

Recept

# Rode linzensoep met shiitake

## Recept voor 2 personen

- 200 gram rode linzen
- 2 stengels bleekselderij
- 1 winterwortel
- 1 prei
- Groentebouillon-tablet met minder zout
- Stukje gemberwortel
- 1 sjalot of kleine ui
- 1/2 Spaanse peper
- 150 gram shiitake
- 1 eetlepel olie

## Bereiding:

1. Was de linzen.
2. Maak de groenten schoon. Snijd de bleekselderij in smalle boogjes, de wortel in plakjes en de prei in ringen.
3. Kook de linzen in 400 ml water met het bouillon-tablet in circa 20 minuten gaar. Voeg na 5 minuten de bleekselderij toe. Kook de laatste 10 minuten de wortel en de prei mee.
4. Schil de gember en rasp die.
5. Maak de sjalot schoon en snijd hem klein.
6. Maak de shiitakes schoon met een borsteltje of vochtig keukendoekje (niet onder de kraan) en snijd ze in plakken.
7. Fruit de sjalot met de gember op zacht vuur in hete olie.
8. Pureer eventueel met een staafmixer of in een keukenmachine de helft van de linzen met de groenten.
9. Bak de rode peper en de shiitakes kort mee met de sjalot.
10. Roer dit door de linzensoep.

## Geen vlees, wél lekker: het recept van Rosaline

**D**eze stoere, Bijbelse wintersoep bevat geen vlees, maar is wel ontzettend lekker én gezond! Het is een recept van Rosaline Ratering-McDonald. Ze is voedingsdeskundige, docent leefstijlcoaching en oprichter van Gezond & Weldoen. Samen met haar man Rob zet ze zich in voor een gezondere en rechtvaardiger samenleving.

“Het recept voldoet aan de Richtlijnen goede voeding van de Gezondheidsraad”, vertelt Rosaline. “Dat is belangrijk, want veel recepten spelen in op of het lekker ruikt en smaakt en of het er goed uitziet. Je wilt het dan meteen hebben. Ezau verloor op basis van zo’n impuls zijn kostbare eerstgeboorterecht. Hij zwichtte voor de heerlijke geur van de rode linzensoep die zijn broer Jakob had klaargemaakt en hem zo bewust manipuleerde met voedsel. We zijn nog steeds manipuleerbaar met voedsel. Het is daarom goed je te verdiepen in Gods leefregels. Ook als het gaat om gezonde voeding en gezond leven. Dat heeft te maken met op een juiste manier voor jezelf zorgen, omzien naar je naaste en rekening houden met de schepping, met oog voor duurzaamheid. Minder vlees eten, bijvoorbeeld, is Bijbels, gezond en goed voor de schepping. Ook de wetenschappelijk onderbouwde Richtlijnen goede voeding zeggen dat maximaal vijfhonderd gram vlees, waarvan



maximaal driehonderd rood vlees, per persoon per week écht voldoende is. Wil je nog een stap verder gaan, neem dan ook de Bijbelse voedingsvoorschriften in acht en vast regelmatig. Peulvruchten en paddenstoelen, zoals in de linzensoep, zijn geweldige vleesvervangers. Voor de smaak hoeft je het ook niet te laten. Je hebt soms alleen even een beetje hulp nodig om op gang te komen met een nieuwe levensstijl.”