

# NIEUWSBRIEF

editie 6, april 2014

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

### Nieuwtjes

De afgelopen maanden waren hectisch, inspirerend, soms ook tegenvallend, maar zeker ook weer vol van mogelijkheden.

Gesprekken bij de gemeente Zaltbommel hebben voornamelijk niets opgeleverd! Ondanks de inspirerende gesprekken en bemoedigende woorden, staat gezonde voeding, uit de regio, niet hoog genoeg op de agenda. Een opmerking als 'daar hebben we nog geen beleid voor', deed mij wel even rillen... Maar wat mij betreft komt er nog wel een vervolg! Ook de gesprekken met sportclubs leiden voorlopig nog tot weinig, dus nog even verder dokteren op een uitwerking van het thema "sport en gezonde voeding". Toch jammer dat dit soort partijen nog niet toe zijn aan een bewuste keuze.

Een kennismaking met o.a. "Streekbox", "Slow Escargots", "Proef Lokaal", leverde daarentegen enorm veel energie op. Deelname aan het landelijke evenement "Kom in de Kas" i.s.m. Proef Lokaal op 5 april jl. was een groot succes. Landelijk trok dit educatieve evenement ruim 202.000 bezoekers en ook in de kas van paprikateler van Tuijl, waar wij stonden, was de aanloop gigantisch. Na 800 bekertjes koude Paprikasoep, vele leuke en inspirerende gesprekken, enthousiaste en verrassende reacties, noem ik het

gerust een Topdag! Op veler verzoek staat verderop in deze nieuwsbrief en tevens op de website het recept van de Paprikasoep, die ook zeer goed warm gegeten kan worden.



Met Lennard van Slow Escargots ben ik in gesprek om te gaan samenwerken. Hij de slakken, ik de bouillons! Inmiddels zijn er al een aantal variaties getest, qua, smaak, geur en kleur! Wordt vervolgd. Bovendien is het hele slakken verhaal van Lennard enorm leuk om eens te horen, hoe worden die beestjes nou geteeld. Ik had bijv. geen flauw idee wat ze eten, waar ze voedingswaarde-technisch uit bestaan, hoe ze smaken(!) en tevens dat ze een winterslaap houden! Super om o.b.v. smaak en geur op zoek te gaan naar de juiste combinatie in de bouillon. Op naar meer varianten die te bedenken zijn met slakken. Zo leer je weer een heleboel.

Ook leuk te vermelden is het feit dat Soup-a-go-go steeds vaker gevraagd wordt voor het leveren van soep voor feesten, vergaderingen en andere zakelijke bijeenkomsten.



Tevens wordt de cadeaukaart van Soup-a-go-go steeds bekender. Met name het zelf kunnen bepalen hoeveel liter je geeft en als ontvanger kunnen kiezen voor een soep in een specifieke week, spreekt aan. Dus wees zelf eens origineel en geef zo'n kaart cadeau aan je partner, vriend of vriendin, collega of medewerker of misschien wel de buurvrouw! De kaart is natuurlijk ook super origineel voor Secretaresse-dag 17 april a.s.



### 100<sup>ste</sup> Soep van Soup-a-go-go!

Helaas, helaas is van een actie rondom de 100<sup>ste</sup> soep eind Maart nog niets gekomen. Ideetjes genoeg, maar nog geen concreet plan. Gaat zeker nog komen! Biedt nog wel de kans voor jou om mij te laten weten wat jou favoriet is/was! Op Facebook is hier een bericht over verstuurd en ook bij deze; laat mij weten wat jouw favoriete soep is (verzoekjes mogen ook!) mail naar [manita@soup-a-go-go.nl](mailto:manita@soup-a-go-go.nl)



### Mijn overtuigingen en overpeinzingen!

Wat is er toch weer veel te doen over onze voeding, is het niet het vlees, dan wel weer de vis of het gebrek daaraan. Laat ik ook de powerfoods, superfoods

of hoe noemen we al die zaadjes en pitjes tegenwoordig, niet vergeten! Moeten we ze nu wel of niet eten? Of de beperking van de Nederlandse regelgeving die ervoor zorgt dat onze glastuinbouw niet mee kan met de rest van Europa als het gaat om biologisch verantwoord! Zijn we net lekker op weg om naar onze eigen boeren te gaan voor vers eten, lopen dadelijk de andere Europese boeren ver vooruit in MVO en BIO...!?

En wat te denken van de kennis en kunde van ons eigen Voedingscentrum, dat we toch zouden moeten kunnen vertrouwen als het gaat om info over voeding. Die blijkt ook achter de feiten aan te lopen.. Gedoe, gedoe en nog eens gedoe!

En volgens mij moeten we als consument, gewoon eerst eens nuchter ons gezond verstand gebruiken. Blijven nadenken en bewust blijven wat jezelf belangrijk vindt als het gaat om voeding! Want excuses verzinnen kunnen we allemaal en voor niets gaat de zon op...

Zomaar eens een aantal overpeinzingen van mijzelf. Hoe komt het dat we ons toch zo weinig interesseren voor ons eten? Waarom zie ik in de supermarkt toch vooral dat de winkelwagentjes gewoonweg worden vol geladen? Ben ik dan echt de enige die de etiketten leest? Of ligt het aan de beperkte kookkunst van de gemiddelde Nederlander of heeft het te maken met vastgeroeste gewoontes? Of is toch onze smaak inmiddels zo afgevlakt, dat we alleen nog zout, zoet en pittig kunnen onderscheiden. En ons verwachtingspatroon van een gerecht zo voorbestemd? Hebben Nederlanders eigenlijk een



eigen eetcultuur, naast dan de stampotten en spruitjes? Of is die eetcultuur door te veel buitenlandse eetgewoontes te breed geworden? Want wat is nou eigenlijk chinees, thais of grieks eten? Zoet, pittig en gekruid? Dat is het misschien wel; het aanbod is zo groot en de gemiddelde Nederlander staat open voor zoveel, dat al die buitenlandse smaken zijn aangepast en/of geneutraliseerd! Het chinees wat minder droog, want de Nederlander eet graag jus, Het thais, toch iets minder pittig want dat verdragen onze darmen niet en het grieks doen we gewoon met varkensvlees, want dat eet de Nederlander graag! Jammer, jammer, jammer.

Dan nu even terug naar mijn overtuiging. Als je net als ik er van overtuigd bent dat onze voeding enorm veel invloed heeft op onze gezondheid, jeugdigheid en energie, blijf dan kritisch op wat je kookt en eet. Ik ben natuurlijk geen dokter, maar ik geloof heilig dat optimale variaties van verse groente, fruit, vlees en vis, in verantwoorde porties en goede bewuste stap is in het eenvoudig onderhouden van ons gestel. Een stapje verder gaat het bewust klaar maken van deze voedingsstoffen. Verdiep je eens eenvoudigweg hoe bepaalde groente bereid kunnen worden, zodat zo min mogelijke goede stoffen verloren gaan (googlen). Dus niet het snot gaar koken van groente, het zo min mogelijk of niet gebruiken van sausjes uit pakjes, maar maak hem zelf naar eigen smaak of inzicht met zoutloze kruiden mixen (bijv. die van Jonnie Boer!). Gebruik ook eens overrijp fruit uit de fruitschaal om een heerlijke saus mee te maken, bijv. peer of banaan bij

een varkenshaasje, kip of rundvlees. Ik gebruik soms ook kleine restje soep(!) om een saus mee te maken. En lees eens een etiket met de wetenschap dat de ingrediënten die genoemd staan in de volgorde van veel naar weinig worden vermeld. Verbaas je niet als hetgeen je denkt te kopen er niet als grootste hoeveelheid in zit! en ook niet om de aantal keren dat zout en suiker bij de eerst genoemden staan! Hoe vaker je het doet hoe bewuster je wordt van de hoeveelheid onnodige en ongezonde ingrediënten veel producten bevatten. Kies dan eens voor de producten met de minste toevoegingen oftewel de meest pure! En natuurlijk het liefst de verse variant indien mogelijk. En combineren, uitproberen en kokkerellen maar!

Deze hele gedachtegang komt voort uit de vele leuke gesprekken die ik voer rondom mijn bedrijf, de soepen en gezond eten en natuurlijk uit alle berichtgeving, artikelen, boeken etc. over voeding en gezondheid.



## Recept Paprikasoep met Mascarpone (4 pers)

Ingrediënten:

6 rode paprika's, schoongemaakt en in vieren gesneden  
olijfolie  
2 ui, grof gehakt  
2 teentjes knoflook, uitgeperst  
3 rijpe tomaten, zaadlijsten eruit en klein gesneden  
1,25 lt. eigen gemaakte groentebouillon  
4 eetlepels mascarpone  
handvol basilicumblaadjes



Verwarm de oven tot 200gr. Leg de paprika's met de tomaten en de ui op de bakplaat/in een ovenschaal. Besprenkel de bakplaat ruim met de olijfolie. Bak de paprika's ca. 20 min.

Verhit wat olie in de pan en smoor de ui met de knoflook ca. 4 min. Blus dit af met de bouillon en voeg de inhoud van de bakplaat toe. Laat het geheel warm worden gedurende 15 min.

Schep de inhoud van de pan in fases in een hittebestendige blender, voeg de mascarpone toe en laat de soep tot een gladde substantie blenden. Evt. naar smaak zeezout of peper toevoegen en warm opdienen met een blaadje basilicum. Of laat de soep afkoelen en dien de soep koud op; heerlijk op een zomeravond!



## Kalender

17 apr	Secretaresse-dag (suggestie ; cadeaukaart)
17 apr	Tot 12.00 uur bestellen voor soep met de Paasdagen!
20 - 21 apr	Pasen (suggestie ; bestel een heerlijke soep voor de paasbrunch)
1 mei	Eerste verjaardag 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](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

