



Itchi-go

Japanse acupunctuur
moxa

Trollensoep

Het valt niet altijd mee om dagelijks voldoende groenten binnen te krijgen. Trollensoep kan daarbij helpen! Het is eenvoudig, smakelijk, gemakkelijk en... goedkoop. Het maken van Trollensoep duurt ongeveer een half uur en je kunt er 10 dagen van eten. Vooral donkergroene bladgroenten zijn rijke bronnen van mineralen en voeden het bloed. Chlorofyl, dat het blad de groene kleur geeft, is eigenlijk het 'bloed' van de plant: het molecuul lijkt sterk op hemoglobine, het hoofdmolecuul in onze rode bloedcellen, maar dan zonder ijzeratoom.

We noemen groenten 'donkergroen' als de kleur ervan donkerder is dan spinazie; vaak hebben ze daarbij een paarse tint. Behalve dat ze het bloed voeden, helpen ze ook het de lever te reinigen.

Gebruik 5 stuks groenten uit de onderstaande lijst (dit hoeven niet 5 verschillende te zijn, maar het liefst wel biologisch):

- Spinazie
- Boerenkool
- Zilverstelen
- Snijbiet
- Broccoli
- Paardenbloemblad

Doe daarbij 1 of 2 bosjes verse tuinkruiden, zoals dille, koriander of peterselie, en gedroogde kruiden naar smaak (salie, tijm, rozemarijn etc.). Was de groenten en de kruiden, en snijd ze in grove stukken.

- Kook 3 liter water.
- Verhit in een grote pan een beetje olie of boter en fruit daarin 4 of 5 fijngehakte teentjes knoflook en een beetje gember.
- Doe de groenten en het water erbij.
- Breng dit aan de kook en laat het 5 tot 10 minuten sudderen.
- Zet het vuur uit en doe er 3 eetlepels misopasta bij. Miso is een Oosters fermenteerde sojaproduct, te krijgen in de biologische winkel of de Chinese toko. Het is heel gezond maar smaakt nogal zout, dus let op dat je er niet nog ander zout bijdoet!
- Gebruik dan een staafmixer om alles te pureren.

Je hebt nu 9 kommen soep. Maximaal 3 porties kun je in de koelkast bewaren; de overige gaan in de diepvries en worden ontdooid voor gebruik.

Variaties:

Maak de soep een beetje dikker door het toevoegen van prei, geraspte wortel, pompoen of aardappel; vooral ook lekker in de winter.

Paardenbloembladeren worden beschouwd als de 'koning' van de donkergroene bladgroenten, en helpen de lever te reinigen.



Zeewier is een geweldige groente, rijk aan mineralen. Ieder zeewier kan aan Trolensoep worden toegevoegd. Het meeste zeewier dat in Nederland te koop is, is gedroogd en kan het beste zo'n half uur in het soepwater worden geweekt voordat het aan de kook wordt gebracht. Dien op met bijvoorbeeld een theelepel gemalen lijnzaad, een eetlepel zonnebloempitten, hennepzaad of gemalen sesamzaad voor de finishing touch.