

ZELFGEMAAKTE BOUILLON

Lang gekookte soepen hebben in de voedingsleer van de traditionele Chinese geneeskunde een bijzondere betekenis. De soepen werken opbouwend op het lichaam en zijn daarom heel geschikt bij gevoel van zwakte en tijdens de koude seizoenen. Hoe langer de soep kookt, hoe meer de soep voedt en hoe beter hij het lichaam verwarmt. De bouillon is 3-4 dagen in de koelkast houdbaar. Opwarmen en met sojasaus op smaak brengen.

Ingrediënten

W	2,25 l water
H	azijn
V	snufje kurkuma (gemalen geelwortel)
A	rundvlees (met botten)
M	3 uien
A	groenten of resten van groenten zoals eindjes/schil van wortel, knolselderij, pastinaak
M	schijf verse gember (ca. 2 cm)
M	2 laurierblaadjes
M	3 jeneverbessen
A	1 eetlepel sesamolie of olijfolie
H	1 schijf sinaasappel
W	snufje zout
M	peper

Bereiding

Het vlees in een pan met koud water opzetten, kort aan de kook brengen. Water afgieten, vlees en pan goed afspoelen.

- V In een hete pan
- A olie verhitten en de groenten fruiten. Vlees en botten toevoegen.
- M Gember, uien, jeneverbessen, laurierblad en peper toevoegen.
- W Met water afblussen en zout toevoegen.
- H Sinaasappelschijf en een beetje azijn toevoegen.
- V Kurkuma toevoegen.

De bouillon 2-5 uur laten koken (het vlees er na 2 uur uithalen als het nog zal worden gegeten). De bouillon door een zeef gieten en koel bewaren. De rest weggooien.

Vegetarische variant (en ter versterking Water element)

100g gewassen adukibonen en een 10 cm lang stuk kombu-zeewier gebruiken.

Vooral geschikt als

- ontbijt in de winter, gekookt met groenten en/of granen
- basis voor andere soepbereidingen
- Effect
- verwarmt en bouwt op
- voedend (vooral voor de nieren)
- goed tegen futloosheid, kou en bij een zwakke weerstand

POMPOENSOEP

Ingrediënten

A	olijfolie
A	pompoen (in kleine stukken, met schil)
W	ongeveer 1l water
W	1 "stripje" kombu zeewier of een snufje zeezout
H	beetje citroensap
H	verse peterselie
M	laurierblad
M	ui
M	peper
M	1 plak verse gemberwortel
V	kurkuma (= geelwortel)

Bereiding

Olijfolie (A) in pan verhitten ui (M) aanbraden.

Water (W), citroensap (H) en Kurkuma (V) toevoegen.

Pompoen (A), peper (M), gember (M) en laurierblad (M) toevoegen.

Kombu of zout (W) erbij en laten koken tot de pompoenstukken zacht zijn.

Pureren (haal eerst het laurierblad, de gember en de kombu eruit!), en met peterselie (H) serveren.

Geschikt als

- ontbijt (vooral voor kinderen)
- bij trek in zoet
- bij slaapstoornissen als lichte avondmaaltijd

Effect op het lichaam

- verwarmt en voedt maag/milt
- stabiliseert de bloedsuikerspiegel
- versterkt het midden



VLOKKENPAP

Ingrediënten

M	50g rijstevlokken
W	500ml water, of rijstmelk (M)
W	snufje zout
H	beetje citroensap
M	geraspte verse gember
M	snufje kardemom
V	snufje cacao poeder of beetje geraspte sinaasappel- of citroenschil (bio)
A	gedroogd fruit

Naar smaak kunnen ook worden toegevoegd:

- anijs, vanille, kaneel, kruidnagel, etc.
- amandelen (geschild), walnoten, zonnebloempitten (geroosterd in droge pan), gemalen lijnzaad
- tahin (sesampasta), amandelpasta, andere notenpasta's
- sojaslagroom, sesamolie
- rijststroop of oersuiker (rapadura©)
- rozijnen, dadels, gedroogde abrikozen

In plaats van rijstevlokken kunnen ook worden gebruikt: amaranthvlokken, quinoavlokken, gierst-, boekweit-, tarwe-, of speltvlokken, kamutvlokken of havervlokken. De vlokken kunnen ook met elkaar worden gemengd.

Bereiding

Water/rijstmelk in een pan aan de kook brengen. De vlokken hierin doen. De overige ingrediënten toevoegen en alles laten koken volgens de kooktijd die op de verpakking staat vermeld. De pap wordt extra lekker door hem aan het einde te pureren.

- De pap wordt smeùiger en is sneller klaar als je de vlokken voor het koken een paar uur of een nacht in water laat weken.
- De pap kan twee dagen van tevoren worden gekookt. Bij het opwarmen evt. nog iets water of rijstmelk toevoegen.
- De verhouding 50g vlokken op 500ml water of rijstmelk is over het algemeen goed. Als de pap nog te dik is, nog wat water toevoegen.

Geschikt als

- ontbijt (vooral voor kinderen)
- bij trek in zoet
- bij slaapstoornissen als lichte avondmaaltijd (dan geen havervlokken gebruiken)

Effect op het lichaam

- verwarmt en voedt de maag/milt
- stabiliseert de bloedsuikerspiegel

VENKEL-KNOLSELDERIJ SOEP

Ingrediënten

A	2 venkel
A	½ knolselderij
A	2 eetlepels sesamolie
W	1,5l water
W	zeezout
H	citroensap
V	geraspte citroenschil (bio)
M	½ theelepel komijnzaad
M	peper
M	½ theelepel korianderzaadjes

Bereiding

Olie (A) verhitten

Groente (A), komijnzaad (M) en korianderzaadjes (M) kort bakken.

Water (W) toevoegen en laten koken totdat de groenten gaar zijn.

Citroensap (H) en geraspte citroenschil (V) toevoegen.

De soep pureren (evt. water toevoegen).

Met peper (M) en zout (W) op smaak brengen.

Effect

- versterkt maag en milt
- verwarmt maag/milt en nieren
- helpt bij overmatige trek in zoetigheid

