

Bottenbouillon

Vloeibaar Goud



door Laura-Nidhan



Reis in Moederschap



Inhoudsopgave

Over Laura-Nidhan	3	Ik neem je mee op reis	23
Voorwoord – Mijn Liefde voor Bouillon	4	Batch cooking & cycluswijs koken	24
Wat is bottenbouillon en waarom is het zo goud?	5	Tips voor gevorderden	25
De voordelen op een rij	7	Bonustips voor vrouwenvitaliteit	27
Mijn persoonlijke reis & liefdesverklaring	9	Wetenschap & wijsheid de onderbouwing achter bouillon	29
Hoe maak je bottenbouillon?	12	Bonus Zet de eerste stap & voorraadlijst	31
Voordelig & verantwoord vleesgebruik	16	Waar koop je het beste (biologisch) vlees en botten? + kortingscodes	32
Bouillon in de praktijk seizoensrecepten & dagelijks gebruik	17	Call to community	34
Meatstock het krachtige zusje	19	Dankwoord bio & aanbod	35

Over Laura-Nidhan

“

Ik ben Moeder, Mentor & Meatlover.

Mijn werk is geen methode, maar een herinnering aan jouw bestaansrecht en lichaam. Als belichaamde vrouw een kanaal van oeroude wijsheid, begeleid ik vrouwen om weer te leven vanuit hun lichaam, hun sensualiteit, hun ritme. VrouwenVitaliteit. Met de oneindige cirkel, keuken, ritueel en schrift als mijn tools – en een flinke scheut liefde als basis.

Ik geloof in sacred slowness.

In voedende ritmes.

In zachtheid als kracht.

”

Laura Nidhan



IG: @lauranidhan
www.reisinmoederschap.nl
hallo@reisinmoederschap.nl

Mijn energie is aandachtig en doortastend. Ik breng veiligheid waardoor vrouwen kunnen ontspannen en openen. Met humor, liefde voor detail en eerbied voor het heilige.

Vaak word ik omschreven als een Oervrouw – iemand die het grote voelt en het kleine ziet. Maya Moeder, Afrikaanse Moederenergie. Mijn kracht zit in hoe ik lééf: in mijn voedende huwelijk, in de keuken, in de moestuin in mijn moederschap en binnen mijn bedrijf Reis in Moederschap.

Ik bén wat ik deel, belichaamd en toegewijd. Niet vanuit opoffering, maar vanuit diepe liefde. Mijn werk nodigt uit tot vertraging, zakken en herinneren. Je hoeft niets te fixen. Je lichaam weet de weg. Ik ben een Generator (5/1) met Sacrale autoriteit. Ik floreer in creatie, voeding, ritme en plezier.

Als ik mag koken, dansen, schrijven – dan leef ik vanuit mijn sacrale JA.

Mijn Liefde voor Bouillon

Het geeft iets terug wat we zijn kwijtgeraakt: **diepe voeding**. Voeding die niet alleen vult, maar verzacht, herstelt en heelt. Bouillon is voor mij geen recept, het is een ritueel. **Een herinnering aan hoe goed het leven kan voelen wanneer je je voedt met liefde, toewijding en geduld.**

Vroeger dacht ik dat ik alles moest kunnen dragen. Ik werkte hard, presteerde, en ging door waar mijn lichaam allang een grens had getrokken. Tot het lichaam zelf mij stilzette. Ziekte. Lyme. Uitputting. Wat volgde was geen quick fix, maar een reis. Een afdaling. Een herontdekking van wat écht voedt.

Een holistische en natuurlijk aanpak. Vasten, reinigingen, detoxen, yoga, meditatie, rust (heel veel rust), kruidentincturen en vele specialisten die mij allen een stapje dichterbij brachten. Ik herstelde volledig, op natuurlijke wijze maar na enige tijd kwam ik erachter, door intuïtief te zijn, dat ik meer kracht kon gebruiken. Inmiddels was ik al enkele jaren vegetariër, wat mij eigenlijk prima beviel. En toch, miste ik iets! Iets wat mij (achteraf gezien) weer met beide benen op de Aarde heeft gezet. Vlees. Het eten van dierlijke producten. Waardoor ook bottenbouillon op mijn pad kwam. Bouillon werd mijn grote inspiratiebron en verwondering.

Geen wondermiddel, maar een warme bron van **rust, mineralen, zachtheid**. Een anker. Iets wat mij hielp thuiskomen in mijn lijf, dag na dag, slok voor slok.

En zo is het uitgegroeid tot een essentieel onderdeel van mijn moederschap, mijn vrouw-zijn en mijn werk. Tijdens zwangerschap, baring, borstvoeding. Bij stemmingswisselingen, cyclusklachten, herstel. Ook op een doordeweekse dag waarop ik tegen mezelf wil zeggen: **ik zorg voor jou.**

Nu geef ik het door aan mijn dochter. Haar eerste hapjes waren geen fruitpuree, maar bouillon. En als ik haar zie genieten, voel ik opnieuw: dit is de basis.

Dit is liefde in vloeibare vorm.

In dit boek nodig ik je uit om die basis opnieuw te ontdekken. Niet alleen via recepten, maar via jouw handen, jouw aandacht en jouw ritme. Om het vuur weer zachtjes aan te steken – in de pan én in jezelf.

Welkom, vrouw. Welkom in de wereld van Vloeibaar Goud.

Laura-Nidhan

Moeder, Mentor & Meatlover



Wat is bottenbouillon en waarom is het zo goud?



BOTTENBOUILLON

Vloeibaar Goud, noem ik het. Niet alleen omdat het barst van de mineralen, collageen en helende stoffen. Maar omdat het iets veel diepers aanraakt: het voedt ons daar waar we vaak vergeten te voeden. In de diepte. In de leegte. In de onderstroom van ons vrouw-zijn.

We leven in een wereld vol haast, prikkels, eisen. Veel vrouwen die ik begeleid – misschien herken jij jezelf hierin – voelen zich moe, overprikkeld, leeggelopen. Ze slapen misschien wel, maar rusten niet uit. Ze eten, maar voeden zich niet echt. Het hoofd is vol, het lijf voelt dof, het libido ver weg. Zelfzorg wordt een lijstje, geen beleving meer.

En dan komt bouillon. Geen snelle smoothie of superfood-shot, maar een langzaam getrokken elixer dat zegt: “Ik blijf.” Een anker in een wereld die versnelt.

Bouillon is verbinding. Met de aarde, met je voorouders, met jezelf. Het is het vloeibaar maken van botten – de kern van wat ons draagt – en daarmee letterlijk én figuurlijk terugzakken in stevigheid. In basis. In bedding.

Onze voorouders wisten dit al. Ze gebruikten alles van het dier: botten, nekken, voeten, zelfs het merg. Niet uit schaarste, maar uit eerbied. ‘Van kop tot staart’ – een oeroude praktijk die zó voedend én duurzaam is. Geen verspilling, maar transformatie. Wat overblijft, wordt goud.

En dat is precies wat jij mag doen in jouw leven. Teruggrijpen op wat al in je zit. Wat misschien vergeten is, maar niet verdwenen. Je lichaam weet de weg naar herstel. Bouillon is daar een zachte gids in.

Het bevat collageen voor huid, haar en bindweefsel. Gelatine die de darmen verzacht. Mineralen die je zenuwstelsel kalmeren. En het draagt zorg voor je hormonale balans – iets waar veel vrouwen, bewust of onbewust, mee worstelen.

Maar bovenal: het voedt je vanuit verbinding. Niet omdat het ‘moet’, maar omdat je voelt: “Ik ben het waard.” Je ritme. Je cyclus. Je levens-energie. Ze verlangen naar zachtheid, naar bedding, naar iets warmes dat zegt: kom maar thuis.

En dat is wat bottenbouillon doet.



“

Voeden is herinneren
wat we waard zijn.
Wij vrouwen mogen
ontvangen wat we
écht nodig hebben.

”

De voordelen op een rij



Soms heb je het gewoon even nodig: een heldere opsomming. Niet omdat je overtuigd moet worden, maar omdat je mag herinneren wat deze vloeibare voeding allemaal voor je doet. Bottenbouillon is niet zomaar gezond. Het is helend. Voor je darmen, je zenuwen, je huid, je hart. Voor de delen in jou die vermoeid zijn, vervaagd voelen of vergeten zijn.

Op de volgende pagina vind je de belangrijkste voordelen – en voel vooral welke er bij jou resoneert.

De voordelen op een rij

1

Voor je darmen en vertering

De gelatine in bouillon (rijk aan glutamine) heelt en verzacht de darmwand. Dat maakt het dé ideale voeding bij een lekkende darm, opgeblazen gevoel, constipatie of na een periode van antibiotica, ziekte of stress. Gezonde darmen zijn de basis van vitaliteit.

2

Voor je huid, haar en nagels

Collageen uit bouillon ondersteunt de elasticiteit van je huid en versterkt je nagels en haar van binnenuit. En dan bedoel ik niet alleen glans aan de buitenkant – maar de levenskracht die weer voelbaar wordt van binnenuit.

3

Voor je gewrichten en bindweefsel

Bouillon bevat proline en glycine – aminozuren die je lichaam helpen (bind)weefsel te herstellen. Heel waardevol voor vrouwen met stijfheid, spanningen of ontstekingsgevoeligheid. Vooral als je merkt dat je lijf 'vastzit' of moeizaam herstelt.

4

Voor je zenuwstelsel

De mineralen (calcium, magnesium, fosfor, silicium) zijn diep kalmerend. Ze werken op het zenuwstelsel, brengen je uit je hoofd en terug naar je basis. Naar ontspanning. Naar aanwezigheid.

5

Voor je hormonale balans

Bouillon ondersteunt je lever (ontgifting) en bijnieren, die essentieel zijn bij hormonale regulatie. Of je nu in je menstruatiecyclus zit, zwanger bent, borstvoeding geeft of in een overgangsfase – je lichaam floreert bij deze zachte ondersteuning.

6

Voor je immuunsysteem

De rijkdom aan mineralen, vitaminen (zoals A, K2) en spoorelementen (zink, selenium, mangaan) maakt het een krachtige boost voor je afweer. Zeker als je voelt dat je weerstand wat wankel is, of als je kinderen continu snotterend thuiskomen ;)

7

Voor je hart en ziel

Misschien wel het belangrijkste voordeel: bouillon herinnert je eraan dat je mag zorgen voor jezelf. Op een manier die traag is, zintuiglijk, liefdevol. Het is voeding die geen haast kent, en jou uitnodigt hetzelfde te doen.

Mijn persoonlijke reis & liefdesverklaring

Lange tijd at ik geen vlees. Vanuit overtuiging, compassie en ook vanuit een bepaalde afkeer. Maar toen mijn gezondheid begon te haperen en ik steeds dieper luisterde naar mijn lichaam, begon er iets te schuiven. Mijn lijf vroeg niet om meer discipline, maar om meer voeding. Meer diepte. Meer herstelkracht.

Het begon met een nieuwsgierigheid. Wat als ik het eens zou proberen – vlees, botten, vetten – **niet als schuldige, maar als inspiratie?** Wat als ik het zou benaderen met eerbied, met aanwezigheid, met dankbaarheid?

In mijn podcast deel ik hoe ik langzaam de overstap maakte: van vegetariër naar een bewuste vleeseter. Niet omdat ik mijn idealen opgaf, maar omdat ik mijn lichaam ging eren. Bouillon werd daarin mijn gids. Het gaf me energie, stevigheid, en rust in mijn systeem die ik niet uit plantaardige voeding haalde.

Misschien herken jij dat innerlijke conflict ook. Misschien sta jij op zo'n kruispunt. Weet dan: je mag opnieuw kiezen. Vanuit liefde, niet uit angst. Mijn verhaal vind je terug in podcast-aflevering:

Van vegetariër naar vlees – hoe ik die overstap maakte.

Bottenbouillon heeft mij geheeld op lagen waarvan ik niet eens wist dat ze stuk waren. Lagen die ik jarenlang had weggestopt onder presteren, aanpassen, doorgaan. Want dat was wat ik kende.

Ik werkte in de marketing. Snel, slim, zichtbaar. En ergens ook leeg. Mijn lijf protesteerde al een tijd, maar ik luisterde pas echt toen het niet anders meer kon. Een burn-out, onverwerkt trauma, de ziekte van Lyme. Mijn

systeem stond in brand en er was niets meer om op te teren. Geen reserves, geen richting. Alleen een verlangen naar herstel.

Bouillon was daarin een sleutel. Niet als hype of theorie, maar als werkelijkheid. Als levensdrank. De stap om vlees weer toe te laten in mijn leven, begon klein. Een slok bouillon. Een stukje kippenvlees van het bot. Mijn lijf zei JA. Niet vanuit schuld, maar vanuit zachtheid. Vanuit herstel komt verlangen.

Elke mok was een kleine thuiskomst. Naar mijn buik. Naar mijn cyclus. Naar mijn adem. Naar de vrouw in mij die niet meer harder hoefde, maar die zachter mocht worden. Die niet meer **door** moest, maar mocht **zijn**.

Tijdens mijn zwangerschap was bouillon mijn anker. In de baring mijn kracht. In de kraamtijd mijn herstel. En nu, als moeder, is het mijn vaste basis. Mijn dochter groeit ermee op. Haar eerste hapjes waren bouillon – geen frutsels of potjes, maar vloeibare liefde. Ze smult ervan. Het zit in haar lijf, in haar herinnering, in haar wezen.

En telkens als ik bouillon maak – van karkas of schenkel, kippenpoot of ossenstaart – voel ik weer die verbinding. Met mijn grootmoeders. Met de aarde. Met het ritme van koken, zorgen, zijn. Niet om perfect te zijn. Maar omdat ik wil leven met toewijding.

Ik geloof dat we zo mogen voeden. Vanuit verbinding. Met wat er wél is. Met eerbied voor restjes, voor tijd, voor het proces. Want precies daar – in dat langzame trekken, dat diepe wachten – ontstaat goud.

In langzaam koken ontstaat verbinding.
In wachten ontstaat goud.

Reflectievraag:

Welke rol speelt voeding op dit moment in jouw herstel of dagelijkse leven?

Wat betekent 'voeden vanuit verbinding' voor jou persoonlijk?

“

Bouillon maken is geen haastklus.
Een uitnodiging om je tempo
te verlagen, je zintuigen te openen
en je lijf te volgen.”

”

Hier kookte ik voor 90 vrouwen bouillon op
het Ode aan de Yoni festival.



Bottenbouillon is een eeuwenoud, voedzaam wondermiddel dat ideaal is voor vrouwen die hun gezondheid willen ondersteunen tijdens verschillende fasen van het leven. Of je nu met vruchtbaarheidsuitdagingen te maken hebt, zwanger bent, herstelt na de bevalling, of gewoon je hormonale balans wilt ondersteunen, bottenbouillon biedt talloze voordelen voor je lichaam en geest. Bovendien is het een uitstekende manier om je immuunsysteem te versterken, gewrichten soepel te houden en het herstel te bevorderen.

Energieboost voor je vrouwenlijf

Bottenbouillon biedt een enorme energieboost en is perfect voor momenten waarop je extra ondersteuning nodig hebt. Hier zijn een paar suggesties voor wanneer je een heerlijk kopje bouillon kunt drinken:

- Heb je het koud? Kopje bouillon!
- Voel je je flauw? Kopje bouillon met een beetje miso!
- Ben je aan het menstrueren? Kopje bouillon met gebakken spek!
- Pre-workout? Kopje bouillon met twee rauwe eieren!
- Griepig? Kopje bouillon met geraspte gember!

Deze voedzame bouillon is een makkelijke en smakelijke manier om belangrijke voedingsstoffen binnen te krijgen, die niet alleen het immuunsysteem versterken, maar ook helpen bij het herstel van gewrichten, spieren en het bevorderen van je hormonale gezondheid.

Hoe maak je bottenbouillon?

Bouillon bereiden wordt moeitelozer wanneer je het verdeelt in fases. Iedere stap nodigt je uit om aanwezig te zijn in het moment. Je hoeft niets te haasten of forceren. Zie het als een ritme waarin je mee mag bewegen – afgestemd op jouw tempo, jouw cyclus. Hier neem ik je mee in de zachte, overzichtelijke opbouw van het proces:

Stap voor stap – in fases



1. Verzamel botten

Kies wat bij je past: kip, rund, lam, vis. Hoe groter het dier, hoe langer de kooktijd. Vraag bij de slager naar botten, knieën, schenkel, kippennekken of -voetjes. Eer het dier door alles te gebruiken. Een fijne verdeling is: 1,5 kg botten met vlees, huid en kraakbeen op 2,5 à 3 liter water. Beginners-tip: koop een biologische soepkip – eenvoudig én voedzaam.



2. Ontdooien & kruiden

Ontdooi de botten (liefst langzaam in de koelkast). Kruid ze naar jouw smaak. Rozemarijn, knoflook, laurier, kurkuma, gember, kruidnagel, zwarte peper – kies wat resoneert met jouw lijf en seizoen.



3. Roosteren

(optioneel, maar magisch)

Braad de botten kort aan in de oven of pan. Dit geeft die diepe, hartige smaak. En het maakt je keuken warm. Ruik. Adem in. Voel wat je aan het doen bent.

Hoe maak je bottenbouillon?



4. Trekken maar

De botten in een grote pan of crockpot. Voeg gefilterd water toe tot alles onderstaat. Een scheut appelazijn helpt de mineralen uit de botten te trekken. Laat het vuur zacht zijn. Geen koken, geen bubbels. Alleen geduld. Liefst 12 uur (kip) tot 48 uur (rund)



5. Groenten & kruiden

Toevoegen halverwege de kooktijd (bijv. na 6 uur op 12 uur totale kooktijd):

- 1 ui (in vieren)
- 2 wortels (in stukken)
- 2 stengels selderij (in stukken)
- 3 teentjes knoflook (gepeld)
- 3 laurierblaadjes
- 10 peperkorrels
- Een bosje tijm, rozemarijn, peterselie



6. Laat lang trekken

Minstens 12 uur voor kip, tot 48 uur voor rund. Laat de magie zijn werk doen.



7. Zeef en bewaar

Giet door een fijne zeef. Laat afkoelen en bewaar in (glazen) potten, zipbags of als ijsblokjes. Het vet (tallow) dat opstijft kun je gebruiken om in te bakken.



8. Serveer met liefde

Voeg zout pas op het einde toe. Drink puur, of met miso, gember, eieren of kruiden. Voed jezelf zoals je een geliefde zou voeden.



Bouillon maken is geen taak.

Het is een daad van liefde.

Voor jezelf. Voor wie je voedt.

Voor wie je bent.



Reflectievraag:

Wat houdt jou soms tegen om écht tijd te maken voor jezelf en je voeding?

Wat zou het voor je betekenen als je koken weer als ritueel zou mogen benaderen,
in plaats van als taak?



“
Vrouwen die verbinden,
weven nieuwe werelden
vanuit oeroude wijsheid.”



Voordelig & verantwoord vleesgebruik

Het maken van je eigen bouillon is niet alleen voedzamer en persoonlijker, maar ook verrassend voordelig. Veel vrouwen denken dat bottenbouillon duur is – maar als je het zelf maakt, bespaar je juist. Ik ga hier dus helemaal van op aan! Doe je onderzoek, vergelijk en ontdek. Zelf maken is zoveel leuker, beter, gezonder, creatiever. En... het is ook een ethische keuze. Door te kiezen voor biologische, lokaal verkregen botten geef je waarde aan wat in de industrie vaak wordt gezien als afval: kop, staart, merg, bot. Jij maakt er iets kostbaars van. Je ondersteunt boeren die met zorg voor dier en land werken en gebruikt het hele dier met respect. Zo voed je niet alleen jezelf, maar ook een systeem dat toekomst heeft.

PRIJS VERGELIJKING

Pit&Pit rundbouillon:

€ 4,89 voor 240 ml → € 20,38 per liter

Grutto Huisgemaakt:

€ 8,95 voor 500 ml → € 17,90 per liter

Oerbouillon bij Ekoplaza:

€ 3,75 voor 140 ml → omgerekend € 26,78 per liter

Wild botten via lokale slager of wildboer:

€ 5,75 per kilo → ±3 liter bouillon
→ € 1,92 per liter

Bouillon in de praktijk – seizoensrecepten & dagelijks gebruik

Bouillon is geen extraatje. Het is een basisingrediënt voor het dagelijks leven – en een zachte herinnering dat voeding jouw ritme mag volgen. Hier ontdek je hoe je bouillon praktisch én poëtisch kunt integreren in je week, je cyclus, en je seizoen.



Lente

Brandnetel-aardappelsoep
met meatstock en stukjes kip

Kitchari met verse lente-
groenten gekookt in bouillon
voor extra body



Zomer

Spinaziesoep op basis
van kippenbouillon met
zachtgekookt eitje

Bouillon als basis voor lichte
stoofjes of koude
noedelsalades met groenten



Herfst

Pompoensoep met gember
op basis van lamsbouillon

Harira-soep met wortel,
tomaat, kikkererwten, selderij,
kruiden & ossenstaartbouillon



Winter

Zoete aardappel-linzensoep
met rundvleesbouillon

Ontbijtbouillon met
2 rauwe eidooiers en
een snuf goed zout
verwarmend & voedend

Dagelijks gebruik & inspiratie

- Voeg een scheut bouillon toe aan je **haver**mout of hartige **congee**
- Maak een **voedzame eenpansmaaltijd** met restjes groenten + bouillon
- Gebruik bouillon als basis voor **babyhapjes** of kindvriendelijke **saus**en
- **Moe in de middag?** Een warme mok bouillon met wat miso geeft je weer wat energie
- **24/7 mom?** Zelfs 's nachts, tijdens de voedingen: een warme slok bouillon geeft kracht en rust. Ik nam vaak een thermosbeker mee naar boven.

Laat het niet ingewikkeld worden. Bouillon vraagt geen perfectie. Ze vraagt alleen aanwezigheid. Een beetje liefde. Een beetje tijd. En jij, als vrouw, mag daarvan meegenieten – elke dag opnieuw.

Reflectievraag:

Wat is jouw lievelingsmoment om een kop bouillon te drinken?
Wat zegt dat moment over jouw behoeften?

Welke smaken en geuren roepen bij jou een gevoel van veiligheid op?

Meatstock – het krachtige zusje

Waar bouillon zacht en troostend is, is meatstock diep voedend en krachtig. Meatstock is een korter getrokken bouillon, maar met méér vlees, merg en bindweefsel. Het bevat daardoor een breder spectrum aan aminozuren en vetoplosbare vitamines – ideaal voor herstel, opbouw en diepe voeding op fysiek én energetisch niveau.

Het verschil tussen bouillon en meatstock

Hoewel ze op elkaar lijken, zijn bouillon en meatstock verschillend in samenstelling, bereiding en werking op je lichaam.

Kenmerk	Vleesbouillon (Meatstock)	Bottenbouillon (Bone Broth)
Kooktijd	1,5–6 uur	12–48 uur
Ingrediënten	Vlees op bot, bindweefsel	Botten, kraakbeen, beetje vlees
Voedingsstoffen	Gelatine, collageen, glycine	Aminozuren, mineralen, glutamine
Histaminegehalte	Lager	Hoger
Gebruik	Darmherstel, acute ondersteuning	Algemene gezondheid, langdurige ondersteuning
Smaak	Aards, vol en hartig	Diep, rijk en troostend



Meatstock – het krachtige zusje

Kies voor meatstock als:

Korte kooktijd (2–6 uur), lichter, zachter, milder voor vertering.

Beter geschikt voor:

- 1** Baby's vanaf 6 maanden
– als eerste introductie warm of koud als jelly.
- 2** Vrouwen direct na bevalling
– zachter en sneller opneembaar.
- 3** Mensen met een zwakke spijsvertering en of gluten/lactose intolerantie
– licht verteerbaar.
- 4** Mensen met acute klachten (griep, diarree, herstel na operatie) – snel voedend.
- 5** Start van het GAPS-dieet
– om darmwand langzaam te herstellen.
- 6** Overgang naar dierlijke producten na lange tijd plantaardig eten.
- 7** Kinderen
– soep zonder overprikkeling van smaak of vet.
- 8** Mensen met histamine-gevoeligheid
– kortere kooktijd = minder histamine.
- 9** Herstel na antibioticakuur, voedselvergiftiging of overgeven
– verzacht en hydrateert.
- 10** Dagelijks gebruik als lichte basisbouillon
– bij ontbijt of lunch.

Kies voor bouillon als:

Lange kooktijd (12–48 uur), rijk aan gelatine, collageen, mineralen.

Beter geschikt voor:

- 1** Mensen met gewrichtspijn, artritis
– vanwege collageen en glucosamine.
- 2** Mensen met leaky gut of chronische darmproblemen
– diepe weefselherstel.
- 3** Na intensief sporten
– opbouw van bindweefsel en pezen.
- 4** Tijdens de luteale fase of menstruatie
– extra mineralen en bouwstoffen.
- 5** Postpartum na week 2
– als het lichaam meer aan kan.
- 6** Tijdens het opbouwen van vitaliteit na burn-out
– traag, voedend, herstellend.
- 7** Voor stevige stoofgerechten, risotto of ramen
– diepe umamismaak.
- 8** In het koude seizoen
– verwarmend en opbouwend.
- 9** Mensen met bloedarmoede
– mineralen en beenmerg helpen bij herstel.
- 10** Preventief anti-aging
– ondersteuning van huid, haar, nagels en bindweefsel.

Meatstock – het krachtige zusje

Basisrecept voor meatstock

Ingrediënten:

1 à 2 kg	schenkel, hele kip of ossenstaart (met vlees en merg) <i>eventueel extra botten of karkas</i>
2 el	appelciderazijn
1 hele	ui
2 stuks	wortels
2 stengels	selderij
2 tenen	knoflook
2 blaadjes	laurier
scheutje	peperkorrels
verse kruiden	
Water tot alles onderstaat	

Bereiding:

- 1** Braad het vlees en de botten kort aan voor extra smaak. Ik gebruik hiervoor een gietijzeren pan of de oven 200 graden.
- 2** Kies voor een grote pan of een slowcooker, waarin je de bouillon gaat koken. Voeg 3 tot 4 liter water en de appelazijn toe en laat 30 minuten rusten. Hierdoor worden de mineralen uit de botten geweekt.
- 3** Zet het vuur zachtjes aan en laat zachtjes trekken (niet koken!). Anders wordt je bouillon troebel, dus voor een heldere bouillon laat je het zacht pruttelen zonder bubbels. Circa 4 tot 6 uur.
- 4** Voeg halverwege de kooktijd de groenten en kruiden toe.
- 5** Zeef, proef, laat afkoelen en bewaar in potten

Je merkt het verschil: meatstock is rijker, voller, en vaak ook vetter. Perfect als lunch, als basis voor een stoof of gewoon als mok vol levenskracht.

Mijn persoonlijke (meestal) voorkeur is om meatstock te gebruiken als basis van stoofgerechten. De koude, gestijfde jelly geef ik aan mijn dreumesdochter – voedzaam en zacht voor haar buikje. Bottenbouillon gebruik ik vaker om te drinken of om lichte soepjes van te maken, afgestemd op het seizoen of mijn cyclus.





“

Een gevoede vrouw
zakt dieper, geeft
zachter, leeft voller.

”

Ik neem je mee op reis

Ergens moet ik ook wel lachen om mezelf hoor als ik deze heerlijke foto's zie.
Wat is jouw eerste gedachten bij het zien van deze foto's? ;)



Lagos in Portugal

Ik lig hier onder een olijfboom op de roodkleurige aarde. Blijkbaar was ik toch iets te actief geweest want ik kreeg flink last van harde buiken tijdens zwangerschap. Het doktersadvies was RUST. Bij rust denk ik meteen aan bouillon. **Zelfs op de camping ;p!**



Tanger in Marokko

Op de markt op de grond staat deze bak met kale botjes. Iedereen kan er (gratis, denk ik) wat uit meenemen. Ook de straatkatjes waren er dol op :)



Spaanse supermarkt

In **Spanje** zag je zelfs bij de slager in de supermarkt deze kippen-voetjes. Wij kennen dat eigenlijk niet, maar in het buitenland wel. Hier je maak je echt de BESTE bouillon van. Echter een belangrijke sidenote (vind ik) is dat deze voetjes gebleekt zijn. (waarschijnlijk met een chloorachtig middel). In Nederland heb ik EINDELIJK twee adressen gevonden die ongebleekte looppoten, meestal, op voorraad hebben en dat zijn LeJean en Woeste Grond.

Batch cooking & cycluswijs koken

In een vrouwenleven is ritme alles. Soms stroom je over van energie en creativiteit, andere dagen wil je vooral vertragen, verzachten, verdwijnen. Koken vanuit verbinding met je cyclus helpt je om je energie te doseren, je zenuwstelsel te kalmeren én jezelf structureel te voeden – ook op dagen waarop je daar geen ruimte voor voelt.

Batch cooking is voor mij geen efficiency-hack, maar een vorm van zelfzorg. Het is een manier om in één keer voedende basis te creëren voor de week, zodat je in drukke momenten kunt terugvallen op iets wat al met liefde is voorbereid.

Waarom batch cooking?

- Je hoeft niet elke dag te bedenken wat je gaat maken
- Je lichaam krijgt meer regelmaat en rust
- Je creëert ruimte voor herstelmomenten
- Je werkt met je energie (en cyclus) mee, niet ertegenin

Afstemmen op je cyclus

- **Folliculaire fase / opbouw:** energie en zin in experiment
 - dit is hét moment om grote hoeveelheden te bereiden
- **Ovulatie:** sociaal, daadkrachtig
 - deel je voeding, geef weg, maak extra voor je gezin of vriendinnen
- **Luteale fase:** naar binnen, behoefte aan comfortfood
 - verwarmende bouillons, stoofjes, soep
- **Menstruatie:** rust, verzachting
 - haal je porties uit de vriezer, verwarm en geniet zonder moeite



‘ijsblokjes meatstock’:
ideaal voor baby/groentehapjes,
in de havermout of door je rauw cacao drankje.

Praktische tips

- Maak 3 liter bouillon tegelijk en vries in per portie (potjes, ijsblokjes, zipbags)
- Label de porties: ‘soep’, ‘stoof’, ‘drinkbouillon’, ‘baby’
- Gebruik glazen potten, maar laat ruimte bovenin de pot (en draai de deksel los in de vriezer)
- Plan één groot kookmoment per week. ‘Sunday prepping’ is mijn aller favoriet.
- Heerlijk kokerellen in mijn joggingpak, relax de week in met al het lekkers
- Gebruik restjes groenten, kruiden en botten om verspilling te vermijden

Batch cooking helpt mij herinneren: ik mag vooruit denken vanuit zachtheid. Niet alles hoeft ‘vers’, ‘nieuw’ of ‘perfect’. Ik kies voor voedend, beschikbaar en voldoende. Zodat ik kan rusten waar ik anders misschien door zou kunnen denderen.

Tips voor gevorderden

Ben je al vertrouwd met het maken van bouillon en wil je je verdiepen? Dan zijn deze tips voor jou. Het zijn kleine verfijningen die het proces nóg voedzamer, duurzamer en creatiever maken. Niks moet, alles is een uitnodiging.

Gebruik het hele dier

- Flexibele delen zoals nekken, voeten, kop en staart bevatten enorm veel collageen
- Ja, het kan even wennen zijn – maar de voedzaamheid is zó groot

Restjes zijn goud waard

- Gooi niets weg: gebruik schillen van ui, kontjes van prei, topjes van wortel voor extra smaak
- Bewaar restjes groenten in een bakje in de vriezer tot je een batch maakt

Van bot tot beestje

- De zachte, overgebleven botten van kip kun je pureren in de keukenmachine
- Meng dit door het voer van je hond – voedzaam, circulair en geen verspilling

Vet is je vriend

- Laat je bouillon afkoelen en schep het gestolde vet eraf (dit wordt ook wel 'tallow' genoemd)
- Gebruik dit om in te bakken – het is stabiel, smaakvol én voedend

Bewaar & gebruik

- Vries bouillon in ijsblokjes in – handig voor een beetje in je havermout, saus of rauw cacao drankje
- Gebruik bouillon als basis voor alledaagse gerechten: granen, pasta, groenten, eieren – koolhydraten worden hierdoor gemakkelijker verteerd en opgenomen door je lichaam

Pro-tip: kruidenritueel

- Maak van het toevoegen van kruiden een bewust moment
- Wat mag deze batch ondersteunen? Ontspanning, weerstand, zachtheid of juist meer warmte?
- Laat je intuïtie meespelen bij de keuze van specerijen

Reflectievraag:

Wat helpt jou te kiezen voor jouw eigen, intuïtieve kookritme
— voorbij het snelle, het perfecte of het verwachte?

En jij? Wat zou het voor jou betekenen om vaker vooruit te koken,
afgestemd op je eigen ritme?

Bonustips voor VrouwenVitaliteit

Naast bouillon zijn er nog meer voedende helpers die dagelijks verschil maken. Deze zes favorieten gebruik ik zelf telkens weer om mijn zenuwstelsel te kalmeren, mijn cyclus te ondersteunen en mijn lichaam te voeden met wat het écht nodig heeft.

1 Bonen

Bevatten onoplosbare vezels die het stresshormoon cortisol helpen afvoeren via de spijsvertering. Ideaal om je zenuwstelsel te kalmeren. Probeer elke dag wat bonen te eten – en merk het verschil.

[Geweldig interview over The Bean Protocol \(bijzondere positieve invloed op zenuwstelsel en vruchtbaarheid\): The Bean Protocol – YouTube](#)

2 Oatstraw (haverstro)

Een infusie van dit kruid noem ik zelf de 'voedende moeder'. Het is rijk aan magnesium en andere mineralen, werkt ontspannend en versterkend. Ideaal voor na ziekte, bij spanning of hormonale disbalans.

[Bijzondere podcast over Oatstraw \(herstellend, voedend en kalmerend kruid\)](#)

[Nourishing Our Bodies with Oatstraw](#)

3 Kitchari

Een reinigend Ayurvedisch gerecht op basis van mungbonen, rijst en specerijen. Zacht voor je darmen, verwarmend en balancerend. Heerlijk in de lente of herfst.

4 Congee

Een romige rijstbasis waar je eindeloos op kunt variëren. Licht verteerbaar, verwarmend, perfect bij herstel of rondom menstruatie. Voeg bouillon, gember of zoete toppings toe. Ideaal als je een opgeblazen buik hebt en je spijsvertering vraagt om wat rust.

5 Orgaanvlees

'Nose to tail' voeding zit vol mineralen, ijzer, vitamine A en B-complex. Denk aan lever, hart of nieren. Begin klein – een stukje orgaan mixen door gehakt bijvoorbeeld. Zó voedzaam, vooral voor vrouwen-vitaliteit, kleine kindjes en trouwens ook zeker voor onze mannen!

6 Gefilterd water

Sinds ik een goede waterfilter heb, proef ik pas hoe vervuild kraanwater is. In ons drinkwater zitten o.a. medicijnresten en zware metalen. Zuiver water is basis – letterlijk.



Reflectievraag:

Welke van deze voedingstips spreekt jouw lichaam het meest aan –
en hoe zou je daar met kleine stapjes ruimte voor kunnen maken in je week?

Maak een klein stappenplan voor jezelf –
wat / waar ga je als eerst mee beginnen?

Wetenschap & wijsheid – de onderbouwing achter bouillon

Hoewel ik dit boek schrijf vanuit mijn ervaring, intuïtie en duizenden liters bouillon in mijn vingers, wil ik ook een brug slaan naar de wetenschap. Hier deel ik een aantal onderbouwde inzichten die jouw liefde voor bouillon extra kunnen verdiepen.

1 Gelatine en darmwandherstel

Gelatine (rijk in meatstock én bouillon) bevat glycine en glutamine – aminozuren die bijdragen aan herstel van de darmwand en vermindering van 'leaky gut'.

Bron: Nutrition Journal, 2015 – Gelatin improves gut integrity and modulates inflammation.

2 Glycine voor rust en herstel

Glycine heeft een kalmerend effect op het zenuwstelsel, ondersteunt diepe slaap en mentale rust.

Bron: Frontiers in Pharmacology, 2021 – Role of glycine in neurological function and stress modulation.

3 Collageen voor gewrichten en huid

Regelmatige inname van collageen (zoals uit bouillon) ondersteunt de elasticiteit van de huid en de gezondheid van gewrichten en botten.

Bron: Journal of Clinical Nutrition, 2012 – Collagen hydrolysate for the treatment of osteoarthritis.

4 Histaminegevoeligheid

Lang getrokken bouillon bevat relatief veel histamine. Meatstock is korter getrokken en dus vriendelijker voor mensen met histaminegevoeligheid of darmontstekingen.

Bron: Nutrients, 2020 – Histamine intolerance: the current state of the art.

5 Betere koolhydraatopname

Bouillon met koolhydraten (zoals rijst, granen, pasta) zorgt voor een betere vertering en opname, en minder bloedsuikerschommelingen.

Bron: Clinical Nutrition ESPEN, 2019 – Bone broth and its role in glucose metabolism.

“Laat je inspireren door deze kennis, maar blijf vooral luisteren naar je lijf. Jouw lichaam weet wat goed voor je is.”





“Voeden doe je niet
alleen voor jezelf,
maar ook voor je
dromen, je gezin en
de wereld om je heen.”

Zet de eerste stap

Wat heb je nodig voor jouw eerste bouillon?

- ☐ Soepkip (ligt in elke supermarkt in de vriezer) of botten van slager.
Vraag gerust bij poelier of slager. Ze vinden het fijn als jij er om vraagt!
- ☐ Grote pan of slowcooker
- ☐ (gefilterd) Water
- ☐ Appelazijn

Voorraadlijst

Fijn om standaard in huis te hebben:

Altijd op voorraad voor bouillon

- ☐ Appelpciderazijn
- ☐ Zee- of Himalayazout
- ☐ Kruiden: gedroogde laurier, peperkorrels, kruidnagel, venkel
- ☐ Verse gember, kurkuma*
(in de vriezer kan ook)
- ☐ Ui, knoflook, wortel, selderij

* Lifehack: kurkuma, rasp kurkuma als ie nog bevroren is, dan krijg je geen oranje vingers :)

Voor extra smaak en kracht

- ☐ Ghee of vet van bouillon (*tallow*)
- ☐ Miso, tamari, sambal, kimchi
(als extra smaakmaker en probiotica)
- ☐ Kruidenmixen afgestemd op het seizoen en of jouw behoefte

Diepvries

- ☐ Botten, karkassen, kippennekken of -voetjes
(eventueel in porties)
- ☐ Bouillonporties (ijsblokjes, potten, zipbags)
- ☐ Groenterestjes (voor extra smaak)

Deze lijst kun je printen, op de koelkast hangen of gebruiken bij het plannen van je weekvoorraad. Zo wordt bouillon een liefdevolle basis, geen last-minute actie.

Waar koop je het beste (biologisch) vlees en botten?

Liefdevolle plekken & favoriete leveranciers

Van rauwe melk tot looppoten: dit zijn mijn zorgvuldig gekozen adressen,
warm aanbevolen uit eigen ervaring.

Bezoekbare boerderijwinkels, inspirerende markten en betrouwbare online
aanbieders. Inclusief persoonlijke notities & kortingscodes!

Boerderijwinkels (regio Brabant)

Naam	Locatie	Bijzonderheden	Website
Genneperhoeve	Eindhoven	• boerderijwinkel • rauwemelkse kaas • rauwe melk van de tap • dagelijks open • zelf flessen meenemen • met restaurant!	klik hier
Bleijendijk	Vught	• biodynamisch • zelfservice winkel (vooraf aanmelden) • eerlijke producten	klik hier

www.bioadressen.nl vind je boerenwinkels bij jouw in de buurt.

Markt

Vrijdag(biologische)markt – Den Bosch

Met de biologische slager uit Zutphen, top kwaliteit en vers, dus niet uit de vriezer. Botten zijn vaak uitverkocht. Vooraf reserveren is aan te raden. 06-23624602. Deze markt heeft ook fijne bakker, groente en kaasboeren!

Zaterdag(biologische)markt – Tilburg

Elke zaterdag van 10:00 tot 15:00 op het Koningsplein. Tussen de marktkramen door vind je lokale boeren, rauwe melk, zuivel, groenten en ambachtelijke producten.

Zaterdag(biologische)markt – Nijmegen

Elke zaterdag van 09:00 tot 14:00 op het Kelfkensbos (vlakbij het Valkhofpark). Een fijne verzameling van biologische groentetelers, zuivelmakers, en kleine ambachtslieden. Verwacht fermentatie, bloemen, brood en natuurlijke verzorging.

Kortingscodes

Online leveranciers

Naam	Bijzonderheden	Korting / Opmerking	Website
Vlees van Ons	Mooi aanbod vleespakketten, vaak al gekruid. Mijn favoriet zijn de kalkoennekken (voor bouillon) en lever/hart	10% korting met code: Moederschap!	vleesvanons.nl
Le Jean	Frans kwaliteitsvlees, erg goede kwaliteit. Super snelle levering!	12,5% korting met code: Moederschap!	lejean.nl
Zorgnatuur	Lamsvlees van vrij levende kuddes gehoeud door herders.	–	zorgnatuur.nl
Woeste Grond	Looppoten (ongebleekt), lever, wagyu, voordelige prijs in ossenstaart. Levering ±1 week.	–	dewoestegrond.nl
Veluws Wild	Wildvlees uit de regio, seizoensaanbod.	–	veluwswild.nl
Grutto	Vlees van één dier, minder keuzevrijheid, wel transparant.	–	grutto.com





Call to community

Heb je dit boek met plezier gelezen?
Dan nodig ik je van harte uit om jouw bouillonmomenten te delen:

Post een foto van je eerste batch,
jouw voorraadpotten of jouw favoriete bouillonmomentje

Tag me op Instagram via [@lauranidhan](https://www.instagram.com/lauranidhan)
Stuur me een berichtje of deel jouw ervaring via DM



Reis in Moederschap

Dankwoord,
bio & aanbod



DANKJEWEL

dat je met me meegereisd bent door de wereld van bouillon, voeding en vrouwenvitaliteit.
Dit e-book is ontstaan vanuit mijn eigen reis – door ziekte, herstel, zwangerschap en
moederschap – en het is mijn wens dat het jou mag ondersteunen in de jouwe.

Over mij – Laura Nidhan

Ik ben Moeder, Mentor & Meatlover. Mijn werk is geen methode, maar een herinnering aan jouw bestaansrecht en lichaam. Als belichaamde vrouw een kanaal van oeroude wijsheid, begeleid ik vrouwen om weer te leven vanuit hun lichaam, hun sensualiteit, hun ritme. VrouwenVitaliteit. Met de oneindige cirkel, keuken, ritueel en schrift als mijn tools – en een flinke scheut liefde als basis. Ik geloof in sacred slowness. In voedende ritmes. In zachtheid als kracht.

Werken met mij

Wil je samen verder reizen?

- Beluister mijn podcast **'Reis in Moederschap'** voor verdieping & vrouwenverhalen
- Meld je aan voor de e-mailreeks **'Voeden vanuit Verbinding'**
- E-book **Zwangerschap/Postpartum** inclusief planner en recepten
- Ontdek mijn online trajecten, 1-op-1 sessies en vrouwencirkels op www.reisinmoederschap.nl

Heb je dit boek met plezier gelezen?

Deel het gerust met een vriendin, doula, moeder of vrouw die wel wat bouillonliefde kan gebruiken.

Je bent zo welkom.

Met warmte,
Laura-Nidhan