

NIEUWSBRIEF

editie 4, november 2013

De Soepclub (linkedin groep) Vrienden van Soup-a-go-go

Kleine terugblik

De maanden september en oktober waren lekker druk. Diverse acties zijn uitgezet, nieuwe doelgroepen benaderd en gesproken en natuurlijk niet te vergeten de Bommelse Braderie. Zo'n kleine week voor 5 sept. was er voor Soup-a-go-go toch een kraampje vrij! De 31 graden die dag zorgde er helaas wel voor dat niet iedereen direct trek had in warme soep...toch was het een enorm geslaagde en gezellige dag! Zelfs de Burgemeester heeft een kopje Wortelsoep gegeten! Hij vond hem heerlijk!



Oktober is de pompoenmaand. In het Hurns Kerkje heeft Soup-a-go-go zich begin oktober dan ook gepresenteerd met 2 varianten van de pompoensoep. Velen waren verrast over de mogelijkheden die er zijn met de pompoen! (Heerlijk recept verderop) Sinds enkele weken zijn de soepen ook te bestellen via de webshop van Bommels Biologisch (www.bommels-biologisch.nl).

Zoals de naam al doet vermoeden een Bommels bedrijf dat een enorme diversiteit aan voornamelijk biologische producten levert. Hierdoor zijn de soepen ook incidenteel te bestellen en is het afzetgebied verruimd naar de regio tussen Culemborg en Vught en Gorinchem en Tiel.

Zoals vorige keer aangegeven is Soup-a-go-go ook de zakelijke markt aan het benaderen. Inmiddels zijn er diverse gesprekken gevoerd en zijn de eerste vergaderingen en leveringen reeds gedaan. Ook is er een mooie zakelijke flyer met suggesties voor het bedrijfsleven.



De discussie blijft!

De afgelopen maanden is 'biologisch eten' weer veel in het nieuws geweest. Uitspraken en vragen als; biologisch is niet bewezen gezonder! hoe weet ik zeker of biologisch ook wel echt biologisch is? waarom is biologisch toch zo duur? etc. etc. kwamen allemaal voorbij. Maar ook alarmerende berichten over ons overmatige gebruik van suiker. Dit zou helemaal in combinatie met vet de **obesitas-boosdoener van de eeuw** zijn. Natuurlijk is biologisch nog een hipe! Maar eten doen we elke dag en eten doen we om te leven!



In deze discussie stellen we ons zelf volgens mij vaak de verkeerde vraag. Ik denk dat alles draait om **bewust kiezen!** Hoezo bewust kiezen, zul je je afvragen? Hier is mijn mening! Begin bij jezelf met de vraag: Wat vind ik echt belangrijk? of Het behoud van de natuur/ de wereld? of Voor iedereen een gezonde boterham? of Mijn gezondheid (en dat van mijn gezin) is het belangrijkste! Kortom, bepaal je eigen prioriteiten als het gaat om voeding. En beslis hoe stringent je hiermee om wilt gaan. Deze prioriteiten bepalen dan eigenlijk ook meteen de prijs...Makkelijk toch? Maar waar blijft de smaak en variatie? Naar mijn mening moeten we af van het laten bepalen van onze smaak door "zakjes en pakjes" uit de supermarkt! Want deze geven smaak maar ook vaak een heleboel andere stoffen die we helemaal niet nodig hebben, de zogenaamde eetlustopwekkers, dikmakers en "dorstgenerators". Allemaal bedacht in de laboratoria van grote bedrijven met als doel ons nog meer te laten consumeren. Maar wij zijn geen Amerikanen, dus **kies nu bewust!** Eigenlijk weten we allemaal dat verse groente en fruit elke dag moet. Maar elke dag spruitjes of boontjes is ook niet de bedoeling...en zo kunnen we nog wel even doorgaan. Mijn slotstelling wordt dan ook: Kies bewust wat je eet o.b.v. jouw persoonlijke prioriteiten, leer te proeven en smaken te combineren naar jouw voorkeur, wees zuinig met zout en suiker en varieer zoveel mogelijk met met name verse groente, peulvruchten, fruit, vlees en vis! Eet vooral smakelijk!



Zachte Pompoensoep Recept

Ingrediënten

60 g boter + 1 klontje
 30 g bloem
 2 rode uien, fijngemaakt
 1 kg pompoen, in blokjes
 1 glas witte wijn
 1 liter groentebouillon
 100 ml kookroom
 1 blokje Parmezaanse kaas
 + 40 g geraspte
 Parmezaanse kaas

Bereiden

Doe 60 g boter en de bloem in een pan. Verwarm 2 minuten op laag vuur, onder voortdurend roeren en haal vervolgens van het vuur. Doe het klontje boter in een stoofpan en bak de uien en de pompoen op matig vuur 10 minuten aan onder regelmatig roeren. Kruid met peper en zout. Voeg de witte wijn toe, laat 5 minuten koken en voeg vervolgens de bouillon toe. Laat nog 20 minuten zachtjes pruttelen. Meng de inhoud van de pan fijn en voeg tegelijkertijd ook het mengsel van bloem en boter toe. Voeg de room toe, meng goed en laat onder voortdurend roeren kort inkoken. Kruid met peper en zout indien nodig. Haal van het vuur en voeg de geraspte parmezaan toe. Dien de soep op met wat parmezaankrullen, die kunt u op het allerlaatste moment zelf schaven.



Kalender

14-12	Soepproeverij en -verkoop Natural & Fair bij De Schuttershof in Well (11.00 tot 16.00)
16-12	Sluitingsdatum bestelling FEESTELIJKE SOEPEN
24-12 & 31-12	Ophaaldag FEESTELIJKE SOEPEN



Feestdagen 2013

In de feestmaand december heeft Soup-a-go-go speciaal vier heerlijke soepen op het menu gezet. Handig als uzelf of met familie en/of vrienden thuis gaat genieten van een feestmaaltijd of u bent uitgenodigd en voor een gerecht zorgt! Er is keuze uit 2 verschillende soepen als voorgerecht en 1 verrassende dessertsoep. Daarnaast, wellicht voor het gemak in de drukke laatste week van december, erwtensoep als voedzame maaltijdsoep. Zowel een vegetarische als de traditionele rundvleesvariant. Voor ieder wat wils! Uiteraard worden de soepen vers gemaakt van alleen natuurlijke ingrediënten. De soepen zijn via de website te bestellen tot 16 december. Lees snel verder op www.soup-a-go-go.nl



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 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 Kijk ook eens op de site www.soup-a-go-go.nl en 'like' de Facebookpagina 'Soup a go go'.

Manita
manita@soup-a-go-go.nl
06-12705693

