



FOTO'S D. AMAR-CONSTANTINI

VINCENT AMIEL

BOUILLON & SOEP

GEZONDE COMPLETE MAALTIJDEN

40 RECEPTEN

VOOR ELK MOMENT VAN DE DAG

Inleiding en adviezen
van dr. Florence Solsona, arts en voedingsdeskundige



GROENTEBOUILLON

VOORBEREIDING: 10 MIN.
BEREIDING: 1 UUR



VOEDINGSWAARDEN

Ui is sterk diuretisch: hij bevordert de afvoer van toxinen via de urine. Bovendien is ui rijk aan vitaminen, antioxidanten en vezels; dit stimuleert de darmfunctie, wat zijn ontgiftende werking nog versterkt. Gekookt, zoals hier, is ui gemakkelijker verteerbaar dan rauw. Uien zijn er in verschillende kleuren, maar ze zijn allemaal even goed voor ons.

VOOR 1 LITER BOUILLON

- Snijd alle groenten in grove stukken. Leg ze samen met de kruiden in een pan met 1 liter koud water. Breng zachtjes aan de kook en laat 1 uur pruttelen.
- Zeef de bouillon, laat hem afkoelen tot lauw-warm en bewaar hem 4 dagen in de koelkast of eet hem zo, alleen gekruid met wat zout en peper.



HELDERE KIPPENBOUILLON

VOORBEREIDING: 15 MIN.
BEREIDING: 1 UUR EN 30 MIN.

1 stengel bleekselderij

2 laurierblaadjes

2 takjes tijm

3 kruidnagels

5 witte peperkorrels

1 wortel

1 kippenkarkas in delen of 5 kippenvleugels

+ zout

1 gele ui

VOEDINGSWAARDEN

Kruidnagel is de gedroogde bloemknop van de kruidnagelboom; hij werkt antiseptisch en verdovend. **Tijm** wordt gebruikt om het spijsverteringsstelsel te reinigen. Deze bouillon is prima voor de dag na een feest of bij een maagdarminfectie.

VOOR 1 LITER

- Snijd alle groenten in grove stukken. Leg ze met de stukken kip, kruiden, kruidnagel en witte peper in een pan met 1 liter koud water. Breng dat zachtjes aan de kook en laat de bouillon 1½ uur pruttelen.
- Zeef de bouillon, laat hem afkoelen tot lauwwarm en bewaar hem 4 dagen in de koelkast of eet hem zo, alleen gekruid met wat zout en peper.



BRUINE

KIPPENBOUILLON

VOORBEREIDING: 15 MIN.
BEREIDING: 3 UUR

1 wortel

1 gele ui

1 prei, alleen het wit

+ olijfolie
zout

2 laurier-
blaadjes

2 tl grof
gemalen
peper

2 tenen knoflook

1 kippenkarkas in delen of 5 kippenvleugels

2 takjes
tijm

VOEDINGSWAARDEN

Deze licht verteerbare bouillon stimuleert de blaasfunctie dankzij de diuretische werking van **ui**, maar ook de spijsvertering dankzij de zachte vezels in **het wit van de prei**. **Knoflook** is een prima antioxidant en tijm gaat ontstekingen in het spijsverteringsstelsel tegen.

VOOR 1 LITER BOUILLON

- Snijd alle groenten in grove stukken.
- Schroeï de kip dicht in wat olijfolie in een grote braadpan op hoog vuur tot de stukken mooi bruin zijn.
- Voeg de groenten en kruiden toe. Bak die nog 3 minuten mee en doe er dan 1 liter koud water en de peper bij. Breng alles zachtjes aan de kook en laat 3 uur trekken.
- Zeef de bouillon, laat hem afkoelen tot lauwwarm en bewaar hem 3 dagen in de koelkast of eet hem zo, alleen gekruid met zout en peper.



VISBOUILLON

VOORBEREIDING: 10 MIN.
BEREIDING: 30 MIN.



VOEDINGSWAARDEN

Venkelzaad wordt in de traditionele geneeskunst gebruikt om spijsverteringsklachten te verlichten zoals maagkrampen of pijn door gasvorming. Ook wordt het gebruikt voor de behandeling van krampjes bij baby's. Het stimuleert de darmbewegingen en gaat krampen tegen.

VOOR 1 LITER BOUILLON

- Snijd de groenten in grove stukken. Doe die samen met de overige ingrediënten in een pan met 1 liter koud water. Breng zachtjes aan de kook en laat 30 minuten pruttelen.
- Zeef de bouillon, laat hem afkoelen tot lauwwarm en bewaar hem 3 dagen in de koelkast of eet hem zo, alleen gekruid met zout en peper.

