Lekker gezond.

Magazine boordevol zoutbewuste soep recepten!

Minder zout eten is makkelijker dan je denkt. Proef zelf hoe lekker zoutbewust eten is en ga direct aan de slag!

NIERSTICHTING

Je nieren zijn je leven.

LEKKER KOKEN MET MINDER ZOUT

Zonder dat je het doorhebt, krijg je meer zout binnen dan goed is voor je nieren. Zout zit in een heleboel producten die je elke dag op tafel zet. Zoals kant-en-klaar vlees, sauzen uit een pot, soep uit een zakje en nog veel meer. Zo eten jij en je gezin elke dag -ongewild- teveel zout.

Dat koken met minder zout ook lekker kan zijn, ontdek je in dit boekje met zoutbewuste soeprecepten, die bovendien heel eenvoudig te bereiden zijn.

Eet smakelijk!

Minder zout. Lekker gezond.

Inhoud.

Basisbouillon met vlees	3
Groentebouillon	4
Bietensoep met wasabi en kwark	5
Pittige zoete aardappelsoep met geroosterde kikkererwten	6
Avocadosoep met limoen	7
Komkommer gazpacho	8
Pastinaaksoep met bieslook en grof gemalen peper	9
Good old kippensoep	10
Oosterse noedelsoep	11
Fruitsoep	12

NIERSTICHTING
Leven gaat voor.

Basisbouillon met vlees

Ingrediënten:
- 1 kilo runderschenkel
- 2 laurierblaadjes
- 1 bosje peterselie
- 2 takjes tijm
- 2 theelepels peperkorrels
- 1 prei
- 2 winterwortels
- 2 uien
- 1 stengel bleekselderij
- 1,5 liter water

Bereidingswijze:
- Breng het water aan de kook en voeg het vlees toe. Voeg de laurier, het bosje peterselie, de tijm en de peperkorrels toe. Laat ca. 3 uur sudderen op laag vuur met de deksel schuin op de pan. Als er schuim op het water komt, haal dit met een schuimspaan eraf.
- Maak de prei schoon en snijd in dunne ringen. Schil de penen, snijd ze in stukken. Snipper de ui en snijd de bleekselderij in boogjes. Voeg de groenten na 2,5 uur toe aan de soep.
- Haal het vlees uit de pan. Als het vlees is afgekoeld, pluk je het vlees van het bot van de schenkel. Verwijder vellen en vette delen. Snijd het vlees in kleine stukken.
- Schep vervolgens de groenten en de kruiden uit de soep. Zeef de soep voor een extra heldere bouillon. Het vlees kan naar smaak worden toegevoegd of weggelaten.

Gebruik de groenten en kruiden voor iets anders, bijvoorbeeld in een saus.

NIERSTICHTING
Leven gaat voor.

Groentebouillon

Ingrediënten:
- 2 teentjes knoflook
- 1 ui
- 2 stuks prei
- 1 knolselderij
- 1 peen
- 3 stengels bleekselderij
- 1 bosje peterselie
- 3 eetlepels olie
- 1 liter water
- 3 takjes rozemarijn
- 3 blaadjes salie
- 1 rode peper

Bereidingswijze:
- Snipper de ui. Maak de prei schoon en snijd in dunne ringen. Schil de knolselderij en snijd in grove stukken. Schil de peen, snijd in grove stukken en hak de peterselie grof.
- Verwarm de olie en roerbak de groenten 5 min. op middelhoog vuur. Voeg het water toe. Doe de rozemarijn, salie en rode peper in zijn geheel erbij. Breng de bouillon aan de kook. Laat 1,5 uur op laag vuur trekken.
- Wanneer alles gaar is, zeef je de bouillon voor een heldere groentenbouillon. Gebruik de groenten en kruiden voor iets anders, bijvoorbeeld in een saus.
  Voor een gebonden groentenbouillon haal je de kruiden eruit en pureer de soep met een staafmizer.

Bietensoep met wasabi en kwark

Ingrediënten:
- 1 liter basisbouillon (recept blz. 1 of 2)
- 6 verse bieten
- 1 ui
- 2 eetlepels olijfolie
- 4 eetlepels magere kwark
- 1 eetlepel wasabi (zonder toegevoegd zout)
- 1 eetlepel ras el hanout (zonder toegevoegd zout)
- 1 bosje basilicum

Bereidingswijze:
- Bereid de bouillon volgens recept.
- Schil de bieten en snijd in stukken. Snipper de ui en snijd ook in stukken.
- Verhit de olie en bak de ui in 2 min. glazig. Voeg de bieten toe en bak 1 min. mee. Schenk de bouillon erbij en breng aan de kook. Laat de soep 45 min. zachtjes koken op laag vuur met de deksel op de pan.
- Voeg ondertussen de wasabi en ras el hanout bij de kwark en roer goed. Haal de blaadjes basilicum van de takjes.
- Pureer de soep met de helft van de basilicum met een staafmixer en verdeel over vier soepborden. Schep op elk bord een lepel kwark en garneer met de rest van de basilicum.

NIERSTICHTING
Leven gaat voor.

Pittige zoete aardappelsoep met geroosterde kikkererwten

Ingrediënten:
- 1 liter basisbouillon (recept blz. 1 of 2)
- 4 grote zoete aardappels
- 2 theelepels chilipoeder
- 2 teentjes knoflook
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 rode peper
- 75 gram gedroogde kikkererwten

Bereidingswijze:
- Bereid de bouillon volgens recept.
- Wel de kikkererwten een dag van te voren zoals op de verpakking beschreven staat.
- Verwarm de oven voor op 200 graden. Schil ondertussen de zoete aardappels, snijd ze in stukken van 5 cm en besprenkel ze met de olijfolie. Wrijf ze in met 1 theelepel chilipoeder. Halveer de rode peper in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in dunne reepjes.
- Verdeel de aardappelen en peper over een met bakpapier beklede bakplaat. Bak in het midden van de oven in ca. 25 min. goudbruin en gaar.
- Breng de bouillon aan de kook en voeg de aardappelen met peper toe. Laat 10 min. mee garen.
- Wrijf ondertussen de kikkererwten in met de rest van de chilipeper en rooster ze 5 min. in een koekenpan.
- Pureer de soep met een staafmixer en verdeel over 4 soepborden. Verdeel de kikkererwten over de soep. Serveer direct.

Avocadosoep met limoen

Ingrediënten:
- 600 ml basisbouillon (recept blz. 1 of 2)
- 3 avocado's
- 1 limoen
- 2 eetlepels olie
- 4 eetlepels Griekse yoghurt
- 4 eetlepels pompoenpitjes

Bereidingswijze:
- Bereid de bouillon volgens recept en laat vervolgens afkoelen.
- Snijd de avocado overlangs doormidden en verwijder de pit. Rasp de limoen en pers het limoensap uit.
- Schep het vruchtvlees uit de avocado en pureer met een staafmixer. Klop dit door de afgekoelde bouillon. Voeg 1 theelepel limoenrasp, 1 eetlepel limoensap en de olie toe. Roer goed en laat 30 min. afkoelen in de koelkast.
- Verdeel de soep in soepkommen en schep in elke kom een eetlepel Griekse yoghurt. Bestrooi met pompoenpitjes.

Komkommer gazpacho

Ingrediënten:
- 800 ml basisbouillon (recept blz. 1 of 2)
- 2 komkommers
- 1 groene peper
- 1 bosje bieslook
- 3 eetlepels olijfolie
- 1 citroen

Bereidingswijze:
- Bereid de bouillon volgens recept en laat vervolgens afkoelen.
- Was de komkommer, snijd over de lengte doormidden en verwijder met een lepel de zaadlijsten. Snijd het vruchtvlees in stukjes. Halveer de peper in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in dunne reepjes. Snijd de bieslook grof.
- Voeg de komkommer, peper en de helft van de bieslook toe aan de bouillon en pureer met een staafmixer. Laat nog 30 min. afkoelen in de koelkast.
- Schep in soepkommen en bestrooi met de rest van de bieslook. Garneer eventueel nog met een plakje komkommer.

Pastinaaksoep met bieslook en grof gemalen peper

Ingrediënten:
- 600 ml basisbouillon (recept blz. 1 of 2)
- 4 pastinaken
- 1 bosje bieslook
- 2 teentjes knoflook
- 5 cm gember
- 3 eetlepels olijfolie
- rode en zwarte peperkorrels, grof gemalen naar smaak

Bereidingswijze:
- Bereid de bouillon volgens recept.
- Maak de pastinaken en de knoflook schoon. Snijd de pastinaken in grove stukken en de knoflook fijn. Snijd de bieslook grof. Schil de gember en snijd in plakjes.
- Verwarm de olie en bak de knoflook en gember 30 sec. op middelhoog vuur. Voeg de pastinaken toe en bak nog 1 min. mee.
- Schenk de bouillon erbij en laat 45 min. koken.
- Pureer de soep met een staafmixer. Breng aan de kook. Laat nog 5 min. op middelhoog vuur zachtjes koken. Verdeel over 4 soepborden en garneer met bieslook en de gemalen peper.

Good old kippensoep

Ingrediënten:
- 1,5 liter water
- 1 hele soepkip
- 2 laurierblaadjes
- 1 bosje peterselie
- 2 takjes tijm
- 2 theelepels peperkorrels
- 1 prei
- 2 penen
- 2 uien
- 5 cm gember
- 1 stengel bleekselderij

Bereidingswijze:
- Breng het water aan de kook en voeg de soepkip toe. Voeg de laurier, het bosje peterselie, de tijm, gember en de peperkorrels toe. Laat ca. 3 uur op laag vuur met de deksel schuin op de pan sudderen. Als er schuim op het water komt, haal dit met een schuimspaan eraf.
- Verwijder het kontje van de prei, maak hem verder schoon en snijd in dunne ringen. Schil de penen, snijd in stukken. Snipper de ui en snijd de bleekselderij in boogjes. Voeg de groente na 2.5 uur toe aan de kippensoep.
- Schep de kruiden uit de soep en haal de soepkip eruit. Als de kip is afgekoeld, pluk je het vlees van het bot. Verwijder vellen en vette delen. Snijd het kippenvlees in kleine stukken en voeg toe aan de soep.

NIERSTICHTING
Leven gaat voor.

Oosterse noedelsoep

Ingrediënten:
- 1 liter kippensoep (recept, good old kippensoep blz. 10)
- 2 eieren
- 2 eetlepels sesamolie
- 2 teentjes knoflook
- 1 bosje koriander
- 1 bosje bosui
- 200 gram tofu
- 200 gram kastanjechampignons
- 250 gram noedels
- 250 gram taugé

Bereidingswijze:
- Bereid de kippensoep volgens recept.
- Kook de eieren. Maak ondertussen de knoflook schoon en snijd fijn. Hak de koriander grof. Snijd de bosui in ringen. Snijd de tofu in blokjes van 3 cm. Veeg de champignons schoon en snijd in plakken.
- Verwarm de sesamolie en bak 3 min. de knoflook, de champignons en de koriander op middelhoog vuur. Schenk de kippensoep erbij en laat 5 min. doorkoken*.
- Voeg de tofu toe en laat 5 min. mee koken. Voeg de noedels toe aan de kippensoep en kook gaar volgens de bereiding.
- Pel de eieren en halveer. Schenk de noedelsoep in 4 borden, bestrooi met de taugé, bosui en verdeel de eieren over de borden.

** Voeg desgewenst naar smaak 3 eetlepels natriumarme sojasaus toe.*

NIERSTICHTING
Leven gaat voor.

Fruitsoep

Ingrediënten:
- 100 gram watermeloen in stukjes
- 1 bakje frambozen
- 1 bakje aardbeien
- 100 gram granaatappelpitjes
- 3 takjes munt
- half bosje basilicum
- 2 sinaasappels

Bereidingswijze:
- Pers de sinaasappelen uit. Haal de blaadjes munt van de takjes. Doe de watermeloen, frambozen, aardbeien, basilicum, munt en sinaasappelsap in een blender. Mix tot het een gladde soep is. Verdeel over 4 soepborden en garneer met de granaatappelpitjes.

  Lekker met een bolletje sorbetijs!

NIERSTICHTING
Leven gaat voor.

De recepten in dit receptenboekje zijn niet per se voor nierpatiënten. Ze zijn wel zoveel mogelijk volgens de richtlijnen goede voeding én zoutbewust.

Voor mensen met ernstige nierschade of mensen die een specifiek dieet krijgen voorgeschreven, geeft de Nierstichting het kookboek 'Eten met plezier' uit. Kijk op nierstichting.nl/etenmetplezier.

DISCLAIMER

Uitgave november 2017 – De recepten in dit boekje zijn bedoeld om een breed publiek ervan bewust te maken dat minder zout koken met kruiden en specerijen net zo lekker is en bijdraagt aan het verminderen van het risico op (verdere) nierschade.
Ondanks dat de informatie in dit receptenboek met de grootste zorgvuldigheid tot stand is gekomen, aanvaardt de Nierstichting geen aansprakelijkheid voor de juistheid, betrouwbaarheid en compleetheid van de informatie in dit receptenboekje.

Meer informatie, tips en recepten vind je op nierstichting.nl/zout

NIERSTICHTING
Leven gaat voor.