

TOVERSOEPBOEK

*Ideeënrecepten en
soepideeën*

SIGRID VAN IERSEL

ILLUSTRATIES:

JASPER EN NIELS BOOGERS

Sigrid
van Iersel
— | VERHALENMAKER | —

© 2010 Verhaallijnen Den Haag

*"Soep op het vuur is als een goede vriend in huis.
Extra lekkere soep is als nieuwe familie"*

**ISCHA MEIJER (JOURNALIST, ACTEUR
EN PRESENTATOR 1943-1995)**

"De uren, die wij in zalige verwachting
doorbrengen, zijn heerlijker dan die, waarin het
genot ons ten deel valt. In het eerste geval koken
wij de spijzen naar onze eigen smaak, in het
tweede kookt de natuur ze voor ons."

**OLIVER GOLDSMITH (IERS SCHRIJVER
EN DICHTER 1728-1774)**

TOVERSOEP

TOVERT MAGISCHE MOMENTEN

Op het eerste gezicht is soep niet meer dan een mengsel van groenten, vlees, gevogelte of vis in gekruid en gezouten water. Soms neemt het de gedaante van een eenvoudige groentesoep, de andere keer wordt hij voorgeschoteld als een heel bewerkelijke consommé of een machtige maaltijdsoep.

Van koude gazpacho tot winterse snert: soep heeft in ieder geval enorm veel verschijningsvormen. Maar voor mij is soep nog veel méér dan alleen een gerecht, dat als voorgerecht of als hoofdmaaltijd geserveerd kan worden. Soep is een mengsel van uiteenlopende ingrediënten die in al kokend tot een geheel nieuwe, meestal uiterst voedzame substantie transformeren. Daarmee staat de soep voor mij symbool voor losse invallen en ideeën, die langzaam maar zeker vorm krijgen en een eenheid gaan vormen. Soep als een intrigerend proces, dat de geheime borrelende processen in de hersenen weerspiegelt.

Soep bereiden is iets van alle tijden. De soepketel, waarin alles wat beschikbaar was te pruttelen

werd gelegd, behoort tot de oudste huishoudelijke voorwerpen van de mensheid. Hoewel we nu de beschikking hebben over bouillontabletten, soep uit blikken of pakjes, zijn de geuren die er duizenden jaren uit opstegen in principe nog steeds hetzelfde gebleven. Soep verbindt ons daarmee met onze geschiedenis en in het bijzonder met onze jeugd. Geen geur brengt me zo snel terug naar mijn kinderjaren als de geur van versgetrokken bouillon, die iedere zaterdagochtend bereid werd.

Soep staat ook voor verbondenheid en warmte. Wie comfort zoekt, warmt ermee op. Met een bordje troostsoep waan je je weer een klein kind, dat beschutting zoekt. Het versterkt, verkikkert en geeft kracht. Niet voor niets is het Leger des Heils bekend geworden met de soep, die de heilsoldaten aan arme sloebbers uitdelen. Om soortgelijke redenen schotel je rouwende mensen geen knapperigheden voor, maar warme, zachte substanties die zonder kauwen naar binnen geslobberd kunnen worden.

Het klaarmaken van soep staat ook voor magie. Het bijzondere moment, waarop je een inval krijgt en dat gaat uitvoeren. De opwinding die door je aderen stroomt als je een prachtige inval hebt gekregen. De kick van een bijzonder idee, waardoor je 's nachts niet kunt slapen, zoals de kok Pierre Wind overkwam bij de uitvinding van

zijn Windsoepmobile. Het Eureka-moment, dat adrenaline en allerlei pretstoffen door je aderen laat lopen. In velerlei opzichten staat soep dus voor chemie. Een goedje dat kan troosten, harten kan verwarmen en het brein laat fonkelen. In dit boek licht ik een tipje van de sluier van deze toversoeper op.

CANTALOUPE SOEP

Dit recept tovert een bekend voorgerecht om in een apart soepje.

1 hele cantaloupe-meloen

sap van 1 citroen

200 ml koude appelfider of prosecco

een snuf kerriepoeder

eventueel peper en zout

BEREIDING:

Schil de meloen en snij hem in blokjes. Pureer het helemaal glad in de blender of met alle ingrediënten tegelijk met de staafmixer. Meng alles goed en proef of er nog zout en peper bij moet. Serveer de soep op kamertemperatuur, dan heeft de meloen de meeste smaak. Eet de soep met cracottes met rauwe ham.

SPROOKJESSOEP

TOVERT EEN PRINS(-ES)HEERLIJKE
MAALTIJD OP DE FEESTTAFEL

Willem-Alexander en Máxima hadden de datum van 2 februari 2002 uitgekozen voor hun prinselijke trouwdag. Op televisie zagen we de beelden van een sprookjeshuwelijk, alsof ze figureerden in een toneelstuk. De prinsesselijke traan op het gezicht van de bloedmooie bruid maakte het plaatje compleet.

Zouden Máxima en Willem-Alexander in het dagelijkse leven ook voor prinsje en prinsesje spelen? Wat eten zij als ze niet een feestelijke trouwdag te vieren hebben of niet naar een staatsbanket hoeven? Vinden ze het leuk om Koninginnedag te vieren met worteltjessalade, hutspot of een oranje tompouce?

We zullen het nooit weten, want ook dat is onderdeel van het sprookje. Voor de zekerheid hebben we het recept voor oranje pompoensoep opgetekend, geïnspireerd op de toverkunsten van de petemoei van Assepoester.

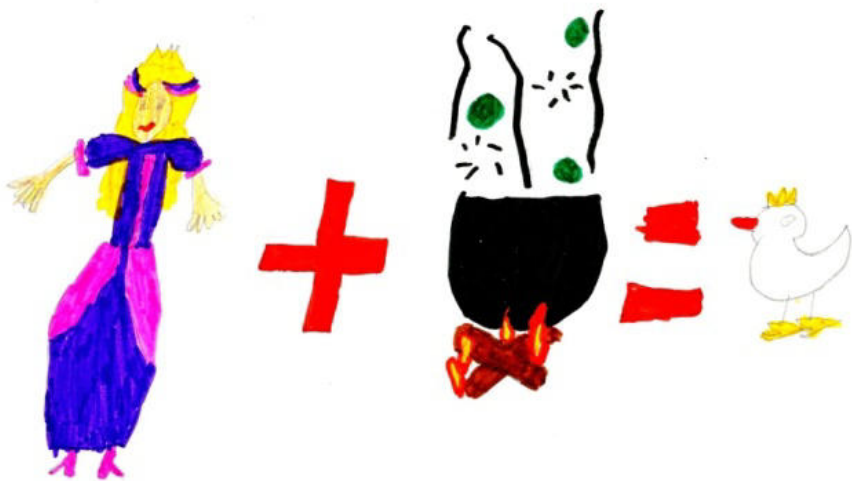
POMPOENSOEP VAN ASSEPOESTERS PETEMOEI

1 stuk gerookte kipfilet
1 ui, gesnipperd
1 eetlepel kerriepoeder
1 blikje tomatenblokjes
400 gram pompoenblokjes
1 teentje knoflook
1 appel in blokjes
1,5 liter water
3 kippenbouillonblokjes
2 eetlepels gewelde rozijnen
1 eetlepel zoete ketjap
Een scheut room

BEREIDING:

Snijd de pompoen in stukjes. Verhit de olie en bak de ui, kerrie en de knoflook gedurende één minuut. Voeg de appel en de tomatenblokjes toe. Voeg daarna de pompoenblokjes en schep alles goed om. Water en de kippenbouillon toevoegen. Op het laatst de stukjes kipfilet en de rozijnen toevoegen en mee laten koken in de soep. Op smaak brengen met ketjap, peper en zout.

Leg een mal bovenop de soep, waarin een kroontje uitgesneden is. Vul de lege ruimte in met vloeibare room.



Toversoep – Niels Boogers

EUREKASOEP

TOVERT GOEDE INVALLLEN

Bij het krijgen van goede invallen komt een bijzonder stofje vrij, waardoor je minutenlang in de wolken bent. Eenmaal goed op gang, krijg ik zelfs de ene na de andere inval. Hierbij het recept voor Eureka-momenten.

1. BEZORG JEZELF EEN OVERVLOED AAN BRONNEN

Voor inspiratie heb je bronnen nodig. Ga dus voortdurend op zoek naar nieuwe impulsen: musea, boeken, films, muziek, gesprekken en nog veel meer. Zelf lees ik vaak achtergebleven kranten en tijdschriften in de trein. Of ik ga naar een boekwinkel en sla kriskras nieuwe boeken open.

2. RAAP WOORDEN

Speur overal naar mooie woorden. Op billboards, in puzzels of taalwebsites. Of luister naar cabaretiers en dichters. Wat vondsten: *polderiek*, *war on error*, *soul searchen*, *floepsoep*, *de Krentenier* (de naam van een Vlaams blad voor zuinige mensen)

3. DOE HERSENGYMNASTIEK

Voor routinematige denkwerkjes leggen gedachten in onze hersenen steeds dezelfde routes af. Voor het krijgen van nieuwe ideeën moeten in de hersenen dus nieuwe verbindingen gelegd worden. Je kunt je brein hiertoe stimuleren door een vorm van hersengymnastiek te doen. Een moeilijke puzzel maken of een gedicht schrijven, bijvoorbeeld. Maar ook een sport waarbij coördinatie van ledematen een belangrijke rol speelt, bewijst goede diensten.

4. GA STOFZUIGEN OF TUINIEREN ...

...of iets anders wat weinig denkinspanning vraagt. Als je iets met je handen doet, krijgen gedachten de vrije loop. Een stiltewandeling in de vrije natuur, maar ook saaie vergaderingen of kerkdiensten kunnen buitengewoon inspirerende activiteiten zijn! Gun je hersenen dus die kans.

5. LEG LOSSE INVALLEN VAST

Gedachten vliegen weg als je ze niet vastlegt. Zorg dus voor notitieblokjes op vele plekken. Eenmaal op papier gezet, komt de uitwerking van de gedachte er vaak vanzelf achteraan.

6. MAAK EEN IDEEËNARCHIEF

Berg ideeën op in mapjes, boekjes, kaartenbakken, tekenblaadjes of weblogs. Losse gedachten gaan in zo'n archief verbindingen aan

en zorgen zo voor nieuwe ideeën. Door een ordening aan te brengen, ontstaan samenhangende plannen of gedachtevormsels.

7. GEBRUIK MUZIEK

Met muziek kom je in de juiste stemming om je gedachten te laten dwarrelen. Psycholoog René Diekstra beveelt aan om minstens tien minuten naar de *Mattheus Passion* te luisteren alvorens een moeilijk denkprobleem bij de kop te pakken. Door deze muziek kom je in een beschouwende stemming. Ook andere zintuigen zijn te prikkelen om in een ideeënmakende stemming te komen. Zo schijnt een gele ruimte volgens kleurentherapeuten buitengewoon goed te zijn voor het stimuleren van creativiteit.

8. NEEM DE TIJD

In één keer een groots plan opzetten leidt vaak tot een grote mentale blokkade. Maar in stukjes gehakt, lukt het wel. Geef ideeën de kans om te rijpen en uit te dijen. Plannen moeten kunnen groeien.

9. OF NEEM DE RUIMTE...

Dat was tenminste de overtuiging van Oom Dagobert Duck. In één van de strips van *Donald Duck* zegt hij, al ijsberend door een enorme zaal: "Ik heb meer ruimte nodig voor inspiratie."

SPINAZIESOEP MET KOKOS

2 eetlepels zonnebloemolie

1 ui, fijngesneden

2 teentjes knoflook

2 theelepels gemalen komijn

1 theelepel gemalen koriander

½ theelepel geelwortelpoeder

1/5 theelepel gemberpoeder

5 dl groentebouillon

5 dl kokosmelk

500 gram verse spinazie

sap van een halve citroen

zout

geschaafde stukjes kokos voor de garnering

BEREIDING:

Verhit de olie in een grote pan. Voeg ui en knoflook toe en smoor ze circa vier minuten op een laag vuur. Roer de gemalen komijn en koriander, het geelwortelpoeder en gemberpoeder erdoor en voeg de bouillon en kokosmelk toe. Breng aan de kook, draai het vuur laag, zet het deksel op de pan en laat de soep circa 10 minuten zachtjes pruttelen.

Roer de spinazie erdoor en laat de soep nog twee minuten zachtjes koken tot de spinazie is geslonken. Pureer driekwart van de soep met de staafmixer en breng de soep op smaak met citroensap en zout. Bestrooi de soep naar smaak met geschaafd kokos.

OERSOEP

TOVERT IDEEËN OM IN PLANNEN

1. OERSOEP

In den beginne is er alleen maar oersoep. Een flard in je hoofd, een begin van een idee. Meer is het niet. Het is dan allereerst de kunst om die flard te vangen en vast te leggen om te voorkomen dat ie vervaagt. Veel van die flarden komen 's avonds laat binnen waaien. Een notitieblokje op het nachtkastje is een must.

2. STEVIGER BRIJ

De losse flarden veranderen soms in een steviger brij, waarin je het begin van een goed idee kunt herkennen. Je intuïtie vertelt of je iets goeds te pakken hebt of niet. Dan is het de kunst om die eerste gedachten verder uit te werken en aan te scherpen. Het helpt om er met anderen in je naaste omgeving over te praten. Als je een idee onder woorden brengt, krijgt het namelijk duidelijker contouren. Al pratend hoor je meteen waar de zwakke plekken zitten. En met de feedback van vertrouwelingen kun je de volgende stap zetten.

3. SAMEN ROEREN

Daarna is het tijd om mensen erbij te halen die hun hoofd en handen aan het werk kunnen zetten om het idee verder te helpen. Hiervoor moet je je netwerk aanspreken. Het idee mag nog niet klaar zijn, want hoe meer mensen mee kunnen roeren in de soep, hoe groter de betrokkenheid. En betrokkenheid is nodig voor een breed draagvlak, want je kunt een idee zelden helemaal alleen uitvoeren.

4. KRUIDEN MET SMAAKJES, GEUREN, MUZIEK EN BEELDMERKEN

Het helpt om het idee in dit stadium in een concrete vorm te gieten. Een eigen *look and feel* geven, zou een productontwikkelaar zeggen. Filmpjes en foto's, een slogan, een songtekst, een logo: allemaal goed. Hoe meer zintuigen er aan het werk gezet worden, hoe meer het idee bij anderen binnenkomt en tot de verbeelding spreekt. Het gebruik van menselijke verhalen en humor zijn eveneens krachtige middelen om anderen mee te krijgen.

5. EEN RECEPT MET EEN MOOIE NAAM

Er valt nog meer te putten uit de trukendoos van reclamejongens. Zo krijgt een goed idee een aansprekende naam. Ook laat het idee zich simpel samenvatten in twee of drie woorden, die

eindeloos herhaald kunnen worden, net zoals Barack Obama's *Yes we can*.

6. KOKEN, DOORKOKEN EN DAN OPDIENEN

Uiteindelijk draait de verwezenlijking van een goed idee om de energie die de ideeënmaker erin wil steken. Ideeën leveren, uitwerken en uitvoeren is gewoon stevig zwoegen. "Het moet een concept zijn dat je niet meer los kunt laten, dat je ademt, eet en droomt", zegt Merien ten Houten, geestelijk vader van nu.nl en Ilse. "Als je groot wilt worden, ben je daar 24 uur per dag mee bezig."

Hoe meer enthousiasme en geloof in de kracht van het idee, hoe beter. Als de bedenker met passie over zijn idee vertelt, is de kans namelijk groot dat anderen willen aanhaken. Niets prettiger dan meedrijven op de flow, die daarbij ontstaat. Want ideeën bedenken en verder helpen is ook erg léuk!

KNOFLOOKSOEP VOOR ECHTE VRIENDEN

10 teentjes knoflook
1 liter kip of kruidenbouillon
2 eetlepels olijfolie
1 eetlepel kerriepoeder
1 dl sherry
3 el verse peterselie
1 stokbrood
1 pakje kruidenkaas, zoals Boursin

BEREIDING:

Snipper de teentjes knoflook en bak de stukjes licht aan in wat olijfolie. Voeg de kerrie toe en bak het mengsel even door. Voeg de bouillon toe. Voeg vlak voor het serveren de sherry toe en de peterselie. Maak de soep op smaak met wat peper en eventueel wat zout. Serveer met stokbrood en kaas, bijvoorbeeld Boursin.



Oersoep – Jasper Boogers

TROOSTSOEP

TOVERT WARMTE EN VERBONDENHEID

In de Joodse traditie is kippensoep hét sabbatsvoedsel bij uitstek, dat voor zorg, verbondenheid en warmte staat. De soep is ook een huismiddeltje tegen allerhande kwaaltjes. Op zoek naar een nieuwe titel voor hun boek bedachten de Amerikaanse 'motivatiesprekers' Jack Canfield en Mark Victor Hansen dat *Chicken soup for the soul* wel een treffende naam was. Zoals kippensoep nieuwe kracht geeft, zo wilden zij met hun boek opbeurend voedsel voor de geest bieden.

Hun boek *Chicken soup for the soul* bevat inspirerende verhalen, die je motiveren of nieuwe energie geven. Het is een verzameling van waargebeurde verhalen van gewone mensen die iets buitengewoons meegemaakt hadden. Het bleek een enorme publiekshit, die inmiddels uitgegroeid is tot een wijdvertakt fenomeen. *Chicken soup for the soul* is niet alleen een merknaam voor een serie van meer dan honderd boeken, maar ook voor lezingen, columns, kaarten en nog veel meer.

Chip Heath (één van de schrijvers van het boek *De Plakfactor*) vond aan de hand van deze verzameling uit dat er grofweg drie typen verhalen zijn, die mensen op één of andere manier inspireren en troosten. Iemand die een geweldige uitdaging trotseert en overwint: de kern van het verhaal van *David en Goliath*. Een persoon die een relatie aangaat met iemand van een ander volk, een andere klasse, een andere religie of een ander kenmerk: de plot van de verhalen van *Romeo en Julia*, de *Titanic* en de *Barmhartige Samaritaan*. Of het verhaal van de appel die op Newtons hoofd valt: het verhaal van een persoon die tot een bijzonder nieuw inzicht komt.

Met het verhaal over de uitdaging voelen mensen zich aangespoord om hogere doelen te stellen en nieuwe uitdagingen aan te gaan. Door verbindingplots (mensen die een relatie aangaan met iemand aan de andere kant van een kloof) willen mensen samenwerken met anderen, hun hand uitsteken en toleranter zijn. Door creativiteitsplots willen mensen iets anders gaan doen, creatief zijn of gaan experimenteren met nieuwe benaderingen.

Op een of andere manier zijn het universele verhaallijnen, die wereldwijd door iedereen herkend en doorgegeven worden. De term

Chicken soup for the Soul is eveneens uitgegroeid tot een zelfstandig begrip, dat staat voor een spiritueel verhaal met een wijze en soms zoetsappige les. Zeg maar de tegenhanger van het bekende Broodje-Aapverhaal, dat juist een onheilspellende moraal heeft.

Inspirerende verhalen voor de ziel, het ultieme *comfort food*.

TROOSTBOUILLON

*1 scharrelkip
2 wortels
2 stengels bleekselderij
magere spekblokjes
enkele takjes rozemarijn
zout*

BEREIDING:

Breng de kip, de groenten en de spekblokjes in een grote pan aan de kook met zoveel water dat alles onderstaat. Zet het vuur laag en houd de soep vijf kwartier tegen de kook aan. Schuim de bouillon af en toe. Doe de laatste tien minuten de rozemarijn erbij. Schep de kip uit de pan. Haal er stukjes af en doe die terug in de soep. Beng de bouillon op smaak met zout. Je kunt er nog een scheut port doorheen doen.

FAMILIESOEP

TOVERT JEUGDHERINNERINGEN TERUG

Ieder weekeinde kook ik soep. Meestal is het bouillonsoep met groenten, die ik op dezelfde manier maak als mijn moeder iedere zaterdagochtend heeft gedaan. Blokjes rundvlees in de pan, wachten totdat het schuim boven komt drijven en dan met de schuimspaan de bruine laag eraf scheppen.

En vooral altijd zorgen dat je de eerste minuten in de directe nabijheid van de pan blijft, want voor je het weet stulpt het schuim over de rand van de pan. Mijn moeder had na al die jaren zoveel ervaring dat het haar nauwelijks meer overkwam, maar ikzelf laat me nog regelmatig verrassen.

We zijn allemaal grote liefhebbers van deze soep, dus dat alleen al is reden om dit gezinsritueel tot in lengte van jaren voort te zetten. En nu heb ik ook nog de schuimspaan geërfd, háár schuimspaan, waarmee ze bijna veertig jaar lang bouillonsoep heeft gemaakt.

Het ritueel verbindt ons als gezinsleden, maar trekt ook de lijn van onze familiegeschiedenis door. Mijn moeder leerde de bereiding van deze soep weer van haar eigen moeder, die eveneens

ieder weekeinde bouillon trok van een stuk rundvlees dat op hun boerderij altijd voorhanden was. Hopelijk zorgt de soep bij onze kinderen voor net zulke warme jeugdherinneringen als die soep het voor mij heeft gedaan.

GROENTEBOUILLONSOEP

150 gram runderpoulet

1, 5 liter water

3 runderbouillonblokjes

2 handjes krulvermicelli

1 pakket soepgroente

BEREIDING:

Zet het vlees op in koud water en breng het aan de kook. Als het begint te koken met de schuimspaan het schuim eraf scheppen. De bouillonblokjes toevoegen en 2 uur op een laag pitje laten koken. Vermicelli en soepgroente toevoegen en nog 10 minuten laten doorkoken

FLANSSOEP

TOVERT ONVERWACHTE VERRASSINGEN

Eten in elkaar flansen hoort bij de zomer. Een uit de kluiten gewassen stronk broccoli van een hobbykweker en dan maar zien wat je er mee doet. Te lang rosé drinken met de buren en dan in wat wankele toestand bedenken hoe je toch snel iets op tafel zet. Of geen zin om boodschappen te doen en improviseren maar.

Flansen is een seksegebonden activiteit, zo wordt beweerd. ‘Mannen koken van recepten, vrouwen van restjes’, las ik ergens. Nou, vooruit dan maar. Ik trek de koelkast open en ontdek nog een courgette en stukjes gerookte kip. Ook zie ik nog een restant crème fraîche staan. Mooi, dat is een soepje. Olijven erbij? Ach, waarom niet. In de kast tref ik nog een oud stuk pitabrood aan. Kurkdroog, maar de stukjes kan ik wel mooi tot croutons verwerken.

Flansen lijkt een beetje op *‘écriture automatique’*. Een schrijfwijze waarbij de rede wordt uitgeschakeld en uitsluitend wordt genoteerd wat zomaar in je opkomt, zonder structureren en mooi maken. Een techniek, die de Franse

schrijvers André Breton en Philippe Soupault voor het eerst in de jaren 20 van de vorige eeuw toepasten. Deze manier van werken takelt associaties uit je onderbewuste naar boven en helpt uitstekend bij het overwinnen van een *writersblock*. Erg handig in een zomermaand waarbij mijn contactpersonen en interviewkandidaten zelf aan het barbecueën zijn op de camping. Maar vooral geeft deze werkwijze het oergevoel van een bij elkaar gescharrelde buit, waarmee je de lezers eens lekker gaat verwennen. Hoe meer onbevangenheid, hoe meer resultaat.

Het mooie is dat uit die losse woordenbrij uiteindelijk een nieuw stuk ontstaat. Zomaar, met enkel een beetje schaven en schuiven. In zo'n heerlijke laat-maar-waaien-bui ontstaan soms de mooiste artikelen. En daar hoeft het niet eens zomer voor te zijn. Tijd voor flansjournalistiek.

COURGETTESOEP MET CROUTONS

*1 stuk gerookte kipfilet
1 ui, gesnipperd
1 courgette
1 teentje knoflook
1,5 liter water
3 kippenbouillonblokjes
1 eetlepel peterselie
2 eetlepels zwarte olijven
pitabrood*

BEREIDING:

Snijd de courgette en de ui in stukjes. Verhit de olie en bak de ui en de knoflook gedurende één minuut. De courgettestukjes toevoegen en alles goed omscheppen. Water en de kippenbouillon toevoegen. Pureer de soep met de staafmixer en spatel de crème fraîche erdoor. Op het laatst de stukjes kipfilet en de olijven toevoegen en niet meer laten koken. Op smaak brengen met peper, zout en peterselie. Snijd het brood in stukjes. Fruit in een koekenpan knoflook in hete olie. Bak de broodstukjes daarin even om en om en garneer de soep ermee.



Flanssoep met letters – Niels Boogers

VOORRAADKASTJES

SOEP

TOVERT OVERTOLLIGE PROVIAND WEG

Op de website *Cooking by numbers* kun je aanvinken welke ingrediënten er in je koelkast en in je voorraadkast staan.

Vervolgens levert de zoekmachine het bijpassende recept. Een uitkomst, want de voorraad levensmiddelen uit de tijdelijke zolderkeuken, het opgeslagen proviand op de vliering en de ingekochte spullen op de Franse camping blijken niet *compatible* met onze nieuwe keukenlades.

De uitwerking van dit idee schiet echter helaas tekort. Op het lijstje had ik zeker de helft van het aantal ingrediënten aangeklikt, maar toch kwam er als resultaat alleen een recept voor *hash browns* (geraspte gebakken aardappels). Maar daar wordt mijn voorraadkast niet merkbaar leger door! Bovendien wil ik niet allereerst van de aardappelen af, maar van de blikken ananas, potjes mosterd in diverse soorten, het

assortiment bonen en flessen schenkstroop....

Vanavond ging ik dus zelf aan de slag. Met mezelf maakte ik de afspraak vandaag géén nieuwe levensmiddelen in te slaan, maar uitsluitend met het aanwezige proviand te koken. Dat bleek prima te lukken: soep waarin wel een heel potje mosterd paste.

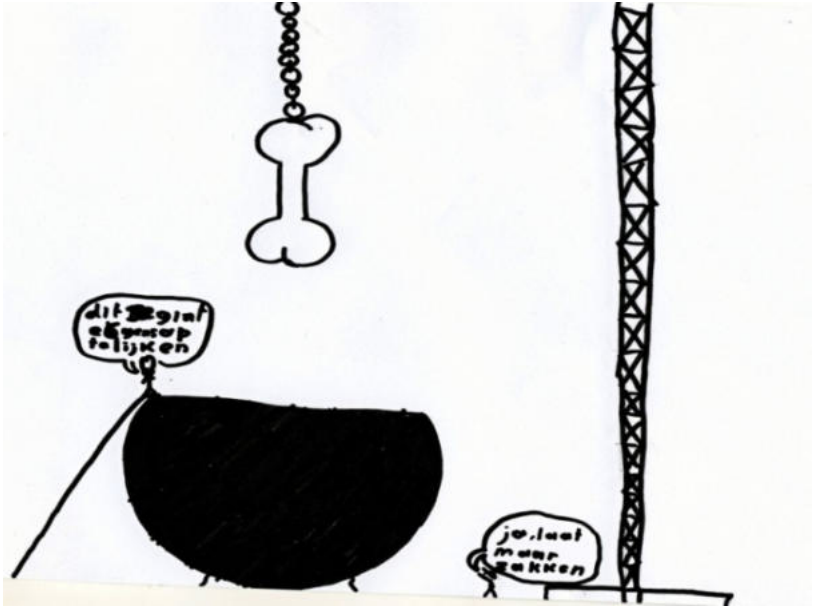
Toen het eten gereed was, zagen we ook nog kans om een teruggevonden flesje fruitlikeur te verwerken in een drankje. Resultaat: drie stukken glaswerk en een blikje weg. Doelstelling voor de komende weken: nieuwe ideeën om nog van de voorraad zakjes vanillesuiker, olijven en pesto af te komen...

MOSTERDSOEP MET SJALOTTEN

1 potje ambachtelijk bereide mosterd met dille
1/2 liter melk
1 bouillonblokje
allesbinder
4 sjalotjes

BEREIDING:

Keer het potje om in de soeppan (de hoeveelheid stond gelijk aan circa 5 eetlepels) en meng het met de melk. Breng het zachtjes aan de kook. Voeg het bouillonblokje en de fijngesnipperde sjalotjes toe. Laat even doorkoken. Bind de soep een beetje met allesbinder. Voeg eventueel water toe tot de soep de gewenste hoeveelheid en dikte heeft.



Dinosoep (verwerking van heel oude voorraad) – Jasper Boogers

PEPERNOTENSOEP

TOVERT BLIJE KINDERGEZICHTJES

Zoals algemeen bekend houdt Sinterklaas van trakteren. In de geest van de goedheiligman. Daarop geïnspireerd maakte ik ooit deze Spaanse pepernotensoep. Rood natuurlijk, net als Sints uitdossing.

De soep is bij uitstek geschikt voor grote gezelschappen met een rijke kinderschare. Kinderen eten in soepvorm namelijk bijna alles. Wie het zekere voor het onzekere wil nemen pureert de soep en is er zo van verzekerd dat de kids ongemerkt allerlei gezonde ingrediënten naar binnen werken. Zelfs de lastigste eters zitten te smullen zonder dat ze iets in de gaten hebben. Maar vergeet zeker de speciale balletjes in deze soep niet, want met dit 'strooigoed' is deze soep pas echt een succesnummer!

SPAANSE PEPERNOTENSOEP

250 g rundergehakt

1 ei

3 el paneermeel

zout

Speculaaskruiden

3 blokjes runderbouillon

2 pakjes gepureerde tomatensaus

1 blik gepelde tomaten

4 rode uien, gesneden

4 el kleine pastavormpjes

olijfolie

2 teentjes knoflook

1 stuk gerookte kipfilet

BEREIDING:

Maak van het gehakt, ei, zout, paneermeel en de speculaaskruiden kleine gehaktballetjes. Maak ze een beetje plat, net als pepernoten. Bak ze in olie bruin. Dit gaat heerlijk ruiken!

Bak in de soeppan de kleingesneden uien. Voeg pakjes tomatensaus, tomaten, bouillonpoeder en knoflook toe. Schenk er water bij totdat de soep de gewenste dikte heeft bereikt.

Voeg de pastavormpjes toe en laat de soep nog 10 minuten doorkoken. Daarna de gare gehaktballetjes toevoegen. Op smaak brengen met zout en peper.

Serveer met Turks brood.



Relaxsoep – Niels Boogers

RELAXSOEP

TOVERT EEN RUSTIGE GEMOEDSTOESTAND

Fast food ziet er meestal lekker uit. Maar zodra je er je tanden in zet, weet je weer waarom je het beter niet kunt eten: te klef, te vet en te zout. Maar de tegenhanger *slow food* is wel weer erg tijdrovend. Natuurlijk, het is een genoegen om urenlang sudderlapjes te braden of een hand gekneet brood met noten en rozemarijn te maken. Maar niet voor iedere dag!

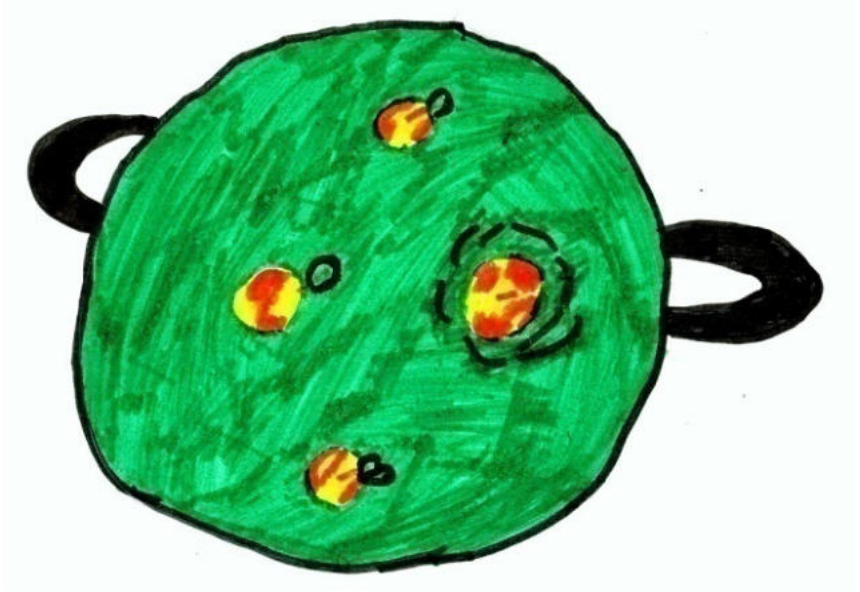
Gelukkig bestaat er nog een tussenweg: *relax food*. Eenvoudig, fris, vers, gezinsvriendelijk en toch eigentijds. De grote promotor is de Australische kok Bill Granger. 'Koken is voor mij een vorm van ontspanning', schrijft hij. 'Eten is een onderdeel van mijn leven, waaraan ik positieve energie ontleen. Als ik een simpel gerecht met heerlijke verse ingrediënten heb bereid, haal ik daar voldoening uit. Als je koken en eten maar gaat zien als iets leuks, iets positiefs.'

Oude wijn in nieuwe zakken natuurlijk. De welbekende kropsla met plakjes gekookt ei en

schijfjes tomaat is óók fris, vers en simpel. Maar goed, het idee om op een smakelijke manier aandacht aan te besteden aan het dagelijkse eten zonder er al te moeilijk over te doen, spreekt mij natuurlijk aan.

Toen onze keuken gesloopt werd tijdens de grootscheepse verbouwing, waren de afhaalchinees en de leverancier van gegrilde kip voor ons geen aantrekkelijk alternatieven. We bereidden liever ons eigen *relax food* op zolder op een eenvoudig elektrisch kooktoestel. Een soort kamperen in eigen huis. Vrolijke en eigentijdse eenpansgerechten, terug naar de basis.

Soep met brood is natuurlijk ideaal in zulke omstandigheden. In sommige gevallen vergt de bereiding van soepgerechten weliswaar uiterste precisie, maar het kan gelukkig ook met losse nonchalante hand. En dat is precies wat we nu nodig hadden.



Appelsoep – Niels Boogers

APPELBROCCOLISOEP

3 stuks appel (Elstar)

1 ui

1 stronkje broccoli

125 ml monchou,

1,25 liter bouillon (kip of tuinkruiden)

1 eetlepel peterselie

1 theelepel nootmuskaat

BEREIDING:

Snijd de ui in snippers, maak kleine stukjes broccoli en snijd de appels in kleine stukjes. Smelt margarine en fruit de uisnippers glazig. Voeg de bouillon toe en de stukjes broccoli. Laat de broccoli gaarkoken. Bak ondertussen de stukjes appel in een koekenpan.

Als de broccoli gaar is, maak de soep dan fijn met een staafmixer. Spatel de crème fraîche door het mengsel en laat de soep niet meer koken. Breng de soep op smaak met peterselie, nootmuskaat en indien gewenst zout en peper. Voeg tot slot de stukjes appel toe aan de soep.

VOORPRETSOEP

TOVERT DOPAMINE

Wat is er nóg leuker dan vakantie vieren, naar een voorstelling gaan, iets moois kopen of lekker eten? De voorpret.

Alleen al wanneer we in een kookboek bladeren, komt in onze hersenen het 'verwachtingssysteem' in actie. We verheugen ons op het smakelijke gerecht, het water loopt ons zelfs al in de mond. Bovendien komt er wederom dopamine vrij: het stofje dat ons niet alleen een prettig gevoel bezorgt, maar ons ook aanzet tot doelgericht handelen. In dit geval om de ingrediënten bij elkaar te verzamelen. Een mens is ook nog eens zó geprogrammeerd dat hij doelgericht handelen prettig vindt. Daarom is een zelfgemaakt gerecht waar je de nodige moeite op hebt gedaan, zo veel lekkerder dan een kant-en-klaar-schotel die alleen maar opgewarmd hoeft te worden.

Handig om te weten dat voorpret zo'n belangrijke rol speelt in ons welbevinden. Maar nog leuker wordt het als je 'voorpret' strategisch inzet om onlustgevoelens te bestrijden. Stefan Klein haalt

in het boek *De Geluksformule* het voorbeeld aan van filestress. De benauwde plek en de onmacht iets aan de situatie te doen geven de filerijder alle reden om zich gefrustreerd te voelen. Hij kan proberen die gevoelens te bestrijden, bijvoorbeeld door de tijd te doden met ingesproken boeken of een taal cursus. Maar nóg effectiever dan het afzwakken van negatieve gevoelens is het oproepen van nieuwe positieve gevoelens: door je ergens op te verheugen. Bijvoorbeeld op de cappuccino en de warme croissants die je bij aankomst zult verorberen alvorens aan het werk te gaan.

Dus laten we voorpret gebruiken als tegengif tegen al die andere zaken die ons hinderen of ons gemoed pijnigen. Haal versgemalen koffie, zet het weg en laat de heerlijke geur iedere keer je neus prikkelen als je de kastdeur opent. Organiseer een topfeest. Stippel een reis uit. Bedenk wie je gaat verrassen met meloensoep, de frisse doperwtjessoep onder een dakje van bladerdeeg of gazpacho in uitgeholde en eetbare komkommerkommetjes. Het kan niet gek genoeg, want de daadwerkelijke uitvoering is niet noodzakelijk. Kortom: maak plannen. Geluk zit in een pannetje.



Wolkensoep – Niels Boogers

CRADLE TO CRADLE

SOEP

TOVERT VOEDSEL UIT AFVAL

De meeste vormen van recycling zijn in werkelijkheid ‘downcycling’. Hergebruikt papier is bijvoorbeeld van minder goede kwaliteit dan gewoon papier. Michael Braungart en William McDonough bepleiten bij hun *cradle-to-cradle*-filosofie het gebruik van materialen, die aan het einde van hun levensduur nuttig gebruikt kunnen worden in een ander product zonder kwaliteitsverlies of restproducten die alsnog gestort worden. Nog mooier is als je de materialen kunt up-cyclen: daarbij worden de materialen na hergebruik waardevoller dan voorheen. In het uiterste geval is afval gelijkwaardig aan voedsel.

Bij het bereiden van soep is het inderdaad mogelijk om van ‘afval’ voedsel te maken. Soep is immers een fantastisch gerecht om de groentelade van de koelkast mee te ontruimen. Als je het bij groenten houdt, past er veel bij

elkaar, mits je natuurlijk enkele basisregels in acht neemt.

De cradle to cradlesoep biedt mij ook de gelegenheid om een ode te brengen aan de staafmixer. Dit onvolprezen keukenapparaat maakt van iedere groente een mooie gladde en soms fluweelzachte substantie. Daarmee zijn deze soepen ook de ideale kindersoepen: de gezonde groenten worden moeiteloos naar binnen gelepeld en roepen geen lastige vragen op. Zelfs witlofsoep komt zo in het bereik. Met de versiering van croutons of ander spul wordt iedere soep een eetbare verleider.



Afvalsoep – Niels Boogers

CRADLE TO CRADLESOEP

Restanten uit de groentelade, zoals champignons, courgette, paprika, asperges of wortel, naar wens aangevuld met een blik tomaten, doperwtjes uit de vriezer

Ui, prei en/of knoflook

Eventueel: 2-3 aardappelen

Kruiden en specerijen

Bouillonblokjes

Vermicelli, rijst of pastavormpjes

Room of crème fraîche

Smaakmakers: mosterd, sojasaus, sherry, pesto, noten- of truffelolie, tapenade

Garnering: gesneden bosuitjes, croutons, geraspte kaas, een klodder dikke yoghurt, een straaltje olijfolie (extra virgine), verse kruiden, alfalfa of andere kiemen, reepjes rauwe ham of gerookte zalm, garnalen, gepocheerde of hardgekookte eieren.

BEREIDING:

Kies als basis één soort groente en combineer die naar hartenlust, zoals mediterrane groenten of wortels. Snijdt de groenten in niet te grote stukken, zodat ze sneller gaar worden. Houd enkele stukken achter om later los in de soep te doen, bijvoorbeeld champignons. Gebruik ui, prei of knoflook ter ondersteuning.

Zet de groenten op met water of bouillon of bak ze lichtjes aan in olijfolie. Voeg daarna de vloeistof toe. Kook voor een gebonden soep

enkele aardappels mee, die je met de staafmixer fijnmaakt.

Voeg kruiden toe of specerijen als kerrie, komijn, koriander, saffraan, rozemarijn of laurier. Laat de soep maximaal twintig minuten koken. In die tijd zijn alle soorten groenten gaar. Voeg desgewenst vermicelli, rijst of pastavormpjes toe en de achtergehouden stukjes groente.

Om de soep af te maken roer je er room of crème fraîche doorheen, eventueel gemengd met een eidooier. In dat geval van het vuur af toevoegen en daarna niet meer laten koken.

Soep toch te saai? Last minute smaakmakers zijn bijvoorbeeld mosterd, sojasaus, sherry, pesto, noten- of truffelolie. Wees terughoudend, want bij deze toevoegingen is het al snel te veel.

Garneren kan met van alles en nog wat. Een van de leuke kanten van soep is de enorme keuze aan garneringen die vlak voor het opdienen kunnen worden toegediend. Van gehakte kruiden, een krul room tot knapperige croutons, pittige salsa of enkele ijsblokjes in een gekoelde soep. Bij een fluweelzachte soep garneer je met iets knapperigs, bij een pittige soep mag juist een zachte toef room. Met weinig inspanning tover je een simpel bord soep zo om tot een verfijnd gerecht. De gouden regel blijft: houd je in, niet alles tegelijk!

LINKE SOEP

TOVERT NIEUWE INZICHTEN

Je ziet het in heel veel personeelsadvertenties opduiken: "een creatieve of innovatieve persoonlijkheid gevraagd". Niet alleen productontwikkelaars of copywriters moeten vindingrijk zijn, maar ook administratief medewerkers, peuterleidsters of verzekeringsagenten. Toch blijft creativiteit in deze vacatureteksten een vaag begrip. Een creatieve denker in je organisatie binnenhalen omdat je wilt innoveren, wat betekent dat eigenlijk?

EEN IDEEËNMAKER IS EEN NIEUWSGIERIGE ONDERZOEKER DIE ZICHZELF VOORTDUREND VRAGEN STELT.

Bij vergelijking van karaktereigenschappen die uitvinders met elkaar gemeen hebben, komt vaak het volgende rijtje bovendrijven: slimheid, vasthoudendheid, heel goed zijn in onverwachte associaties, nieuwsgierigheid en onafhankelijkheid. Maar bovenal verdragen zij geen imperfectie van de dingen om zich heen. Zij blijven denken, zoeken en wroeten, net zolang zij een antwoord gevonden hebben.

EEN IDEEËNMAKER WEET ZICH LOS TE WEKEN.

‘Als een idee in eerste instantie niet volstrekt belachelijk is, is er uiteindelijk weinig hoop voor’, zei Albert Einstein. Een ideeënmaker is een persoon die in staat is ‘anders te zien’ en onverwachte invalshoeken kan kiezen. Open staan voor het totale andere, dáár gaat het bij creatieve denkers om. Dat vraagt om speelsheid en gedrevenheid. Wie echt creatief is gaat onverwachts te werk, is onafhankelijk, ziet aarzelingen als iets positiefs en bouwt niet op zekerheden.

EEN IDEEËNMAKER LEGT ZICHZELF GEEN BEPERKINGEN OP.

Wie onder hoge tijdsdruk aan een heel concreet omschreven opdracht werkt, loopt het risico het ei van Columbus te missen. Een ideeënmaker houdt zijn zoektocht in het voortraject juist heel breed en begint niet meteen naar een concrete oplossing te zoeken. *Fuzzy front end*, heet dat. Daarvoor is ook lef nodig. Hoe radicaler de stijl van problemen oplossen - dat wil zeggen hoe meer gebruik van intuïtie en andere niet-logische werkwijzes - hoe innovatiever.

DE IDEEËNMAKER WERKT HARD.

De ideeënmaker heeft relatieve rust nodig om creatief te kunnen zijn, maar is geen lummelaar. Van alleen maar 'genieten' word je niet creatief.

Hij komt met veel plannen en initiatieven , zoekt naar oplossingen en maakt daarbij zo nodig uitstapjes naar allerlei andere vakgebieden.

EEN IDEEËNMAKER IS EEN PERSOON DIE OP HET JUISTE MOMENT ZIJN IDEEËN KAN EVALUEREN, SCHIFTEN EN NIEUWE COMBINATIES MAKEN.

Een manier daarvoor is bijvoorbeeld de combinatie van oude en nieuwe technieken (*crossovers*). Als A niet werkt, kun je overgaan op optie B. Maar je kunt ook de goede dingen van A verrijken met de pluspunten van B.

EEN IDEEËNMAKER IS EEN DOORZETTER BIJ HET CONCRETISEREN EN HET ‘VERKOPEN’ VAN ZIJN IDEEËN.

Hij gaat de boer op met zijn idee, is bestand tegen frustraties en is niet bang om ruimte voor zichzelf te regelen. Doorzettingsvermogen is daarbij een vereiste.

EEN IDEEËNMAKER DURFT FOUTEN TE MAKEN.

Risicomijdend gedrag is fnuikend voor de vindingrijkheid. Fouten maken hoort er dus bij. Het grootste gevaar is juist dat een team van innovatieve medewerkers te langzaam fouten maakt. Waar het om gaat is de onvermijdelijke foutjes maken in een stadium dat je er nog van kunt leren.

EEN IDEEËNMAKER LIGT VAAK DWARS.

Een ideeënmaker heeft vaak een dwarse en rebellerende houding. Daarvoor moet hij natuurlijk wel de kans krijgen van zijn omgeving, die afwijkende meningen moet tolereren. Want hoe beter de relatie is tussen chef en medewerker, hoe innovatiever de medewerker zich gedraagt.

En daarmee ligt de bal dus weer bij de organisatie zelf, die de ideeënmaker zoekt. Linke soep, zo'n dwarsdenker binnenhalen. De organisatie moet bereid zijn om de medewerker dwars door conventies en afspraken heen te laten opereren en fouten te laten maken. Zo niet, dan is het raadzamer een minder creatief persoon te zoeken.

LINKE TOMATENSOEP

1 rode paprika
1 teentje knoflook
1 grote ui
1 eetlepel olijfolie
½ theelepel gemalen komijn
½ theelepel gemalen koriander
250 gram gehakt
zout en peper
cayennepeper
5 groentebouillontabletten
2 blikken tomatenblokjes
150 gram dessertrijst
Sambal
½ zakje verse bieslook

BEREIDING:

Verhit olie in de pan en fruit de ui en knoflook enkele minuten met komijn en koriander. Breng het gehakt intussen op smaak met zout, peper en cayennepeper en draai er kleine balletjes gehakt van. Breng in de soeppan 2 liter water aan de kook en voeg de bouillonblokken toe. Laat de gehaktballetjes in de bouillon glijden. Na vijf minuten de tomatenblokjes, paprika en uimengsel toevoegen. Rijst erdoor roeren en in circa tien minuten zacht laten worden. Breng de soep op smaak met zout, peper en sambal. Knip bieslook erboven fijn.



Linke soep – Jasper Boogers

INNOVATIESOEP

TOVERT NIEUWE SMAAKERVARINGEN

De Zwitserse molenaarszoon Julius Maggi (1846-1912) bracht in 1893 het maggiblokje op de markt. Al snel volgden de eerste soepen in een pakje en het welbekende bruine flesje met kruidensaus. Hele generaties groeiden op met de veronderstelling dat je in soep, welke soort dan ook, altijd een flinke scheut maggisau moest gieten.

De uitvindingen van Julius Maggi waren, zeker voor die tijd, geweldige innovaties. Niet alleen voor de voedingsindustrie, maar ook in sociaal opzicht. De ondernemer wilde arbeiders voedzamere maaltijden bezorgen die bovendien sneller klaar te maken zijn. Dat kwam tijdens de Industriële Revolutie trouwens wel goed uit. Vrouwen moesten de keuken uit, de fabrieken in.

Na de uitvinding van de pakjessoep, het bouillonblokje en de maggifles diende de volgende innovatie in de geschiedenis van de soep zich pas veel later aan. Cup-a-soup, een soepachtig drankje op basis van droog poeder en

heet water. Het Nederlandse bedrijf Royco introduceerde Cup-a-soup al in 1972. Maar pas toen een marketingcampagne de instantsoep ging promoten als snack om de 4-uur-middagdip te bestrijden, werd de soep een groot succes.

Twee belangrijke momenten in de soephistorie dus. Toch moeten er nog méér manieren zijn om soep - het oudste gekookte gerecht van de mensheid - te innoveren. Enkele ideeën:

Ontbijtsoep

In China en Thailand is een noodlesoep aan het begin van de dag heel gewoon, maar in de westerse cultuur wacht ontbijtsoep nog een veelbelovende toekomst. Een gemakkelijk eetbare en toch voedzaam soepje met vruchten en granen lijkt me voor snelle ontbijters een prima start van de dag.

Snoepsoep

Als toetje of als traktatie op kinderfeestjes. Een mengsel met drijvende winegums en toverballen.

Afslanksoep

Soep helpt bij het kwijtraken van overtollig gewicht, als het tenminste geen roomsoepen zijn. Soep van (gepureerde) groenten levert immers weinig calorieën op en toch een gevulde maag.

Zonder de afslankindustrie toch gewicht kwijtraken, hoe makkelijk kan het zijn.

Het soepdiner

Soep als voorgerecht en als hoofdgerecht kennen we al, in een enkel geval is soep ook wel bekend als nagerecht. Maar heeft het al iemand aangedurfd om een compleet soepdiner te presenteren? Ik stel voor: een lichte tomaat-sinaasappelgazpacho als voorafje, een pittige linzensoep als hoofdgerecht en als toetje een vrolijk chocoladesoepje!

PITTIGE LINZENSOEP

Fusie van een Indiaas gerecht met Hollandse roerbakgroenten.

400 gram kipfilet

3 eetlepels zonnebloemolie

400 gram Hollandse roerbakmix

1 pakje Pataks tikka masala currypasta koriander en citroen

1 blik tomaatblokjes

2 kippenbouillontabletten

1 blik linzen

BEREIDING:

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de kipfilet in blokjes. In soeppan olie verhitten.

Kipfilet in circa 5 minuten rondom bruinbakken.

Roerbakgroente toevoegen en nog 2 minuten al omscheppend meebakken. Currypasta erdoor mengen en circa 1 minuut zachtjes bakken.

Naanbrood in oven bereiden volgens de gebruiksaanwijzing. Tomaatblokjes, een halve liter water en verkrumelde bouillontabletten toevoegen. Aan de kook brengen en circa 5 minuten laten sudderen. Linzen afgieten, door de soep roeren en circa 2 minuten verwarmen.

Serveer de soep met naanbrood.



Tranensoep – Niels Boogers

PUZZELSOEP

TOVERT DE VERVELING WEG

Ik ben graag op school, want daar verveel ik me niet", flapt Jasper eruit. Als ouders van kinderen die thuis méér dan genoeg speelgoed hebben, springen wij meteen in de actieve luisterhouding. Wát heeft de school dat we thuis niet hebben?

"Nou, als ik op school klaar ben met mijn werk, kan ik verder met een Sudokubboek, mijn weektaak, of..."

"Huh, wil je thuis dan ook een weektaak?"

Ja, dat wil hij best wel. "En ik ook", haakt Niels enthousiast aan.

Samen beginnen we te brainstormen wat die weektaak kan inhouden. Een fietsparcours uitstippelen en aanleggen. Een eigen kookboek maken. Aangespoelde spullen op het strand juttten en daar iets nieuws van maken. Je eigen puzzel maken. Van alle bestaande puzzels puzzelsoep maken. En een plan bedenken voor ons sombere balkon-op-het-noorden. Nu we toch bezig zijn met plannen maken, willen de jongens ook kookles, te beginnen met het leren bakken van pannenkoeken en eieren.

Jasper schrijft het allemaal ijverig op. Niels wil spijkers met koppen slaan en ook het liefst nu een weeschema in elkaar zetten om de taken in te plannen. Hun ogen glimmen ondertussen van voorpret. Wachten op een schoolvakantie om deze projecten uit te voeren? Nee, ze willen zo snel mogelijk beginnen.

PUZZELSOEP

Voor kinderen die uitgekeken zijn op hun oude puzzels

*Puzzels, alle soorten en maten
In losse stukjes*

BEREIDING:

Zoek alle kasten na en verzamel alle puzzels die in huis zijn. Stop alle puzzelstukjes in één grote teil. Hussel alle stukjes goed door elkaar. En nu opnieuw puzzelen maar totdat alle puzzels weer compleet zijn!



Puzzelsoep – Niels Boogers

HEKSENSOEP

TOVERT ENGERDS OP EEN GRIEZELFEEST

Bij een griezelfeest hoort griezelig eten. Natuurlijk kunnen spoken, trollen, Dracula's en andere engerds daar interessante bijdragen aan leveren, maar we kunnen volgens mij niet heen om de oermoeders van de enge maaltijden: heksen. Zij zijn immers sinds mensenheugenis bekend (of berucht) om hun soep.

Gek is dat niet, want roeren in soeppannen is op zichzelf al een magisch ritueel. Al borrelend transformeren water, groenten, kruiden en andere substanties in een voedzame of juist hele delicate maaltijd. En dat soep vaak een heilzame werking heeft, is ook algemeen bekend.

Toch valt het niet mee om een goede heksensoep te maken. Want waar vind je een goed en betrouwbaar recept? Heksen schrijven weliswaar hun recepten op in toverboeken, maar die zijn niet algemeen verkrijgbaar. Dan is er nog een ander probleem: uit sprookjes begrijp ik dat heksen het liefst kindertjes in de pan stoppen. Maar waar haal ik jonge vrijwilligers vandaan?

Kinderheksen hebben het een stuk gemakkelijker. Zij gaan het bos in en verzamelen daar allerlei vreemdsoortige ingrediënten, die ze om de beurt in de pan gooien. Deze pan is bij voorkeur een grote ijzeren plantenbak met hengel, maar teiltjes of emmers volstaan ook. Met hun krassende heksenstem vertellen ze wat ze erin gooien: hagedissenogen, veren van de zwarte gier, drollen van een groene draak, enzovoort. Als iedereen geweest is, moet er goed geroerd worden. Daarna dansen alle heksen om de soep, terwijl ze wilde kreten slaken. Tot slot spreken zij nog een toverspreuk uit, die bijvoorbeeld eindigt met: 'Laat de soep nog even trekken, totdat zij krijgt groene vlekken.'

Soepen die ook voor niet-heksen eetbaar zijn, bevatten voornamelijk pompoenstukjes, maar zijn absoluut niet eng. Na lang zoeken vond ik een recept voor authentieke Spinnensoep uit 'oma's keuken'. Griezelig voer voor enge eters is hiermee verzekerd. Ik denk wel dat de soep bereid moet worden bij volle maan om zijn toverkracht niet te verliezen!

SPINNENSOEP

*1 kg pompoen
2 preien
2 uien
1,5 liter kippenbouillon
250 gram gehakt
1 eetlepel kerrie
Zout en peper
4 aardappelen
Boter
Spaghetti
3 soepribben*

BEREIDING:

Snij de pompoen in twee, verwijder de zaden en snij het vlees in stukjes. Snij de prei en de uien in ringetjes en stoof ze in wat boter. Voeg de pompoen toe en laat even meestoven. Giet de kippenbouillon erbij en de ribben en laat koken. Schip de aardappelen, verdeel ze in stukjes en voeg bij de soep. Doe de kruiden erbij en laat het ongeveer een uur zachtjes koken.

Ondertussen maak je kleine balletjes van het gehakt. Breek een spaghetti in vier en steek de stukjes door het gehaktballetje, zodat de stukjes in het midden van het balletje kruisen. Maak zo van al de balletjes spinnen. Pureer de soep met de mixer en laat de balletjes nog even meekoken tot ze gaar zijn. Voeg zo nodig wat kruiden of een bouillonblokje toe. Werk de soep in het bord af met een beetje room.



Heksensoep – Niels Boogers

DROOMSOEP

TOVERT EEN NIEUWE TOEKOMSTDROOM

Ik dacht dat ik een wereldreis wilde maken en een buitenhuisje in Toscane wilde bewonen. Wat een vergissing.

Wat ik écht wil, zijn geliefde en anderszins fijne mensen om mij heen. Mensen leveren mij inspiratie op en gevoelens van verbondenheid. Met anderen wil ik het leven vieren. Dan ligt emigreren niet voor de hand, al ligt er op Bali een paradijsje klaar.

Eigenlijk heb ik ook geen materiële toekomstwensen. Geen bolide, geen boot, zelfs geen boerderijtje. Het enige waar ik nog wel van droom is een flinke tuin, waar ik bloemen, groenten en kruiden kan kweken. Waarmee ik eigenlijk terugkeer naar het paradijs van mijn kindertijd, toen ik ook niets liever deed dan zaaien, wieden en oogsten.

Maar dat groene paradijs hoeft niet zover weg te liggen, heb ik me bedacht. Terwijl Italië de komende decennia langzaam uitdroogt, schep ik hier ergens in dit polderland mijn mediterrane

kruidentuin met olijfbomen en oleander.

Daarmee is mijn droom eigenlijk veel simpeler dan ik ooit voor mogelijk had gehouden. Sterker nog, mijn droom valt vrijwel samen met het woord soep. Dat moet ik natuurlijk even uitleggen. Soep is het ideale warme, zachte *comfortfood*, maar ook het ultieme bindmiddel. Wat kook je als je een grote groep te eten wilt geven? Wat bied je iemand aan die troost nodig heeft? Juist.

Onze kinderen weten bijna niets heerlijkers te noemen dan de tomatensoep met balletjes van Oma. Ik droom ervan straks ook zo'n Oma te zijn, die altijd soep klaar heeft staan voor binnenvallende bezoekers. Met veel groenten en kruiden uit onze eigen tuin, uiteraard.

FRAMBOZENSOEP

500 gram frambozen (vers of diepvries)
75 gram fijne tafelsuiker
2 eetlepels citroensap
4-5 (pers)sinaasappels
1 eetlepel aardappelmeel
4 eetlepels amandellikeur
12 kleine Italiaanse bitterkoekjes (amaretti)
4 toefjes citroenmelisse

BEREIDING:

Maak de frambozen schoon, hou circa 150 gram apart voor de garnering en pureer de rest van de frambozen en het citroensap in een foodprocessor of met de staafmixer fijn. Wrijf de puree vervolgens door een fijne zeef om de pitjes van de frambozen te verwijderen.

Pers de sinaasappels uit. Breng het vruchtenmengsel in een steelpan aan de kook. Roer het aardappelmeel met 2 eetlepels koud water tot een glad papje en roer dit door het vruchtenmengsel. Laat het mengsel al roerende nog even koken tot het glad gebonden is. Laat de frambozensoep afkoelen en laat het in de koelkast door en door koud worden. Roer de likeur door de frambozensoep en schep de soep in diepe borden. Verdeel er de achtergehouden frambozen over en garneer met amaretti en citroenmelisse.



Omasoep – Niels Boogers

DE LAATSTE SOEP

TOVERT EEN MOOI LEVENSEINDE

1 *5 september 2048*

Goudkleurige bladeren dwarrelen traag naar beneden. De herfst valt vroeg in dit jaar, zie ik vanuit mijn bed. De hele zomer heb ik door de openslaande tuindeuren van mijn slaapkamer de planten zien groeien en bloeien. De Oost-Indische Kers met zijn dieporanje bloesems heeft het lang volgehouden in dit warme jaar. Nu zijn de deuren dicht en moet ik mij oprichten om nog iets van de tuin te kunnen zien.

*De laatste jaren heb ik alleen doorgebracht in dit buitenhuis. Mijn kleurrijke sierraden heb ik aan mijn kleindochters gegeven. Mijn mémoires zijn opgetekend. Na mijn dood zullen mijn zoons dit laatste boek publiceren onder de naam *Woorden op Wolken*. Mijn leven is klaar.*

Sterven doe ik in een buitenhuis in Amersfoort aan Zee, want de zee wilde ik altijd in mijn nabijheid hebben. Zo heb ik beschreven in mijn denkbeeldige levensloop, geschreven naar een idee van kunstenaar Eric Wie. Hij bedacht een Curriculum Illusione, de tegenhanger van het

Curriculum Vitae. In het CV staat een feitelijke terugblik op je leven, het CI bevat de dromen en plannen voor de jaren die nog voor je liggen.

Het is wel wat griezelig om mijn eigen sterfomstandigheden, ziekten die mij treffen en de tegenslagen voor mijn geliefden te voorspellen. Maar ook inspirerend. Eerst komen er jaren van creatieve ontwikkeling, schrijven en ontdekkingen, daarna breekt het tijdperk van reflectie en oogsten aan. Zo weet ik dat ik over enige jaren met mijn vak nog eens een heel nieuwe koers insla, dat we nog grote reizen maken naar het Verre Oosten, dat ik ga zingen bij een koor met wereldmuziek en dat ik diverse boeken ga schrijven. Vooral het *Gekke-Soepen-Kookboek* wordt een enorm succes.

Het bedenken van mijn eigen toekomst geeft vooral het gevoel dat mij en mijn geliefden nog heel wat moois te wachten staat. Je heden vormgeven vanuit de toekomst, ik heb er zin in gekregen om de plannen waar te maken.

Het *Gekke-Soepen-Kookboek* is er in ieder geval al gekomen, want sommige toekomstdromen zijn te mooi om ongebruikt te laten. Je hebt het boek net gelezen.

BLOEMENSOEP

10 eetbare oranje bloemen van de Oost-Indische kers

1 teentje knoflook

1 ui

Een scheut ketjap manis

0,75 liter kippenbouillon

2 eetlepels olie

8 kerstomaatjes

BEREIDING:

Was de bloemen in koud water en houd vier bloemen achter voor de garnering. Pel de knoflookteen en snijd er dunne plakjes van. Verhit de olie in de pan en voeg de knoflook toe. Voeg daarna de gesnipperde ui en de bloesems toe. Roer ongeveer twintig seconden door en voeg dan de kippenbouillon toe. Laat de soep tien minuten zachtjes koken. Pureer het geheel met de staafmixer tot een gladde soep. Breng de soep op smaak met ketjap manis. Serveer de soep met de kerstomaatjes. Garneer iedere soepkop met een bloem.



Bloemensoep – Niels Boogers

INSPIRATIEBRONNEN

Willem, Jasper en Niels Boogers, mijn hongerige mannen

Maria, die altijd soep op voorraad heeft en geliefd is om haar soep met balletjes

Riet, die mij leerde koken

Jurgen, die ons eindelijk een goed recept van knoflooksoep wist te bezorgen

Ellis, die haar verjaardagsfeesten altijd opluistert met grote pannen soep

Astrid, die een gedenkwaardige soep serveerde in een reuzenpompoe

Marion, die de recepten voor Vleermuizensoep en Luizenderrie vervolmaakte

Eric Wie, ontwerper van het Curriculum Illusione

Jamie Oliver, Nigella Lawson, Janneke Vreugdenhil, Pierre Wind en vele andere kookboekenschrijvers

En al mijn vrienden die van gezellig samen eten houden en mijn soepen hebben geproefd.

SOEPREGISTER

Cantaloupesoep	8
Pompoensoep van Assepoesters petemoei	10
Spinaziesoep met kokos	15
Knoflooksoep voor echte vrienden	19
Troostbouillon	23
Groentebouillonsoep	25
Courgettesoep met croutons	28
Mosterdsoep met sjalotten	32
Spaanse Pepernotensoep	35
Appelbroccolisoe	40
Cradle to cradlesoep	48
Linke tomatensoep	53
Pittige linzensoep	58
Puzzelsoep	61
Spinnensoep	65
Frambozensoep	69
Bloemensoep	73



Compressed by

PDF24

<https://ruudskookboek.nl>