

---

**Help, er zit een**  
*pastinaak*  
**in mijn soep**

**Het natuurlijke soepboek**

**Anneke Bleeker**



**Help, er zit een pastinaak in mijn soep**

*Het natuurlijke soepboek*

Copyright © 2012 Anneke Bleeker

Alles uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, internet of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever, mits de bron en de auteur worden vermeld.

Copyright © 2012 voor deze uitgave:

Succesboeken.nl

Den Dolder

e-mail: info@succesboeken.nl

ISBN: 9789079872527

Nur: 440

Trefwoord: eten, gezondheid

Teksten en foto's: Anneke Bleeker

Portretfoto achterzijde omslag: Ernest Selleger

Redactie: H. Burger

**Waarschuwing-Disclaimer**

Zowel de auteur als de uitgever heeft deze uitgave bedoeld om informatie te verstrekken over de materie van het onderwerp dat behandeld wordt.

Er is alles aan gedaan om deze uitgave zo compleet en nauwkeurig mogelijk te maken.

Het doel van dit boek is te onderwijzen.

De schrijver en de uitgever zullen door geen persoon of instantie aansprakelijk gesteld noch verantwoordelijk geacht kunnen worden voor welk verlies, schade of letsel dan ook dat veroorzaakt is of waarvan aangenomen wordt dat het direct of indirect veroorzaakt is door de informatie die deze uitgave bevat.

De geboden informatie kan, ondanks alle zorgvuldigheid, onjuistheden bevatten.

## Inhoudsopgave

	Over de auteur	4
Inleiding	Nooit geweten dat soep zo bijzonder kan zijn	5
Hoofdstuk 1	Soep, vloeibaar goud, bekend bij jong en oud!	7
Hoofdstuk 2	Pompoensoep met verse voorjaarskruiden	17
Hoofdstuk 3	Voorjaarskruidensoep	21
Hoofdstuk 4	Stevige lentensoep	23
Hoofdstuk 5	Bloemkoolsoep	25
Hoofdstuk 6	Wortelsoep in voorjaars sfeer	27
Hoofdstuk 7	Uiensoep met preischeuten en verse kruiden	29
Hoofdstuk 8	Gewone venkelsoep	31
Hoofdstuk 9	Courgettesoep met een stevige bite	33
Hoofdstuk 10	Tomatensoep met waterkers	35
Hoofdstuk 11	Pastinaaksoep	39
Hoofdstuk 12	Appelsoep	43
Hoofdstuk 13	Aardpeersoep	47
Hoofdstuk 14	Butternut pompoensoep	51
Hoofdstuk 15	Hartige kruidenbouillon	55
	Tot slot	57
	Dankjewel	57
	Gebruikte planten in de recepten	58

**Opmerkingen:**

- Met betrekking tot de recepten spreekt het vanzelf dat alles wat we oogsten en gebruiken, eerst GRONDIG gewassen wordt!
- Alle gekochte ingrediënten in de recepten zijn van biologische en veelal biologisch-dynamische oorsprong.
- Pluk niet direct langs gebaande paden, zodat je oogst 'doggie-proof' is.

## Over de auteur

**A**nneke Bleeker heeft de drive om mensen op het pad te brengen van het positief benaderen van de gezondheid. Haar missie is: mensen vertellen over goede voeding en andere zaken die bijdragen aan een goede gezondheid. Leer mensen kritisch te kijken en te onderzoeken wat goed voor hen is. Maak mensen bewust van de keuze voor gezonde voeding. Met dit boek hoopt zij daar een bijdrage aan te kunnen leveren.



Al eerder schreef zij over gezondheid en maakte twee boeken in de serie *Nooit geweten dat je dit ook kan eten*. Boeken over planten die groeien in je directe omgeving en die een waardevolle toevoeging aan je voeding kunnen zijn.

Ik heb de vrijheid genomen u te tutoyeren.

De auteur

Daarnaast stopt zij veel tijd en energie in het geven van lezingen over gezonde voeding. Zij doet dit op diverse locaties middels de *Gezond Verstand Avonden*.

Overal in Nederland zijn locaties waar mensen krachten bundelen om elkaar de goede informatie te brengen.

Informatie over allerlei onderwerpen, onder andere over gezondheid, goede voeding, anders naar genezen kijken, woonbiologie, enzovoort.

Het motto van Anneke is: samen weet je meer dan alleen. Er zijn zoveel mensen die iets goeds te vertellen hebben over gezondheid, leefomgeving, voeding en/of medische zaken. Als je deze kennis op een *Gezond Verstand Avond* gaat uitwisselen komt deze informatie veel mensen ten goede.

Met dit boek hoopt zij het gezonde gedrag van haar lezers te bevorderen. En bovenal, niet te vergeten, lekkere en goede voeding te promoten.

Hanneke van der Goot-Reitsma

## Inleiding

**N**ooit geweten dat soep zo bijzonder kan zijn. Soep, vier letters, een heel bekend woord

Soep, geen bijzonder spraakmakend gerecht, of toch wel?

Soep, al zo oud als de mensheid want door diverse ingrediënten samen te voegen ontstaat er al snel een eenpansmaaltijd die veelal een soep wordt.

Je zult je mogelijk afvragen waarom dan nu dit boek met diverse soeprecepten, wat is daar nu zo bijzonder aan?

Dit idee is voortgekomen vanuit de vele vragen naar de diverse recepten.

In het kader van de *Gezond Verstand Avonden* heb ik veel lezingen gegeven rond het thema: 'Nooit geweten dat je dit ook kan eten'.

De boodschap tijdens deze lezingen is dat we niet allemaal ineens de groenten uit de winkels moeten vermijden en door de bermen, weilanden en bossen achter ons voedsel aan moeten jagen.

Nee, absoluut niet! De boodschap is wel om te kijken naar wat er meer aanwezig is in de natuur dat onze maaltijd compleet kan maken.

De groenten die wij kopen bevatten veelal niet meer de hoeveelheden vitaminen en

mineralen die zij van oorsprong behoren te hebben. Dit is het gevolg van de huidige landbouw, veeteelt en alle door de mens geïntroduceerde invloeden.

Om nu de maaltijd een flinke energieboost te geven kunnen we ons eens verdiepen in dat wat om ons heen groeit en wat, naast dat het eetbaar is, veel goede vitaminen, mineralen en sporelementen bevat.

Op deze wijze kunnen we simpel onszelf echt voeden en in de praktijk is gebleken dat dergelijke maaltijden naast dat zij helend en voedend zijn, ons ook nog eens veel voldoening geven en plezierig zijn om te bereiden.

### Is biologisch duur?

Nee, zeker niet als we uitgaan van enkele gangbare gewassen passend bij het seizoen, aangevuld met dat wat we met een beetje moeite gratis en voor niets kunnen oogsten.

Dankzij het feit dat de lezingen over dit onderwerp succesvol zijn en men het waarderen kan in de pauze regelmatig een kop soep aangeboden te krijgen om de natuur van dichtbij te beleven, is dit boek ontstaan om in te haken op de vragen naar de recepten.

Het is mijn persoonlijke wens dat je met veel plezier met dit boek aan de slag zult gaan; dat je geïnspireerd zult raken en dit door wilt vertellen, opdat we massaal onze gezondheid een positieve injectie kunnen geven via dat wat de natuur voor ons heeft bedacht!



# Hoofdstuk 1

Soep, vloeibaar goud, bekend bij jong en oud!



**E**en soep als voorgerecht bij de warme maaltijd, een maaltijdsoup met eventueel een broodje erbij, een mok hartige soep als aanvullende versterking als tussendoortje, kortom soep is ons niet onbekend.

Soep verkoopt men kant-en-klaar in blikken en glazen potten. Pakjes en zakjes met instant soep waar je kokend water bij moet voegen zijn al tientallen jaren ingeburgerd. Dit komt bij ons op als we aan soep denken.

Soep is al zo oud als de mensheid zelf; in de prehistorie kookte men het al. Logisch, als we bedenken dat het één van de meest gemakkelijke gerechten is om te bereiden, omdat het een eenpansmaaltijd is en je er vele variaties op kunt maken.

Gewoonlijk werd soep getrokken van vlees of een mergpijp, aangevuld met groenten en eventueel met vermicelli.

Dat kan ik mij nog goed herinneren, de soep die mijn oma vroeger maakte, de heer-



lijke geur die zich door het huis verspreidde en het knisperen van de vermicelli tussen haar vingers terwijl zij dit ingrediënt toevoegde.

Groentesoep, kippensoep en tomatensoep waren de meest voorkomende soorten die ik mij zo voor de geest kan halen. Bruine bonensoep, erwtensoep en gou-

lashsoep waren echte wintergerechten.

In vroeger tijden stond de bouillon op petroleumstelletjes te trekken, dat nam meerdere uren in beslag. Deze bouillon was van goede kwaliteit, zonder chemische toevoegingen en van dieren die een normaal leven hadden gekend zonder vaccins, antibiotica en de nodige stressfactoren.

Het dier is tegenwoordig een 'product'

dat op commando gereed moet zijn, niet meer mag kosten dan begroot en dat het liefst vele kilo's vlees moet leveren.

Groeihormonen worden ingezet om grotere opbrengst te creëren in minder tijd en tegen lage kosten.



Scharrelkippen leven een dierwaardig bestaan

Deze niet natuurlijke middelen zorgen voor een verstoord evenwicht en daarmee is de schakel naar een ongezond leven voor de mens een feit. Alles wat we manipuleren raakt uit balans en alles wat uit balans is heeft een negatieve invloed op onze gezondheid.

Wat je zaait, zul je oogsten; dat begint al bij de bodem waar de dieren op leven en onze groenten in groeien. Vervolgens loopt dit proces via de stallen en megalegbatterijen, de dieren leven geen ethisch verantwoord leven en de stress die zij constant voelen uit zich in het eindproduct: de mens eet gestrest vlees.

Gestrest vlees, volgespoten met niet lichaamseigen stoffen, laat bij ons duidelijk sporen achter.

Dit kan zich uiten in kanker en allerlei andere ziekten die vroeger niet voor kwamen bij natuurliekers die leefden vanuit hun gevoel, zonder ingrijpen van anderen. Wij mensen dienen ons te voeden met gezonde

producten, dieren die normaal hebben kunnen leven, groenten en fruit die zonder chemische toevoegingen en bestrijdingsmiddelen tot groei konden komen, gewoon puur



Een blijde koe levert gezonde melk

natuur zoals de oorsprong was.

Terugdenkend spreken we over andere normen en waarden die in vroeger tijden in de smaak van de soep terug te vinden waren.

Je kunt in menig gesprek ook beluisteren dat de smaak van veel gerechten tegenwoordig niet meer zo is als men het zich kan herinneren uit zijn of haar jeugd. Uit dergelijke gesprekken spreekt een soort heimwee, heimwee naar de smaak van vroeger bij oma aan tafel.

Dieren die gezond zijn opgegroeid en een dierwaardig leven hebben gekend, leveren ander vlees en dus was de bouillon in die tijden niet te vergelijken met wat men tegenwoordig in glazen potjes verkoopt, massaal in fabrieken gemaakt.

Blikken en glazen potten waren er niet, alles wat men verwerkte was van eigen oogst en slacht of men ruilde producten met elkaar.

De winkels deden hun intrede maar dat was niet te vergelijken met de huidige grootwinkelbedrijven, waar de E-nummers

je om de oren vliegen zodra je naar binnen bent gelopen.

Er waren nog echte groenteboeren, slaggers, bakkers en melkboeren en deze kwamen nog bij je thuis.

Ik kan mij herinneren dat mijn oma een boodschappenboekje had dat zij invulde en dat werd opgehaald. Later werden de boodschappen dan thuis bezorgd.

In verhouding waren dat minder boodschappen dan wat men tegenwoordig inslaat. Luxe artikelen zoals koek en snoep werden wel gekocht maar hadden een andere waarde en invulling dan tegenwoordig. Nu hoort het bij de wekelijkse boodschappen voor dagelijks gebruik.

Chips, koek, snoep, toastjes en ga zo maar door; het beeld is totaal anders dan in vroeger tijden. Kijk eens om je heen in de supermarkt in je eigen omgeving. Wat legt men zoal in een winkelwagen?

Vroeger was een lekkernij nog speciaal en werd geassocieerd met een bepaalde feestdag, een speciaal moment, het behalen van een diploma, kortom men hechtte waarde aan het moment en dat wat men presenteerde.

Tegenwoordig lopen velen te kreunen en te steunen bij de woorden: 'Wat moeten we nu weer eens verzinnen?' Dit is duidelijk een gevolg van overconsumptie, van het altijd maar van alles voorhanden hebben



en het niet meer weten waarderen dat een bepaald gerecht gewoon bij een bepaalde periode hoort. Het spoor zijn we wat dat betreft massaal bijster want pepernoten liggen na de zomer al in de winkels en vele groentesoorten zijn het jaar rond te koop.



Sla in de zomer en kool in de winter zijn begrippen die tegenwoordig niet meer opgaan.

Zo is veel letterlijk in de soep gelopen!

Een uitspraak om op de soep terug te komen, want we zijn compleet de weg kwijt als

we naar onze voeding kijken.

Soep is een gerecht dat zo oud als de weg naar Rome en via dit boek hoop ik velen te inspireren om zelf aan de slag te gaan.

De recepten zijn slechts voorbeelden, ideeën; je bent uiteraard vrij om hier je eigen draai aan te geven.

De gebruikte verse wilde kruiden en groenten zijn geplukt op het moment dat zij voorhanden waren. Maar beschik je in je eigen omgeving niet over een bepaalde soort dan ben je vrij daar een andere invulling aan te geven.

Als voorbeeld nemen we de daslook. Deze plant groeit in bepaalde gebieden in het voorjaar uitbundig. We weten dat dit landelijk gezien niet het geval is. Wie dit gewas in de eigen tuin heeft kan het gebruiken, maar een ander gewas kan als vervanging dienen. De daslook heeft een uiachtige smaak dus een invulling met iets anders wat ook enigszins een dergelijke smaak heeft misstaat niet als vervanging.

De recepten in dit boek zijn bedoeld om je enthousiast te krijgen om zelf ook te ex-

perimenteren met eetbare gewassen uit de vrije natuur, uit je eigen tuin en gecombineerd met de gangbare, bekende groentesoorten.

Dat is de uitdaging die ik je graag als inspiratie hoop te geven. Ga uit van bekende gewassen zoals groentesoorten en kruiden als basis, koop deze het liefst biologisch of direct bij een kweker die niet met bestrijdingsmiddelen en kunstmest werkt.

Wanneer je de maaltijd aanvult met gezonde groenten en kruiden uit de vrije natuur dan krijgt je maaltijd een enorme energiewaarde. Dit noemen we ook wel de 'Boviswaarde'. Wat we hiermee bedoelen staat uitgelegd in mijn boekje: *Nooit geweten dat je dit ook kan eten\**.



Maar je zult ervaren dat wanneer je een gerecht aanvult met bijvoorbeeld de bladeren van paardenbloemen, brandnetels of andere soorten, je snel verzadigd bent. Je krijgt een hoge energiewaarde via een gezonde maaltijd, deze maaltijd zal je voeden in plaats van uitputten of zelfs leegzuigen.

Een soep is gemakkelijk te bereiden, altijd handig voor allerlei gelegenheden. Onverwacht bezoek? Een pan soep is met wat simpele handelingen snel op tafel gezet.

Alle recepten in dit boek zijn slechts voorbeelden en bedoeld om je eigen fantasie ook de vrije loop te laten gaan.

Eerlijk gezegd moet ik bekennen dat ik ook heel gewoon begin met een groentesoort die we op dat moment net in huis hebben of die ik bewust kies voor een soep maar dan wel passend bij het seizoen. Verder volgens kijk ik wat er op dat moment, als goede aanvulling, gemakkelijk te oogsten

\* uitgegeven door Succesboeken.nl, 2011, ISBN 9789079872381

is. Als ik een soep kan koken die door mijn omgeving gewaardeerd wordt, kan ik alleen maar zeggen dat jij het zeker kunt!

Alle variaties zijn spontaan ontstaan, simpel en voor iedereen te volgen.

Wanneer je een paar recepten hebt uit-geprobeerd, er duidelijk aardigheid in hebt en merkt dat het je goed doet, dan zul je op een gegeven moment ook zonder dit boek als vanzelf allerlei variaties gaan maken.

Vervolgens is de stap naar het toevoegen van andere gewassen uit de vrije natuur aan gerechten ook heel klein. Wanneer je gewend bent om diverse kruiden, die als 'onkruid' door het leven gaan, in soep te verwerken, waarom dan niet in een pasta, stampot of salade?

Via de diverse soeprecepten zul je als je een klik hebt met kokkerellen op deze manier als vanzelf andere variaties maken.

### De basis van de soepen in dit boek

De basis voor de recepten in dit boek is neutraal, voor iedereen toegankelijk.

Goede vetten zijn belangrijk om te gebruiken. Wanneer je gebruik maakt van kokosvet (de niet ontgeurde versie), ghee, roomboter (biologisch-dynamisch) of de ouderwetse reuzel, dan begin je goed.

Kokosvet, ook wel kokosolie genoemd, heeft een smeltpunt van net onder de 25 graden. Wanneer de zomerse temperaturen oplopen dan zien we dat het vet al snel in olie is veranderd. In de landen waar deze olie vandaan komt is het vrijwel altijd boven deze temperatuur en dat is de reden dat men over olie spreekt.

Vandaar de verwarring of het nu kokosvet of kokosolie heet. Kokosvet behoort net als ghee, roomboter en reuzel tot de verzadigde vetten. Via foutieve informatie worden we bang gemaakt voor deze vetten. De waarheid is dat we deze soorten juist hard nodig hebben voor een goede gezondheid.

Verzadigde vetten zijn bij 37 graden vloeibaar. Ons lichaam heeft een temperatuur van 37 graden. Als we dit weten kunnen we meteen begrijpen dat deze goede vetten ons niet zullen schaden maar dienen.

De aangeboden bak- en braadproducten, de smeersels voor op brood en andere varianten, die ons via dure reclames worden aangeprezen, zijn het omzeilen waard.

Deze producten zijn op lichaamstemperatuur veelal kleverig en plakkerig wat schade veroorzaakt aan de biochemische processen in onze lichaamscellen. Zuurstof is onontbeerlijk voor een goede gezondheid en het zuurstoftransport zal ernstig belemmerd en aangetast worden bij een teveel aan opgehoopte plakkerige en kleverige substanties in ons lichaam.

Een tekort aan zuurstof is de basis van ellende en een begin van vele ziektes. Kanker is daar één voorbeeld van. Kankercellen gedijen uitstekend in een zuurstofarme omgeving, dus wanneer wij onze zuurstoftoevoer belemmeren, de verkeerde voeding eten en te veel gifstoffen aan boord krijgen via alles wat we opsmeren, vaccins die ingespoten worden en andere zogenaamde medicijnen, dan kun je begrijpen dat de bron voor veel ellende is ontstaan.

Wie bloot staat aan te veel gifstoffen en dagelijks de verkeerde vetten gebruikt om in te bakken en braden, creëert een omge-



We hebben de goede vetten nodig om in balans te komen, onze hersenen hebben vetten nodig zodat we goed kunnen blijven functioneren en niet op jonge leeftijd Alzheimer ontwikkelen.

Alzheimer, op steeds jongere leeftijd wordt men hiermee geconfronteerd. Zou je hier een verband kunnen leggen met de voedingsindustrie? De farmacie?

Vroeger at men verzadigde vetten en was men lichamelijk veel meer in balans qua uithoudingsvermogen en lichaamsgewicht.

Tegenwoordig met al die zogenaamde 'gezonde' producten is het hek volledig van de dam. Tijd voor bezinning?

Ghee is geklaarde roomboter, dus hetzelfde verhaal, gezond om te verwerken. Wanneer je kijkt op de site van [www.remeker.nl](http://www.remeker.nl), dan kun je lezen dat de rauwe melk die men gebruikt voor de productie van kaas en boter, een nog betere basis is voor

ving voor veel ziekten. Zuurstof in ons lichaam is essentieel en de vetten zoals men in vroegere tijden gebruikte zijn ongelooflijk belangrijk! Weet dat de industrie machtig is en geld de baas. Weet dat de farmacie en de voedingsindustrie via achterdeurtjes samenwerken en het werkelijke verhaal anders is dan men ons wil laten geloven.

Smeersels voor op je brood die door de farmacie, zorgverzekeraars en goede doelen stichtingen aangeraden worden zijn in werkelijkheid het vermijden waard.

Onze voorouders waren zo gek nog niet. Roomboter van biologisch-dynamische oorsprong is lekker en gezond. Neem je iets te veel? Helemaal niet erg. Eet vet en verlies vet is een term die niet uit het niets is ontstaan.

onze gezondheid dan de bewerkte melkproducten.

De ouderwetse reuzel, ook wel smout genoemd is een dierlijk vet voornamelijk afkomstig van varkens. Wanneer spek gesmolten wordt blijft het vet over, dat men reuzel noemt. De niet gesmolten resten zijn de kaantjes of worden ook wel de spekjes genoemd. Vroeger smeerde men reuzel op zijn brood in plaats van boter, een bekend recept in bepaalde streken was roggebrood besmeerd met reuzel en een plak kaas erop.

Vlees gebraden in reuzel was heel gewoon en gezond. De naam talg is een andere benaming maar daar bedoelt men het vet afkomstig van runderen en schapen mee.

Reuzel was ook zeer effectief als smeermiddel voor assen van karren en machines. Reuzel afkomstig van niervet heeft de beste smeereigenschap wanneer we stroeve onderdelen van gereedschappen en rijtuigen willen smeren.

Reuzel werd op grote schaal gebruikt en om zijn goede eigenschappen ook ingezet bij hen die flink verkouden, of door de griep geveld waren.

Het lichaam werd ingesmeerd met reuzel. Dit werkte isolerend omdat de patiënt een soort extra huid kreeg, men kreeg het daardoor extra warm en zo kon men de bron van de ziekte en ander ongerief door middel van koorts uit het lichaam zweten.

Reuzel is, als we dit allemaal weten, helemaal zo gek nog niet om te gebruiken. Overigens kun je daar ongestraft in bakken en frituren.

Frituren kan eveneens in kokosvet maar dan dien je altijd de geurloze versie te ver-



mijden! Deze is namelijk bewerkt, er is ingegrepen. Bewerkte producten zijn niet meer natuurlijk. Bovendien gebruikt men voor deze versie op grote schaal bedorven kokosnoten, die ranzig en niet fris van geur meer zijn, waarbij men je doet geloven dat dit product speciaal is ontwikkeld voor hen die niet zo gek zijn van de geur en smaak van kokos. Gat in de markt zou je denken!

Even een zakelijk aspect. Iets wat extra handelingen heeft ondergaan in de fabriek is automatisch toch duurder? Meer handelingen, mogelijk machines en mankracht, kortom als een dergelijk product dan een paar euro duurder is, is dat heel normaal.

De praktijk is anders; er is namelijk een fabrikant die voor de kleine verpakking van het ontgeurde kokosvet tot wel € 5 minder vraagt en dat kan oplopen tot wel € 10 minder op grote verpakkingen, vergeleken met de *niet* ontgeurde kokosvet van het zelfde merk.

Is dit logisch? Of spreken we hier over extra omzet omdat deze kokosnoten anders niet verwerkt hadden kunnen worden en dus afgevoerd? Stel jezelf de vraag of je een product wilt eten of opsmeren dat geproduceerd is vanuit een ongezonde basis. Bedorven producten dienen we namelijk te vermijden!

### Kokosvet, ghee, roomboter of reuzel

Vier vetten waar we alle soepvarianties mee kunnen bereiden, keuze genoeg dus. Daarnaast kun je kiezen voor zelf getrokken bouillon van vlees en botten, afkomstig uit de biologisch-dynamische veeteelt.

Vlees van goede afkomst kun je indien gewenst aan alle recepten toevoegen. De recepten zijn slechts een handreiking en ook volledig qua smaak en vulling voor hen die geen vlees willen verwerken. Het doel van dit boek is een soep te presenteren met weinig 'kunst en vliegwerk', gemakkelijk te

bereiden, smaakvol zoals het aangereikt wordt maar met de vrijheid hier zelf vlees en bouillon aan toe te voegen.

Een tip is om de bouillon dan te bereiden volgens de principes zoals de oude natuurliefhebbers dit al deden. Een goed boek om te lezen is dat van Weston Price, tandarts in de jaren dertig van de vorige eeuw. Deze man zag al glashelder wat voeding doet met ons lichaam; de verkeerde, maar uiteraard ook de goede voeding.

*Voeding en fysieke degeneratie\** is de titel van het boek dat deze waardevolle informatie bevat.

Dan wordt ook meteen helder waarom de goede vetten gekozen moeten worden.

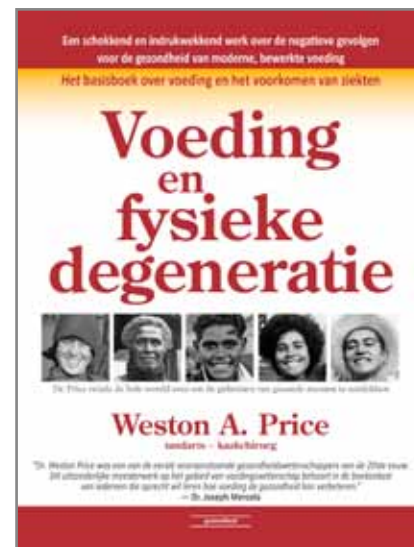
Alle flessen, kuipjes en pakjes in de supermarkt met transvetten erin verwerkt staan bol van de chemische toevoegingen, zelfs de zogenaamde vitamines die erin verwerkt worden helen en voeden ons niet.

Wanneer we dit weten begrijpen we ook wat deze verkeerde smeersels en vloeibaar ongerief in ons lichaam aanrichten. Over zuurstoftekort spraken we al; zuurstof is vitaal voor een goed functionerend lichaam.

Beschadigingen treden op aan vitale organen, de lever onder andere, maar ook aan het vaatstelsel, waardoor de cholesterol als een natuurlijke reactie omhoog gaat om ons te helen, als een soort 'smeermiddel' te dienen om zo beschadigingen te herstellen.

Cholesterol wil ons redden, er is geen goed en verkeerd cholesterol en de farmacie heeft pillen bedacht om de cholesterol te verlagen.

Dat is hetzelfde als de brandweer ver-



moorden voordat zij je huis konden blussen, oftewel de oorzaak pakt men niet aan maar het positieve vervolg helpt men om zeep!

Lees het boek van Uffe Ravnskov met de titel: *Feiten en fabels over cholesterol\**. Dit wetende houden wij ons bij kokosvet, roomboter, ghee of de welbekende oeroude reuzel.

Olijfolie en andere oliën mogen niet worden verhit; zonnebloemolie al helemaal niet, deze wordt zwaar toxisch, maar koud over een salade maken deze oliën geen slechte sier. We zeggen niet dat oliën vermeden moeten worden maar verwerk ze op een goede gezonde wijze en zorg dat ze niet giftig worden en ons juist schaden. Er zijn soorten olijfolie, die wel verhit kunnen worden maar om nu geen fouten te maken beperken wij ons tot het koud verwerken van deze oliën.

### Geen bouillon, wat dan wel?

Alle soeprecepten in dit boek zijn zonder bouillon bereid. Niet uit glazen potjes, geen pakjes, geen blokjes, sterker nog wij gebruiken niets van deze toevoegingen.

De kant-en-klare soeppakjes die veelal als een aanvulling gebruikt worden laten wij ook links liggen.

Keltisch zeezout is het toverwoord, samen met kruiden. Keltisch zeezout met zijn smaakbeleving van zout, zoet en bitter, met 84 mineralen en sporelementen, zeer gezond, aangevuld met gedroogde en verse kruiden geven een volle smaakbeleving.

Zo is soep koken leuk en prijsbewust. Gebruik gedroogde kruiden eveneens van biologische afkomst. De kruiden in de reguliere supermarkten zijn qua afkomst vaak niet te traceren. Evenmin weten we niets over pesticidengebruik en hoe lang zij al onder weg zijn, wanneer zijn zij geplukt en verwerkt?

Zelf verse kruiden drogen is helemaal fantastisch; aangevuld met soorten die je graag wilt gebruiken maar waar je niet zelf over beschikt, zorgt dit voor voldoende assortiment.



\* uitgegeven door Succesboeken.nl, 2012, ISBN 9789079872428

\* uitgegeven door Succesboeken.nl, 2011, ISBN 9789079872305

Mijn stelregel is: ik gebruik wat ik in huis heb. Bepaalde kruiden heb je standaard in huis. In combinatie met het goede zeezout geven zij de soep een hoge energiewaarde.

Hoe gezond Keltisch zeezout is staat beschreven in mijn boekje: *Nooit geweten dat je viooltjes kan eten*\*.

Mijn wens is dat je met veel genoeg vaak soep zult koken, zelf tot inspirerende recepten komt, deze deelt met velen en voelt hoe belangrijk het is om gezonde ingrediënten toe te voegen.

Anastasia en geraakt is wil graag alle delen lezen dus bij dezen waarschuw ik je, als je eenmaal begint, grote kans dat je alle delen wilt lezen.

Als ikzelf in de vrije natuur loop en hier en daar wat oogst zeg ik weleens gekscherend, ik voel mij net als Anastasia\*\*.

Benader zo ook de soeprecepten. Op het gevoel; wanneer je een kilo wortelen gebruikt, omdat je dit zo hebt gewogen in de winkel, dan weet je gevoelsmatig wel dat je daar geen heel netje uien bij verwerkt, maar een paar.

Kruiden geplukt in de vrije natuur zijn altijd pittiger van smaak door hun juiste groeiomstandigheden, dus anticipeer hierop en experimenteer. Zevenblad is een heerlijk kruid, ook als groente te gebruiken, maar heeft een typische kruidensmaak. Een handjevol kan genoeg zijn. Ervaar, proef en wees niet bang om wat uit te proberen.

Door deze instelling zijn alle recepten ontstaan die ik graag met je deel.

En van één ingrediënt kun je nooit te veel toevoegen, namelijk liefde.

Wie met liefde voor de natuur en het gerecht aan de slag gaat zal dit gevoel overbrengen. Neem je tijd om een gerecht te bereiden en voordat je daarmee begint: pluk met aandacht en laat geen sporen achter voor anderen.

Kies met zorg de gewassen die je koopt; dit alles samen zorgt voor een hoge energiewaarde en goede smaak!

Deze gerechten koken we niet op de verkeerde warmtebronnen zoals inductie- of keramische kookplaten. De magnetron gebruiken we niet om eventueel de volgende dag nog een restant te verwarmen, maar



open vuur, koken op gas is van de mogelijkheden waaruit we kunnen kiezen de beste.

Een soep buiten koken in een ketel hangend aan een driepoot geeft een andere sfeer, leuk om een keer uit te voeren, het gevoel terug naar vroegere tijden, maar ui-

terdaard geen optie binnen ons dagelijkse bestaan. Wel een idee om eens uit te voeren en zo deze sfeer te ervaren.

Eet smakelijk!



### Hoeveel hebben we nodig?

Hoeveelheden, daar besteed ik weinig aandacht aan. Wanneer we het boek van Anastasia lezen dan weten we dat ook zij hier en daar plukt in de natuur.

Anastasia, een dame die leeft in de Taiga, leeft haar leven zonder huis en inkomen, heeft een heldere kijk op het wereldgebeuren en weet wat goed is voor haarzelf en haar gezin.

Wie op deze wijze leeft heeft geen weegschaal en andere hulpmiddelen om tot de juiste verhoudingen te komen.

Wie de boeken over Anastasia heeft gelezen en ze ook echt begrijpt, zal beamen dat alles zo werkt.

Dan zie je de zothed in van hoe wij in een overgeorganiseerde wereld leven en dus geleefd worden en overal hulpmiddelen bij nodig hebben.

Dan begrijp je dat de farmacie een kartel is dat ons manipuleert maar dat de natuur in werkelijkheid een andere boodschap heeft.

Wie het eerste deel heeft gelezen over

\* uitgegeven door Succesboeken.nl, 2012, ISBN 9789079872480

\*\* uitgegeven door Schildpad Boeken, Bolsward, 2009, ISBN 9789077463123



## Hoofdstuk 2

### Pompoensoep met verse voorjaarskruiden



**P**ompoenen zijn gezond. De oranje soorten bevatten onder andere bètacaroteen. Pompoenen zijn ook vullend; je hebt al snel een voldaan gevoel. Pompoenen geven een gebonden soep.

In het voorjaar zijn er nog volop pompoenen te koop van het voorgaande oogstseizoen.

Vul deze aan met verse wilde gewassen uit de vrije natuur en je hebt een maaltijdsoep waar nauwelijks iets extra's bij gereserveerd hoeft te worden.

Als wij eetbare gewassen uit het bos plukken dan noemen we dat boskruiden. Maar het kan ook zo zijn dat de soorten die wij in het bos oogsten bij jou in je stadstuin of -park staan, of op andere plaatsen, waar je dan ook wonen mag.

Boskruiden kunnen dus net zo goed stadstuinkruiden zijn, of park- of weidekruiden, of...

In tuinen, maar ook in de vrije natuur, is zevenblad een heerlijke woekeraar. Veelal gehaat bij tuiniers, maar als je bedenkt hoe gezond dit gewas is, kun je ook redeneren dat dit dappere plantje ongelooflijk zijn best doet om zoveel mogelijk mensen te laten profiteren van zijn, in het voorjaar, frisse jonge bladeren, vol caroteen en andere goede stoffen.

Jonge verse blaadjes zijn rauw ook heerlijk, de oudere kun je meestoven in gerechten.

Kleefkruid is gezond, het versterkt het afweersysteem en is reinigend. Als groente apart is het qua smaakbeleving geen sensatie, maar als onderdeel in de soep profiteren we van de positieve eigenschappen. Zelf verwerk ik kleefkruid het liefst in een soep die op het allerlaatste moment in de blender mooi fijn gemixt wordt.

Enkele paardenbloembladeren erbij en omdat de bodem in het bos waar wij oogsten in het voorjaar overwoekerd is met de daslook (met zijn sterke uien smaak) zijn

de bladeren van deze plant heerlijk om te verwerken. Profiteer ervan zolang het kan. Daslookbladeren koken we niet mee, deze gaan op het laatste moment in hun geheel in de soep, nadat de pan van het vuur is gehaald en voordat de soep in de blender gaat.

Daslook, in de vrije natuur een beschermde plant, die het ook in je eigen tuin heel goed doet, is overigens lang niet overal in het land te vinden maar als vervanging kun je prei toevoegen, of enkele uien extra, kortom mogelijkheden genoeg.

#### Benodigheden

(uitgaande van 4 personen):

1 pompoen

3 uien

roomboter

Keltisch zeezout. Als je de 'sel gris', de grove grijze korrel gebruikt, dan een kleine eetlepel. Wie de fijne versie verwerkt kan volstaan met mogelijk een theelepeltje, voorzichtig uitproberen.

3 tot 4 theelepels kerriepoeder (of kurkuma), eventueel nog een gedroogd kruidje naar eigen inzicht.

flinke hand kleefkruid

bosje (in één hand) daslookblad  
paardenbloemblad, plusminus 10 tot 15 stuks, jong blad is nog vrij klein  
flinke handvol zevenblad

#### Werkwijze:

Verwerk de pompoen met schil en al, schrob deze dus eerst goed schoon. Snijd de pompoen in stukken en verwijder de pitten en de draden. Vervolgens in kleine blokjes van een paar centimeter snijden.

Was alle verzamelde kruiden grondig, net zoals we gewend zijn met producten die we kopen.

Smelt roomboter in de pan en voeg Keltisch zeezout toe. Snijd de uien fijn en fruit ze in de roomboter.