

Receta de caldo de huesos para nutrir, curar y reconfortar

Autor:: □□□□□□ □□□□□□
diciembre 28, 2021



¿Tienes un fuerte antojo de algo nutritivo, reconfortante y caliente? ¡Sopa de caldo de huesos! ¡Aquí tienes una receta casera que nutre y cura!

¡La semana pasada fue un desastre! ¿Has oído alguna vez el término “milagro al revés”? Es cuando las cosas van mal de una manera tan perfecta que es casi un milagro. Eso fue lo que me pasó con mi pie (todavía) roto. Una serie de errores y un malentendido entre el médico y la paciente hicieron descarrilar el proceso de curación y lo retrasaron unas semanas. Fue agotador tanto emocional como económicamente.

Una de las cosas que aprendí de esta situación fue que el cuerpo merece toda nuestra compasión. El cuerpo está indefenso sin nuestra intuición y es incapaz de depender SÓLO de los médicos y los especialistas; en realidad el cuerpo nos necesita a NOSOTROS. Necesita nuestra ayuda de que PUEDE curarse, necesita que nos quedemos tranquilos, que nos relajemos. Necesita todo nuestro amor, nuestra atención y nuestra fe en su capacidad de sanarse. Es hora de que le dé a mi pie roto, y de hecho a todo mi cuerpo, mucho amor y compasión.

El cuerpo merece toda nuestra compasión. El cuerpo está indefenso sin nuestra intuición y es incapaz de depender SÓLO de los médicos y los especialistas; en realidad el cuerpo nos necesita a NOSOTROS. Necesita nuestra ayuda de que PUEDE curarse

Lo que me lleva a otro tema de actualidad: un fuerte antojo que sentí la semana pasada de algo nutritivo, reconfortante y caliente. Como un té de limón, jengibre y miel, pero algo más... ¡Caldo de huesos! La sopa de caldo de huesos es un plato básico en mi cocina desde finales de diciembre hasta finales de febrero, así que mi antojo fue bastante oportuno. Este caldo casero es tan rico en sabor y tan poderoso en la curación mucho más que cualquier sopa comprada. Probablemente debería haberla hecho para mí desde el día en que me rompí el pie, pero no estaba concentrada.

De todos modos, obtuve la receta original de *Nourishing Traditions*, el libro de cocina más increíble que he leído para recetas tradicionales y caseras que nutren, reconfortan y curan. Lo recomiendo encarecidamente. Este libro me llevó de alimentar a mi familia a nutrir y curar a mi familia – que son dos cosas totalmente diferentes. Esta es mi versión básica de

caldo de huesos, que obtuve de *Nourishing Traditions* pero que improvisé un poco para adaptarla a mi estilo personal.

¡Este caldo casero es tan rico en sabor y poderoso en curación!



Ingredientes

1 paquete de huesos de pollo

1 paquete de huesos de médula ósea

8 tazas de agua

$\frac{1}{4}$ de taza de vinagre

1 cebolla

3 tallos de apio, picados gruesos

6 zanahorias

10 granos de pimienta negra

1 cucharada de sal de verdad (del tipo gris o rosa)

1 manojo de perejil o cilantro

Instrucciones

Poner todos los ingredientes, excepto el perejil/el cilantro, en una olla grande y llevar a un hervor. Después de una hora, retirar la espuma que subió a la parte superior y bajar el fuego. Cocer a fuego lento y parcialmente tapado durante 12-24 horas. También se puede cocer a fuego lento durante más tiempo si se desea. Añade el perejil 15 minutos antes de que la sopa esté lista. Cuando se enfríe un poco, colar el caldo con un colador.

Ahora puedes simplemente disfrutar del caldo o añadirlo a

otras sopas de carne y recetas que requieran caldo.