

Troostsoep

RECEPT voor 4 personen

- 1 pompoen in stukken
- 1 winterwortel
- 1 rode peper in stukjes
- 2 uien in parten
- 3 el olijfolie
- 2 tenen knoflook, fijn gesneden
- 800 ml bouillon (van tablet)
- 2 tl kerriepoeder
- 2 tl korianderzaad
- 2 cm gemberwortel
- 2 tl komijnpoeder
- 2 tl kurkuma
- 1 tl kaneel
- Parmasaanse kaas
- Peterselie

Verhit olie in de pan met dikke bodem.
Fruit peper, knoflook, ui en kruiden
2 minuten. Voeg pompoen en wortel toe en
bak al omscheppend 2 minuten. Voeg bouillon
toe, breng aan kook en laat 15 minuten zacht
koken. Pureer de soep met staafmixer.
Garneer de soep met parmazaanse kaas
krullen en peterselie.



Pompoen – het zonnelymbol

Pompoenen zijn een zeer oud cultuurge-
was. Er zijn aanwyzingen dat de pompoen al
zo'n 7000 jaar voor Christus in Midden- en
Zuid-Amerika werd verbouwd. Bij de
Azteken en andere Indianenvolkeren waren
pompoenen zeer populair omdat ze zo lang
bewaard konden worden. Bovendien waren de
grote oranje vruchten een zonnelymbol.

Komijn – opwekkend

De Romeinen gebruikten komijn in plaats van peper.
Daarnaast gebruikten zij gemalen komijn als brood-
beleg en in liefdesdrankjes, omdat ze ervan overtuigd
waren dat het gebruik ervan zorgde voor een trouwe
partner.

Kaneel – tegen kou

is één van de oudst bekende specerijen.

Kaneel is door de eeuwen heen
beschouwd als een kostbaar goed; in de
oudheid was het een waardig geschenk
voor koningen en adellijke personen.

Kaneel is een specerij die in vele
culturen gezondheidsbevorderend is
toegepast.

Deze troostsoep wordt u aangeboden door:

joycesengers ● landinzicht
landschapsinitiatieven en parkconcepten

heksenkruidlaan 6 • 5646 ae eindhoven
t 040 212 92 92 m 06 52 068 203 • www.joycesengers.nl

Neem ook eens een kijkje
op www.natuurbegraven.eu

Gember - zuiverend

Deze geurige wortel wordt al eeuwenlang in de Ayur-
vedische, Chinese en Tibb-Unani (traditionele islam-
itische) geneeskunst. Gember is zuiverend en werkt
pijnstillend.

Peper – warmte

Alle hete pepers van cayenne tot habaneros en de
nieuwe, ultrascherpe Bhut Jolokia of 'spookchili' kri-
ggen hun kick van capsaiëine, een stof die het lichaam
ertoe aanzet meer warmte te produceren en dus meer
energie te verbranden.

