

## Aardappelsoep met kaas en druiven

---



### Ingrediënten voor 4 personen:

- 600 gram kruimige aardappelen
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- olijfolie voor het bakken
- 8 dl groentebouillon
- 1 laurierblaadje
- 60 gram geroosterde amandelen
- 150 gram (vegetarische) feta of geitenbrie
- 100 gram witte pitloze druiven
- 2 lente-uitjes
- olijfolie extra vierge

De laatste tijd krijg ik regelmatig de vraag. Mag is nu wel of geen vis of kip eten als vegetariër en is kaas wel vegetarisch?

Het woord vegetarisme is afgeleid van het woord 'vegetus' = gezond, krachtig en levenslustig. Veel vegetariërs menen dat dierlijk voedsel afbreuk doet aan hun gezondheid. Vegetariërs zullen niet zonder noodzaak dieren doden, hetgeen meebrengt dat zij dus al helemaal niet een dier zullen doden om het vervolgens zelf op te eten. Dat heeft verregaande consequenties voor hun dagelijkse voeding. Vegetariërs zullen absoluut geen vis, kip, wild of gevogelte eten en vegetariërs uit overtuiging ook geen kaas gemaakt met behulp van een dierlijk stremsel.

De vaste stoffen uit kaas worden met behulp van stremsel gescheiden van het vocht. In principe wordt stremsel gebruikt afkomstig uit de lebmaag van kalveren. Er zijn echter vegetarisch gestremde kazen, gemaakt met een microbieel, niet genetisch gemodificeerd vegetarisch stremsel, gemaakt door micro-organismen. Een aantal kazen hiervan dragen het V-keurmerk.

Deze zijn voornamelijk in natuurvoedingswinkels te koop. Verder zijn veel, maar niet alle, biologische kazen ook vegetarisch gestremd (zoals het merk de Groene Koe, en AH-biologisch). Wanneer niet op het etiket staat dat de kaas vegetarisch is, is er geen vegetarisch stremsel gebruikt en is de kaas niet vegetarisch. Zie voor een lijst met vegetarische kazen de website van de Vegetariërsbond. <https://www.vegetariers.nl/bewust/veelgestelde-vragen/welke-kazen-zijn-vegetarisch>

Een aantal geitenkazen met vegetarisch stremsel zijn: Bastiaansen, Het Achtereind, de Drie Geitjes. Feta van het merk Hansketien en harde geitenkaas van het merk Buurackers zijn ook vegetarisch.

### Bereiding:

- Verhit 2 eetlepels olijfolie in een kookpan en bak de gepelde, klein gesneden uit en knoflook zachtjes glazig. Voeg de geschilde in blokjes gesneden aardappelen met de bouillon en het laurierblaadje toe. Kook de aardappelen, afgedekt, in circa 15 minuten zacht. Verwijder het laurierblad. Pureer tot een gladde soep, voeg zo nodig nog iets bouillon toe en warm de soep goed door.
- Hak de amandelen grof. Verkrummel de feta of geitenbrie, halveer de druiven en snijd de lente-uitjes in ringetjes.
- Serveer de soep met de amandelen, feta, druiven, lente-uitjes en een scheutje olijfolie extra vierge naar smaak.