

recept vegetarisch

Paprikasoep



Ingrediënten voor 4 personen:

- 3 gele paprika's
- 2 sjalotten
- (1 teentje knoflook)
- 1-2 eetlepels olijfolie
- 5 dl groentebouillon
- eventueel 1 dl witte port
- vers gemalen peper
- naar keuze 4 plakjes geitenkaas of
- 4 eetlepels crème fraîche

Nu er zoveel wordt gesproken over ouder worden en langer leven, willen we natuurlijk allemaal het verouderingsproces proberen te vertragen en onze huid op een natuurlijke manier jong houden. Paprika's eten kan hierbij helpen.

Een halve rode, gele of oranje paprika voorziet al voor 65% in onze dagelijkse behoefte aan vitamine E en volledig in onze behoefte aan vitamine C. Vitamine E vertraagt het verouderingsproces en houdt de huid langer jong. Bovendien helpt vitamine E het lichaam te beschermen tegen hart- en vaatziekten, kanker en Alzheimer. Het versterkt spieren en zenuwen en verbetert de doorbloeding. Vitamine E kan in het lichaam worden opgeslagen, waardoor het langere tijd zijn positieve werk kan doen.

Vitamine C is één van de belangrijkste vitamines voor ons immuunsysteem; het helpt infecties te voorkomen. En dan zitten er in paprika ook nog de waardevolle vitamines B1 (goed voor hersenfuncties, energieproductie, opname van proteïne en de spijsvertering), B2 (goed voor een mooie huid, haar en nagels en goed voor de ogen) en B6 (belangrijk voor de stofwisseling en de celenergiehuishouding). Daarbij komen dan nog vezels en de mineralen calcium (goed voor de botten en tegen spierpijn), ijzer en sodium (dit verzorgt de vochtbalans in het lichaam). In de zoete puntpaprika en in minipaprika's zit bovendien veel foliumzuur, goed voor vrouwen die zwanger zijn of willen worden.

Paprika's uit de Nederlandse kassen groeien onder de meest optimale omstandigheden. In de kas wordt er alles aan gedaan om de natuur in balans te houden. Met natuurlijke gewasbescherming wordt maximaal biologisch geteeld. Het resultaat: mooie, schone en gezond glanzende paprika's. Verse paprika's behouden hun smaak en voedingsstoffen het best als ze bewaard worden op een koele plaats, bijvoorbeeld in de kelder of in de groentelade van de koelkast. Ze kunnen dan ruim een week goed blijven. Verpakte paprika's zijn langer houdbaar.

Bereiding:

- Snijd de ingrediënten in grove stukken en bak ze zachtjes aan de hete olijfolie in een hoge pan. Schenk de groentebouillon erbij of water met een bouillontablet.
- Laat de soep circa 20 minuten zachtjes koken. Pureer de soep met een staafmixer en wrijf de soep vervolgens door de bolzeef.
- Breng op smaak met witte port, peper en – voor een vollere smaak – 1-2 theelepels honing. Serveer met een plakje geitenkaas of een lepel crème fraîche op de hete soep.

Sonja van de Rhoer