

Kruidige pompoensoep



met gerst

Ingrediënten voor circa 6 borden:

- 30 gram gerstemeel
- 1 dl. water

Bouillon

- stukje verse gember, geschild en geraspt
- stukje kaneelstok
- ½ theelepel anijszaad
- ½ theelepel korianderzaad
- laurierblad
- 2 kruidnagels
- citroenschilletje
- pompoen 'afval' (zaad, schil, draadjesvruchtvlies)
- 1 liter water

Soep

- 2 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel water
- 1 ui, fijngesnipperd
- 1 appel, geschild en in stukjes gesneden
- 1 rode paprika, in zeer dunne reepjes gesneden
- 300 gram pompoen (oranje pompoen hoeft niet geschild) in kleine blokjes

Smaakmakers

- 1 eetlepel gembersiroop
- zout
- piment
- vers gemalen korianderzaad

Bereiding:

1. Roer het gerstemeel door 1 dl. water en laat het minstens 1 uur staan.

2. Doe de ingrediënten voor de bouillon in een ruime pan en kook dit circa 20 minuten, daarna zeven.
3. Verwarm een pan met een dikke bodem en doe er de olijfolie en een eetlepel water in.
4. Smoor hierin zachtjes en al roerend de ingrediënten voor de soep.
5. Voeg de bouillon en het gerstewater toe en breng het al roerend aan de kook.
6. Kook de soep in 30 minuten gaar, af en toe roeren.
7. Op smaak brengen met de smaakmakers.

| Voedingswaarde per: | portie | 100 gram |
|---------------------|--------|----------|
| Kcal | 75 | 25 |
| Vet (g) | 4/- | 1/- |
| Eiwit (g) | 1/- | -/- |
| Koolhydraat (g) | 9 | 3 |
| Natrium (mg) | 140 | 50 |
| Kalium (mg) | 160 | 55 |
| Calcium (mg) | 35 | 10 |
| Magnesium. (mg) | 15 | 6 |
| IJzer (mg) | 0,5 | 0,2 |
| Selenium (µg) | 2 | 1 |
| Zink (mg) | 0,3 | 0,1 |
| Foliumzuur (mg) | 10 | 4 |
| Vit. A (µg) | 14 | 5 |
| Vit. B1 (mg) | 0,12 | 0,04 |
| Vit. B2 (mg) | 0,03 | 0,01 |
| Vit. B3 (mg) | - | - |
| Vit. B6 (mg) | 0,09 | 0,03 |
| Vit. B12 (mg) | - | - |
| Vit. C (mg) | 17 | 6 |
| Vit. D (µg) | - | - |
| Vit. E (mg) | 1,3 | 0,5 |
| Voedingsvezels (g) | 2 | 1 |

Plantaardig / dierlijk

Gerst

Gerst is naast tarwe het oudste graangewas en heeft de kortste vegetatie tijd van alle granen. Gerst is op het veld te herkennen aan de lange kafnaalden en bevat veel mineralen waaronder kiezel. Kiezel zorgt voor huid, haar en sterke nagels. Als we gerst met veel water weken en koken, ontstaat gerstsljm (Barleywater), dit kan worden gebruikt als middel tegen allerlei kwalen, zoals griep en verkoudheid.