

SOEP

Lekker en gezond

Soep is een geschenk. Je kan er eindeloos in variëren en ze levert direct een flinke portie gezonde groenten op. Eet daarom elke dag een tasje soep.



NAAM:

KLAS: DATUM:

Voordelen van soep

Nu het weer kouder wordt, kunnen we allemaal wat warmte gebruiken. Door een lekkere kom dampende soep te eten, voelen we ons direct veel beter. Soep maken en eten heeft nog een heleboel andere voordelen.

01

Soep is zeer gezond. Wanneer je soep maakt op basis van minstens 400 gr groenten per liter water/bouillon, dan heb je meteen een hoop kostbare vitaminen, mineralen en vezels binnen.

- Beperk het gebruik van bouillonblokjes: ze bevatten veel zout.
- Beperk het gebruik van room: deze bevat veel vetten.

02

Soep stilt de honger en past dus in een gezond eetpatroon en kan zelfs helpen om af te slanken.

03

Soep is een goede manier om kinderen groenten te leren eten. Maak soep van makkelijke groenten (tomaat, courgette, wortel, ...) en zorg er voor dat je soep een leuke kleur heeft. Mix de soep goed, zodat er voor moeilijke eters geen stukjes meer inzitten.

04

Soep brengt vocht aan. Je moet dagelijks voldoende drinken: min. 1,5 liter water. Een flinke tas soep helpt hierbij.

05

Soep is een goedkope maaltijd.

- je kan er alle restjes groenten in verwerken
- maak gebruik van seizoensgroentjes, die zijn meestal volop te verkrijgen, tegen een voordelige prijs



Soepregels

Soep is niet zo heel moeilijk om te maken. Je hebt alleen maar groenten en vocht nodig en je kan al soep maken. Natuurlijk zijn er een paar tips en manieren om je soep superlekker te maken.

Soep is een vloeibaar gerecht. Wanneer je in stukjes gesneden groenten in een kom water of bouillon zou gooien en dit laat koken tot de groenten gaar zijn, dan heb je in feite soep. Maar waarschijnlijk zou je soep op deze manier niet zo heel erg lekker zijn.

Een paar tips en trukjes om je soep naar een hoger niveau te tillen.

Pimp je soep

Geen zin in fletse en niet zo lekkere soep? Volg deze tips en je wordt een echte soepmasterchef

01

Beslis welke soep je wil maken. Wil je wortelsoep maken? Gebruik dan voornamelijk wortelen in je soep, minstens 50%. Klinkt logisch toch? Zo smaak je tenminste welke soep je aan het eten bent.

02

Voeg smaak toe. Water en groenten laten koken en mixen zal een weinig smaakvolle soep opleveren. Voeg dus smaak toe:

- gebruik bouillon in plaats van water
- stoof je groenten aan in een beetje boter of olijfolie alvorens je vocht toe te voegen
- voeg smaakmakers toe: laurier, peterselie, tijm en allerlei andere kruiden zijn ideaal om je soep lekkerder te maken
- Proef van je soep en kruid met peper en zout alvorens op te dienen. Je hoeft niet aan het begin zout toe te voegen, zo ben je zeker dat je op het einde geen te zout soep hebt. Denk eraan dat bouillonblokjes vaak heel zout zijn.

03

Let op de kleur van de soep die je wil. Wil je bijvoorbeeld een witte bloemkoolsoep maken? Voeg dan zeker geen oranje wortelen toe aan je soep, dan krijg je een rare kleur. Probeer dus zoveel mogelijk de juiste kleur groenten te gebruiken.

04

Gebruik garnituren. Garni watte? Garnituren zijn eetbare ingrediënten die je gebruikt om een gerecht te versieren. Een eenvoudige manier om een soep te versieren is door verse kruiden te gebruiken en deze over je soep te strooien. Je kan ook prima een deel van de belangrijkste groente opzij houden en deze gebruiken om de soep achteraf te versieren. En vergeet de croutons niet!

Soorten soepen

Gebonden soepen = iets dikkere soepen

Gewone groenten soep: soep op basis van 1 hoofdgroente (wortel, courgette, paprika) waar ook andere groenten aan worden toegevoegd. De soep wordt op het einde gemixt en de groenten dienen als binding voor de soep

Puree soepen: is meestal een dikkere soep omdat er zetmeelrijke groenten worden gebruikt: aardappel, peulvruchten (bonen). De soep wordt gemixt en eventueel gezeefd (bij peulvruchten) om schilletjes te verwijderen.

Burgersoepen: is een soep met een oude traditie, vaak met een snede brood erbij geserveerd. Deze soep wordt niet gemixt! Je moet je groenten voor deze soep dus wel klein en zeer netjes snijden. Hieronder vallen de maaltijdsoepen

Roomsoepen: Op het einde van de bereiding zal de soep afgewerkt worden met room. Er wordt ongeveer 1 dl room per liter soep toegevoegd. vb tomatenroomsoep

Veloutésoupen: Deze soep wordt net voor het afwerken, ingedikt met een liaison. Een liaison = eigeel en room. Deze zorgt er voor dat de soep fluweelachtig voelt in je mond. Let op! De liaison voeg je helemaal op het einde toe want je soep mag niet meer koken. Vb aspergevelouté of champignonvelouté

Heldere soepen

Consomé soep: is in feite een sterke bouillon die helemaal helder gemaakt wordt met een mengeling van vlees, eiwit en tomatenpuree. Dit is een moeilijkere soep om te maken en vergt reeds enig vakmanschap

Speciale en internationale soepen

Kreeftensoep

Minestrone : Italiaanse maaltijdsoep

Borstsj: Rode bieten soep

Gazpacho: koude tomatensoep

Tom Kha Kai: Taise kippensoep

.... Er bestaan oneindig veel mogelijkheden met soep

START TO SOEP IN 10 STAPPEN ● ●

1.	Was, schil en snij al je groenten in even grote stukken
2.	Stoof een fijngesnipperde ui aan in een beetje vetstof
3.	Voeg je andere groenten toe en stoof ze een paar minuten mee
4.	Voeg eventueel andere smaakmakers toe: kruiden, specerijen, ...
5.	Voeg water of bouillon toe tot je groenten net onder staan. Hoe meer vocht, hoe dunner je soep. Let dus op niet teveel vocht toe te voegen. Een dikke soep bevat uiteraard meer smaak
6.	Laat de soep zachtjes koken tot alle groenten zacht zijn. Kook niet te lang, dan gaan er teveel vitamines verloren
7.	Mix de soep (eventueel - je kan ook een niet-gemixte soep maken) Wil je een nog fijnere soep, dan kan je de gemixte soep nog zeven. Je verliest dan wel een deel van de vezels en vitamines
8.	Voeg eventueel room of ander bindmiddel toe en mix opnieuw.
9.	Proef en kruid met peper en zout, indien nodig. Dien je soep heet op en werk af met een lekker garnituur.
10.	Heb je soep over? Koel ze dan zo snel mogelijk af: <ul style="list-style-type: none">• Verdeel in kleinere porties• Zet de soep zo snel mogelijk in de koelkast - 3-tal dagen• of vries ze in, dan blijft ze een paar maanden goed.

Dit is een bouquet garni

Een bouquet garni wordt vaak meegekookt met de soep om extra smaak te geven.

Het bestaat uit :

.....
.....
.....

Belangrijk! Voor het mixen, haal je het uit de soep!



Soepproblemen

Hoewel soep vrij eenvoudig te maken is, kan je toch een aantal problemen tegenkomen. Een aantal mogelijke oplossingen om deze 3 meest voorkomende problemen te voorkomen of op te lossen

01

Mijn soep heeft te weinig smaak.

- Wanneer je soep te flets is, probeer dan wat zout toe te voegen. Overdrijf echter niet. Voeg steeds in kleine stapjes zout toe en proef na elke toevoeging
- Soms moet je zoutarm koken en dan is zout toevoegen natuurlijk geen oplossing. Ook andere kruiden zullen je soep meer smaak geven. Denk eens aan: komijn, koriander, curry, ... zorg er wel voor dat de smaak van de kruiden bij je groenten passen

02

Mijn soep is te zout.

- Bouillon blokjes bevatten veel zout, voeg er dus zeker niet teveel van toe. Gebruik maximaal 1 blokje per 500 ml water
- Teveel van iets in een gerecht, is vaak een probleem, want je kan het er niet meer uithalen.
 - verdun je soep met meer water of andere soep die geen zout bevat
 - Voeg een volledige aardappel, in 2 gesneden, toe en laat een 10 minuten meekoken, de aardappel neemt een deel van het zout op.
- Voeg een andere smaak toe om het zout te neutraliseren: een beetje zuur (citroen) of een beetje suiker. Een beetje zuivel (melk of room) kan ook helpen

03

Mijn soep is te dun

Teveel water of bouillon toegevoegd. Gebruik volgende bindmiddelen:

- Een extra aardappel: deze bevatten veel zetmeel en zullen je soep dikker maken. Andere zetmeelrijke groenten: linzen, bonen, ..
- Roux: maak een roux op basis van boter en bloem en voeg toe aan de soep, laat nog even doorkoken en klaar
- Maizena of aardappelzetmeel: zetmeel dikt je soep in. Doe eerst een lepel van het bindingsmiddel in een kommetje en voeg wat warme soep toe. Roer dit goed, zodat je geen klonters hebt.
- Voeg extra groenten toe en laat opnieuw koken. Gebruik zetmeelrijke en dus indikkende groenten: aardappel, pompoen, pastinaak, peulvruchten