

NEDERLANDS	6
HOE HET BEGON: BIOLOGISCHE BOERDERIJ ARKEMA	8
Pure tomatensoep : á la Johannes van Dam	24
Groningermosterdsoep : pittige mosterd-roomdroom	23
Hollandse groentesoep : grootmoeders comfortsoep	27
Doperwten-muntsoep : groene romige droomsoep	28
Tomatencrèmesoep : romige tomatensoep	31
Pompoensoep : zongerijpte pompoen met een vleugje mosterd	34
Erwtensoep met of zonder vlees	37
Kippenbouillon (in 10 stappen zie blz. 38) : à la de Kleinstesoeppabriek	40
Runderbouillon van stoere botten	43
Groente-knoflookbouillon/glacé : smaakbommetje	44
FRANS	46
Franse uiensoep : soupe à l'oignon	48
Tomatenbisque : rulle tomatensoep met zongedroogde tomaten	50
SLAKKENWEKER MIEKE BOS	53
Boeren-knoflook-slakkensoep : romige pittige streeksoep	56
Courgettesoep : deur tûne	60
Garnalenbouillon : ook als basis voor garnalenkroketten	61
'Vrouwe Leo' soep : garnalenroomsoep	63
Crème Dubarry : bloemkoolroomsoep	56
ITALIAANS	68
Ribollita : Toscaanse groentesoep met brood	70
Zuppa di farro : speltsoep met tomaten	73
TOMATENWEKER GERARD KOOLEN	74
Lauwarme Pomodoro soep : fluweelzachte tomatensoep	80
Acqua cotta : Toscaanse herderssoep	85
Farro Funghi : Toscaanse speltsoep met eekhoortjesbrood	88
OOSTERS	90
Bombay sweet 'n sour : zoetzure linzen-currysoep uit Mumbai	92
Delhi Dhaba : Rode nierbonen-currysoep uit Delhi	95
Oosterse pompoensoep met gepofte knoflook	98
Khao soi : pittige noedelsoep	101
Goa Spice : pittige currysoep uit India	102
BIOLOGISCHE KIPPENBOER SJOERD KOK	104
Soto ayam : Indische kippensoep	110
Madrassoep : kokos-kikkererwtencurry	113
Tom ka : Thaise soep	114
Udonnoedelsoep met tofu	116
Dashi : Japanse bouillon	119
Miso met gember en waterkers	123

ARABISCH	124
Palestijnse olijfoliesoep met linzen	126
Avocado soep met garnalen : fluweelzachte soep van hass avocados	129
Arabische komkommersoep : koude soep voor snikhete zomers	133
DUURZAME VISSERIJ JURRE KERKHOF	134
Krabfumet : krabbenbouillon met passata	140
Arabische vissoep : exotische seafoodsoep	142
Groningse hariraaaa : Marokkaanse vastensoep	148
WERELDS	150
Babushka's borsjtsj : bietensoep uit Rusland	152
Russische vissoep : Solyanka rybnaya	155
Peruaanse garnalensoep : Chupa de camarones	156
Duitse brandnetelsoep : Plukzelfsoep	160
Deense vissoep : Dansk fiskesuppe	163
GANZENJAGER BERNARD BREMAN	164
Ganzenbouillon uit de Keuken van het Ongewenste Dier	170
Garnalengumbo : oersoep uit New Orleans	172
Zuid-Afrikaanse pindasoep : hartige mild pittige notensoep	176
Kroatische appelsoep : Frisgroene smakelijkheid	178
Canadese krabsoep : Crab-and-corn-chowder	181
Rodepaprikasoep met geroosterde amandel	184
Spinazie-appelsoep : Zuid-Afrikaanse verzamelsoep	186
Koude tomatensoep : Gazpacho	187
Griekse vissoep : Psarosoupa	189
BIJ DE SOEP	190
BIOLOGISCHE BAKKER AD VAN DEN WESTEN	192
Focaccia : Italiaans brood met olijfolie en rozemarijn	204
Grissini : soepstengels	205
Piroshki : gevulde Russische broodjes	205
Sesamsticks : ook lekker bij de borrel	206
Naan : Aziatisch brood met knoflook en yoghurt	206
BIOLOGISCHE SPELT HANNY HIDDEMA EN ALE HAVENGA	209
Pesto Rosso Fatale : zongedroogde tomatenpesto met pijnboompitten	214
Tapas geroosterde aubergine met knoflook	217
Tapas geroosterde rode paprika met abrikozen en rozijnen	218
Tapas gecarameliseerde uien met rozijnen	222
Hummus geroosterde kikkererwten	222
DANKWOORD	224
COLOFON	226



HOLLANDSE GROENTESOEP

GROOTMOEDERS COMFORTSOEP

Als er hier in het Groningen iemand jarig is, kookt oma haar befaamde groentesoep. Dagen is ze er mee bezig: groenten snijden, gehaktballetjes draaien en lekker laten pruttelen. Hoe langer hij pruttelt, hoe voller de smaak. De essentie van deze smaak is zoet. Verder proef je heel zachte en fijne kruiden. Het is echt een mild opkikkertje. Vegetariërs kunnen deze soep maken met de groente-knoflookbouillon op bladzijde 48. Niet-vegetariërs kunnen dat ook doen, maar voor hen zijn kippen- en runderbouillon ook een goede basis (zie blz. 40 en 43).

werkwijze

Doe voor de gehaktballetjes een beetje paneermeel bij het gehakt, als het te nat mocht zijn. Meng het gehakt met zout en peper of de gehaktkruiden. Rol met natgemaakte handen balletjes (die van mij worden altijd erg groot) en zet ze opzij.

Maak de groenten schoon: snijd de sperzieboontjes schuin in smalle reepjes, de wortel in blokjes of julienne, de prei in ringen, de bleekselderij in halvemaantjes en de bloemkool in roosjes. Snijd de kruiden fijn.

Breng in een grote pan de bouillon aan de kook en kook de groenten erin, ze moeten enigszins knapperig blijven. Ik begin met de sperziebonen, gevolgd door de wortel, dan bleekselderij en de bloemkoolroosjes. Voeg nu eventueel de soepballetjes en vermicelli toe en laat de soep 5-8 minuten (zie het voorschrift op het pak vermicelli) heel zachtjes koken.

Breng de soep op smaak met peper en zo nodig zout en roer de groene kruiden erdoor.

ingrediënten voor circa 2½ liter

200 g sperzieboontjes
1 winterpeen
1 grote prei
3 stengels bleekselderij
1 klein bloemkooltje of een deel van een grotere
een paar takjes peterselie
klein bosje bladselderij
1½ liter groentebouillon
vermicelli (een handje)
snuf versgemalen zwarte peper
zeezout

voor de garnering

500 g half-om-half gehakt bij de bioslager (geen gepureerd vlees, maar twee keer doorgemalen gehakt) zout en peper, of een portie gehaktkruiden

.....
Warm de soep op de feestdag op en eet hem met een snee brood met kaas: een opluchting na al die crackertjes en taart.



01



02



03



04



05



06

01 goede bouillon begint met goede grondstoffen
02 water is de basis van bouillon
03 de groenten geven een frisse smaak

04 verse kruiden (maar peterseliewortel mag ook!)
05 groenten mogen ook in hun geheel in de pan
06 de eerste kook



07



08



09



10



11



12

07 een snufje peper, foelie en laurier
08 de wish-bone (je mag een wens doen)
09 het begint al te geuren...

10 zeven door een schone (thee)doek of filter
11 / 12 bij het trekken van bouillon wordt in het algemeen geen zout toegevoegd, daarom kan een de bouillon tot fond (de helft) worden ingekookt; breng deze pas bij gebruik op smaak met zout

PALESTIJNSE OLIJFOLIESOEP MET LINZEN

Voor mij was de kennismaking met de Rumi en Nabali olijfoliën van Canaan Fairtrade een openbaring. Ik gebruikte tot die tijd voornamelijk Italiaanse olijfoliën, maar deze nieuwe rassen uit het Midden-Oosten hadden een geheel nieuw timbre en een totaal andere smaak. Canaan Fairtrade perst zijn olie onder zeer lage temperaturen. En dat resulteert in een prachtige superzachte kwaliteit. In het Midden-Oosten eten zowel de Palestijnen als de Israëliërs deze bijzondere soep. Politiek gezien mogen ze dan elkaars tegenstanders zijn, op culinair gebied vormen ze een heerlijke eenheid. *Salaam... sjalom!*

werkwijze

Was de rode splitlinzen. Breng het water in een grote pan aan de kook en kook de linzen hierin tot ze uit elkaar vallen (je ziet dit doordat de linzen het water beginnen te binden).

Pel en snipper intussen de ui en de knoflook, schil de aardappels en snijd ze in blokjes.

Verhit in een tweede pan een scheutje zonnebloemolie en smoor de ui en knoflook zachtjes tot de ui glazig is. Voeg na een minuut of 8 komijn en chilipeper toe en smoor alles nog zachtjes 2 minuten zodat het heerlijk geurt. Roer de tomatenpuree door de ui en knoflook en bak hem kort om hem te ontzuren. Doe de aardappelblokjes in de pan en breng de soep aan de kook, laat hem zachtjes koken tot de aardappel gaar is.

Breng de soep op smaak met zeezout en peper. Bind hem naar smaak met een klein beetje met water glad geroerd aardappelzetmeel en laat hem nog 1 minuut binden.

Ik voeg als laatste de olijfolie toe, zodat je een heerlijk aroma in de keuken krijgt van de smeltende olijfolie, en bestrooi de soep met fijngesneden koriander of bladselderij.

Ingrediënten voor circa 2½ liter

120 g rode splitlinzen
1¾ liter water
1 kleine ui (100 g)
4 teentjes knoflook (ca. 20 g)
200 g aardappels
zonnebloemolie
1 theelepel gemalen komijnzaad
een snufje chilipeper
120 g tomatenpuree, geconcentreerd
1½ theelepel zeezout (10 g)
snuf gemalen zwarte peper
aardappelzetmeel
1 dl olijfolie (ja lekker veel, dat maakt de soep zo soepel)
bosje koriander of bladselderij

Lekker met plat Turks brood, en een kneep citroensap, en voor de liefhebber extra olijfolie.



BABUSHKA'S BORSJTSJ

Een goede Russische vriendin Ilonka is een echte keukenprinses; ze vindt naast haar werk en haar grote gezin altijd wel tijd om even snel een verrukkelijke taart te bakken of een lekkere soep te maken. Als iemand ziek is, of als er een kind is geboren, komt Ilonka aangesnel met een pan heerlijke Russische borsjtsj.

Dit recept is van haar moeder Raisa, die het weer van haar moeder heeft geleerd. Maar elke Rus maakt zijn eigen borsjtsj, dus er zijn vele variaties mogelijk. In Rusland wordt soep gegeten met pirozjki, warme gevulde broodjes met groente of vlees.

werkwijze

Doe de bouillon met de afgespoelde bonen in een grote pan, breng ze aan de kook en laat ze in 1 uur gaar koken. Of gebruik de bonen uit blik.

Pel en snipper ui en knoflook, schrap de wortel, schil de aardappels en knolselderij en pel de bieten; snijd dit alles in fijne blokjes. Snijd de bleekselderij in schijfjes en snipper de kool.

Verhit de olie in een hapjespan en fruit ui, knoflook en selderij. Voeg de tomatenpuree toe en roerbak kort om hem te ontzuren. Doe er een scheutje water bij en een druppel citroensap en stoof de groenten een paar minuten. Zet de pan van het vuur.

Voeg zodra de bonen gaar zijn de rauwe groenten aan de bouillon toe en doe dat in de juiste volgorde: begin met de groente met de langste kooktijd, in dit geval wortel, na 5 minuten gevolgd door de aardappel. Doe er 10 minuten later de voorgedaarde groenten bij met de kool en (als u die gebruikt) de bonen uit blik en als laatste de biet. Voeg ook het laurierblaadje, de geraspte appel en fijngesneden peterselie en selderij toe met zout en peper naar smaak en laat de soep 3 minuutjes zachtjes koken. Proef of de soep niet te zoet is (door wortel en bietjes) en maak hem naar smaak iets pittiger met citroensap. Roer de fijngehakte dille door de zure room en zet een bolletje hiervan op elk bord soep. Bestrooi eventueel met nog wat dille.

BIETENSOEP UIT RUSLAND

Ingrediënten voor circa 2 liter

1 liter groentebouillon
120 g geweekte witte bonen of uit blik
1 ui
1 teentje knoflook
1 wortel
2 aardappels
150 g knolselderij
3 gekookte bieten
1 stengel bleekselderij
½ spitskool of groene kool
2 eetlepels olijfolie
1 eetlepel tomatenpuree
sap van 1 citroen
1 laurierblaadje
½ geraspte appel
peterselie en selderij
zout en versgemalen zwarte peper
dille
zure room

.....
Je kunt ook wat rode (gebakken) paprika toevoegen aan deze soep, dat geeft een spannende *bite* die mooi contrasteert met de bieten.

Deze soep is de volgende dag nog lekkerder.



ZUID-AFRIKAANSE PINDASOEP

Onlangs heb ik deze soep gekookt voor een klein publiek, erna kwam een Ghanees op me af met de opmerking dat dit precies de soep is zoals ze hem in Ghana ook eten! Ik vind het zelf een dijk van een soep, de noten, met het frisse van de tomatenpuree, de okra's (heel kort koken anders worden ze slijmerig!) of eventueel sperziebonen, geven een compleet eiwit in combinatie met de koolhydraten van de cassave (te vervangen door aardappel).
Perfekte mildpittige notensoep.

werkwijze

Pel en snipper de ui. Roer in een soeppan de pindakaas met de tomatenpuree en 1 dl water helemaal glad. Verkruiemel de groentebouillontabletten erbij en ook de ui, gemberpoeder, chilipoeder en tijm. Roer de overgebleven 9 dl water erdoor. Breng de pindabouillon al roerend aan de kook en laat hem circa 10 minuten zachtjes pruttelen.

Schil intussen de cassave en snijd hem in blokjes, maak de okra's schoon. Roer beide door de pindabouillon en laat de soep nog circa 10 minuten zachtjes koken. Breng de soep op smaak met zout en peper.

Ingrediënten voor circa 1¼ liter

1 ui
3 volle eetlepels pindakaas
2 eetlepels tomatenpuree
1 liter water
2 groentebouillontabletten
1 theelepel gemberpoeder
1 theelepel chilipoeder
1 theelepel tijm
1 cassave
een paar okra's
zout en versgemalen peper

