



Soep van peer en pastinaak (ook keuze lactosevrij) 4 personen



- 100 ml droge witte wijn of 3 eetlepels citroensap
- 250 gram pastinaak
- 250 gram peren
- 1 eetlepel kokosolie/roomboter of ghee
- 1 liter kippenbouillon (uit blokjes of verse)
- 1 dl room eventueel kort geklopt (indien lactosevrij room van havermelk)
- 1 ui
- 1 prei
- 1 1/2 theelepel kerriepoeder
- 1 liter water
- Zout

Maak de groenten schoon. Pel de ui en snipper hem fijn. Snijd de pastinaak en de peren in stukjes en de prei in fijne ringetjes.

Fruit de ui in de olie of boter. Voeg de pastinaak, de peer en de kerrie toe. Bak ongeveer 1 minuut en voeg dan het water, de witte wijn en de bouillon toe. Laat 20 minuten trekken. Mix dan de soep glad met een staafmixer en blancheer de preiringetjes 2 minuten in kokend water. Voeg een scheutje room toe en breng op smaak met zout en peper. Serveer en garneer de soep met de prei.

Weetje:

Voor onze voorouders waren **pastinaken** nog dagelijkse kost. Ze kwamen in de vorm van soepen en puree op tafel. Zelfs jam en wijn werden ervan gemaakt. Inmiddels is deze vergeten groente herontdekt en volop verkrijgbaar. Volgens de westerse diëtik bevatten pastinaken veel ijzer, foliumzuur en calcium. Hun hoge gehalte aan inuline helpt bij het verbeteren van de darmflora. Volgens de Traditionele Chinese Geneeskunde horen pastinaken bij het element Vuur. Ze hebben een stimulerende werking op het hart en werken licht uitdrogend.

Deze soep is erg lekker en heeft door de peren een zoete smaak. Hij is vaak favoriet bij kinderen. Deze soep is fijn op alle momenten van de dag. Bijvoorbeeld als lunch om echt even pauze te nemen. Maar ook als avondmaaltijd, eventueel met een klein stukje brood. Het voedt namelijk je 'Yin' en geeft rust. Erg fijn, omdat je lichaam rond de avondmaaltijd weer Yin opbouwt, toewerkt naar het rust hebben in de avond en gaan slapen.