



# NIEUWSBRIEF

editie 10, dec 2016

## De Soepclub (linkedin groep)

### Vrienden van Soup-a-go-go

#### Veel te lang geleden...

Ja, het is veel te lang geleden, sinds de laatste nieuwsbrief van Soup-a-go-go is verschenen. Dus klim ik nu in de pen om in vogelvlucht het jaar door te nemen en een kijkje te nemen naar volgend jaar! Hopelijk hebben jullie na het lezen van deze versie toch, mijn overpeinzingen en nieuwtjes een beetje gemist...;-))



#### 2016

Het jaar is voor Soup-a-go-go zeer raar begonnen. Zo goed als het jaar werd afgesloten met het KOOKBOEK en de verse soep in 3 winkels, zo snel was dat weer als sneeuw voor de zon verdwenen. Hoogvliet in Zaltbommel; daar liep de soep gewoon niet goed genoeg...helaas, dus werd ik medio januari vriendelijk bedankt voor de moeite.

VanHeinde, de belofte misschien wel van Den Bosch als het gaat om een VERSMARKT, maakte een vliegende start! Super! Toch bleven de gesprekken met Sligro ook positief en uiteindelijk na een korte 3 maanden, namen zij de zaak over om er een EMTE van te maken.

Voor Soup-a-go-go einde oefening, want Sligro heeft zelf een soepenlijn!

En tot slot moest BAG & BUY in Utrecht op Valentijnsdag haar deuren sluiten en kon ik zelfs daar naar mijn centjes fluiten!

In het voorjaar kwam er voor mij een mooie kans die ik met beide handen heb aangegrepen. Meewerken aan een pilot, waarbinnen getoetst werd hoe een gezondheidsconcept vermarkt kan gaan worden! Het concept draait op 3 pijlers, te weten; gezond eten, bewegen en ontspannen. Nieuwe omgeving, nieuwe ideeën en nieuwe energie. De pilot is gestopt in de zomermaanden, omdat er voldoende info was verzameld om mee aan de slag te gaan. En het 'komkommertijd' was!

Vervolgens brak er voor mij een heerlijke (wilverdiende) zomervakantie aan. In Italië uitgerust en bijgekomen, de eerste helft van 2016 geëvalueerd en de vraag gesteld hoe verder.....

Opnieuw de retail in? Niet op mijn initiatief! Abonnementen handhaven? JA! Meer markten en evenementen af? NEE; te weinig mogelijkheden om het verhaal over te brengen en zo ging het nog wel even door. In ieder geval weer lekker aan de slag met Soup-a-go-go in combi met het nieuwe concept over gezonde voeding!

En al snel kwamen er vele spannende kansen op mijn pad. Allereerst een nieuwe samenwerking met varkensboer De Bankhoeve in Wijchen. Het ontwikkelen van sauzen en soepen met uiteraard hun varkensvlees. Zo ontstond er een Mosterdsoep met spekjes, Saté met pindasaus,



Gehaktsaus, Paprikasaus met gekruide gehaktballetjes, Varkensbouillon en later nog Erwtensoepp met ambachtelijke rookworst.

Daarna 3 dagen het ProefLokaal festival. Een samenwerking met de TorenTuin was geslaagd! Dit festival is een



jaarlijks super leuk (en geslaagd) evenement voor jong & oud. Ook een BoerenHerfstmarkt op de Vismarkt in Zaltbommel stond al snel op de agenda. Gevolgd door een 2-daagse Fair bij van den Oever in Geldermalsen. De gesprekken over de St Maarten soep in de kerk op 11 november kwamen ook op gang. En zo gebeurde het dat begin november het niet meer om tientallen liters maar honderden ging. Want ook de MHC Bommelerwaard wilde de verse soepen op de kaart! Super want dit laatste contact stamt inmiddels van 3 jaar geleden... en sport en gezonde voeding is toch de juiste combi?! En tot slot een superleuke opdracht voor het voorzien van 270 kerstpakketten met potten Pittige Wortelsoep! Daarnaast is het natuurlijk ook zo dat de afgelopen maanden heeft gezorgd voor nieuwe afnemers naast de trouwe afnemers. Zowel via het Bommels Bakhuis natuurlijk waar altijd soepen en sauzen te verkrijgen zijn. Als nieuwe abonnees en incidentele klanten (als ze letterlijk in de buurt zijn). Ook de

webshops DeTERRA en Kostelyck draaien door.

Kortom een bewogen jaar, waarvan we weer aan de laatste (feest) maand zijn begonnen! Uiteraard weer met FEESTELIJKE SOEPEN! (hierover verderop meer)



## Mijn overtuigingen en overpeinzingen!

De overtuiging dat bewust gezond eten steeds belangrijker wordt in ons dagelijkse leven, wordt voor mij steeds sterker. Echter de grote overpeinzing, die steeds groter wordt, geldt volgens mij ook voor velen is nog altijd; Wat is gezond?

We worden dagdagelijks bijna doodgegooid met de mening van tig Foodbloggers, therapeuten, dieet goeroe's, voedingsdeskundigen etc etc. De maaltijdboxen, kookboeken, dieetvormen en fantastische verhalen over meer energie, afvallen en gelukkig ouder worden vliegen je om de oren. En wat is waar? Bedonderen de fabrikanten van voedingsmiddelen ons echt zo erg? Ik kan het bijna niet geloven! Alles vanwege het verdienen van nog meer geld? En kopen wij dat echt alleen maar de mooie ronde paprika's en rechte wortels? Of komt dat omdat er gewoon weg geen andere in de supermarkt te verkrijgen zijn? Wie ziet door de bomen het bos nog??

Ik denk dan terug naar af! Wat vind ik belangrijk? Wat is, als je gewoon nuchter nadenkt, logisch? Etiketten (leren) lezen is voor mij stap 1. Want dan krijg je een beeld van wat er allemaal in een product zit.



Pakjes en zakjes doe ik al lang niet meer, maar alles vers en zelf naar eigen smaak gecombineerd.

Maar even terug naar de etiketten. Enkele weetjes die ik in mij lees-etiketten-experiment ben tegen gekomen:

1. in 98% van het vleesbeleg voor op brood zit heel veel toegevoegde suikers!! in de vorm van fructose, dextrose etc etc.
2. in 99% van de soepen zit toegevoegde suiker
3. erwtensoep met MELK!?
4. vruchtenyoghurt met minder dan 2% vruchten naast de yoghurt zijn het alleen maar dikmakers (gelatine, bindmiddel, aardappelzetmeel) en kleurstof (evt. natuurlijk)
5. vruchtensappen met gelatine....?
6. plantaardige margarine voor minder dan 5% uit plantaardige ingredienten bestaat
7. er zelfs honing bestaat die is aangemaakt met kritsalsuiker
8. kaas ook vaak extra suikers bevatten, terwijl de melk al voldoende zou moeten bevatten.
9. frisdrank etiketten aangeven dat het bijna alleen maar chemisch is..
10. bewerkt vlees en vis vaak vol zit dikmakers, als zetmeel en suikers.

Ongelofelijk, of niet?

En wat is dan wel gezond? Daarvoor moet je toch ook je eigen lichaam leren kennen. Heb je wel eens een opgeblazen gevoel, moet je veel boeren, of winden laten? Last van je stoelgang? Buikkrampen of andere vervelende dingen, die je misschien alweer heel

gewoon bent gaan vinden. Leg dan eens een link met wat je eet, wanneer je eet en hoeveel je eet. Zo leer je gaande weg wat goed bij je past qua voeding en zeker ook qua voedingspatroon.

Daarna is het met een logische en misschien wel gedisciplineerde insteek bewust kiezen wat en hoe je eet. Misschien zelfs doelen stellen, zoals afvallen, minder suiker, minder zout, meer vitaminen (=groente) etc etc.

Conclusie blijf zelf nadenken en ervaren wat goed voor JOU voelt. Want ook jij bent uniek ;-)



## Nieuwtjes

Veel nieuwtjes zijn al aan bod geweest eerder in deze nieuwsbrief. Voor het [assortiment sauzen](#) verwijs ik graag naar de website. Ook kun je daar leuke cadeausuggesties en andere aanbiedingen vinden!

Wel wil ik graag de FEESTELIJKE SOEPEN voor de kerst nog even onder de aandacht brengen. Naast keuze uit 3 heerlijke soepjes als vooraf is er dit jaar ook weer een leuke dessertsoep! [Lees hier](#) verder en bestel voor 19 december a.s.!

Ook heb ik nog een aantal exemplaren van het unieke kookboek NATUURLIJK SAMEN KOKEN.



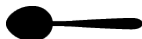
Enorm leuk en origineel om als kerstcadeau te geven. Kijk op de website of stuur gewoon een mailtje naar [info@soup-a-go-go.nl](mailto:info@soup-a-go-go.nl).



## Kalender

Voor overige leuke evenementen, weeksoepen etc. kijk in de **KALENDER** op de website.

18 - 12	Laatste besteldag FEESTELIJKE SOEPEN
23 - 12	Ophaaldag FEESTELIJKE SOEPEN
25 - 12 t/m 2 - 1	Vakantie



## Tot slot

De nieuwsbrieven van De Soepclub (Vrienden van SOUP-a-go-go) hebben als doel het informeren, enthousiasmeren en betrekken van de lezers bij alle ontwikkelingen rondom het bedrijf, de soepen/sauzen en de markt. Een brede doelstelling die past binnen de visie van SOUP-a-go-go; **het op een hedendaagse manier bewustwording creëren voor gezond, vers en gemakkelijk eten, vol van smaak**. Daarnaast hoop ik natuurlijk gewoon op een toegankelijke manier nieuwtjes te verspreiden waar iedereen elke keer weer naar uitkijkt! Mocht je de nieuwsbrief niet meer willen ontvangen stuur dan een mailbericht met onderwerp "geen nieuwsbrief soup-a-go-go" naar [info@soup-a-go-go.nl](mailto:info@soup-a-go-go.nl)

Kijk ook eens op de site [www.soup-a-go-go.nl](http://www.soup-a-go-go.nl) en 'like' de [Facebookpagina 'Soup a go go'](#).

Manita  
[manita@soup-a-go-go.nl](mailto:manita@soup-a-go-go.nl)  
06-12705693



SOUP-a-go-go  
wenst jou  
fantastische  
feestdagen en een  
(bewust) gezond 2017!

