

## Helende mosterdsoep voor je longen

6 personen, voorgerecht



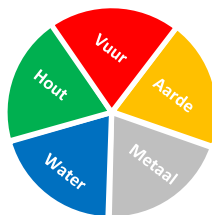
Een heerlijke en zeer smakvolle soep voor de herfst- en de wintermaanden. Mijn gezin geeft deze soep een score van 9!

Maar wat heeft mosterd voor werking? In het piepkleine mosterdzaadje schuilt grote geneeskracht. De mineralen in mosterd samen zorgen voor een sneller metabolisme. Dat betekent dat je eten beter verteerd wordt. De gemalen mosterdzaden werken laxerend. Mosterd zorgt ook voor een lagere bloeddruk en een verminderde kans op aderverkalking. Deze soep heeft een ontstekingsremmende werking. Het zorgt dat je ingewanden gezond blijven. Het immuunsysteem van het lichaam wordt aangesterkt door mosterd. Het wordt in traditionele Chinese geneeskunde op de huid aangebracht om spierpijn te verzachten.

### Voedingsleer volgens de (Chinese) Vijf-Elementen

#### Effect

- Versterkt longen
- Brengt warmte en beweging in het lichaam
- Bevordert de spijsvertering
- Heft stagnaties op
- Verhoogt Yang in het lichaam



#### Aanbevolen bij

- COPD, luchtwegproblemen, bronchitis
- Yang-tekort
- Bouwt Nier Yang op
- Helpt tegen koude
- Ontgift

## Ingrediënten

- ✓ Witte wijn
  - ✓ Citroenrasp of snufje kurkuma
  - ✓ 300 ml geiten melk, liefst volle
  - ✓ Feta kaas (geiten)
  - ✓ 30 gram roomboter
  - ✓ Olijfolie
  - ✓ 35 gram bloem
  - ✓ 1 aardappel in kleine blokjes
  - ✓ 2 el smeerkaas
  - ✓ Runderbouillon 2 blokjes
  - ✓ Groentebouillon 2 blokjes
  - ✓ 160 ml slagroom
  - ✓ 4 eetlepels crème fraîche (125 gr)
  - ✓ 1 eierdooier
- Hout
  - Vuur
  - Vuur
  - Vuur
  - Aarde
  - Aarde
  - Aarde
  - Aarde
  - Aarde
  - Aarde
  - Aarde : (indien je deze ingrediënten ook van
  - Aarde : de geit neemt is het natuurlijk Vuur)
  - Aarde



- ✓ 1 teen knoflook, geperst
  - ✓ 1 sjalot gesnipperd
  - ✓ 1 prei en 1 ui in ringen
  - ✓ 3 eetlepels grove mosterd
  - ✓ 1 eetlepel Franse mosterd
  - ✓ 1 eetlepel gembersiroop
  - ✓ 1 ltr water
  - ✓ Garnalen voor de garnering
  - ✓ Uitgebakken spekjes voor de garnering
- Metaal
  - Metaal
  - Metaal
  - Metaal
  - Metaal
  - Metaal
  - Water
  - Water
  - Water

## Bereiding

Maak met de 4 bouillonblokjes 1 ltr bouillon. Voeg de preiringen, ui, sjalot, knoflook en aardappelblokjes toe en laat 10 minuten pruttelen.

Verwarm in een andere pan de boter, olijfolie en voeg de bloem toe. Roer dit tot een gladstevige roux. Voeg soeplepels bouillon (met de groenten) toe en klop het geheel met een garde tot een soep. Voeg hieraan melk en wijn toe.

Roer in een kom de slagroom, mosterd, crème fraîche, kurkuma óf citroenrasp, eidooier en de gembersiroop glad. Voeg dit mengsel ook toe aan de soep. En als laatste de smeerkaas die je laat smelten tot deze is opgelost in de soep.

De garnering staat vrij, ik heb gekozen voor garnalen, fetakaas én spekjes. Ook kun je denken aan bieslook (M), peterselie (H), tuinkers (M) of zalm (W).

Smakelijk eten!

Een  groet,  
Emy

**Leuk verhaaltje:** Suske en Wiske-lezers weten misschien dat tante Sidonia soms een mosterdvoetbad maakte: Er zit een piepkleine hoeveelheid zwavel in mosterd en dat kan huidinfecties verminderen. De huid van je voeten kan dus wel degelijk opknappen na een voetbad met dit gelige wondermiddel. Of Sidonia daadwerkelijk lekker rustig werd van een mosterdbad is niet wetenschappelijk bevestigd. Misschien berustte dat op inbeelding 😊

## AANVULLENDE INFORMATIE

Het kan zijn dat je luchtwegen het met vochtig en koud weer moeilijk hebben. Ook donkere dagen zijn niet bevorderlijk voor de stroming van jouw Qi (energie) en met déze heerlijke mosterdsoep voed jij je lichaam, je geeft jezelf hiermee interne warmte: meer Yang in je lichaam, het slijm wat in je luchtwegen zit zet je ermee in beweging én dus helend voor je longen!

Maar als het slijm er al enige tijd zit en taai is (het beweegt niet en is elk jaar voelbaar in de herfst/winter) vervang de dierlijke melkproducten zoals de slagroom, de smeerkaas of fetakaas en crème-fraiche door vegan producten. Tevens laat je uit je algehele voedingskeuze het tarwebrood, (dierlijke)melkproducten én suiker achterwege: probeer het maar eens uit!

**TIP:** vermijd in de winter ook o.a. mango, water met citroensap, banaan, kiwi, ananas en yoghurt. Al deze ingrediënten zijn thermisch koud en brengen dus kou in je lichaam en als ze dan ook nog rauw zijn is dat helemaal funest voor je verteringsvuur. Zo zijn er nog tal van ingrediënten die té koud in de winterperiode.