Soep
SOUL FOOD
MAKKELIJK IN TE VRIEZEN
VOOR EEN ANDERE DAG

PUUR POWER

Ik ben een groot fan van soep! En ik ga je vertellen waarom.

Elk volk maakt soepen. En heeft zijn eigen traditionele recepten. Het is een oer oud gebruik om soep te maken voor je bezoek, vrienden, familie of je gezin. Het verbindt mensen. Wordt ook wel soulfood genoemd.

Maar soep heeft nog vele voordelen meer. Ik zal er een paar opnoemen.

** IN SOEP KUN JE VEEL GROENTEN KWIJT. OF ZELFS VERSTOPPEN ;-)

+

** JE KUNT GEMAKKELIJK VARIËREN MET SOEP. DUS JE KUNT GEMAKKELIJK MET JE GROENTEN VARIËREN IN JE WEKELIJKSE MENU.

+

** SOEP IS DOOR DE GROENTEN EEN ERG VOEDZAAM GERECHT. EEN GEMAKKELIJKE MANIER OM JE DAGELIJKSE PORTIE VOEDINGSTOFFEN TE VERHOGEN

+

** SOEP VULT EN VERZADIGD LANGERE TIJD DOOR DE VELE VEZELS DIE ERIN ZITTEN

+

** SOEP BEVAT OOK EIWITTEN

+

** SOEP IS OOK SNEL EN VRIJ EENVOUDIG TE MAKEN.

+

** SOEP ZIT VOL MET VERSE ONBEWERKTE PRODUCTEN

+

** SOEP IS EENVOUDIG AAN TE PASSEN AAN ELK DIEET OF VOEDSELINTOLERANTIE.

+

** SOEP BEVAT GEZONDE VETTEN EN NIET TEVEEL CALORIEËN

+

** SOEP KAN JE VAN TEVOREN BEREIDEN EN IS GEMAKKELIJK IN TE VRIEZEN. IN KLEINE OF GROTERE PORTIES.

+

** SOEP IS GEMAKKELIJK MEE TE NEMEN. EVEN OPWARMEN IN EEN STEELPANNETJE EN HUP ZO JE THERMOSKAN IN.

+

** SOEP IS EENVOUDIG TE VERTEREN.

+

** SOEP ZORGT NIET VOOR BLOEDSUIKERPIEKEN.

+

** SOEP ZORGT VOOR HYDRATATIE

+

** SOEP GEEFT ENERGIE

+

** SOEP GEEFT JE EEN WARM GEVOEL VAN BINNEN

+

** SOEP IS HIP!

SNAP JE NU WAAROM IK ZO'N FAN BEN VAN SOEP?

Uiteraard heb ik het niet over bliksoep of de kant-en-klare soep uit de kantine van je werk. Ik heb het over zelf bereidde soepen. We gaan terug naar de basis, naar hoe soep was en hoe soep moet zijn; vers, zonder conserveringsmiddelen of smaakversterkers. Maar vol met voedingsstoffen en smaak!

En dit E-boek vol met mijn favoriete lekkere recepten gaat je hopelijk enorm inspireren. Ik trap bijvoorbeeld af met een overheerlijke zelf getrokken bottenbouillon. Dat is een echte krachtpatser met een grote genezende werking. Het zit namelijk zo vol met nutriënten, zoals collageen, gelatine, calcium, fosfor en magnesium om maar een paar te noemen. Het vermindert ontstekingen, helpt je van maag- en darmklachten af, reinigt je lever, is een boost voor je immuunsysteem en laat gewrichtsklachten enorm afnemen. En is super makkelijk om te maken. Ik ga het je stap voor stap uitleggen.

Daarna krijg je hele lekkere en originele recepten. Allemaal makkelijk, met niet teveel of ingewikkelde ingrediënten. En ook geen enorme lange lijst met stappen hoe je het moet maken. We houden het simpel.

MIJN MOTTO IS:
IK WIL GEZOND ETEN SIMPEL MAKEN, NIET TE INGEWIKKELD EN TIJDROVEND.

Heel veel plezier ermee!
Xoxo
Aniek

GENEESKRACHTIGE BOTTEN BOUILLON

WE TRAPPEN AF MET DE SUPERFOOD ONDER DE SOEPEN. HOE MAAK JE DIE KRACHTIGE BOTTENBOUILLON:

INGREDIËNTEN:
2 KILO BOTTEN, KIES BOTTEN VAN BIJVOORBEELD LAM, RUND OF KIPPEN
1-2 EL AZIJN (IK GEBRUIK BIOLOGISCH NATUURTROEBEL APPELAZIJN)
VOLDOENDE WATER OM DE BOTTEN NET ONDER TE LATEN STAAN (IK GEBRUIK CA 6 LITER, AFHANKELIJK VAN DE GROOTTE VAN DE PAN)
1 PREI, IN VIER STUKKEN
4 WINTERPENEN, IN GROVE STUKKEN
1 BLEEKSELDERIJ STRONK IN GROVE STUKKEN GESNEDEN
2 UI, IN VIER STUKEN
EEN PAAR (6) PEPERKORRELS
4 LAURIERBLAADJES, GESCHEURD (VOOR EXTRA SMAAK)
5 TAKJES TIJM
5 TAKJES PETERSELIE
5 TAKJES ROZEMARIJN
5 HELE TENEN KNOFLOOK ZONDER SCHIL

Geheime ingredienten!
2 steranijsjes
&
1 kaneelstokje

OPTIONEEL TOEVOEGEN:
SOEPVLEES OF VENKELKNOL OF SELDERIJKNOL OF ANDERE (SOEP)GROENTEN

VERDER NODIG:
EEN GROTE SOEPPAN
VOLDOENDE POTJES OF BAKJES OM JE BOUILLON IN TE BEWAREN

OPMERKINGEN VOORAF:
AZIJN WORDT TOEGEVOEGD AAN HET WATER OM NOG BETER DE MINERALEN AAN DE BOTTEN TE ONTTREKKEN. JE KUNT HET AZIJN WEGLATEN, MAAR DAN KOMEN OOK NIET DIE FIJNE MINERALEN IN JE BOUILLON. LET OP, NIET IEDERE AZIJN IS HETZELFDE. OM ER ZEKER VAN TE ZIJN DAT DE AZIJN INDERDAAD DE MINERALEN UIT HET BOT ONTTREKT, KUN JE ALS TEST EEN RAUW EI IN EEN GLAS MET AZIJN ZETTEN (HET EI MOET ONDERGEDOMPELD ZIJN). NA EEN DAG ZOU DE SCHAAL (VOOR EEN GROOT DEEL) OPGELOST MOETEN ZIJN, ANDERS HEB JE TE MAKEN MET EEN PLACEBO AZIJN EN HEEFT HET DAN GEEN ZIN OM DIE AZIJN TOE TE VOEGEN VOOR EEN MINERAALRIJKE BOUILLON. MIJN ERVARING IS DAT HET NATUURTROEBEL AZIJN VAN DE NATUURVOEDINGSWINKEL GOED IS.

GEBRUIK JE KIPPENBOTTEN, KIES DAN VOOR BOTJES MET VEL (DIE KLEINE VLEUGELTJES ZIJN IDEAAL), DOOR HET VEL KRIJG JE EEN GEWELDIGE GELATINERIJKE BOUILLON.

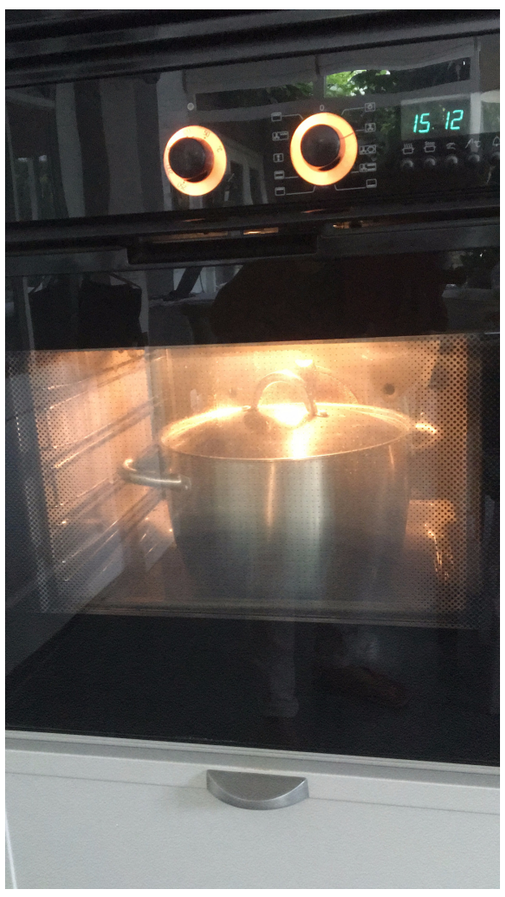
NOG EEN LAATSTE TIP, HET IS ERG BELANGRIJK DAT JE DE BOTTEN LANG LAAT TREKKEN, MINIMAAL 12 UUR, MAAR LIEVER NOG 24 UUR. IK HEB DE EERSTE KEER DAT IK BOTTENBOUILLON MAAKTE DE BOTTEN MAAR ZO'N ACHT UUR LATEN TREKKEN, MAAR DAT LEVERDE NAAST EEN SMAAKVOLLE BOUILLON GEEN GELATINEACHTIGE SUBSTANTIE OP NA HET AFKOELEN. EN JUIST DIE GELATINE HEEFT DAT GEWELDIGE COLLAGEEN IN ZICH.

DE BOTTENBOUILLON BEREIDEN:
DOE ALLES IN EEN GROTE SOEPPAN, DE BOTTEN MOETEN NET ONDER WATER STAAN. ZET DE PAN OP HET VUUR EN BRENG AAN DE KOOK. ALHOEWEL DIT NIET NOODZAKELIJK IS, GEVEN SOMMIGE MENSEN ER DE VOORKEUR AAN HET SCHUIM ERAF TE SCHEPPEN. IK DEED DAT NIET. ALS JE DAT WIL KUN JE DAT NU DOEN.
VERVOLGENS HEB JE MEERDERE MOGELIJKHEDEN. JE KUNT DE BOUILLON OP EEN LAAG PITJE LATEN PRUTTELEN OP HET FORNUIS MAAR JE KAN DE PAN OOK IN EEN VOORVERWARMDE OVEN (80 GRADEN) ZETTEN EN DE BOUILLON DAAR LATEN TREKKEN. IKZELF KIES VAAK VOOR DE LAATSTE OPTIE, IK HEB EEN GASFORNUIS EN DENK DAT EEN OVEN MINDER ENERGIE VERBRUIKT.

METHODE 1 (FORNUIS)
DRAAI HET VUUR OP DE LAAGSTE STAND (OF INDIEN DAT TE ZACHT IS IETSJE HOGER) EN LAAT NU DE BOUILLON MINIMAAL 12 UUR ZACHTJES PRUTTELEN. HET IS NIET DE BEDOELING DAT HET KOOKT, ER MOET ALLEEN AF EN TOE EEN BELLETJE NAAR BOVEN KOMEN. NA MINIMAAL 12 UUR DRAAI JE HET VUUR UIT.

METHODE 2 (OVEN)
VERWARM, WANNEER DE BOUILLON OP HET VUUR AAN DE KOOK GEBRACHT WORDT, EEN OVEN VOOR OP 80C. ZODRA DE BOUILLON KOOKT ZET JE DE PAN IN DE OVEN EN LAAT JE HEM MINIMAAL 12 UUR IN DE WARME OVEN STAAN. NA DE MINIMALE 12 UUR HAAL JE DE PAN UIT DE OVEN.

NA DE 12 UUR:
ZEEF DE BOUILLON (OF SCHEP DE GROENTEN, BOTTEN EN KRUIDEN ERUIT) EN GIET HEM OVER IN (EVENTUEEL GESTERILISEERDE) POTJES EN/OF EEN IJSBLOKJESVORM. DEZE LAATSTE IS HANDIG VOOR WANNEER JE MAAR EEN KLEIN BEETJE BOUILLON NODIG HEBT (VOOR BIJVOORBEELD IN SAUZEN). DE POTJES KUN JE WECKEN, INMAKEN OF IN DE VRIEZER BEWAREN. IN DE KOELKAST IS DE BOUILLON EEN PAAR DAGEN HOUDBAAR.



BOUILLON ALS BASIS VOOR JE SOEPEN

DE BOUILLON KUN JE IN PORTIES INVRIEZEN. LEKKER ALS JE EEN KOMMETJE BOUILLON WIL DRINKEN, MAAR OOK PERFECT TE GEBRUIKEN ALS BASIS VOOR JE ANDERE SOEPEN.

HEB JE GEEN ZIN OF TIJD OM ZELF BOUILLON TE TREKKEN DAN KUN JE BOUILLON KOPEN.
KOOP ALTIJD BOUILLON ZONDER GIST(EXTRACT).
GIST = E621. EN DAT E-NUMMER WIL JE ABSOLUUT NIET IN JE ETEN. GOOGLE ER MAAR EENS NAAR...

IK KOOP MIJN BOUILLON(BLOKJES) ONLINE OF IN NATUURVOEDINGSWINKELS,
OMDAT VEEL SUPERMARKTEN HET NIET ZONDER GIST VERKOPEN.

EN TOEN WAS ER DE ALDI! DIE VERKOOPT OOK BOUILLON ZONDER GIST!

1 MAAR... GISTVRIJE BOUILLONS BEVATTEN VAAK NOG WEL EEN BEETJE SUIKER. DUS WIL JE OOK SUIKERVRIJ, DAN KUN JE DE BOVENSTAANDE BOUILLONS NIET GEBRUIKEN. WEL DEZE:

DE HOEVEELHEDEN VAN ELK INGREDIËNT BEPAAL JE OP GEVOEL

IK MOET EERLIJK BEKENNEN DAT IK ALTIJD OP GEVOEL KOOK EN DUS NIET ECHT PRECIES DE HOEVEELHEDEN WEET.
EN IK WIL JOU OOK UITDAGEN OM VOORAL OOK ZELF OP GEVOEL DEZE RECEPTEN TE GAAN BEREIDEN. ALS JE EEN BEPAALD INGREDIËNT BIJVOORBEELD ERG LEKKER VINDT EN JE WIL HET TOEVOEGEN, PROBEER DAT DAN EENS. EN ALS JE IETS MEER OF MINDER VAN MIJN INGREDIËNTEN WIL TOEVOEGEN DAN DOE JE DAT GEWOON. JOUW SMAAK IS WEER ANDERS DAN MIJN SMAAK, NIETWAAR...

ZO LEER JE PAS ECHT MET LIEFDE KOKEN. JOUW ZIEL ZIT DAN IN HET RECEPT.
OKE, ER KAN WEL EENS IETS MIS GAAN, MAAR DAAR LEER JE OOK VAN. EN GELOOF ME, HET GAAT VAKER GOED. EN ZORGT VOOR LEUKE VERRASSINGEN. DAARNAAST BEN JE NOG TROTSER OP JE RESULTAAT.
DAT MAAKT KOKEN NOG LEUKER!

VERDER KUN JE ER ZELF VOOR KIEZEN OF JE NOG ZOUT EN PEPER TOEVOEGT NATUURLIJK.
OOK KUN JE JE SOEP AFMAKEN MET EEN SCHEUTJE KOKOSROOM OF OLIJFOLIE

DE BASIS VAN ELK RECEPT IN DIT BOEK

IK HOU VAN EENVOUD. DUS HEB IK DIT RECEPTENBOEK HEEL EENVOUDIG GEHOUDEN. ELKE SOEP MAKEN WE OP DEZELFDE MANIER. JE START ALTIJD MET EEN PAN BOUILLON. DAARIN DOE JE DE INGREDIENTEN DIE IK NOEM IN HET RECEPT. HOEVEEL BOUILLON? PRECIES ZOVEEL DAT JE GROENTEN EN ANDERE INGREDIËNTEN NET ONDER WATER STAAN.

SOEP MADE EASY

ALLE SOEPEN IN DIT BOEK MAAK JE DUS OP DEZELFDE EENVOUDIGE WIJZE.

STAP 1

BRENG JE BOUILLON AAN DE KOOK.
DAT KAN ZIJN, JE ZELF GETROKKEN BOUILLON OF BOUILLONBLOKJES/ POEDER MET WATER.
ZORG DAT JE GROENTEN ALTIJD NET ONDER WATER KOMEN TE STAAN.

STAP 2

HAK DE GROENTEN IN EVEN GROTE STUKKEN VOOR JE ZE IN DE BOUILLON GAAT KOKEN

STAP 3

VOEG DE GROENTEN TOE EN BRENG DE BOUILLON OPNIEUW AAN DE KOOK

STAP 4

ALS ALLES GAAR IS, PUREER JE DE SOEP MET EEN STAAFMIXER OF IN JE BLENDER TOT EEN GLADDE MASSA

STAP 5

VOEG DE GEDROOGDE KRUIDEN TOE

STAP 6

ALS LAATSTE EVENTUEEL EEN SCHEUTJE OLIJFOLIE OF KOKOSMELK TOE VOOR EEN ROMIGE EN VOLLE SMAAK

WORTELSOEP

1. BOUILLON AAN DE KOOK;
2. WINTERPENEN + VERSE KNOFLOOKTENEN (GEPELD) + STUKJE VERSE GEMBER TOEVOEGEN;
3. KOKEN TOT DE WORTELS GAAR ZIJN EN PUREER TOT EEN GLAD GEHEEL;
4. KURKUMA POEDER ERDOOR ROEREN
5. KOKOSMELK ERDOOR ROEREN

GARNEREN MET VERS GEHAKTE BIESLOOK OF KORIANDER

BIETENSOEP

1. BOUILLON AAN DE KOOK;
2. RAUWE BIETEN TOEVOEGEN ;
3. KOKEN TOT DE BIETEN GAAR ZIJN EN PUREER TOT EEN GLAD GEHEEL;
4.VERS GEPERST SINAASAPPELSAP ERDOOR ROEREN;
5. SCHEUTJE KOKOSMELK ERDOOR ROEREN VOOR DE VOLLE SMAAK

GARNEREN MET VERS GEHAKTE BASILICUM

ZOETE AARDAPPELSOEP

1. BOUILLON AAN DE KOOK;
2. ZOETE AARDAPPELEN + VERSE KNOFLOOKTENEN (GEPELD) + BEETJE BLEEKSELDERIJ TOEVOEGEN;
3. KOKEN TOT DE ZOETE AARDAPPEL EN BLEEKSELDERIJ GAAR ZIJN EN PUREER TOT EEN GLAD GEHEEL;
4. BEETJE HONING ERDOOR ROEREN
5. AFMAKEN MET VERS GERASPTE NOOTMUSKAAT OF NOOTMUSKAAT POEDER

POMPOENSOEP

1. BOUILLON AAN DE KOOK;
2. POMPOENBLOKJES (MET SCHIL) EN HELE TENEN KNOFLOOKTENEN (GEPELD) TOEVOEGEN;
3. KOKEN TOT DE POMPOENBLOKJES GAAR ZIJN EN PUREER TOT EEN GLAD GEHEEL;
4.DJINTAN (GEMALEN KOMIJNZAAD) ERDOOR ROEREN;
5. SCHEUTJE KOKOSMELK ERDOOR ROEREN VOOR DE VOLLE SMAAK

GARNEREN MET VERS GEHAKTE KORIANDER OF PETERSELIE

APPEL KNOLSELDERIJSOEP

1. BOUILLON AAN DE KOOK;
2. KNOLSELDERIJ EN APPEL TOEVOEGEN;
3. KOKEN TOT DE KNOLSELDERIJ GAAR IS EN PUREER TOT EEN GLAD GEHEEL;
4. BEETJE OLIJFOLIE ERDOOR ROEREN
5. GARNEREN MET VERS GEHAKT LENTE UITJE

COURGETTE BROCCOLISOEP

1. BOUILLON AAN DE KOOK;
2.COURGETTE + BROCCOLI + HELE TENEN KNOFLOOK (GEPELD) TOEVOEGEN;
3. KOKEN TOT DE GROENTEN GAAR ZIJN EN PUREER TOT EEN GLAD GEHEEL;
4. SCHEUTJE KOKOSMELK ERDOOR ROEREN VOOR DE VOLLE SMAAK;
5. SCHEUTJE OLIJFOLIE ERDOOR VOOR DE ITALIAANSE SMAAK

GARNEREN MET VERSE BASILICUM

ERWTEN PASTINAAKSOEP

1. BOUILLON AAN DE KOOK;
2. PASTINAAK, UI EN VERSE DOPERWTEN TOEVOEGEN;
3. KOKEN TOT DE GROENTEN GAAR ZIJN EN PUREER TOT EEN GLAD GEHEEL;
4. BEETJE OLIJFOLIE ERDOOR ROEREN
5. GARNEREN MET VERS GEHAKTE BLADSELDERIJ

TOMATEN PAPRIKASOEP

1. BOUILLON AAN DE KOOK;
2.TOMATEN + PAPRIKA + KIKKERERWTEN +HELE TENEN KNOFLOOK (GEPELD) TOEVOEGEN;
3. KOKEN TOT DE GROENTEN GAAR ZIJN EN PUREER TOT EEN GLAD GEHEEL;
4. SCHEUTJE OLIJFOLIE ERDOOR VOOR DE ITALIAANSE SMAAK;
5. EVENTUEEL BEETJE CAYENNEPEPER ERDOOR ROEREN

GARNEREN MET VERSE BASILICUM

MAIS PAPRIKASOEP

1. BOUILLON AAN DE KOOK;
2. PAPRIKA EN MAIS TOEVOEGEN;
3. KOKEN TOT DE GROENTEN GAAR ZIJN EN PUREER TOT EEN GLAD GEHEEL;
4. BEETJEKOMIJNPOEDER ERDOOR ROEREN
5. GARNEREN MET VERS GEHAKTE KORIANDER

BLOEMKOOLSOEP

1. BOUILLON AAN DE KOOK;
2.BLOEMKOOL EN PREI TOEVOEGEN;
3. KOKEN TOT DE GROENTEN GAAR ZIJN EN PUREER TOT EEN GLAD GEHEEL;
4. TIJM ERDOOR ROEREN;

GARNEREN MET VERS GEHAKTE TIJM

LEKKER MET SNIPPERTJES GEROOKTE ZALM DOOR JE BLOEMKOOLSOEP

VENKEL COURGETTESOEP

1. BOUILLON AAN DE KOOK;
2. VENKEL EN COURGETTE TOEVOEGEN;
3. KOKEN TOT DE GROENTEN GAAR ZIJN EN PUREER TOT EEN GLAD GEHEEL;
4. BEETJE KOKOSMELK ERDOOR ROEREN
5. GARNEREN MET VERS GEHAKTE TIJM

OOK LEKKER MET EEN GEBAKKEN SPEKJE ERDOOR

PASTINAAK PEREN SOEP

1. BOUILLON AAN DE KOOK;
2. 1 PASTINAAK + 2 PEREN +1 AARDAPPEL TOEVOEGEN;
3. KOKEN TOT DE GROENTEN GAAR ZIJN EN PUREER TOT EEN GLAD GEHEEL;
4. KERRIEPOEDER ERDOOR ROEREN

GARNEREN MET VERS GEHAKTE BOSUI

BROCCOLI BOERENKOOLSOEP

1. BOUILLON AAN DE KOOK;
2. BROCCOLI + BOERENKOOL + HELE TENEN KNOFLOOK (GEPELD) TOEVOEGEN;
3. KOKEN TOT DE GROENTEN GAAR ZIJN EN PUREER TOT EEN GLAD GEHEEL;
4. BEETJE KOKOSMELK ERDOOR ROEREN
5. GARNEREN MET VERS GEHAKTE MUNT

LEKKER MET PLAKJES CHORIZOWORST ERIN

ZOETE AARDAPPEL BONENSOEP

1. BOUILLON AAN DE KOOK;
2.ZOETE AARDAPPEL TOEVOEGEN;
3. KOKEN TOT DE GROENTEN GAAR ZIJN EN PUREER TOT EEN GLAD GEHEEL;
4.KOKOSMELK ERDOOR ROEREN;
5. BONEN ERDOOR ROEREN;
6. GEDROOGDE KRUIDEN ERDOOR ROEREN: KORIANDER, KOMIJN, KANEEL

GARNEREN MET VERS GEHAKTE KORIANDER

ECHT EEN MAALTIJDSOEP!

TIP: HOUD EEN PAAR GEKOOKTE AARDAPPELBLOKJES APART EN ROER DIE NA HET PUREREN SAMEN MET DE BONEN EN EEN GESNIPPERD UITJE DOOR DE SOEP.

NOTEER OP DEZE BLADZIJDE JE EIGEN FAVORIETE RECEPTEN

PUUR POWER

NOTE Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Puur Power worden doorgestuurd, openbaar gemaakt of verveelvoudigd, waaronder begrepen het reproduceren door middel van druk, offset, (foto)kopie of microfilm of in enige digitale, elektronische, optische of andere vorm.