

Wortelsoep



Met rabarber

Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 400 gram wortelen
- 2 stengels rabarber
- 2 uien
- 2 teentjes knoflook
- 2 eetlepels crème fraîche
- 1 theelepel korianderzaad
- Wat sprietjes bieslook
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 liter groentebouillon
- Zout

Bereiding:

1. Rabarber wassen en in stukjes snijden, in 10 minuten gaar koken in een bodempje water (de rabarber moet in sliertjes uit elkaar vallen).
2. Verwarm een pan met een dikke bodem (braadpan) en voeg de olijfolie toe.
3. De ui en knoflook pellen en fijnsnijden en licht fruiten in de olie.
4. Wortelen schillen en in plakjes snijden even mee fruiten.
5. Bouillon toevoegen en wortels gaar koken.
6. De soep pureren.
7. Nu zoveel rabarber toevoegen als lekker is, de zoete wortels en zure rabarber moeten in evenwicht zijn.
8. Korianderzaad fijnmalen in een vijzel en toevoegen.

9. Voeg zout toe voor de complete smaak.
10. Server de soep met crème fraîche en fijngeknipte sprietjes bieslook. Bloeit de bieslook al? Nog leuker: pluk de bloemblaadjes los en garneer hiermee de soep.

Rabarber

Rabarber is een erg gemakkelijke vaste moestuinplant, die op veel grondsoorten groeit, mits er goed bemest is en de plant over voldoende water beschikt. Een beetje schaduw kan de rabarberplant goed verdragen.

Er bestaan meerdere soorten rabarber, met rode, roze en groene stelen. Over het algemeen smaken de rode en roze milder dan de groene rabarberstelen.

Rabarber is een echt voorjaarsgewas, de oogst stopt na de langste dag (21 juni) daarna moet de rabarberplant weer reserves opslaan voor het volgende jaar.

Alleen de stengels zijn eetbaar, het blad bevat teveel oxaalzuur. De stengels bevatten ook wat oxaalzuur wat de opname van calcium vermindert. Oxaalzuur komt in veel groenten voor, maar niet in zo'n hoge concentratie als in rabarber. Lang heeft men gedacht dat je daarom krijgt of kalk aan de gekookte rabarber moest toevoegen, dit is inmiddels achterhaald. In een gevarieerd voedingspatroon kan af en toe wat oxaalzuur geen kwaad.

Daarnaast bevat de rabarber ook citroenzuur en relatief veel appelzuur, dit laatste heeft een bloedreinigende werking.

Dit recept komt uit **Vier de Seizoenen** (ISBN 8710251517043) en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*: www.voedwel.nl

Recept: 1414
Soep
Seizoen: lente