

Recept Brandnetelsoep in tijden van Corona

Corona brengt ons in een 'netelige' positie en 'prikkel' ons ook eigen verantwoordelijkheid te nemen'. Het Voedselbos te Glimmen wil graag mensen een bescheiden handvat bieden om jezelf weerbaar te maken in deze tijden van Corona. Hieronder een recept van brandnetelsoep om de weerstand te bevorderen en gifstoffen door stress af te voeren. Maak meteen een grote pan en deel het met je (oudere) burens die moeilijk het huis uit komen:

RECEPT BRANDNETELSOEP UIT HET VOEDSELBOS

1. Pluk met handschoenen een halve tas vol brandneteltoppen (op een plek zonder gif en hondenpoep);
2. Was ze twee keer in koud water, doe ze in een zeef, kook 1,5 l water en giet dit over de brandnetels uit (voor een mildere smaak, gevorderde eters kunnen dit weglaten);
3. Fruit een flinke ui met 2 tenen knoflook in wat olie in een grote soeppan en voeg uitgelekte brandneteltoppen mee;
4. Voeg 2 liter water toe met vier groenten bouillonblokjes;
5. Snijd een halve knolselderij en twee grote aardappels in blokjes en voeg dit toe
6. Breng het aan de kook, en zet het zacht en laat de groenten in 20 minuten gaar worden;
7. Pureer de soep van het vuur af en voeg evt. (kook-)room/soyacuisine of twee gepureerde mozzarellakaasjes (met nat) toe om de soep romiger te maken (mag je ook weglaten).
8. Even proeven, evt. soep verdunnen en op smaak brengen met zout en peper.

Eet smakelijk!

Nog extra tips:

- *Vervang knoflook door twee handjes daslook;*
- *Fruit een paar takjes hondsdraf mee met de ui en knoflook/daslook;*
- *Vervang de knolselderij door twee flinke pastinaken of wortels;*
- *Gebruik havervlokken in plaats van aardappels;*
- *Gebruik in plaats van room/soyacuisine/mozarella twee eetlepels pindakaas of tahin, of twee eetlepels groene pesto.*



Foto 1: Proeverij met brandnetelsoep



Foto 2: Kok Marianne met assistente Mirjam