



WEEKRECEPTEN 2022

10. Detox wortelsoep - 4 personen/porties

Ingrediënten:

600 gram geschilde bospeen (wortelen)

1 theelepel kurkuma

1 liter groentebouillon

1 stuk gember van 5 centimeter

Peterselie

Scheutje olijfolie (vierge)

Bereiding:

Snijd de bospeen of de wortels in plakjes van ongeveer 2 centimeter.

Schil en snijd de gember in kleine stukjes.

Maak 1 liter bouillon (gekookt water en een bouillonblokje).

Doe een scheutje olijfolie in een grote pan en bak de gember, een eetlepel kurkuma en de bospeen stukjes op hoog vuur (blijf door roeren), ongeveer 5 minuten.

Giet de bouillon erbij en voeg zout/versgemalen zwarte peper naar smaak toe.

Laat de bospeen 30 minuten op laag vuur koken en zacht worden.

Pureer de soep en garneer in je soepkom de soep met verse peterselie of koriander.

Eet smakelijk en gezond 😊



WEEKRECEPTEN 2022

10. Waarom deze Wortelsoep? (“weet wat je eet/drinkt”)

Deze wortel soep past heel goed in een eetpatroon om de winter kg's aan te pakken. De combinatie van kurkuma, gember en de wortels geven je lichaam een detox, d.w.z. een reiniging en ontgifting.

Kurkuma

Kurkuma helpt de weerstand te verhogen, griep te verminderen en wonden en acne te genezen. Het heeft een ontstekingsremmend effect en ontgift de lever. Schadelijke stoffen kunnen zo gemakkelijker het lichaam verlaten.

De ontstekingsremmende eigenschappen van kurkuma maken het ook tot een natuurlijke pijnstiller voor met name chronische pijn zoals bij artritis en reuma.

Het voorkomt spierschade en gaat spierpijn tegen.

Kurkuma bevordert ook de spijsvertering. Het kruid heeft een vetverbrandingseffect!! en geeft verlichting bij een opgeblazen gevoel en kramp in je darmen.

Gember

Het is de etherische olie die in de gemberwortel zit, die veel positieve effecten geeft voor ons lichaam. Deze olie zorgt ervoor dat het lichaam meer witte bloedlichaampjes gaat aanmaken.

De witte bloedlichaampjes in het bloed bestrijden binnengedrongen infecties. Verder heeft gember meerdere stoffen die ontstekingsremmend en ontgiftend kunnen werken in ons lichaam.

Wortelen

Het eten van wortels kan je helpen bij het afvallen.

Wortels verzadigen namelijk goed dankzij de vezels die ze bevatten. Het houdt trek gevoel tegen.

De vezels die wortels bevatten helpen je ook bij het verbeteren van je darmflora, en daarmee voor een gezonde stoelgang en het voorkomen van obstipatie.

Wortels zijn zeer rijk aan bètacaroteen, belangrijk voor gezonde ogen. Het netvlies zet licht om in signalen aan de hersenen. Vitamine A zorgt voor een goede overgang van deze signalen en voor een gezond netvlies.

In wortels zijn verschillende belangrijke mineralen te vinden zoals calcium, magnesium, kalium, foliumzuur en fosfor. Deze mineralen zijn onder andere belangrijk voor sterke botten en tanden, een gezond zenuwstelsel en een gezonde bloeddruk.

Kortom een makkelijk klaar te maken detox soep, die zeker past in een gezond eetpatroon.