

Recept



Augustinusweg 10
5853 ED Siebengewald
tel: 0485 - 441 840
info@levensakker.nl
www.levensakker.nl
f levensakker.nl

Gemma van den Akker

Praktijk voor Natuurgeneeskunde

www.levensakker.nl

Pompoensoep (voor twee personen)

Oranje of de groene Pompoen -Cucurbita pepo- is heel smakelijk en voedzaam. De sierkalbassen zijn niet schadelijk, maar smaken veel wateriger.

Benodigheden

- halve pompoen
- 3 eetlepels zuurkool
- half pak tempeh
- koud geperste olijfolie, Ghee, roomboter
- tamari
- peper
- biologische bouillonblokjes (waar geen suiker en smaakversterker in zit)

Bereiding

Snijdt de Pompoen in blokjes. Schillen is niet nodig. Verwijder de pitten en het rafelige droge vruchtvlees wat aan de binnenkant zit.

Fruit de Pompoen in olijfolie extra vierge. Of in Ghee (= geklaarde boter). Voeg daarna water toe en 15-20 min zachtjes laten koken, totdat de pompoenstukjes zacht zijn geworden. Als alles zacht is, de zuurkool er goed doorheen mengen. Ook de bouillonblokjes toevoegen. Het geheel nog ± 10 min. zachtjes doorstoven.

Eventueel water toevoegen als het geheel te dik uitvalt. Alles mixen met een staafmixer. Mogelijk nog op smaak brengen met tamari en peper (met name als de soep te zoet is).



Tempeh in blokjes snijden. Besprenkel ze met tamarisaus en laat dit ± 5 min. intrekken. Doe roomboter, of Ghee, of olijfolie in de bakpan en de blokjes opbakken. (ze mogen niet zwart worden). Voeg ze vervolgens toe aan de soep.

Eet smakelijk

Pompoenen hebben de zomerse warmte in hun vruchtvlees opgeslagen en zo werkt hij ook voor ons als we pompoen eten. Het heeft een verwarmend effect en het helpt om vocht om te zetten; vooral in de spijsvertering. En daarom is pompoen zo gezond voor volwassenen, maar zeker ook voor kinderen.

Pompoen ondersteunt bij het verder ontwikkelen van het spijsverteringsstelsel, iets wat bij kinderen nog even de tijd nodig heeft. Zeker bij snot- en slijmproblemen, kouwelijkheid, zwakte ed. is pompoen een uitstekend voedingsmiddel. Het ondersteunt en verwarmt de MiltQi. (=spijsverteringsenergie).

De pitten kun je bewaren en in de zomer in de tuin uitzaaien. Of roosteren en opeten; helpt bij prostaatklachten.