



OERSTERK SOEPEN



LEKKERE, MAKKELIJKE
EN GEZONDE RECEPTEN

WAAROM JE BETER JE EIGEN
BOUILLON KAN MAKEN

*Vrij van E-nummers, Lactose,
Gluten en Suiker*

EEN OERSTERK MAGAZINE



OERSTERK SOEPEN

Pure voeding voor geluk & gezondheid

DRS. RICHARD DE LETH

INHOUDSOPGAVE:

Voorwoord	pag.	4
Soepie!	pag.	8
Verse kruiden	pag.	12
Gedroogde kruiden	pag.	14

Recepten:

Bouillon van Kip blokjes om in te vriezen	pag.	18
Bouillon poeder & puree	pag.	20
Kippensoep met verse groenten	pag.	22
Paddenstoelensoep met paksoi	pag.	24
Soto Indonesische kippensoep	pag.	26
Vissoep gebonden en als bouillon	pag.	28
Groentesoep met ballen	pag.	30
Uiensoep net even anders	pag.	32
Vietnamese soep met gemarineerde eend	pag.	34
Pompoensoep met wortel	pag.	36

12 Gezondheidsvoordelen van kurkuma

pag. 38

Currysoep met cashewnoten	pag.	46
Erwtensoe p zonder erwten	pag.	48
Bloemkoolsoep met kip, kerrie en ananas	pag.	50
Soep to Go met garnalen	pag.	52
Amandelbroodjes met zaden	pag.	54
Seizoensproducten	pag.	56
De 7 gouden voedingsrichtlijnen	pag.	60
Over Richard de Leth	pag.	62
Training OERsterk in één Dag	pag.	63



De meeste recepten zijn gebaseerd op 4 personen. Aangezien wij als mens allemaal anders zijn, andere behoeften hebben, andere smaken hebben, ben jij vrij om te variëren met groenten, kruiden, vis en gevogelte om de grootte van jouw maaltijd af te stemmen op jouw behoefte. Dit geldt uiteraard ook voor de samenstelling van je gerecht. Uiteraard geven wij jou hier tips en variatiemogelijkheden voor.

Wanneer je voornamelijk natuurlijke voeding eet - of volgens de 80/20 regel eet, dus minimaal 80% natuurlijk en maximaal 20% bewerkt - ben je vrij om te bepalen welke hoeveelheden voor jou wenselijk zijn. Calorieën tellen is dan niet langer nodig (de oermens had ook geen tabel).





32

50

VOORWOORD

Het klinkt misschien stom, maar je kunt me 's nachts wakker maken voor een kop soep. Ik ben gek op warm eten en soepen vind ik de ideale manier om veel groentes binnen te krijgen.

Iedereen weet dat groentes belangrijk zijn, maar bijna niemand eet ze genoeg. Gemiddeld eet een Nederlander op dit moment 113 gram groente per dag. Het Voedingscentrum adviseert 250 gram en wij van OERsterk adviseren 500 gram groente per dag.

Een pan soep is een soort magische ketel waarin enorm veel voedingsstoffen zitten. Stiekem gebruik ik soep ook als een gezond '*paard van Troje*' bij mijn zoon. Regelmatig heeft hij geen trek in groente als het los op zijn bord ligt (*dan druk ik het nog vriendelijk uit*). Als ik hem een kop soep aanbied waarin de afzonderlijke groentes niet meer te herkennen zijn drinkt hij alles zonder morren. En hij vindt het nog lekker ook.

Soep is misschien wel mijn favoriete gerecht in de herfst en de winter. Het verwarmt het lichaam en ondersteunt de spijsvertering, wat ze in de Ayurveda al eeuwen propageren.

De mens is uit een oersoep ontstaan. In dat vitale water waren alle elementen aanwezig (*van vitamines, mineralen tot enzymen*) om een evolutie in gang te zetten. Ongeveer 200.000 jaar geleden ontstond de Homo Sapiens (*mens*). Wij zijn ontstaan dankzij de voedingsstoffen en mogelijkheden die er in de oorspronkelijke omgeving aanwezig waren. Nu probeert de mens steeds meer de omgeving – waaronder het voedingslandschap – naar zijn hand te zetten. De natuur is niet meer leidend en de mens is steeds meer lijdend. Laten we de natuur weer op één zetten en onze voedingswaarde drastisch verhogen.

In dit magazine vind je veel lekkere en verrassende recepten. Experimenteer, proef en varieer. Eet met mensen van wie je houdt. Kijk om je heen en geniet van datgene wat er is. Naast de soep zal de dankbaarheid je dan hopelijk ook verwarmen.

Toch komt er een moment dat de soepkom bijna op is. Neem vooral een tweede kop als je nog trek hebt. Je gezondheid zal je dankbaar zijn.

Alle goeds en geniet,

Richard

**WAAROM DENK JE
DAT HEKSEN MET
SOEP TOVEREN?**



**HET IS ÉCHT
MAGISCH SPUL**















UIENSOEP

NET EVEN ANDERS

Ingrediënten:

- 50 gr roomboter
- 500 gr uien, rood en wit, in halve ringen
- 2 tomaten, in kleine blokjes
- 4 knoflookteentjes, gehakt
- 1 tl komijnpoeder
- 1 tl paprikapoeder
- ½ tl cayennepeper
- ½ tl korianderpoeder
- 1 winterwortel, in juliennereepjes
- 750 ml groentebouillon
- peper en zout

Bereidingswijze:

1. Verhit in een pan de 50 gram boter. Fruit hierin de uien en de knoflook.
2. Wanneer dit begint te kleuren kun je de tomaten toevoegen, samen met de gedroogde kruiden. Meng dit goed door elkaar en laat enkele minuten pruttelen.
3. Schenk nu de groentebouillon op en breng dit aan de kook.
4. Voeg vervolgens de wortel toe en laat de soep ongeveer 10 minuten op laag vuur doorkoken.
5. Proef de soep en voeg naar behoefte nog wat peper en zout toe. Hou je van pittig? Voeg dan gerust 1 tl cayennepeper toe. Hou je niet van pittig? Voeg dan niet meer dan een halve tl cayennepeper toe.

Variatie:

Wil je een gevulde soep maak dan royaal gebruik van de groenten en verdubbel eventueel de hoeveelheid. Heb je liever een bouillon of een soep als tussengerecht, neem dan de helft van de hoeveelheid groenten.

Om te hUilen

Wie kent het niet, tranen tijdens het snijden van uien. Zorg dat je de uien snijdt met een heel scherp mes. Door het kneusen van het vruchtvlees komen er stofjes vrij waardoor je last van je ogen krijgt. Een andere tip is de uien enkele uren in de koelkast te leggen voordat je ze gaat snijden. Witte uien zijn meestal wat zouter van smaak en goed om in diverse gerechten te gebruiken. Rode uien worden veelal gebruikt in salades omdat ze wat milder zijn, maar ook mooi kleuren in een salade. Gele uien zijn het scherpst. Deze worden vooral gebruikt om te bakken en in stoofgerechten te verwerken.



















Training OERsterk in één dag

door **drs. Richard de Leth**

Veel mensen komen pas in actie als er klachten zijn. Als ze hun gezondheid dreigen te verliezen, of al zijn verloren. Dat vind ik een gemiste kans, en met deze training wil ik je helpen om dat te voorkomen.

Want we willen allemaal gezond en gelukkig oud worden. Toch worden mensen steeds eerder moe, prikkelbaar, dik en ziek.

Vroeger dacht men dat ziekte iets is wat je overkomt en waar je niets aan kunt doen. Tegenwoordig weten we dat er een duidelijk verband is tussen leefstijl en gezondheid.

En toch is in de huidige maatschappij leefstijl helaas door pillen vervangen. Het is tijd voor een revolutie. Het is tijd voor een Training OERsterk in één Dag.

Je krijgt:

- een combinatie van theorie en praktijk
- een persoonlijke reader
- slimme tips om met kleine aanpassingen je kwaliteit van leven drastisch te vergroten
- een heerlijke OERlunch
- ...en je gaat naar huis met de opzet van je eigen unieke leefstijlplan

Ik hoop dat je erbij bent.

www.oersterk.nu/agenda

OOK VERSCHENEN:



KIJK VOOR MEER INFORMATIE OP:
OERSTERK.NU

A bowl of soup with chicken, vegetables, and herbs on a bamboo mat.

De moderne mens eet veel te weinig groentes. Soepen zijn een makkelijke én smakelijke manier om meer groentes binnen te krijgen.

Een pan soep is een soort magische ketel waarin enorm veel voedingsstoffen zitten. Soep is zeker mijn favoriete gerecht in de herfst en de winter. Het verwarmt het lichaam en ondersteunt de spijsvertering, wat ze in de Ayurveda al eeuwen propageren.

De mens is letterlijk uit een oersoep ontstaan. In dat vitale water waren alle elementen aanwezig om een evolutie in gang te zetten.

In dit magazine vind je veel lekkere en verrassende recepten. Experimenteer, proef en varieer. Eet met mensen van wie je houdt. Kijk om je heen en geniet van datgene wat er is.

Investeer in jezelf en geniet van meer smaak en een betere gezondheid.



WWW.OERSTERK.NU