

Ricetta di brodo di ossa

INGREDIENTI (non tutti necessari, a parte le ossa e il limone o acido citrico e le erbe aromatiche, ma così è molto gustoso)

- kg 2,5 di ossa di manzo o di pollo o di maiale (da bestie ben allevate) con ancora una poco di carne attaccata;
 - 1 musetto o un piedino (spaccato per lungo) di maiale. o 1/4 di testina di vitello;
 - 2 alette di pollo;
 - 1 collo di tacchino;
 - 1 salamino da verza o 100 g di salsiccia lunga (luganega in Lombardia)
 - 1 cipolla rossa o dorata privata della buccia esterna e divisa in 2;
 - una grossa gamba di sedano verde, meglio se con le foglie;
 - una carota grossa, divisa in due per lungo;
 - 2 pomodori essiccati oppure un cucchiaino scarso di concentrato;
 - 2 spicchi d'aglio sgucciati;
 - 2 chiodi di garofano;
 - 1 limone biologico diviso in due (oppure 1 cucchiaino di acido citrico)
- ASSOLUTAMENTE INDISPENSABILE**
- 1 rametto di rosmarino o 2 rametti di timo o di santoreggia;
 - 1 rametto di salvia
 - acqua e sale qb.

PREPARAZIONE

Mettere le ossa, il musetto (o piedino o testina), il collo e le alette e il limone (o l'acido citrico), in una capiente pentola, assieme alla cipolla tagliata a metà, al sedano e alla carota. Coprire completamente con acqua.

Portate a bollore a fuoco vivo a pentola coperta. Quando inizia il bollore, diminuire la fiamma, proseguendo con un leggero sobbollire (l'acqua deve solo fremere leggermente).

Dopo mezz'ora, togliere il salamino o salsiccia, che si potrà consumare a parte.

Salare il brodo, senza esagerare.

Dopo un'altra ora togliere il musetto e le alette e conservarle a parte per successive preparazioni o consumo.

Aggiungere rosmarino, aglio, pomodori o concentrato, e/o le altre erbe aromatiche e spezie. Continuare la cottura a fuoco molto basso per circa 9 ore.

Estrarre le ossa ed eventualmente consumare la carne che vi è attaccata. Il collo di tacchino è ottimo per cani o gatti. Filtrare il brodo con un colino fine. Conservare in luogo fresco. Dopo 24 ore eliminare accuratamente lo strato di grasso che si è formato in superficie.

Il brodo è pronto. Per conservarlo a lungo portarlo a bollore per almeno 5 minuti ogni due giorni e continuare a conservarlo in luogo fresco.

È un formidabile miglioratore delle ossa, delle cartilagini articolari e del microbiota intestinale.