

Boekweitsoep



eenvoudig en voedzaam

Ingrediënten voor circa 6 borden:

- 1 liter verse groentebouillon
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 ui, gesnipperd
- 500 gram prei, in ringetjes
- flinke wortel, in stukjes
- 50 gram boekweïtvlokken
- bos peterselie, gehakt
- 1 theelepel gedroogde kervel
- zout

Bereiding:

1. Verwarm een pan met een dikke bodem.
2. Verwarm de olijfolie hierin.
3. Fruit de ui en de prei langzaam al roerend zachtjes tot ze zacht zijn geworden.
4. Voeg de wortel, boekweit en groentebouillon toe en breng de soep aan de kook.
5. Kook de soep 10 minuten, draai het gas uit en laat de soep nog 10 minuten staan (nawellen boekweit).
6. Voeg dan het zout, de kervel en peterselie toe en dien de soep op.

Voedingswaarde per bord:	
Kcal	55
Vet (g)	2 / -
Eiwit (g)	2 / -
Koolhydraat (g)	8
Natrium (mg)	130
Kalium (mg)	490
Calcium (mg)	90
Magnesium (mg)	30
IJzer (mg)	0,7
Selenium (µg)	1
Zink (mg)	0,4
Foliumzuur (mg)	46
Nicotinezuur (mg)	1
Vitamine A (µg)	148
Vitamine B1 (mg)	0,11
Vitamine B2 (mg)	0,04
Vitamine B6 (mg)	0,14
Vitamine B12 (mg)	-
Vitamine C (mg)	13
Vitamine D (µg)	-
Vitamine E (mg)	0,9
Voedingsvezels (g)	4

Plantaaardig / dierlijk

Boekweïtvlokken

Boekweit is geen familie van de granen maar is familie van de duizendknopigen zoals rabarber.

Boekweit wordt als graan gebruikt omdat de voedingssamenstelling veel op graan lijkt.

Boekweit heeft een goede eiwitsamenstelling en is glutenvrij. Het groeit het beste op wat armere grond, het bloeit roze, wit en wordt bestoven door bijen en insecten, daarom bestaat er ook boekweïthoning. Wanneer de boekweit rijp is heeft het een donker, hard omhulsel, wat na de oogst eerst verwijderd wordt.

Voor de productie van boekweïtvlokken worden de boekweïtkorrels eerst geweekt en dan verwarmd, dan zijn de boekweïtkorrels zacht en soepel genoeg om tot vlokken geperst te kunnen worden zonder dat er voedingsstoffen verloren gaan.