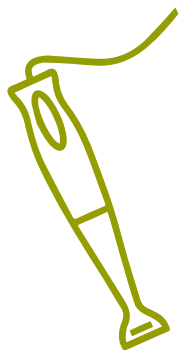
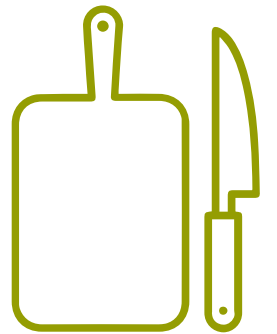
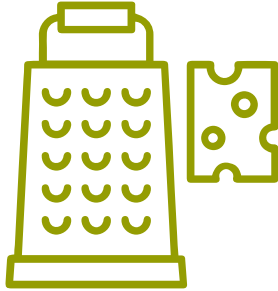
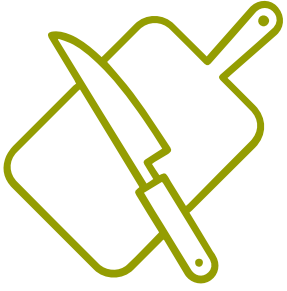
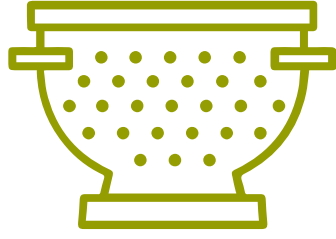
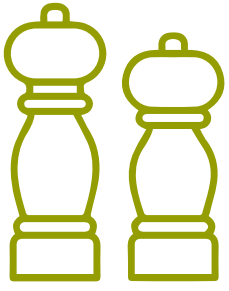




SOEP UIT NEKKERSPOEL

16 GEZONDE RECEPTEN VOOR
EN DOOR MENSEN UIT DE WIJK







GEZONDE SOEP UIT DE NEKKERSPOEL

Gezondheid heeft veel facetten. Een gezonde leefomgeving, goede thuis- en ouderenzorg, ontspanning en ontmoeting en een gezonde levenswijze. Ook gezondheidsvaardigheden spelen een grote rol: in welke mate weten we wat nodig is om fit en gezond te leven? Het is iets waar gezondheidsexperts of professionelen dagelijks mee bezig zijn. Maar die kennis zit ook in onze cultuur. Ongeacht waar we vandaan komen. Door die vaardigheden en cultuur met andere te delen, leren we nog beter om gezond te leven.

In een gezonde stad gaan we hierover in dialoog met onze inwoners. Met steun van de Koning Boudewijnstichting zetten we in de wijk Nekkerspoel een sociaal project op rond gezondheid. Onze gezondheidswerker en ging op bezoek bij buurtbewoners. Tijdens gesprekken ging het ook vaak over soep. Soep is gezond, zit vol vitamines, is eenvoudig te maken en de ingrediënten zijn niet duur. Soep is ook gezelligheid. Een dampende kom verse soep, goed gezelschap en een toffe babbel. We warme er helemaal van op.

De gezondheidswerker verzamelde zestien recepten uit Nekkerspoel, gebundeld in dit soepboek voor en door mensen van de wijk. Het geeft je de kans om gezonde alternatieven uit te proberen. Of je nu verschillende mondjes moet voeden of gewoon zelf wil experimenteren. Met dit boek ga je op culinaire excursie in de Nekkerspoelwijk. Soep verbindt mensen. Deze zestien soepen hebben een verhaal.

Veel kookplezier en eet smakelijk!

Burgemeester Alexander Vandersmissen

Schepen Gabriella De Francesco

Dank aan KBS voor de subsidiëring

VAARDIG GEZOND IN NEKKERSPOEL

Misschien ben je hem al wel eens tegengekomen in de buurt. Wie? Onze gezondheidsmedewerker. Hij helpt je bij al je gezondheidsvragen. Ervaar je gezondheidsproblemen maar vind je het moeilijk om de stap te zetten naar een dokter? Ben je naar de dokter geweest en heb je heel wat advies gekregen, maar begrijp je niet alles? Wil je gezonder gaan leven maar weet je niet goed hoe je hieraan begint?

Als inwoner van Nekkerspoel kan je dan een beroep doen op een gezondheidswerker van Stad Mechelen. Die helpt je op weg en probeert samen met jou een antwoord op al je vragen te vinden.

Hij helpt jou bij het vinden, begrijpen en toepassen van gezondheidsinformatie. Je kan hem bezoeken in het buurt- of wijkhuis Papenhof of hij komt persoonlijk bij je langs.



CONTACT



Stad Mechelen

t.a.v. Kristof Budts

Lange Schipstraat 27

2800 Mechelen



0476 86 16 81



kristof.budts@mechelen.be



www.mechelen.be/gezondheid





INHOUD

Voorwoord: Gezonde soep uit de Nekkerspoel	3
Vaardig Gezond in Nekkerspoel	4
Legende	6
De recepten	
Lichte Afrikaanse soep van Ellen	8
Romige broccolisoepp met cheddar van Rebecca	10
Champignonsoep van Lisette	12
Chinese kippensoep van Wesley	14
Groentesoep met pompoen van Sugad	18
Romige pompoensoep van François	20
Erwtensoepp uit De bezuinigingen van Popote	24
Wintergroentesoepp uit De bezuinigingen van Popote	25
Minestrone-soep van John	26
Kippensoep van Jeaninne B.	28
Gepofte knoflooksoep van Jeremy	30
Tomatenroomsoep met balletjes van Jeaninne E.	32
Wortelsoep met sinaas van Ermine	36
Chinese tomatensoepp van Katia	38
Slasoepp van Corinne	40
Broccoli-spinaziesoepp van Godelieve	44
Romige butternutsoep met pastinaak van Kristof	46



LEGENDE



Bereidingstijd (in minuten)



Voor hoeveel personen/hoeveel liter?



Benodigd materiaal



Vegetarisch



Gezondheidsscore



Tips en weetjes

ALLERGENEN

- 1 Glutenbevattende granen**, namelijk tarwe (zoals spelt en khorasantarwe), rogge, gerst, haver of de hybride soorten daarvan en producten op basis van glutenbevattende granen
- 2 Schaaldieren** en producten op basis van schaaldieren
- 3 Eieren** en producten op basis van eieren
- 4 Vis** en producten op basis van vis
- 5 Aardnoten (pindanoten)** en producten op basis van aardnoten
- 6 Soja** en producten op basis van soja
- 7 Melk** en producten op basis van melk (inclusief lactose)
- 8 Noten**, namelijk **amandelen, hazelnoten, walnoten, cashewnoten, pecannoten, paranoten, pistachenoten, macadamianoten**
- 9 Selderij** en producten op basis van selderij
- 10 Mosterd** en producten op basis van mosterd
- 11 Sesamzaad** en producten op basis van sesamzaad
- 12 Zwaveldioxide en sulfieten** in concentraties van meer dan 10 mg/kg of 10 mg/l
- 13 Lupine** en producten op basis van lupine
- 14 Weekdieren** en producten op basis van weekdieren

SOEP UIT NEKKERSPOEL DE RECEPTEN



LICHTE AFRIKAANSE SOEP VAN ELLEN

Ellen komt uit Ghana. Toen ze twaalf was, verhuisde ze met haar papa naar België. Ondertussen woont ze zo'n 10 jaar in Mechelen-Nekkerspoel als alleenstaande mama van 6 kinderen. Ze vindt het belangrijk om dagelijks vers te koken voor zichzelf en haar kinderen.

**“Voeding is als een medicijn.
Het houdt je sterk en gezond”**

Het recept voor deze light soep kreeg Ellen mee van haar voorouders, al werd het recept doorheen de jaren en generaties uiteraard wat aangepast. “Als jong meisje in Afrika

wordt er van je verwacht dat je vanaf je 9 jaar helpt bij het koken. Vers koken zit dus in mijn bloed”, aldus Ellen. “Mijn kinderen zijn grote fans van deze soep, maar hebben ze liever wat minder pikant. Ik maak de soep dus iets milder, en voorzie een apart, pikanter potje voor mezelf. Mijn zus komt ook regelmatig op bezoek en eet de soep ook heel graag.”

Bijzonder aan deze soep is het gebruik van garden eggs. Dit zijn een soort aubergines die je in Afrikaanse winkels vindt. Neem best de witte soort. De Afrikaanse hete peper geeft de soep zijn pikante smaak.

Haar ingrediënten koopt Ellen bij de Afrikaanse winkel in de Hoogstraat. Het vlees om bouillon van te maken haalt ze bij SIMA in de Nekkerspoelstraat.



Garden eggs vind je in de Afrikaanse winkel (bv. African shop - Hoogstraat 75).

Gebruik bij voorkeur een vaste soort vis die niet snel uit elkaar valt (bv. kabeljauw, zalm of tilapia)





LICHTE AFRIKAANSE SOEP VAN ELLEN



60 minuten



4 personen



zeef, grote kookpot, staafmixer,
dunschiller, snijplank + mes

Ingrediënten

3 garden eggs (soort aubergine)

3 wortelen

3 teentjes knoflook

3 uien

half stukje gember

1,5 l water (tot de groentes onder water staan)

2 bouillonblokjes voor vlees (vetarm)

1 Afrikaanse hete peper

3 fruittomaten

1 kg soepvlees (met het been aan): vb. rundsschenkel of platte rib

1 volledig vis (kop en staart mogen er nog aan zijn): vb. zalm, kabeljauw, tilapia

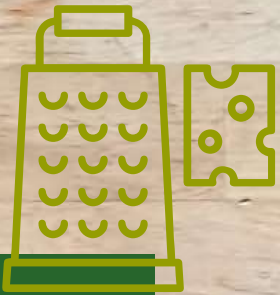
Vorbereiding

Maak de groenten schoon en snijd ze in grote stukken. Verwijder het vel van de tomaten. Daarvoor maak je bovenaan en onderaan de tomaat een kruisvormige inkeping, maar snij niet te diep. Dompel de tomaten niet langer dan 10 seconden in kokend water en laat ze nadien meteen schrikken in ijswater. Laat de tomaten goed afkoelen, dan kan je het vel van de tomaat gemakkelijk met je handen eraf pellen. Schil de wortelen en snijd ze in twee. Schil het stuk gember en snijd het in twee.

Bereiding

Breng het vlees met het water in een grote kookpot aan de kook. Voeg de groenten toe en laat ze minstens 30 min. mee koken tot alles gaar is. Haal de groenten nu uit de bouillon en mix ze fijn. Voeg een halve liter water of kookvocht van de bouillon toe en mix verder. Als de soep te dik is, voeg je meer water toe. Zeef de gemixte groenten nu over de kookpot waar het vlees in zit en meng alles goed. Wat achterblijft in de zeef, mag je weggooien. Voeg tot slot de stukken vis toe en laat de soep gedurende 15 minuten koken. Proef, kruid verder af en dien de soep op.

Allergenen: 4





ROMIGE BROCCOLISOEP MET CHEDDAR VAN REBECCA



30 minuten



4 personen



Grote kookpot,
snijplank + mes, staafmixer



Vegetarisch

Ingrediënten

1 el olijfolie
3 broccoli 's, versneden in roosjes
1 ui, fijngehakt
2 teentjes knoflook, fijngehakt
60 gram bloem
1,5 l water

250 ml Alpro soja lightroom
200 gram cheddar, geraspt
50 g roomkaas, (bv. Philadelphia)
peper en zout
2 bouillonblokjes

Vorbereiding

Pel de ui en snijd fijn. Pel de knoflook en plet voor extra smaak.
Snijd de roosjes van de broccoli af en leg ze opzij.

Bereiding

Verhit de olijfolie in een pot.

Voeg de ui, knoflook en broccoliroosjes toe en laat alles 10 min. aanstoven.
Voeg de bloem toe en meng het geheel goed. Voeg dan het water, de room en bouillonblokjes toe. Laat de soep koken tot de broccoli gaar is. Mix de soep en voeg de cheddar en roomkaas toe. Roer zachtjes tot de kaas gesmolten is. Proef en kruid eventueel verder af met peper en zout.

Allergenen: 1 en 7



Een goed begin is het halve werk! Was daarom je handen zorgvuldig voor je begint en lees eerst aandachtig de bereidingswijze.



Ben je vegetariër? Geen enkel probleem! Gebruik telkens een blokje groentebouillon in plaats van kippenbouillon om je soepen op smaak te brengen.





CHAMPIGNONSOEP VAN LISETTE



30 minuten



4 personen



Grote kookpot, staafmixer, snijplank + mes

Ingrediënten

2 l kippenbouillon

1 grote ui

1 preiwit

500 g champignons

1 el olijfolie

Vorbereiding (50 minuten):

Reinig de champignons. Om een champignon te reinigen wrijf je met een handdoek of een zacht borsteltje alle onzuiverheden weg. Gebruik geen water. Maak de prei schoon: snijd de bladeren en de onderkant eraf, snijd hem in de lengte doormidden en spoel de binnenkant onder de kraan. Pel de ui en snijd hem fijn. Snijd de champignons in 4 grove stukken. Snijd de prei in schijfjes van +/- 1cm.

Bereiding

Stoof de ui in een pot met wat olijfolie glazig. Voeg de gesneden prei en champignons toe. Laat de groenten garen en voeg de 2 liter kippenbouillon toe. Laat nog 10 min. doorkoken. Mix de soep fijn en serveer.

Allergenen: /



CHINESE KIPPENSOEP VAN WESLEY

Wesley is een geboren en getogen Mechelaar. Tijdens zijn leven woonde hij al op verschillende plekken in Mechelen, maar ondertussen is hij toch al 25 jaar een tevreden inwoner van de wijk Nekkerspoel. “De wijk is zo divers en iedereen is erg behulpzaam,” zegt Wesley. “Vroeger vonden er geregeld straatfeesten plaats. Die waren steeds superfijn!”

Omdat Wesley een darmziekte heeft, moet hij goed opletten wat hij eet. “Ik probeer dus steeds gezond te eten, met veel groenten. Deze soep zit vol vezels, wat goed is voor de darmwerking.

Eigenlijk heb ik het recept heel toevallig bedacht. Op een dag had ik redelijk wat groenten op overschot: witte kool, prei, paprika’s ... Ik wist niet goed wat ik daarmee moest doen, maar wilde ze ook niet slecht laten worden. De soep is dus eigenlijk gewoon ontstaan door de groenten die ik in huis had,

bij elkaar te voegen. De combinatie werd gesmaakt door mijn gezin. Ik wilde ze niet gewoon ‘restjessoep’ noemen en na wat onderzoekwerk stelde ik vast dat de soep redelijk dicht aanleunt bij Chinese kippensoep.

“Het moet niet altijd balletjes in de soep zijn”

Ik heb het altijd fijn gevonden om te experimenteren: welke ingrediënten passen goed samen? Ik maak ook zelf mijn eigen kruidenmengelingen, bijvoorbeeld voor op de barbecue. Meestal maak ik soep voor mijn gezin, maar als er over is, breng ik wat naar mijn schoonouders. Zij wonen vlakbij.”

De kippenreepjes voor zijn soep haalt Wesley in de versafdeling van Lidl. Je kan natuurlijk ook perfect zelf een kipfilet in reepjes snijden. “Het moeten niet altijd balletjes zijn die in de soep zitten”, lacht Wesley. “Mijn groenten snijd ik altijd heel fijn (= julienne) en bij voorkeur in schuine reepjes. Dat geeft het extra Chinees karakter aan deze soep. Voeg daar nog een beetje echte sambal oelek aan toe, een mengeling van verschillende soorten pepers, en je creëert een unieke smaak.”



CHINESE KIPPENSOEP VAN WESLEY



45 minuten



4 personen



Grote kookpot, dunschiller,
snijplank + mes

Ingrediënten

2 preien	1 vetarm kippenbouillonblokje
1 selder	150 gram kippenreepjes
1 witte kool	1 liter water
2 wortelen	1 el olijfolie
1 rode ui	1 tl sambal oelek
1 rode paprika	peper en zout
3 champignons	

Vorbereiding

Maak de groentes schoon:

Snijd de bladeren en de onderkant van de prei af, snijd hem in de lengte doormidden en spoel de binnenkant onder de kraan.

Snijd de onderkant van de selder eraf, spoel de selderstengels onder de kraan.

Snijd de kool doormidden met een groot mes, verwijder de harde stronken, snijd in reepjes, was de reepjes in een kom onder stromend water.

Schil de wortelen. Was de paprika, verwijder de pitten en snijd in reepjes.

Wrijf met een handdoek of een zacht borsteltje alle onzuiverheden op de champignons weg. Gebruik geen water om een champignon te reinigen!

Snijd alle groenten fijn in schuine reepjes (= julienne).

Bereiding

Bak de kippenreepjes aan in wat olijfolie en voeg de groenten toe. Laat ze kort meestoven.

Voeg 1 bouillonblokje en water toe tot de groenten onderstaan.

Laat de soep verder koken en kruid af met peper en zout.

Werk de soep af met sambal.

Allergenen: 9



Het kan zijn dat de prei vanbinnen nog vuil is. Maak hem schoon door hem in de lengte doormidden te snijden en de binnenkant af te spoelen onder de kraan.





Met wat zure room of parmezaanse kaas is deze groentesoep met pompoen extra lekker!





GROENTESOEP MET POMPOEN VAN SUGAD



60 minuten



4 personen



Grote kookpot,
staafmixer, snijplank + mes



Vegetarisch

Ingrediënten

1 flinke prei
8 wortelen
halve flespompoen/butternut pompoen
1 grote aardappel
2 bouillonblokjes (vetarm)
1 tl tomatenpuree
sambal naar smaak
1 el olijfolie
1l water

Vorbereiding

Was de prei: snijd de bladeren en de onderkant van de prei af, snijd hem in de lengte doormidden en spoel de binnenkant onder de kraan. Snijd de prei nu in halve ringen. Schil de wortels en snijd ze in plakjes van een halve centimeter. Verwijder de pel van de pompoen zodat je enkel het vruchtvlees overhoudt. Hiervoor snijd je de pompoen eerst met een groot mes in grove stukken. Verwijder de pel. Ontpit de pompoen en hak het vruchtvlees van de pompoen in blokjes van 1,5cm.

Schil de aardappel en snijd hem in blokjes.

Bereiding

Verwarm wat olie in een kookpot en stook de prei. Voeg de wortelen en pompoen toe en laat ze mee stoven. Voeg tot slot de aardappel, de tomatenpuree en de bouillonblokjes toe. Meng alles goed en giet er kokend water bij tot de groenten onderstaan. Laat de soep ongeveer 20 minuten koken. Mix de soep en breng op smaak met wat sambal. Serveer de soep met wat geroosterd brood.

Allergenen: /



Het versnijden van de pompoen is een groot werkje. In de meeste supermarkten vind je in de diepvriesafdeling gesneden pompoenblokjes.





ROMIGE POMPOENSOEP VAN FRANÇOIS



60 minuten



4 personen



Grote kookpot, staafmixer,
groot mes, snijplank + mes

Ingrediënten

750 g pompoenvlees

1 ui

200 g kippengehakt

1 el olijfolie

1,5 l water

1 blokje kippenbouillon (vetarm)

2 dl Alpro soja lightroom

nootmuskaat

peper

zout

1 eetlepel verse bladpeterselie (fijn versneden)

1 eetlepel verse bieslook (fijn versneden)

Vorbereiding

Snijd de pompoen met een groot mes in grove stukken. Verwijder de schil van de pompoen zodat je enkel het vruchtvlees overhoudt. Ontpit de pompoen en hak het vruchtvlees van de pompoen fijn.

Bereiding

Stoof de gehakte ui 5 minuten aan in olijfolie, voeg vervolgens het pompoenvlees toe en overgiet met de bouillon.

Breng de soep aan de kook en laat ze onder een deksel 20 minuten pruttelen. Mix de soep met de staafmixer en kruid af met peper, zout en nootmuskaat. Roer de room onder de soep.

Warm de soep voor het serveren nog even kort op en bestrooi vervolgens met de gehakte bladpeterselie en bieslook.

Allergenen: 7 en 8

DE BEZUINIGINGEN VAN POPOTE

De bezuinigingen van Popote' is een klein kookboekje dat in 1933 verscheen. Het boekje kwam uit tijdens de grote economische crisis van de jaren 30. Deze crisis was het gevolg van de Eerste Wereldoorlog en de grote beurscrash van 1929. De mensen hadden toen niet veel geld en konden zich geen dure ingrediënten veroorloven. Daarnaast moest de vrouw des huizes ook mee gaan werken om zo mee voor de kostwinning van het gezin te zorgen. Daardoor hadden ze veel minder tijd voor de huishoudelijke taken.

Er was dus weinig geld en minder tijd om te koken. Daar speelde de auteur van dit boekje goed op in. Hij bundelde al zijn recepten voor gezonde en voedzame maaltijden die je met goedkope ingrediënten kon klaarmaken. In het boekje vind je ook enkele soeprecepten: gezond, voedzaam, snel en eenvoudig.

Het boekje kwam er door een samenwerking met Liebig, een grote Antwerpse producent van onder andere vleesextract, bouillonpoeder en soep in brik. De tekening op de voorkant toont een kokkin die een boodschappenlijstje opstelt. Haar naam is 'Popote'. Ze werd tijdens de jaren dertig in België geïntroduceerd om het vrouwelijk publiek te voorzien van recepten

In het boekje vind je ook enkele soeprecepten: gezond, voedzaam, snel en eenvoudig.

en praktische tips. De fictieve Popote had in de tweede helft van de jaren dertig zelfs een eigen kookrubriek in de Vlaamse kranten De Halle en De Poperinghenaer.

En hoewel het boekje al heel erg oud is, zijn er toch veel mensen die het vandaag nog kennen. Ook Frans, een 70-jarige bewoner van de Vooruitgangstraat, herinnert zich nog goed dat zijn ondertussen overleden moeder gerechten uit het boekje klaarmaakte. Hij kreeg het boekje van haar en bezorgde het nu aan ons. De twee volgende recepten komen uit 'De bezuinigingen van Popote'.



DE BEZUINIGINGEN VAN POPOTE





ERWTENSOEP UIT DE BEZUINIGINGEN VAN POPOTE



90 minuten



4 personen



Grote kookpot,
staafmixer, snijplank + mes



Vegetarisch

Ingrediënten

400 g diepvrieserwten
2 wortelen
1 ui
5 preistengels
1 laurierblad
1 takje tijm
1 snee brood
1 handvol gesneden kervel
2 liter water



Dit soepgerecht bevat ongeveer 200 gram groenten per persoon! Dat is bijna zoveel als de dagelijks aanbevolen hoeveelheid groenten per dag.

Vorbereiding

Spoel de erwten onder stromend water, schil de wortelen, snijd deze in schijfjes. Was de prei: snijd de bladeren en de onderkant van de prei af, snijd hem in de lengte doormidden en spoel de binnenkant onder de kraan. Snijd deze in ringen. Pel de ui en snijd hem grof.

Bereiding

Kook zowel de erwten als wortelen in een pot met 2 liter water. Laat 10 min. koken en voeg de prei en ui toe.

Voeg 1 vetarm blokje groentebouillon, de laurierbladen en het takje tijm toe en laat alles gedurende een uur op een zacht vuur sudderen.

Haal de laurier en tijm uit de soep alvorens goed te mixen. Laat de soep nog 5 minuten doorkoken op hoog vuur.

Dien de soep op en serveer met de kervel als afwerking.

Allergenen: 1



WINTERGROENTESOEP UIT DE BEZUINIGINGEN VAN POPOTE



90 minuten



4 personen



Grote kookpot,
staafmixer, snijplank + mes



Vegetarisch

Ingrediënten

- 3 preien
- 1 witte selder
- 3 kroppen andijvie
- 1 el olijfolie
- 1 liter water
- 1 blokje groentebouillon (vetarm)



Geen zin om je prei te snijden?
Groenten uit het diepvriesvak
bevatten net zoveel voedings-
stoffen als verse groenten!

Voorbereiding

Was de groenten. Snijd de bladeren en de onderkant van de prei af, snijd hem in de lengte doormidden en spoel de binnenkant onder de kraan. Verwijder de onderkant van de selder en spoel hem onder de kraan. Snijd de bladeren van de kroppen andijvie af en spoel ze in een bak met gevuld met water. Schud de bladeren droog in handdoek of zwier met een slazwierder. Snijd deze groenten in middelgrote stukken.

Bereiding

Verwarm de olijfolie in een kookpot. Voeg er de gewassen en gesneden groentes aan toe. Voeg het water en het blokje groentebouillon toe en laat alles gedurende een uur koken op een zacht vuur. Mix de soep fijn en kruid af met peper en zout.

Allergenen: 9



Minestrone betekent maaltijdsoep. Je hebt met deze soep dus meteen gegeten.





MINISTRONESOEP VAN JOHN



60 minuten



4 personen



Grote kookpot, snijplank + mes

Ingrediënten

1 ui	10 trostomaatjes
1 teentje knoflook	4 eetlepels balsamicoazijn
2 eetlepels olijfolie	1 eetlepel verse basilicum (versneden)
300 g rundergehakt	Enkele takjes tijm
2 courgettes	peper en zout
2 aubergines	250 ml water
680 ml tomatenpassata	Boerenbrood
100 g pasta	

Vorbereiding

Snijd de ui en look fijn. Spoel de courgettes en aubergines onder de kraan en snijd ze in blokjes van 1 cm. Halveer de trostomaatjes.

Bereiding

Verwarm de olijfolie in een pot en stoof de ui en look aan.

Voeg het gehakt toe en laat mee bakken. Steek met een houten lepel het gehakt door zodat dit uit elkaar valt.

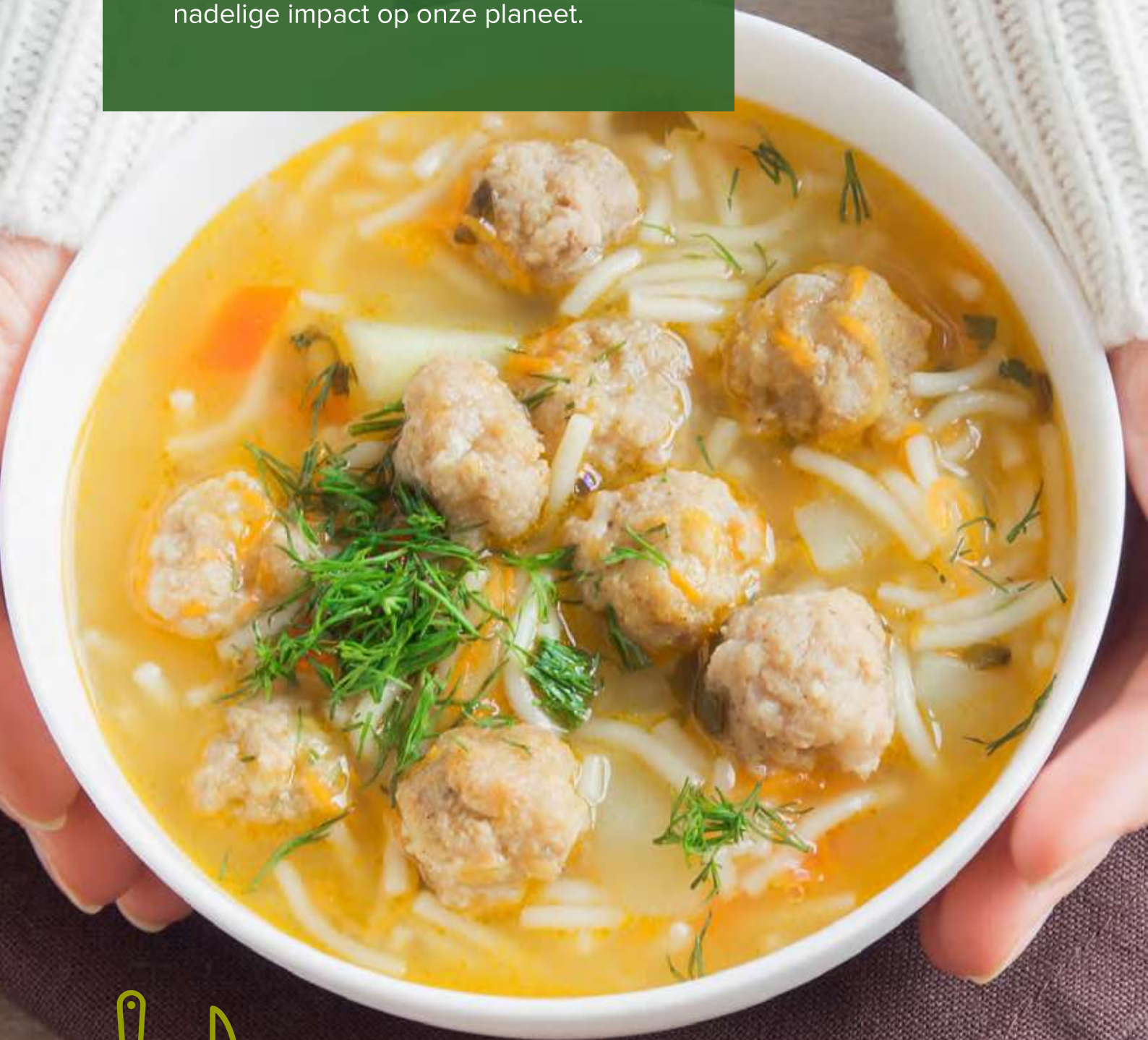
Voeg de stukjes courgette en aubergine toe aan het geheel en laat alles verder stoven. Voeg vervolgens de trostomaatjes samen met de passata, het water en de pasta toe aan de rest.

Breng het geheel aan de kook en laat ongeveer 15 minuten doorkoken tot de pasta gaar is. Breng de soep op smaak met peper, zout en balsamicoazijn. Serveer de soep in kommen met het boerenbrood en werk af met basilicum en tijm.

Allergenen: 1



Kies voor je gezondheid voor gehakt van wit vlees: kip en gevogelte dus. Te grote hoeveelheden rood vlees zijn slecht voor o.a. je cholesterol en hebben een nadelige impact op onze planeet.





KIPPENSOEP VAN JEANINNE B.



45 minuten



4 personen



Grote kookpot, snijplank + mes

Ingrediënten

2 preistengels	zout
4 selderstengels	peper
4 wortelen	enkel takjes tijm
1 courgette	enkele laurierbladjes
1 ui	nootmuskaat
2 blokjes kippenbouillon (vetarm)	1 el gehakte peterselie
1 el olijfolie	

Optioneel: kippenballetjes (in het diepvriesvak van de supermarkt)

Vorbereiding

Was de groenten: snijd de bladeren en de onderkant van de prei af, snijd hem in de lengte doormidden en spoel de binnenkant onder de kraan. Snijd de onderkant van de selder eraf, spoel de selderstengels onder de kraan. Schil de wortel. Pel de ui. Spoel de courgette. Snijd alle groenten in kleine stukjes.

Bereiding

Stoof de ui in olijfolie. Voeg nadien de andere groenten toe, laat nog even stoven. Voeg het water toe, samen met de bouillonblokjes en de nootmuskaat, tijm en laurier. Laat de soep 30 minuten op het vuur staan. Haal de tijm en laurier uit de soep en kruid verder af met peper en zout.

Voeg de fijn gehakte peterselie toe en eventueel de kippenballetjes. Laat het geheel nog even goed doorkoken.

Allergenen: 8 en 9



GEPOFTE KNOFLOOKSOEP VAN JEREMY



60 minuten



4 personen



Oven, zeef, grote kookpot,
staafmixer, snijplank + mes

Ingrediënten

3 bollen knoflook
3 uien
30 g ongezouten roomboter
3 gedroogde laurierblaadjes
1 mespunt gemalen kruidnagel
3 el tarwebloem
375 ml verse slagroom
1 liter water
1 blokje kippenbouillon
1 eetlepel vers versneden bieslook

Vorbereiding (50 minuten):

Verwarm de oven voor op 220 graden.

Leg de bollen knoflook op een bakplaat of in een ovenschaaltje in het midden van de oven en pof ze in ongeveer 40 min. gaar. Neem de knoflook uit de oven en laat iets afkoelen. Wip met een mes de tenen knoflook uit de bollen. Pel en snipper de ui in kleine stukjes.

Bereiding

Verhit de boter in een soeppan en stoof de ui met de laurierblaadjes en de kruidnagel 10 min. op een laag vuur. Voeg de knoflook met de bloem toe aan de ui en bak 1 min. mee.

Voeg de room, het water en het bouillonblokje toe en breng het geheel aan de kook. Draai het vuur laag en laat de soep 30 min. zachtjes koken met het deksel schuin op de pan.

Verwijder de laurierblaadjes en pureer de soep met de staafmixer. Schenk de soep door een zeef en breng op smaak met peper en eventueel zout. Serveer met bieslook.

Allergenen: 1



Knoflook is goed voor het hele immuunsysteem en heeft een medicinale werking tegen diverse ziektes en aandoeningen. Denk hierbij aan een verkoudheid, maar ook aan griep, bloedarmoede, aderverkalking, een hoge bloeddruk, een hartaanval en obesitas.





TOMATENROOMSOEP MET BALLETTJES VAN JEANNINE E.

Jeaninne (70) is sinds kort weduwe. Ze woont al erg lang in Nekkerspoel. Met de grootste toewijding heeft ze zich jaren ingezet voor allerlei buurtinitiatieven zoals straatfeesten, buurtcomités ... Ze woont heel graag in de wijk en houdt ervan hoe sociaal en divers die is.

Zelf kan ze wegens rugklachten niet meer zo goed wandelen met haar hond Luca, die soms wat te sterk en wild is voor haar. Gelukkig kan ze rekenen op de overburen van Borgerstein vzw om haar uit de nood te helpen.

“Zelf gebruik ik nooit een bouillonblokje. Ik laat het vlees lekker lang trekken om zijn smaak af te geven.”

Deze tomatenroomsoep was de lievelingssoep van haar man. “Hij was er verzot op en kon vaak niet wachten om ervan te eten. Dan nipte hij al van

de soep terwijl hij nog op het vuur stond. Zo heeft hij meermaals zijn tong verbrand”, glimlacht Jeaninne. “Zelf eet ik eigenlijk nauwelijks soep. Ik maak het tegenwoordig dus niet meer zo vaak. De soep die ik maak, is meestal bestemd voor familie, burens of vrienden.”

Het geheim van deze lekkere soep? “Zelf gebruik ik nooit een bouillonblokje. Ik laat het vlees lekker lang trekken om zijn smaak af te geven. Het soort vlees dat ik gebruik, wisselt. Dat kan een varkenshammetje of kalfsschenkel zijn.”

Haar groenten haalt Jeaninne steevast bij Sima, de grote supermarkt in Nekkerspoel. “De groenten zijn er zo vers dat de aarde er vaak nog aan hangt”, zegt ze. Voor haar vlees gaat ze naar Bonap, een slagerij op de Antwerpsesteenweg.



TOMATENROOMSOEP MET BALLETTJES VAN JEANINNE



90 min om soepvlees
te laten trekken
30 min bereiding



6 personen



Grote kookpot, touwtje voor
kruidentuiltje, grote kom,
bakpan, snijplank + mes

Ingrediënten

1 stuk kalfsschenkel (met been aan)
1 l water
1kg tomaten
1 bussel soepselder (volle selder)
6 wortelen
2 preien
250 g gehakt (voor de balletjes)
1 ei

Vorbereiding

Bouillon: Breng 1 liter water aan de kook. Knoop de takjes tijm en laurier aan elkaar en maak zo een kruidentuiltje. Leg het kruidentuiltje en de kalfsschenkel in het water. Laat anderhalf uur trekken.

Balletjes: Meng het gehakt in een kom met 1 ei en voeg het paneermeel toe. Kneed het mengsel en rol er balletjes van. Bak de balletjes met wat olie in een pan en laat ze afkoelen.

Verwijder het vel van de tomaten: maak bovenaan en onderaan een kruisvormige inkeping in de tomaten, maar snijd niet te diep. Dompel de tomaten niet langer dan 10 seconden in kokend water en laat ze nadien meteen schrikken in ijswater. Laat de tomaten goed afkoelen, dan kan je het vel van de tomaat gemakkelijk met je handen eraf pellen.

Bereiding

Snijd de wortelen, prei, uien en de soepselder fijn. Haal het kruidentuiltje en de kalfsschenkel uit het water. Doe de gesneden groenten in het water en kook tot deze gaar zijn. Mix het geheel fijn.

Voeg de versneden kalfsschenkel en de balletjes toe. Breng op smaak met peper en zout en serveer.

Allergenen: 7 en 9



Jeaninne rolt de balletjes voor in de soep zelf. Haar gouden tip: de balletjes eerst apart in een pan bakken alvorens ze toe te voegen aan de soep.





WORTELSOEP MET SINAAS VAN ERMINE



45 minuten



4 personen



Grote kookpot, staafmixer,
snijplank + mes

Ingrediënten

1 ui
8 wortelen
4 kleine vastkokende aardappelen
1 blokje kippenbouillon (vetarm)
Sap van 1 sinaasappel
1 eetlepel olijfolie
1 liter water
Peper
Zout

Vorbereiding

Pel en snijd de ajuin grof. Schil de wortelen en snijd ze in grote stukken.
Schil de aardappelen en snijd ze in 4 stukken.

Bereiding

Stoof de ui aan in wat olie. Voeg de gesneden wortelen en aardappelen toe. Voeg water en het kippenbouillonblokje toe en laat minstens 30 minuten koken. Mix nadien het geheel. Voeg het sap van de sinaasappel toe. Kruid af volgens smaak (peper, zout, ...) en serveer.

Allergenen: /



Wist je dat aardappelen super gezond zijn? Ze zijn rijk aan goede koolhydraten, onze belangrijkste energiebron, rijk aan kalium voor een gezonde bloeddruk, vitamine B6 voor je energie, vezels voor gezonde darmen en vitamine C voor een sterke weerstand.





Uien fijnsnijden gaat vaak gepaard met tranende ogen. Dit kan je vermijden door de ui eerst een kwartier in de diepvries te leggen. Of ... je tong uit te steken bij het snijden. Test het maar eens uit!





CHINESE TOMATENSOEP VAN KATIA



45 minuten



4 personen



Grote kookpot, snijplank + mes, rasp

Ingrediënten

- 2 l water
- 2 groente bouillonblokjes (vetarm)
- 2 gesnipperde uien
- 1 gepeld teentje knoflook
- 1 stukje gemberwortel, geraspt
- 1 bussel gesnipperde lente-uitjes
- 3 el tomatenpuree
- 200g Chinese groentemix (bv. Uit het vriesvak in de supermarkt)
- 1 eetlepel sojasaus
- 2 tl currypoeder

Vorbereiding (50 minuten):

Pel de ui en snijd deze fijn. Pel het teentje knoflook en plet of snijd fijn. Schil de gemberwortel en rasp deze. Spoel de lente-uitjes af onder de kraan, verwijder de onderkant en snijd in fijne plakjes.

Bereiding

Breng het water met de bouillonblokjes aan de kook. Voeg de fijngesneden ui, de look, de geraspte gember en gesnipperde lente-uitjes toe. Voeg de Chinese groentemix toe en laat alles gaar koken gedurende minstens 30 minuten.

Breng de soep op smaak met de tomatenpuree, sojasaus en het currypoeder. Laat nog eens 5 minuten zachtjes doorkoken en serveer.

Allergenen: 6



**“We eten thuis regelmatig vegetarisch.
Goed voor de gezondheid,
de portemonnee en onze planeet.”**



SLASOEP VAN CORINNE

Corinne woont al haar hele leven (bijna 30 jaar) in Nekkerspoel en eigenlijk zelfs steeds in dezelfde stratenblok. “Als baby en peuter woonde ik met mijn ouders op een appartement in de Paardenkerkhofstraat, maar na enkele jaren geleden zijn we verhuisd naar een huis in de Boerenkrijgstraat”, vertelt ze. “Op mijn vijftiengste ben ik alleen gaan wonen op een appartementje in de Varenbosstraat en een jaar geleden ben ik met mijn man verhuisd naar een huis in de Boerenkrijgstraat, naast mijn ouders.”

“In Nekkerspoel wonen is heel tof, daarom ben ik er toch al heel mijn leven blijven hangen. (lacht) Het is een grote troef dat je hier alles op wandelafstand vindt: supermarkten, een bakker, slager, apotheek, scholen, jeugdbeweging, natuur en groen ... En je bent ook heel snel in het centrum, zowel met de fiets of te voet, als met de auto.”

“Ik moet van de dokter op mijn cholesterol letten. Ik probeer er dus voor te zorgen dat ik niet te vet eet en vooral voldoende groenten en fruit binnenkrijg. Een kommetje soep elke middag is daar dus ideaal voor. We eten thuis ook regelmatig vegetarisch. Dat is goed voor de gezondheid, maar ook voor je portemonnee en voor onze planeet. Daarnaast probeer ik voldoende te bewegen. Ik dans al 20 jaar bij turnkring Moedig & Vrij.”

De recept van de slasoep van Corinne is een echt familierecept. Het gaat al drie generaties mee. “Ik heb het recept van mijn mama, die het op haar beurt van mijn oma heeft gekregen. Mijn oma heeft het recept dan weer oorspronkelijk van een vriendin uit Nederland. Ik kan me nog goed herinneren dat ik deze soep als kind at. Bij mijn oma was dat dan altijd met balletjes. Ik vind het fijn dat ik de soep nu ook zelf kan maken. Het recept is heel eenvoudig. De soep is al heel lekker ‘in zijn hemd’, zoals mijn oma zou zeggen (enkel soep op zich, niks extra’s erbij), maar je kan er zeker ook beschuitjes of gehaktballetjes bij eten. Of zelfs wat snippers gerookte zalm, als het wat feestelijker mag zijn.”

“Als ik kook is het een echte smosboel. (lacht) Ik ben helaas echt geen propere kok, dus ik heb achteraf nog redelijk wat schoonmaakwerk. Voorlopig maakte ik de soep enkel klaar voor mijn man en mezelf, aangezien we tijdens de lockdown niemand anders meer mochten zien. Maar de soep is zeker ook lekker genoeg om voor te schotelen aan familie en vrienden, zodra dat weer mag!”



SLASOEP VAN CORINNE



30 minuten



4 personen



Grote kookpot, vergiet, staafmixer, snijplank + mes

Ingrediënten

1 grote ui
1 krop bladsla
1 l water
2 groente bouillon blokjes (vetarm)
150 g kruidenkaas
1 middelgrote aardappel
Zout

Vorbereiding

Snijd de slabladeren los van de krop en spoel ze goed onder de kraan. Laat ze uitlekken in een vergiet. Pel de ui en snipper hem grof. Schil de aardappel en snijd hem in blokjes.

Bereiding

Verwarm de olie op een hoog vuur en stoof de ui glazig. Voeg daarna de slabladeren toe en laat deze slinken. Voeg de kruidenkaas toe en meng alles onder elkaar.

Voeg 1 liter water, de 2 bouillonblokjes en de blokjes aardappelen toe. Breng de soep aan de kook en laat gedurende 15 min pruttelen op een gematigd vuur.

Mix de soep met de staafmixer en breng op smaak met een beetje zout.

Allergenen: 7



Serveer de soep met verse kruiden zoals bieslook of peterselie. Dat geeft een extra frisse toets aan de soep.





Groene krachtpatsers: In broccoli zit een stof die bacteriën doodt en beschermt tegen bepaalde vormen van kanker. Spinazie zorgt dan weer voor een betere darmwerking en een goed geheugen.





BROCCOLI-SPINAZIESOEP VAN GODELIEVE



45 minuten



4 personen



Grote kookpot, mixer, snijplank + mes

Ingrediënten

2 broccoli 's, in roosjes gesneden

200 g diepvriesspinazie

1 liter kippenbouillon (2 blokjes opgelost in 1 l heet water)

100 ml light room

1 el tomatenpuree

50 g croutons

Vorbereiding (50 minuten)

Snij de roosjes af van de broccoli 's en leg ze opzij.

Bereiding

Breng de kippenbouillon aan de kook en doe er de broccoliroosjes en diepgevroren spinazieblokjes in. Laat 20 min. zachtjes doorkoken.

Mix de soep zeer fijn. Roer er geleidelijk de room door, en vervolgens de tomatenpuree.

Schep de soep in borden. Giet een spiraaltje room in de borden (dat gaat het gemakkelijkst met een eetlepel). Serveer met croutons.

Allergenen: 1 en 7



BUTTERNUTSOEP MET PASTINAAK VAN KRISTOF



30 minuten



4 personen



Grote kookpot, staafmixer, groot mes, dunschiller, snijplank + mes

Ingrediënten

1 el olijfolie

1 l water

2 fles/butternut-pompoenen

4 uien

1 teentje knoflook

Halve pastinaak

2 Boskoop appels

Selderijzout

1 el currypoeder

1 tl kurkuma (kruid)

Enkele druppeltjes tabasco

1 tl basilicum

2 blokjes groentebouillon (vetarm)

Vorbereiding

Snijd het kroontje van de pompoen af, en verwijder de onderkant. Snijd de pompoen met een groot mes middendoor. Verwijder de pitten zodat je enkel het vruchtvlees overhoudt. Snijd de pompoen in blokjes, laat de schil eraan, deze zorgt voor de romige structuur. Pel de ui en snijd ze in fijne blokjes. Plet of snijd het teentje knoflook fijn. Schil de pastinaak en snijd in blokjes. Schil en halveer de appel, verwijder het klokhuis en snijd hem in blokjes.

Bereiding

Verhit de olijfolie in een grote kookpot. Voeg er de gesneden ui en knoflook aan toe en stoof glazig. Voeg nadien het water en de bouillon blokjes toe, samen met de blokjes pompoen, pastinaak en appel.

Mix het geheel met de staafmixer al een eerste keer door. Voeg nadien de kruiden toe: selderijzout, currypoeder, kurkuma en basilicum.

Mix de soep nogmaals fijn, maar nu grondiger. Voeg eventueel extra water bij als de soep te dik is. Werk af met enkele druppeltjes tabasco. Roer de soep goed door en laat nog even doorkoken. Smakelijk!

Allergenen: /



Serveer de soep met verse kruiden zoals bieslook of peterselie. Dat geeft een extra frisse toets aan de soep.



