

# Inhoudsopgave

|                                         |     |
|-----------------------------------------|-----|
| Inleiding . . . . .                     | 7   |
| Kleur in je eten . . . . .              | 11  |
| Het groene dieet . . . . .              | 13  |
| De beste ingrediënten . . . . .         | 17  |
| Keukengerei om soep te maken . . . . .  | 21  |
| De basis voor een snelle soep . . . . . | 23  |
| Voedselcombinaties . . . . .            | 27  |
| Verse kruiden voor in de soep . . . . . | 29  |
| Zeewieren en zilte groenten . . . . .   | 33  |
| Paddestoelen . . . . .                  | 35  |
| Koken en eten met aandacht . . . . .    | 37  |
| Lentesoepen . . . . .                   | 43  |
| Zomersoepen . . . . .                   | 71  |
| Herfstsoepen . . . . .                  | 99  |
| Wintersoepen . . . . .                  | 127 |
| Index . . . . .                         | 155 |

# Inleiding

Ik houd van soep. Je kunt me er midden in de nacht voor wakker maken. Soep vond ik als kind al lekker. Thuis aten we soep op zondag, als voorgerecht. Meestal was dat tomatensoep of groentesoep en af en toe kippensoep als een van mijn opa's een kip had geslacht. Er waren ook soepen die de hoofdmaaltijd vormden, zoals erwtensoep, bruine bonensoep en humkessoep (*Twentse snijbonensoep*). Dat waren maaltijdsoepen voor in de winter, voor doordeweekse dagen. De soepen werden altijd op dezelfde manier gemaakt, volgens een vast recept.

Erwtensoep maakte mijn moeder van hele erwten, geen spliterwten. Ze kookte de erwten de avond van tevoren al, in water met alleen wat zout erbij. Als de erwten gaar waren mocht ik een beker van het kooknat met de zachte stukgekookte erwten erin oplepelen, heerlijk vond ik dat. De volgende dag warmde mijn moeder de erwtensoep op en maakte hem af met groenten als selderij, winterwortels en prei. Als we ziek waren kregen we een lekkere, licht te verteren en warme soep. Daar knapte je echt van op.

Soep kan (bijna) altijd, op ieder uur van de dag gegeten worden. In ons klimaat is het meestal een warme soep die we eten. De soepen in dit boek zijn maaltijdsoepen maar kunnen ook in een kleine hoeveel gegeten worden als voorafje. Soep is een *comfort food*. Soep is troostrijk, verwarmend en helend. Een kop soep bij griep of verkoudheid doet wonderen. Je kunt er kruiden in doen die je helpen beter te worden zoals salie en tijm, die goed werken bij keelpijn. Een extra pepertje of een paar plakjes gember maken de soep heter en helpen als je je rillerig voelt. Soep is ook ideaal wanneer je met een grote groep samen wilt eten. Kundalini yogameester Yogi Bhajan, mijn leraar en voorbeeld, gaf recepten tijdens zijn lezingen en yogalessen omdat hij vond dat voeding en yoga bij elkaar horen. Hij had het vaak over *Food as Medicine*, voeding als medicijn.

Toen ik trouwde, en mijn man en ik onze eigen kookstijl konden gaan ontwikkelen, ben ik me gaan verdiepen in koken zonder vlees. Dat was in de zeventiger jaren, de Flowerpower tijd, waarin ook veel van onze vrienden met gezonde voeding bezig waren. Deze voeding paste goed bij de yoga die we beoefenden en bij onze interesse in een gezonde levensstijl. In die jaren hadden we al een abonnement op een groentepakket.

We haalden wekelijks onze groenten op bij de plaatselijke reformwinkel. In die tijd zijn we ook heel idealistisch begonnen met een biologische moestuin maar zijn daar mee gestopt omdat de afstand huis-groentetuin te ver bleek te zijn om regelmatig te tuinieren. Er groeide teveel onkruid in onze moestuin en dat werd door de verhuurder van de landjes niet erg gewaardeerd.

Begin zeventiger jaren maakte de macrobiotiek opgang. Deze manier van koken interesseerde me omdat het ook een levensstijl was. Macrobiotiek ging over voeding als een manier om gezond te blijven. Ik ben in de zomer van 1970 zelfs een paar weken in het eerste Nederlandse macrobiotische restaurant in Amsterdam gaan werken, gewoon om groenten te snijden en veel te kijken en te vragen. In diezelfde zeventiger jaren werden onze oudste twee kinderen geboren. Ik had na de kunstacademie een yogalerarenopleiding gevolgd en ging yogales geven. In die tijd kreeg ik meer behoefte aan fruit en groenten, vooral aan rauwkost. Dat paste ook beter bij onze yogische manier van leven. We zijn toen zachtjesaan van de macrobiotiek naar een lacto-vegetarische levensstijl overgegaan.

De 100 soepen in dit boek zijn een keuze uit de soepen die ik door de jaren heen gekookt heb. Soms had ik het recept van een soep niet opgeschreven, zoals van de soepen met zeewier. De zeewiersoepen ben ik opnieuw gaan uitproberen en noteren. Het verschil met de zeventiger jaren is dat je nu niet alleen gedroogd zeewier, maar ook vers zeewier kunt kopen bij de horeca groothandel en bij sommige viswinkels. Ik kook met plezier bijna dagelijks soep voor mijn gezin en familie. Vaak kook ik ook voor de groepen die in mijn yogacentrum de yogalerarenopleiding of een workshop volgen. Als ik voor een grote groep soep kook doe ik dat ruim van tevoren, daar neem ik de tijd voor. De soep die ik maak vries ik in voor later gebruik. Na het ontdooien voeg ik op het laatst verse ingrediënten toe.

De soepen zijn verdeeld over de vier seizoenen. De groenten die voor de soepen gebruikt worden zijn zoveel mogelijk de groenten van het seizoen. De basis van de recepten wordt gevormd door de groenten die in ons groentepakket zitten. Dit houdt natuurlijk wel een beperking: in de winter kunnen er iedere week een paar pastinaken in je groentepakket zitten, of in de zomer wéér een grote krop andijvie, maar het kan je ook prikkelen om met deze groenten iets bijzonders te doen.

De soepen in het boek bevatten veel verschillende groenten. De meeste recepten zijn zonder granen of melkproducten. Bij enkele soepen staat dat je er room of crème fraîche in kunt doen, maar die kun je ook weglaten als je geen melkproducten gebruikt. Ook de pasta die in sommige recepten voorkomt kan weggelaten worden als je een glutenallergie hebt. Bij ieder recept staat vermeld of er een melkproduct in voorkomt of een graan met gluten. De meeste granen die ik gebruik zijn glutenvrij, zoals boekweit, amaranth of quinoa. Cocoscream is een goed alternatief voor room.

De laatste tijd wordt er veel geschreven over échte voeding, zonder allerlei kleur- en smaakstoffen en conserveringsmiddelen. Het boek van Michael Pollan *Een pleidooi voor echt eten* laat zien waar ons eten vandaan komt en wat de voedingsindustrie er mee doet om het langer houdbaar, kleuriger, sterker van smaak en (vaak) zoeter te maken. Het is een verhelderend boek. In het begeleidende werkboek *Echt eten* staan een aantal stellingen. Twee stellingen uit *Echt eten*:

- *Eet niets wat je overgrootmoeder niet als eten zou herkennen*
- *Mijd voedingsproducten die meer dan vijf ingrediënten bevatten.*

Een ander boek dat me aansprak is het boek van Jonathan Safran Foer, *Dieren eten*. Foer vertelt hierin hoe hij, toen hij een zoontje kreeg, na ging denken over voeding en of hij zijn zoontje wel vlees wilde leren eten. In het boek beschrijft hij zijn veranderingsproces van vleeseter naar vegetariër.

*Veel soeps* is voor iedereen die van soep houdt. Of je nu vegetariër of flexitariër bent, het maakt niet uit. Je zult ontdekken dat vlees helemaal niet nodig is om een lekkere soep te maken. Laat je inspireren door de recepten, voeg er je eigen favoriete ingrediënten aan toe. Je hoeft je niet strak aan het recept te houden. Koken is een creatief proces, zoals jij kookt kookt er niemand. Ik wens je veel plezier en aandacht toe bij het maken van deze soepen en dat iedereen voor wie jij kookt zich tevreden, voldaan en dankbaar mag voelen.

# Chinese koolsoep met knolselderij Vg

Een koolsoep die door toevoeging van de groene peper en het rode piri piri pepertje wat steviger van smaak wordt. Je kunt de groenten in fijne reepjes snijden voor een heldere soep met beetgare stukjes Chinese kool en knolselderij erin óf pureren tot een gebonden soep. *Dit recept is goed voor 2 liter (8 kommen). Het duurt 30-60 minuten om de soep te maken.*

## Ingrediënten

- 2 eetlepels ghee of olijfolie
- 200 gram uien, fijngesnipperd
- 3 tenen knoflook, fijngesneden
- 3 dunne plakjes verse gember
- 31 grote groene milde peper, in stukjes gesneden
- 1 klein scherp pepertje, fijngesneden
- 300 gram knolselderij, geschild en fijngesneden
- 430 gram Chinese kool, in fijne reepjes gesneden
- 1 liter water
- zout

## Bereidingswijze

- 1 Fruit in een pan met een dikke bodem de uitjes, de knoflook, de gember en de pepers.
- 2 Voeg daarna de knolselderij toe en laat die een paar minuten meebakken met de uien, giet er zo nodig een scheutje water bij.
- 3 Wanneer de knolselderij gaar is kan de Chinese kool in de pan, kort mee laten smoren onder voortdurend omscheppen.
- 4 Giet het water in de pan en laat de soep heet worden.
- 5 Je kunt de soep laten zoals hij is, met grove koolstukjes er in.
- 6 Als je de soep gebonden wilt maken kun je hem pureren. Het wordt dan een mooie lichtgroene soep.



# Artisjokkensoep

Vg Gr

Een eenvoudig klaar te maken zomersoep. Het meeste werk zit in het schoonmaken van de artisjokken. Ze lijken op distelbloemen maar zijn toch echt een groente. De artisjokken uit elkaar plukken is een leuk werkje en maakt deel uit van het ritueel van het maken van deze soep. *Dit recept is goed voor 1 liter (4 kommen). Het duurt 30-60 minuten om de soep te maken.*

## Bereidingswijze

- 1 Maak de artisjokken schoon.
- 2 Snijd de bladeren en de steel eraf.
- 3 Snijd het hart van de artisjok doormidden om het 'hooi' er makkelijk uit te kunnen halen.
- 4 Spoel de harten nog eens af met koud water om de laatste vezels te verwijderen.
- 5 Snijd de artisjokharten in fijne schijfjes.
- 6 Verhit de olijfolie in een pan met een dikke bodem en fruit de uisnippertjes zachtbruin.
- 7 Voeg de artisjokstukjes aan de uien toe en laat ongeveer 5 minuten meebakken onder voortdurend omscheppen.
- 8 Voeg het zout en de oregano toe.
- 9 Roer alles goed door elkaar en giet het water er bij.
- 10 De soep aan de kook brengen en daarna 20 minuten laten sudderen op een laag vuur.

## Ingrediënten

- 3 artisjokbodems
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 grote ui, gesnipperd
- 1 liter water
- 1 theelepeltje gedroogde oregano
- zout

## De artisjok is een vriendje van de lever

De artisjok is een gezonde groente. Hij verlaagt het cholesterolgehalte en reinigt het bloed. De artisjok werkt goed bij een gezwollen lever en bij geelzucht. Ook kan hij de vorming van galstenen voorkomen. De artisjok bevat bittere stoffen waardoor er meer gal wordt afgescheiden en de levercellen beschermd worden. De artisjok maakt dat je vetten beter kunt verteren.



# Herfst



# Maissoep

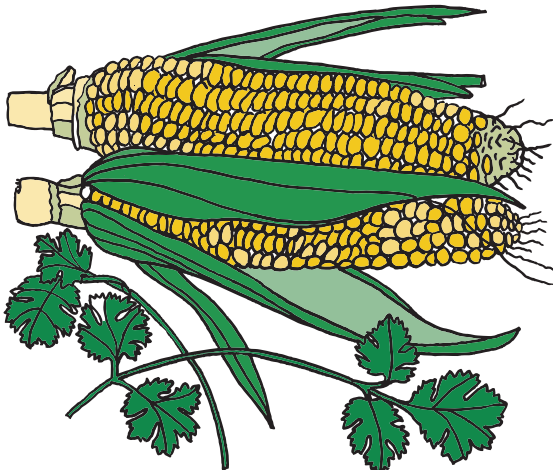
Een in een wip klaar te maken maisgele herfstsoep. De maiskorrels kun je kant en klaar in een pot kopen. Na het pureren van de soep kun je nog 2 eetlepels hele maiskorrels toevoegen voor de 'beet' én omdat het leuk staat. De warme nootachtige smaak van verse koriander doet het goed bij de maiskorrels. Mocht je niet van koriander houden vervang het kruid dan door gewone krulpeterselie, daar is het familie van. *Dit recept is goed voor 1,5 liter (6 kommen). Het duurt 30-60 minuten om de soep te maken.*

## Bereidingswijze

- 1 Verhit de ghee of de olijfolie in een pan met een dikke bodem.
- 2 Bak hierin de uitjes tot ze glazig zijn.
- 3 Voeg de bouillon toe en 250 gram van de maiskorrels, samen met de nootmuskaat, de kerrie, het zout en de peper.
- 4 Breng de soep aan de kook en laat hem 6 minuten sudderen op een laag pitje.
- 5 Pureer de soep met een staafmixer. Voeg de rest van de maiskorrels en de room toe. Roer alles goed door.
- 6 De soep garneren met een paar blaadjes verse koriander in elke kom.

## Ingrediënten

- 1 eetlepel ghee of olijfolie
- 2 uien, gesnipperd
- 1 liter groentebouillon, zelfgemaakte of van een bouillonblokje
- 400 gram (uitlekgewicht) maiskorreltjes uit een pot. Houd 2 eetlepels hele maiskorrels apart om later toe te voegen.
- 0,1 liter room
- 1 mespuntje vers geraspte nootmuskaat
- 1 theelepeltje kerriepoeder
- zwarte peper
- zout
- 1 half bosje verse koriander



# Sperziebonensoep Vg

Een dikke maaltijdsoep van sperziebonen, klaargemaakt op de Portugese manier. In de nazomer en in het begin van de herfst zijn sperziebonen volop verkrijgbaar. Je koopt ze op de markt, ze groeien weelderig in je moestuin of je krijgt ze via je groentepakket. Voor deze soep kun je een kilo sperziebonen gebruiken. Je kunt ook een grotere hoeveelheid sperziebonensoep maken en invriezen voor later gebruik. *Dit recept is goed voor 2 liter (8 kommen). Het duurt 30-60 minuten om de soep te maken.*

## Ingrediënten

- 2 eetlepels olijfolie
- 2 uien
- 2 teentjes knoflook
- 2 laurierbladen
- 4 tomaten, in stukjes gesneden
- 1000 gram sperzieboontjes, schoongemaakt en in stukjes gesneden
- 500 gram aardappels, geschild en in blokjes gesneden
- gemalen zwarte peper
- 1 liter water
- zout

## Bereidingswijze

- 1 Verhit de olijfolie in een pan met een dikke bodem en bak hierin de uien en de knoflook tot ze glazig zijn.
- 2 Voeg nu de aardappels, de sperzieboontjes, de tomaten, de laurierbladen en peper en zout toe. Bak alles ongeveer 2 minuten onder regelmatig omscheppen.
- 3 Voeg het water toe, doe het deksel op de pan en laat de soep gaar worden.
- 4 Het wordt een dikke gebonden soep.



# Winterknollensoep Vg

Een soep van de knollen die in het winterseizoen volop verkrijgbaar zijn. De cocosroom, die de soep een romige smaak geeft, kun je ook vervangen door crème fraîche. Het oosterse kruid ajwain dat in deze soep gebruikt wordt is heet en wat bitter van smaak. Het is goed voor de maag en voor de spijsvertering, zoals het spreekwoord zegt: *bitter in de mond maakt het hart gezond*. Voor deze soep is een mespuntje voldoende. Ajwain lijkt veel op komijnzaad en is in oosterse winkels verkrijgbaar. *Dit recept is goed voor 3 liter (12 kommen). Het duurt 30-60 minuten om de soep te maken.*

## Ingrediënten

- 3 eetlepels ghee of olijfolie
- 350 gram uien, in stukjes gesneden
- 20 gram knoflook, fijngesnipperd
- 2 piri piri pepertjes
- 1 eetlepel korianderpoeder
- 1 mespuntje ajwainzaadjes
- 1 eetlepel karwijzaad
- 300 gram knolselderij, geschild en fijngesneden
- 300 gram aardappels, geschild en in blokjes gesneden
- 700 gram pastinaak, geschild en in stukjes gesneden
- 1 kleine prei in fijne ringetjes gesneden
- 110 gram creamed coconut, van een kant en klaar blokje afsnijden. Creamed coconut heet santen in oosterse winkels.
- 2,5 liter water
- zout

## Bereidingswijze

- 1 Verhit de ghee of de olijfolie in een pan met dikke een dikke bodem en bak hierin de uien en de knoflook tot ze glazig en lichtbruin zijn.
- 2 Voeg nu de knolselderij, de aardappels, de pastinaak, het korianderpoeder, de ajwainzaadjes, het karwijzaad, het zout en de piri piri pepertje toe. Schep alles goed door elkaar en laat het een paar minuutjes samen bakken.
- 3 Giet het water in de pan, breng de soep aan de kook en laat hem gaar worden op een laag vuur.
- 4 Voeg de coconut cream toe en roer de soep goed door tot de coconut cream is opgelost.
- 5 Pureer de soep met een staafmixer en roer als laatste de preiringen er door.

