



## Kraftbein av frilandsgris fra Finnskogen



Kraft av bein er en av de mest populære internasjonale trendene innen sunn ernæring.

Kraften produseres ved å koke bein fra forskjellige dyreslag. Det er viktig å koke på gjennomsnittlig varme over lengre tid. Saft av sitron bør tilsettes. Dette får kollagenet og bindevevet i beinene til å brytes ned.

Undersøkelser viser at det er store helsemessige fordeler. Bein er en rik kilde til kalsium og fosfor. Bein inneholder også natrium, magnesium, kalium og silisium.

I tillegg er beinmarg en rik kilde til vitamin A og K2, Omega 3 og Omega 6 fettsyrer, jern, sink, selen, bor og mangan.

Bindevev er en rik kilde til glukosamin og kondrotin, som er bra mot betennelse og leddsmerter (leddgikt). Bein, beinmarg og bindevev inneholder kollagen, som ved tilberedning blir til gelatin. Gelatin inneholder en unik aminosyreprofil, med stor mengde glysin.

### Eksempel på oppskrift:

Ca. 800 g bein, salt, rotgrønnsaker - for eksempel gulrøtter, persille, selleri, løk, noen få hvitløksfedd. 1 teskje saft av sitron.

Hell 2 liter vann i ei gryte og legg ca. 800 g bein i gryta. Tilsett salt (ca. 2-3 ts) og sitronsaft. Kok i ca 3 timer på middels varme. Plukk så ut spisse beinrester (eventuelt bruk sil). Ta vare på beinmargen og smør den på brød, salt og krydre med svart pepper (se bilde til venstre).

Rens grønnsakene og legg dem i gryta med kraft. Smak om nødvendig til med salt, eller tilsett hakket persille eller gressløk. Det blir sunn og god suppe (se bilde til høyre).

