

NIEUWSBRIEF

editie 5, januari 2014

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

2014 Een gezonde start!

Allereerst wens ik iedereen een fantastisch, smaakvol en vooral (bewust) gezond 2014!

Een nieuw jaar, waar velen van ons aan beginnen met goede voornemens. Nr. 1, 2 en 3 zijn resp. afvallen, meer sporten en gezonder eten! Mooi, maar helaas blijkt het elk jaar weer opnieuw dat het bijzonder lastig is deze waar te maken! Misschien mag ik dan vanuit mijn overtuigingen over onze voeding de suggestie doen: **KIES BEWUST**

GEZOND! Vorige nieuwsbrief kwam deze slogan, zij het zonder het woordje **GEZOND** ook al even aan de orde en graag leg ik dan ook uit waarom **GEZOND** is toegevoegd! Eerst toch nog even kort het woordje kies en bewust!

KIES: besef jezelf dat wij hier in NL een keuze hebben....maar dat we ons toch zo laten beïnvloeden door de reclames en media-uitingen, dus wat betalen wij eigenlijk? Ons eten of de campagne...?

BEWUST: besef jezelf wat je in de mond stopt en of je dat ook wil...! Je bent tenslotte wat je eet! Vraag jezelf daarom eens vaker af; 'heb ik dit nodig?' 'wat doet dit eten met me?' of hoe voel ik me nadat ik het gegeten heb?' En het woord **GEZOND**. Wat is gezond? Daar kun je hele boeken over schrijven en lezen... Maar wat in ieder geval bewezen is is dat veel verschillende verse groente, zaden, noten,

peulvruchten en fruit, aangevuld met vis en evt. vlees, je de stoffen (o.a. eiwitten, koolhydraten, vetten, mineralen en vitamines) geven voor je lichaam. En afhankelijk van je persoonlijke gestel ben jij beter gebaad bij bijv. veel vitamine C dan iemand anders etc. Maar overeind blijft staan dat we aan alle bouwstoffen behoefte hebben voor een gezond lichaam.



Zakelijke ontwikkelingen

Soup-a-go-go is begonnen medio vorig jaar met het maken en leveren van soepen aan consumenten. Later ben ik me ook gaan richten op de zakelijke markt en sinds kort zijn sportclubs, -verenigingen en de gemeente op mijn klantenverlanglijstje gezet. Gesprekken zijn in volle gang. Gezondheid en verantwoorde voeding is voor iedereen van belang! Ook heb ik de stoute schoenen aangetrokken en een grote Nederlandse voedingsketen benaderd om te kijken of er te praten valt over opname in het assortiment! Spannend en afwachten....

Tevens is er zowel voor consumenten als voor zakelijke klanten een cadeaukaart ontwikkeld. Origineel om te geven en zeker ook leuk om te ontvangen! Zeker met VALENTIJDAG in aantocht wellicht een leuke



suggestie. Je bepaalt als geveer zelf de hoeveelheid liters en als ontvanger van welke soep(en) je wil genieten!



Soup-a-go-go is inmiddels ook Facebook te vinden

<https://www.facebook.com/soupagogo> . Zelfs op 10 december 2013 is 100 "likes" behaald, dus op naar de volgende mijlpaal. Op Facebook, bericht vele malen per week aanbiedingen, gezonde weetjes, veel over de soep van die week etc. "Like" de pagina als je ook op de hoogte wil blijven.



100^{ste} Soep van Soup-a-go-go!

In de week van 17 tot 23 maart zal de 100^{ste} Soup-a-go-go soep op het menu komen! Vanaf de start op 1 mei 2013, met elke week 2 verschillende weeksoepen en om de paar maanden een nieuwe seizoensoep, enkele speciale soepen tussentijds (zoals de zoete en pittige pompoensoep), maak ik in die week in maart de 100^{ste} Soup-a-go-go soep! Binnenkort komt rondom deze 100^{ste} soep een leuke actie komen. Ik laat het jullie weten!



Mijn ontdekking!

Onlangs werd ik mij gevraagd ken je de 'Voedselzandloper' al? Eerlijk gezegd moest ik daar op antwoorden van niet! Ondanks de enorme aandacht (en terecht, denk ik nu) was het mij dus ontgaan. Maar inmiddels na zo ongeveer het halve boek gelezen en bestudeerd te hebben, ben ik toch wel wakker geschud...ondanks dat het gaat over afvallen en jong blijven. Want afvallen is niet mijn ding, ik geloof in gezond en bewust eten en daar ik zelf altijd al aanleg heb gehad om wat zwaarder te zijn, ben ik zelfs nooit gestart met serieus afvallen. Bewust kiezen wat ik eet en weten wat ik eet vind ik zeker de laatste 10 jaar veel belangrijker. je goed voelen bij wat je eet en vooral genieten van wat je eet is de essentie voor mij. Maar even terug naar de ontdekking bij de theorie van de Voedselzandloper. Hierbij draait het om het blootleggen van de feiten welke enorme invloed onze voeding heeft op onze gezondheid. "Je bent/wordt wat je eet", een bekende uitspraak, die hier zeker van toepassing op is. Concrete invloeden van stoffen uit onze voeding op onze hedendaagse ziektes, zoals diabetes, Alzheimer, kanker, artrose etc. etc., worden beschreven en beargumenteerd op een zeer toegankelijke/leesbare manier. Tevens worden hierbij vervangers van bepaalde voedingsmiddelen genoemd om bewust anders te eten en bewust te kiezen voor juiste voeding. Deze vervangers worden heel mooi visueel gemaakt in de zandloper. (klik hier en vervolgens op de link van de voedselzandloper

<http://soup-a-go-go.nl/cms/index.php/ct-item-9>)

[menu-](#)



Naast de ontdekking van het boek, de theorie en ook het kookboek van de voedselzandloper, is het voor mij ook een openbaring en ook wel een 'zie-jewel' ontdekking van het feit van de onvoorstelbare invloed van voeding op ons lichaam endus ook onze gezondheid. Het heeft mij nog meer gesterkt in mijn overtuiging de boodschap van Soup-a-go-go KIES, BEWUST GEZOND, met als middel de soepen natuurlijk, vast te houden en verder uit te dragen! Hét verhaal van mijn verse, gezonde soepen!



Zelf pindaas maken (voor de pindasoep natuurlijk!)



Ingrediënten:

300 gram gepelde ontvliesde ongezouten pinda's
1 eetlepel olie (liefst pindaolie, maar kan ook druivenpitolie of sesamolie)
snufje zout

Bereiden

Verwarm de oven voor op 150 gr. Leg de pinda's op bakpapier op de bakplaat en rooster ze tot bruin zijn. Bedenk hierbij hoe bruiner hoe gebrander/sterker de smaak wordt. Schut de pinda's gedurende het roosteren een paar keer om. Laat de pinda's even buiten de oven

afkoelen. Vervolgens gaan de pinda's met een halve eetlepel olie in de keukenmachine. Maal de pinda's met een snufje zout tot pindakaas van de dikte die jijzelf wenst. Evt. nog iets olie toevoegen als de pindakaas te droog blijkt te zijn. Pinda's variëren namelijk sterk van hoeveelheid olie die ze zelf bevatten.

Nu kan de pindakaas als basis dienen voor een heerlijk gezonde pindasoep of saus. Hou je van iets meer pit dan kun je tijdens het vermalen ook een rode peper toevoegen naar wens. Ook lekker is verse gember toevoegen. Wil je echte pindakaas voor op brood maken voeg dan een eetlepel honing toe tijdens het vermalen.



Kalender

14 feb	Valentijnsdag (suggestie ; cadeaukaart)
1-5 mrt	Carnaval; "Snerttijd"
17-23 mrt	Week van de 100 ^{ste} weeksoep van Soup-a-go-go



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

