



Pastinaaksoep

In Engeland wordt deze verrukkelijke soep vaak voor het traditionele koude buffet op *Boxing Day* (26 december) gegeten. De soep is in ieder geval een overtuigend argument voor eerherstel van de in Nederland vrijwel vergeten pastinaak!

INGREDIËNTEN VOOR 6 PERSONEN

350 gram pastinaken, geschild en grof gehakt, 1 kleine ui, in stukjes, 1 handappel, geschild, zonder klokhuis, in grove stukken, 1 teen knoflook
1 liter kippen- of groentebouillon, 30 gram boter of olie, 1 theelepel kerriepoeder, 1 eetlepel bloem of tarwemeel, zout en versgemalen peper, ruim 0,5 dl. (soja)room, verse koriander of bieslook om te garneren.

BEREIDING

Laat de boter smelten in de soeppan. Doe er de pastinaak, ui, appel en knoflook bij. Schep goed om, zodat alles met de boter bedekt is.

Leg de deksel op de pan en laat het mengsel 10 minuten zachtjes 'zweten'.

Neem de pan van het vuur en roer bloem en kerriepoeder door de inhoud. Laat nog 2 minuten fruiten. Roer er dan geleidelijk de bouillon doorheen.

Breng de soep zachtjes aan de kook, doe de deksel weer op de pan en laat zo'n 15-20 minuten sudderen tot de groenten gaar zijn.

Pureer alles met de staafmixer (of wrijf het door een roerzeef), breng het op smaak met zout

en peper en roer de room er door.

Warm eventueel nog even op, maar laat de soep niet meer koken. Garneer de soep met verse kruiden en dien dan onmiddellijk op.

Pastinaak bevat veel vezels en mineralen, waaronder veel calcium. Rauwe pastinaak bevat bovendien veel kalium, en is daarom een goede groente bij hoge bloeddruk. De pastinaak bevat ook inuline, een zoete voedingsvezel met een gunstig effect op de bloedsuikerspiegel en de darmflora. Dat maakt hem o.a. heel ge-



pastinaak

Vergeten groenten

Een natuurvoedingskundige pleit voor echt, eerlijk en gevarieerd voedsel, zoveel mogelijk in je eigen regio gekweekt zonder gif en zonder opgejaagd te worden door kunstmest.

In de gangbare landbouw maakt eenvormige productie het gewas vatbaar voor ziek-

tes en schimmels, waardoor er steeds meer en sterkere bestrijdingsmiddelen noodzakelijk zijn.

Daarnaast wordt bij de productie van gangbaar geteelde groenten steeds meer afgestemd op de smaak van de gemiddelde consument, dit leidt tot vervlakking van

de smaak.

Vergeten Groenten hebben niet voor niets een uitgesproken smaak, vaak hebben ze ook geneeskrachtige eigenschappen of een heilzame werking.



Voedwel Kijk op Voeding

Ineke Fienieg

Fee van Bruxvoort

natuurvoedingskundige

natuurvoedingskundige

www.voedwel.nl

www.kijkopvoeding.nl

info@voedwel.nl

info@kijkopvoeding.nl

Een (natuur) voedingskundige adviseert mensen met vragen over voeding. Dat kan een individueel advies zijn, bijvoorbeeld als therapeutische ondersteuning. Maar ook voorlichting over voeding, kookles, een



Pindakrokantjes

Een glutenvrije traktatie

INGREDIËNTEN VOOR 15 STUKS

50 gram Rijstwafels, 100 gram ongezouten pinda's, 150 gram honing, 60 gram rietsuiker, 70 gram pindakaas, iets vanille.

BEREIDING

Bekleed een schaal van 20 x 28 cm. ruim met bakpapier. Breek de rijstwafels in stukjes van ongeveer 1 cm. Meng de rijstwafel en de pinda's. Breng de honing en het oerzoet of suiker in een pan met dikke bodem aan de kook en laat het zachtjes 2 minuten koken, blijven roeren. Hoe langer dit proces duurt, hoe harder het eindresultaat, het is dus een beetje uitproberen. Doe er de pindakaas en vanille bij, goed roeren tot alles is

opgelost. Meng nu snel de hete massa door het rijstwafels / pindamengsel. Doe het mengsel in de schaal en druk de massa stevig aan met vochtige handen. Laat het geheel een half uur afkoelen. Stort het op een snijplank en snij het in stukken.



pindakrokantjes

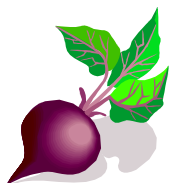
SPELT

HET 'VERGETEN' GRAAN

Spelt is een oergraan en verdraagt geen kunstmest, daar wordt het te lang van en dan valt het om en dan is het niet meer machinaal te oogsten. Omdat dit graan moeilijk in de kwantiteit is te jagen wordt het door de gangbare akkerbouw genegeerd. De teelt van spelt is dus voornamelijk biologisch (dynamisch).

In de natuurvoedingskeuken wordt dit graan erg gewaardeerd. Het heeft nageenog dezelfde bakeigenschappen als tarwe. Het bevat ook gluten, maar deze zijn vaak beter te verdragen dan de gluten uit tarwe. Spelt is goed voor lichaam en geest omdat het veel essentiële aminozuren bevat.

Bientapenade



INGREDIËNTEN

600 gram bietjes, 2 teentjes knoflook, 3 eetlepels olijfolie (extra vergine), 2 eetlepels tahin, 2 eetlepels verse munt (fijngehakt), 1 eetlepel rodewijnazijn, 1 el. geroosterd sesamzaad, zout en peper.

BEREIDING

Breng de bietjes afgedekt op hoog vuur aan de kook met zoveel water dat ze onder staan. Draai het vuur lager en kook ze zachtjes helemaal gaar (1,5-2 uur) – je kunt er dan makkelijk met een scherp mes in prikken, een beetje zoals je bij aardappelen doet. Doe ze in een vergiet en wrijf onder de koude kraan de schil eraf. Pureer de bietjes in een foodprocessor of met

staafmixer glad met knoflook, olie en tahin en meng in een kom de munt en azijn door met zout en peper naar smaak.

Je kunt de bieten ook rauw, met een dunschiller schillen, grof raspen en met een klein laagje water in 10 tot 20 minuten gaar koken.

Waarom is voeding uit eigen regio gezonder?

VERSER Het moment van oogsten en het uiteindelijk opeten ervan liggen dicht bij elkaar. De groente en fruit zijn lekker vers en de meeste voedingsstoffen blijven behouden.

RIJPER EN MEER SMAAK Hoe rijper, hoe kwetsbaarder voor vervoer. De meeste groente en fruit die (lang) vervoerd wordt, zijn daarom onrijp geoogst. Tijdens de rijpingsfase van een plant worden de stoffen rijp gemaakt of wel: kwalitatief verbeterd. De plant

wordt smakelijker: beter eetbaar, beter verteerbaar en aromatischer.

AANGEPAST AAN DE BEHOEFTE VAN DE MENS De voeding is aangepast aan de omgeving en het seizoen waarin je leeft. Door voeding uit eigen omgeving te eten past het lichaam zich op een harmonieuze manier aan, aan het wisselen van de seizoenen. Verandering van het weer heeft dan niet automatische het gevolg dat we verkouden of griepig worden. Je lichaam blijft koeler bij

warm weer en warm bij koud weer.

BETER VERTEERD Hoe dichter onze voeding bij onze leefomgeving wordt geteeld en hoe meer we de seizoenen als leidraad voor voeding hanteren, hoe beter ons lichaam het kan verteren.

KINDEREN ETEN ER MEER VAN Amerikaans onderzoek heeft uitgewezen dat kinderen meer groenten eten als het uit eigen tuin komt en dat ze het bovendien lekkerder vinden. (*Journal of the American Dietetic Association, April 2007*)