

Soepie Doen

Alle ingezonden Nijmeegse
soeprecepten



Inhoud

Exotische Tomaten-Fruit soep	3
De winterse 4-Daagse maaltijdsoep.....	4
Midzomernachtsoep	5
Vredessoepie	6
Lekker-Lokale-Groentesoep	7
Ankara Linzen Soep	8
Nijmeegse Marokkaanse Pompoensoep.....	9
Pastinaaksoep	10
Aardappelsoep van de Bieyantijn	11
Goulashsoep.....	12
Soepje gezond	13
Vierdaagsekleuren soep	14
Verbindingssoep.....	15
Snelle Nijmeegse Oersoep.....	17
Erwtensoepe	18
Tof Soepie uit Nijmegen	20
‘Groen kan ook rood zijn’ borsjt.	21
Marikens Mosterdsoep	22
Oran(d)je soep.....	23
Warme Wereld Erwtensoepe	24
Nijmeegse Marikensoepe.....	26
Knoflooksoep.....	27

Exotische Tomaten-Fruit soep

Ingrediënten

Tomatenpuree 1 blikje, tomaten uien bleekselderij van ieder twee, 1 liter kokosmelk 1 prei, perzik druiven papaya van alles een handvol, 1 eetlepel mosterd, santen palmsuiker sherryazijn arachideolie zout en peper

Bereidingswijze

Exotische tomaten-fruit soep. Dit is een vegetarische soep die bovendien geschikt is voor veel mensen met allerlei allergien.

Ui met bleekselderij en sambal fijngesnipperd fruiten in arachideolie. Tomatenpuree toevoegen en even meebakken. Toevoegen: kokosmelk, mosterd en santen. Het geheel pureren. Smaak afmaken met sherryazijn, palmsuiker, santen, zout en peper. Toevoegen en meeverwarmen: stukken perzik, halve druiven, stukjes gepelde tomaat en papaya.

Een verrassende smaaksensatie!

Voor (ongeveer) hoeveel personen is het recept?

6

Waarom is dit een Nijmeegse soep?

Deze soep wordt al 27 jaar met succes geserveerd aan de honderden gasten van de oudste tangoschool op aarde: el corte in Nijmegen, die vanuit de hele wereld 10 maal per jaar een weekend komen tangodansen. Na uren op de vloer kunnen ze wel een hartversterkertje gebruiken. Vanwege de vele nationaliteiten met hun eigen eetgewoonten en het feit dat el corte speciaal wil zijn is dit een beproefd recept geworden. Vele gasten willen het recept weten. Tot nu toe een goed bewaard geheim.

De winterse 4-Daagse maaltijdsoep

Ingrediënten

pompoen, boerenkool, winter wortel, prei, ui, knoflookteen , groentebouillon, zout, peper en wat olijfolie

Bereidingswijze

fruit uit en knoflook in de olie. Voeg wortel, prei en pompoen en laat even mee fruiten. Voeg bouillon toe en de boerenkool. Laat pruttelen tot alle ingrediënten zacht zijn. Pureer geheel met staafmixer. Voeg zout en peper naar smaak toe.

optioneel:

-wat kookroom voor een milde smaak,

-Chilipoeder/vlokken voor wat pit

-Peterselieolie en wat wortel chips voor net die extra 4 daagse twist

of

-gepureerde kastanjes erdoor voor een extra kerstsfeer

Voor (ongeveer) hoeveel personen is het recept?

10

Waarom is dit een Nijmeegse soep?

De winterse 4 daagse maaltijd soep. De 4 belangrijkste ingrediënten (pompoen, wortel, prei en boerenkool) verwijzen niet alleen naar de 4 daagse door dat het er 4 zijn maar door de kleuren (groen en oranje) ook naar de 4 daagse vlag/kleuren. Gezien het relatief goedkope groentes zijn in de winter en lokaal verkrijgbaar (geteeld door boeren in de buurt) is het een milieuvriendelijke soep maar ook goed betaalbaar voor onze medeburgers die wat minder breed bij kas zitten.

En met 4 verschillende opties (weer 4) om het net wat specialer te maken.

Jammer dat het er op lijkt dat je soep alleen mee kan dingen als je de 28e beschikbaar bent maar op die dag zijn er ook gewoon mensen in Nijmegen die moeten werken tot laat zoals ik. Als het echt voor alle Nijmegenaren is zouden die ook een kans moeten maken en dat een kok of iemand anders hun met hun soep vertegenwoordigt. Of misschien dat de recepten van 5 soepen van mensen die niet de 28e kunnen online komen voor mensen om uit te proberen en zo op te stemmen.

Midzomernachtsoep

Ingrediënten

Witte bonen in tomatensaus, tomatensoep, gehakt, ui, knoflook oreganopeper zout olijfolie, gehaktkruiden oud brood

Bereidingswijze

Fruit de ui en knoflook aan in de olijfolie. Ondertussen kruid het gehakt en draai balletjes., braad deze licht bruin aan oregano op het laatst kort mee fruiten. Voeg witte bonen in tomaten saus toe en het blikje tomatensoep dat je verdund heb met een extra blik water. Warm laten worden. Peper en zout. Ondertussen kun je croutons bakken van je oud brood(weggooien is zonde)

Voor (ongeveer) hoeveel personen is het recept?

4

Waarom is dit een Nijmeegse soep?

De soep smaakt heerlijk voor groot en klein. Er zitten veel vezels in en is goed voor het budget. Het kost €1,00 per persoon voor een volledige maaltijd. Waarom Nijmeegse soep? Dit kan iedereen betalen in het Nijmeegs dialect gezegd. ok as gij gin naogel het um an de reet te krabbuh is dit nie duur

Vredessoepie

Ingrediënten

250 gram gemalen amandelen, 1/2 tl gemalen koriander, 1/2 tl komijn, 85 gram broodkruim, 2 1/2 dl melk, 8 1/2 dl groentenbouillon, 2 1/2 dl slagroom, 4 dl kokosmelk, 1 rode paprika, 1 groene paprika, 50 gram geweldde rozijnen, 3 mandarijnen, 4 el rodewijn azijn, 3 grote tenen knoflook.

Bereidingswijze

Doe de amandelen, kruiden en broodkruim en gehakte knoflook in een gietijzeren pan, en vroeg langzaam de melk erbij. Voeg vervolgens de warme bouillon toe, als het een glad mengsel is geworden. Zet het vuur aan, en laat het geheel 10 minuutjes zacht koken. Voeg tijdens het koken, 4 el rodewijn azijn erbij. Snij ondertussen de rode en groene paprika in mooie, kleine blokjes. Voeg de geweldde rozijnen bij de soep, evenals de gekleurde blokjes paprika. Pel de 3 mandarijnen. Ontvel de partjes, en voeg de vliesjes mandarijn bij de soep. De soep is klaar om gegeten te worden! Eet smakelijk!

Voor (ongeveer) hoeveel personen is het recept?

10

Waarom is dit een Nijmeegse soep?

De soep is geïnspireerd op de Spaans/Katalaanse, amandel/knoflook soep, gevulde met halve groene druiven. Ik ben verknocht aan dit mooie stukje Spanje. Het geeft me het gevoel van thuiskomen. Dat gevoel krijg ik ook bij Nijmegen. Waar we op vele gebieden, mooie samenwerkingen met kleurrijke mensen mogen beleven. Een mooi voorbeeld is in mijn beleving de Kaaij. Daar heerst vrede, liefde en respect voor elk mens. Omdat op 17 September 1678, de Frans-Spaanse vrede in Huize Palstercamp aan de Doddendaal, werd gesloten, vond ik de link naar Nijmegen zo mooi. Uiteraard is het Marikenbrood ook een inspiratiebron geweest. De rozijnen, amandelen en mandarijnen die in dit brood zitten, zijn verwerkt in deze heerlijke vegetarische soep. Met de groene en rode paprika, en de geweldde donkere rozijnen heb ik de kleuren van het wapen van Nijmegen, en de trots van vele Nijmegenaren, NEC, een ere podium willen geven. Omdat Nijmegendoor de Romeinen gesticht is rond 10 voor achtstes, en een handelsstad werd, en de amandel een groot deel van de wereldhandel in noten is en de amandel de parel onder de noten word genoemd, en mede afkomstig is uit Spanke, wilde ik de amandel als hoofdingredient van deze heerlijke zachte soep, gebruiken.

Lekker-Lokale-Groentesoep

Ingrediënten

De groenten die Lekker Lokaal op dat moment had liggen

Bereidingswijze

Enthousiaste vrijwilligers van JCI Mariken (netwerkorganisatie in Nijmegen) schilden, sneden en hakten diverse groenten die door Alphons Kees van Lekker Lokaal waren afgeleverd in de keuken van het Ronald McDonaldhuis.

Hiervan kookten ze een hele grote pan heerlijke groentesoep die gegeten werd door de ouders van zieke kinderen die die kerstperiode (2013) in het Ronald McDonaldhuis verbleven.

Het was hartverwarmend!

Voor (ongeveer) hoeveel personen is het recept?

25

Waarom is dit een Nijmeegse soep?

Lekker Lokaal, JCI Mariken en het Ronald McDonaldhuis zitten allemaal in Nijmegen

Ankara Linzen Soep

Ingrediënten

1 kop linzen, 1 liter water, scheut olijfolie, 1 blikje tomatenpuree, 3 t knoflook, 2 uien (heel fijngesneden), 1 tl djinten, 1 tl gemalen chilipepertjes, 2 el gehakte verse munt, 2 bouillonblokjes, klein scheutje citroen, snufje suiker, peper en zout naar smaak

Bereidingswijze

Uien met knoflook uit de knijper zachtjes fruiten in wat olijfolie. Tomatenpuree toevoegen en zacht meebakken. Water en linzen, alsmede kruiden (behalve munt) toevoegen en de bouillonblokjes.

Na een half uurtje (als de uien heel zacht zijn) het citroensap en de munt erdoor roeren. Even doorwarmen en serveren met Turks brood.

Kosten: linzen 0,40, tomatenpuree 0,10, knoflook 0,20, ui 0,30, kruiden 0,10 (éénmalige aanschaf), bouillonblokjes 0,20, munt 0,30 (restant van bosje invriezen, erg lekker in bijv gehaktbal, dan ook köfte kruiden gebruiken). 1 Turks brood kost ca 1 euro.

Totale kosten: 2,60.

Voor (ongeveer) hoeveel personen is het recept?

4

Waarom is dit een Nijmeegse soep?

Ik heb na aanleiding van de vraag gedacht aan “wat is voor vele mensen een echte Nijmeegse soep”? Hierbij kwamen herinneringen van verschillende restaurants waar we over de jaren heen hebben gegeten. Bij een van deze restaurants kreeg je altijd een (gratis) linzen soep vooraf. Helaas is Restaurant Ankara er niet meer. Zodoende dacht ik dat menig Nijmegenaar een herleving van deze delicatessie enorm zouden waarderen.

Bron recept: <http://www.smulweb.nl/recepten/1126516/Turkse-linzensoep>

Nijmeegse Marokkaanse Pompoensoep

Ingrediënten

zonnebloem olie 1pompoen 1ui 1knoflook peterselie 1 aardappel en halve kilo wortelen ..
plus Marokkaanse verse kruiden

Bereidingswijze

doe zonnebloem olie in de pan schil ui , knoflook bak ze samen doe daarna de pompoen erbij en de aardappel plus de wortelen , en kruiden dan laten koken een half uur , daarna het geheel in de blender

Voor (ongeveer) hoeveel personen is het recept?

6

Waarom is dit een Nijmeegse soep?

Het is een Marokkaans recept met een Nijmeegs tintje ..

Pastinaaksoep

Ingrediënten

Pastinaken, uien, knoflook, mosterd, kookroom, bouillon, peper

Bereidingswijze

Uien knoflook bakken. Pastinaken wassen en in stukjes toevoegen. Langzaam 1,5 liter bouillon toevoegen. Na 25 minuten met de staafmixer fijnmaken. Kookroom toevoegen en mosterd en peper na smaak. Heerlijk met knoflook stokbrood

Voor (ongeveer) hoeveel personen is het recept?

4

Waarom is dit een Nijmeegse soep?

Hier groeiden de wortelen en pastinaken. In onze volkstuin op Kops plateau nog steeds

Aardappelsoep van de Bieyantijn

Ingrediënten

50 gram boter
1 ui gesnipperd
3 preien gesnipperd (alleen het wit)
1 stengel bleekselderij(fijn)
1 teentje knoflook(fijn)
200 gram aardappelen in blokjes
7,5 dl kippenbouillon
2,2 dl room
2 eetlepels bieslook

Bereidingswijze

Smelt de boter in een grote pan

Voeg de ui, prei, bleekselderij en knoflook toe. Leg het deksel op de pan en bak alles onder af en toe roeren in 15 minuten op laag vuur niet bruin

Voeg de aardappelen en kippenbouillon toe en breng aan de kook

Draai het vuur laag en laat de soep 20 minuten sudderen. Laat iets afkoelen voor je hem pureert in blender of keukenmachine. Schenk terug in de schoongemaakte pan en roer de room erdoor Breng op smaak met zout en peper en verwarm de soep zonder te laten koken

Je kunt ook nog uitgebakken magere spekreepjes , hamreepjes of gerookte kipreepjes toevoegen

Voor (ongeveer) hoeveel personen is het recept?

6

Waarom is dit een Nijmeegse soep?

Dit is een Nijmeegse soep van vroeger bij het Soepie doen in de Bieyantijn komen veel ouderen en die hebben het er vaak over in verband met de grote gezinnen vroeger en de armoede

Goulashsoep

Ingrediënten

300 gram runderlappen
2 aardappels
2 rode paprika,s
2 uien
2 knoflooktenen
2 el zonnebloemolie
50 gr spekblokjes
1 el bloem
paprikapoeder
1 tl karwijpoeder
1 mespunt kruidnagelpoeder
2 el tomatenpuree
1 runderbouillonblokje

Bereidingswijze

Snijd het vlees, de aardappels en de paprika,s in blokjes

Snijd de ui en de knoflook fijn Verhit de olie in een pan en bak op hoog vuur het rundvlees met de spekblokjes

Voeg vervolgens de bloem met de paprikapoeder, karwijzaad en de kruidnagel toe en meng dit goed roer de tomatenpuree erdoor en laat 1 min. bakken

Voeg de uien en de knoflook aardappels en paprika toe en fruit de groenten een paar minuten mee Giet hier 1 en een halve liter water bij en het runderbouillonblokje Laat de soep op laag vuur afgedekt ca. 2 uur trekken tot het vlees uit elkaar begint te vallen Breng op smaak met zout en/of peper

Voor (ongeveer) hoeveel personen is het recept?

6

Waarom is dit een Nijmeegse soep?

dit is een Nijmeegse soep qua kleur en kruiden straalt warmte en het Kerstgevoel uit

Soepje gezond

Ingrediënten

500 gr. Broccoli

250 gr. Knolselderij

Een grote soepkop erwtenpuree (zelf maken van spliterwten)

Een grote of 2 kleine venkelknollen

2 liter bouillon

500 gram kabeljauw

Chilivlokken

Bereidingswijze *

Kook de broccoli en knolselderij in de bouillon gaar.

Voeg de erwtenpuree toe en maak met de staafmixer alles glad

Voeg de venkel in kleine blokjes toe en laat 10 min garen

De kabeljauw in stukken verdelen en even laten meewarmen.

Chilivlokken naar behoefte toevoegen.

Voor (ongeveer) hoeveel personen is het recept?

10

Waarom is dit een Nijmeegse soep?

De ingrediënten komen van Maters groente en fruit, de kabeljauw van Wilma Graat van de markt en de bouillon van de Honig

De groen kleur verwijst naar onze groene stad met z'n vele parken.

Het rood van de Chili naar ons stadsbestuur en naar het warme hart dat wij allen de stad toedragen.

Tot slot is het een gezonde soep, net als onze stad economisch gezond is.

Vierdaagsekleuren soep

Ingrediënten

2 uien, 2 tenen knoflook, 1 komkommer, 1 bos bospeentjes (s' winters: winterwortels), eetlepel komijn, eetlepel koriander, eventueel lavas/maggikruid, 1 kruiden of groentebouillonblokje, 0,75liter water, peper/zout naar smaak, olie/boter

Bereidingswijze

1 uien en knoflook fruiten in olie, 2 gesneden komkommer en bospeentjes toevoegen en omscheppen, 3 losse kruiden toevoegen, 4 op laag vuur 5-10min sudderen, 4 water en bouillonblokje toevoegen en aan de kook brengen, 5 laten koken op laag vuur 10-15min, 6 peper/zout naar smaak toevoegen - eventueel nog extra kruiden toevoegen

Voor (ongeveer) hoeveel personen is het recept?

4

Waarom is dit een Nijmeegse soep?

1 kleuren van de Vierdaagse: groen en oranje 2 tijdens de Vierdaagse zomer ooit bedacht

Verbindingssoep

Ingrediënten

Voor de soep:

100 gram witte bonen
100 gram zwarte bonen
100 gram linzen
8 regenboogwortels
4 flinke hollandse aardappel
200 gram knolselderij
1 grote prei
peterselie
selderij
koriander
1 teentje knoflook
indiaase kurkuma
2 groentebouillontabletten
scheutje ketjap

Arabische gehaktballetjes:

300 gram rundergehakt
peper/zout/kurkuma/komijn/ras el hanout

Oeps.. nog wat ingrediënten vergeten: Scheutje sinaasappelsap 3 kruidnagels 2 laurierbladen theelepels mango chutney bonenkruid 4 druppels tabasco 4 druppels worchestersaus

Bereidingswijze

Snij de regenboogwortel in kleine stukjes en roerbak deze 10 minuten in een pan met een scheutje ketjap, peper, zout, knoflook, kurkuma.

Die sinaasappelsap gebruik je bij het bakken van de wortels, de rest kookt gewoon lekker mee als de soep aan het pruttelen is

Maak twee liter bouillon van groentebouillontabletten.

Witte + zwarte bonen, de linzen kunnen er bij. De aardappel en knolselderij ook als ze zijn schoongemaakt en in kleine stukjes zijn gesneden.

Dit mag zo ongeveer een half uurtje lekker pruttelen

Pureer de helft van de soep en laat de andere helft ongepureerd zodat er een lekkere bite blijft bestaan

Draai kleine balletjes van het gehakt, gemixed met de genoemde kruiden.

Deze kunnen er nu ook bij en koken nog zo'n 10 minuutjes mee.

Tot slot de klein gesneden verse kruiden toevoegen aan de soep.

Voor (ongeveer) hoeveel personen is het recept?

4

Waarom is dit een Nijmeegse soep?

Nijmegen is een stad van bruggenbouwers. Die bruggen staan voor verbinding. Zo ook deze soep waarin alle smaken en kleuren vertegenwoordigd zijn. De verse groente en kruiden zijn afkomstig van mijn eigen moestuin in "De Smalle Steeg".

Snelle Nijmeegse Oersoep

Ingrediënten

Www.ton leenders (snelle oersoep)

http://www.tonleenders.nl/Pdfx/Kleine_Oersoep.pdf

Bereidingswijze

Zie www ton leenders(snelle oersoep)

http://www.tonleenders.nl/Pdfx/Kleine_Oersoep.pdf

Voor (ongeveer) hoeveel personen is het recept?

5

Waarom is dit een Nijmeegse soep?

Lokale producten door lokale mensen gemaakt. Met groot gevolg in de sportwereld. Richting internationaal maar toch lokaal. En dit uit nimma. In samenwerking met ton leenders (sportvoedings coach voor vele sporthelden) en ilja donderwinkel samengesteld nu om ook de nijmegenaar n gezonde voedende lokale vitale soep te kunnen geven. Die niet alleen supervoedend gezond is maar ook nog eens heel erg lekker is.

Erwtensoep

Ingrediënten

Algemeen

Er worden zoveel als mogelijk, producten uit de streek gebruikt.

Bij het serveren: Roggebrood met Katenspek; bladselderij (1 el) als garnering

Receptuur voor 3 á 4 personen. hoeveelheden aanpassen aan het aantal liters soep.

Basis

Spliterwten (250gr) (opzetten met 1,5 l water)

Vleesbouillonblokjes/zout/peper (naar smaak)

Vleesproducten

Ribjes (1 p)

Rookworst (1)

Groenteproducten

Knolselderij (100 gr)

Prei (1) niet meekoken (op laatste moment voor servering toevoegen)

Wortel (1)

Ui / knoflook (2) vooraf bakken in olie

Aardappel (1)

Bereidingswijze

Spliterwten op een kleine pit opzetten met ongeveer 1,5 liter water plus de ribjes ; 3 uur gaarkoken; Vervolgens groentegerechten toevoegen (max 1 uur zachtjes laten koken tot de groentengerechten gaar zijn) ; vervolgens prei toevoegen. Zie receptuur.

Servering zie receptuur.

Voor (ongeveer) hoeveel personen is het recept?

4

Waarom is dit een Nijmeegse soep?

Erwtensoep, echt Nijmeegs

Erwten komen van oorsprong uit het middellandse zeegebied. De oudste zijn gevonden in de Nijldelta van Egypte zo'n 2000 jaar geleden. Ook de Grieken en Romeinen aten gerechten met erwten.

Tijdens de opgravingen op het Kopsplateau, waar de Romeinen hun legerkampement hadden aan het begin van onze jaartelling, zijn er dan ook aanwijzingen gevonden dat de Romeinen in Nijmegen erwtensoep aten.

Nijmegen, dé stad in Nederland met een erwtensoep traditie van meer dan 2000 jaar oud.

Erwtensoep hoort bij onze stad. Erwtensoep hoort ook bij deze tijd van het jaar. En als inwoner van deze stad vind ik dat erwtensoep, alleen al vanuit haar historie, echt Nijmeegs is. Bovendien als liefhebber van soep, geen dag zonder soep, maak ik graag een heerlijke pot erwtensoep voor de burgerij op de Grote Markt in het hart van onze stad op donderdag 28 december 2017. Erwtensoep past bij deze unieke locatie en het is een soep die verbindt. Een soep die gewaardeerd wordt in alle lagen van de samenleving. Erwtensoep verbreedert, mooi zo tegen het einde van het jaar. Een stevige basis om het jaar af te sluiten en het nieuwe in te gaan.

Tof Soepie uit Nijmegen

Ingrediënten

+/- 800 ml groente-of rundvleesbouillon
1 courgette
+/- 300 gram vers gesneden soepgroenten
2 rode paprika's
1 middelgrote aardappel
1 middelgrote ui
2 tenen knoflook
olijfolie traditioneel
(zout) , chilivlokken uit de molen
1 theelepel Provençaalse kruiden
1 afgestreken eetlepel Italiaanse kruiden

Bereidingswijze

Courgette, paprika's, ui, aardappel in kleine blokjes snijden.

Knoflook snipperen.

Olijfolie in de pan en hierin de groenten roerbakken tot zacht/glazig.

Italiaanse-en Provençaalse kruiden, chilivlokken uit de molen toevoegen.

Bouillon erbij en +/- 20 minuten laten pruttelen.

Naar smaak zout toevoegen.

Pureren met de staafmixer.

Smakelijk!

Voor (ongeveer) hoeveel personen is het recept?

5

Waarom is dit een Nijmeegse soep?

Bij het maken van rundvleesrageout had ik bouillon over. In de vriezer nog 2 rode paprika's. Van de plaatselijke groenteman kreeg ik een zak vers gesneden soepgroenten. Nam ook een courgette mee. Dat samen met een aardappel, ui en knoflook (altijd in huis) en een goede combi van kruiden, zorgde voor de geboorte van dit smakelijke en gezonde soepie

'Groen kan ook rood zijn' borsjt.

Ingrediënten

4 uien
4 winterpenen
4 stelen bleekselderij
4 aardappels
4 teentjes knoflook (kleine stukjes)
Kwart spitskool
1500 gram rode bieten
500 gram knolselderij.

Bereidingswijze

Borsjt soep

Snij alle ingrediënten in dobbelsteentjes. Dit alles in een grote pan met een laagje olie smoren.

Toevoegen: 3 liter bouillon. Ik neem groentebouillon zodat ook vegetarische mensen mee kunnen smullen. Toevoegen peper en laurierpoeder naar smaak. Laat de groente beetgaar koken. Gaat vrij snel (15 minuten) omdat het kleine blokjes zijn. Bij het opscheppen dille erop strooien. Ik eet hem zo maar je kunt er nog zure room of koksroom bij serveren.

Leuk aan het recept is dat je zoveel variaties kent. Naast de bieten kun je variëren met veel groente. Zelf vind ik bleekselderij en aardappels erin lekker. Ook heb ik de borsjt gemaakt met kool erin

Voor (ongeveer) hoeveel personen is het recept?

8

Waarom is dit een Nijmeegse soep?

Jaren geleden heb ik het initiatief Soepie Doen in Lindenholt bedacht (zie: <https://youtu.be/K-mYWUTIEVY>). Na een aantal maanden werd dit door buurtbewoners omarmt en zelfstandig voortgezet. Inmiddels zijn er op meer plekken dit initiatief Soepie Doen opgezet. Nu is er zelfs het echte Nijmeegse soepie en natuurlijk wil ik hier aan meedoen.

Maandag 13 november 2017 heb ik op uitnodiging van Yvonne en Jojo (twee buurtbewoners in Lindenholt) met hun soep gekookt. Voor 20 personen hebben we borsjt soep gemaakt. Dit verbond ik aan Verhaal aan Tafel. Het onderwerp is verre reizen en met name naar Rusland.

We hebben 1 uur gesneden en gekookt. Benieuwd of de gasten het lekker zouden vinden. Alles ging op. De borsjt hebben we ook gekookt op Zelfregiecentrum Nijmegen en natuurlijk thuis.

Marikens Mosterdsoep

Ingrediënten

3 eetlepels olijfolie 4 grote uien 2 teentjes knoflook 1 wortel 1 prei 2 blokjes groentebouillon
1 Spaanse peper 1 rode paprika 4 eetlepels mosterd 250 ml room 1,25 liter water 25 gram
geschaafde amandelen peper

Bereidingswijze

• Snijd de uien in stukken, hak de knoflook, snijd de prei in ringen en de wortel in stukjes. Halveer de paprika en de rode peper, verwijder alle zaadjes. Snijd de paprika in blokjes en de rode peper in kleine ringetjes. • Doe in een bakpan 1 eetlepel olijfolie en fruit daarin de paprika en de reepjes rode peper. Ongeveer 5 minuten. • Verwarm in een soeppan 2 eetlepels olijfolie, fruit daarin ui, knoflook, prei en wortel. Voeg dan het water en de bouillonblokjes toe. Kook tot de groenten gaar zijn, ongeveer 10 minuten. Voeg dan de room toe en de mosterd. Draai het vuur uit en pureer de soep met een staafmixer. Voeg na het pureeren de gebakken rode paprika en rode peper toe en breng verder op smaak met peper. • Rooster in een bakpan de geschaafde amandelen. Strooi over elk bord of over elke kom wat amandelen.

Voor (ongeveer) hoeveel personen is het recept?

6

Waarom is dit een Nijmeegse soep?

Mariken vertrekt met acht stuivers naar de markt in Nijmegen. In het mirakelspel dat vijf eeuwen geleden voor het eerst verscheen, staat: 'Mijn oom sant me omtrent der noene, Om keersen, om mostaert, om azijn, om veriuys. Ende om al datter ghebreck was tonsent in huys.' We zien het voor ons, hoe Mariken op de Grote Markt haar mandje vult met mosterd, maar ook met uien, wortelen, prei en amandelen. Etenswaren van de late middeleeuwen, maar ook van nu. Net zoals het verhaal van Mariken, met thema's als onschuld, verleiding, woede, heimwee, berouw en vergeving, een verhaal van deze tijd is. Om Mariken te eren, maken we haar mosterdsoep. Niet zomaar een mosterdsoep, maar één waarin, net als in het mirakelspel Mariken van Nieumeghen de duivel en de maagd Maria samenkomen. De duivel door de rode paprika en pepertjes in de soep, Maria door de amandelen die we aan het eind over de soep strooien, een symbool van reinheid. Hoe mooi zou het zijn als heel Nijmegen Marikens Mosterdsoep eet en zo iets proeft van het verhaal waarmee Nijmegen zo verbonden is. Leuk om deze soep uit te delen bij het Marikenbeeld op de Grote Markt. Mooie opmaat ook naar het Marikenjaar 2018.

Oran(d)je soep

Ingrediënten

· 500 gram kipfilet of kiphaasjes · 2 rookworsten of zelf gerookte kipworstjes · 1 knolselderij · 3 paprika's · 3 winterwortels · 1 prei · 2 zoete aardappels · 5 aardappels · 4 uien · 7 bouillonblokjes (Rund of groente) · 1 kippenbouillonblokje · kruiden naar smaak, peper, chili.
· Ketjap manis

Bereidingswijze

Groente grof snijden en in een grote pan doen. Water toevoegen totdat de groente net onder water staat. Bouillonblokjes en de kruiden toevoegen. Koken totdat de groente gaar is en pureren. Nog extra kruiden naar smaak en ketjap toevoegen. Ondertussen de kip koken in de de kippenbouillon en uit elkaar plukken en de worst klein snijden, toevoegen en klaar is de Oran(d)je soep. Lekker met gebakken uitjes of een stokbrood met gebakken uitjes en kaas uit de oven. Deze soep kun je ook vegetarisch eten door het vlees en de worst weg te laten en de runderbouillon te vervangen door groente.

Voor (ongeveer) hoeveel personen is het recept?

15

Waarom is dit een Nijmeegse soep?

Allereerst is deze soep natuurlijk van streekproducten gemaakt. Daarnaast wonen wij in het mooie Oosterhout op het Randje van Nijmegen, helemaal nu de stad de sprong over de Waal heeft gemaakt. Maar de voornaamste reden is dat deze soep menig feestvierder van de vierdaagse / zomerfeesten door de dag van Elst heeft geholpen in Oosterhout. Na een nacht doorhalen zorgt deze soep ervoor dat de feestvierders de wandelaars fris en fruitig kunnen aanmoedigen, helemaal nu de route is omgedraaid en ze wel zeer vroeg hun bed weer uit moeten of er helemaal niet in komen. En zeg nou zelf met deze kleur oranje is deze soep de keizerstad waardig en is hij keizerlijk lekker.

Warme Wereld Erwtensoep

Ingrediënten

Moestuin groente: erwtjes, raapsteeltjes spinazie winter: pompoen tomaat wortel uit knoflook. Verder zeezout verse peper en Ras el Hanout

--Ingrediëntenlijst: 1 flinke wortel, 3 el. olijfolie, ¼ el Ras el hanout, zeezout & peper, 300 gram fijne erwtjes (of geweekte spliterwtten), 1 ui, 1 teen knoflook, 2 cm gemberwortel, 2 bosjes keuze raapstelen of spinazieblaadjes, 1 liter biologische groentebouillon. Basilicum blaadjes. (Variant: gebruik wortel stukje pompoen, tomaat zonder pitjes, zie foto). --

Bereidingswijze

Bereidingstijd is 35 minuten voor 4 personen --Zo maak je de soep: *Begin met de garnering: maak de wortel schoon en snijd in dunne reepjes. Meng de helft ervan met 1 el olie en de ras el hanout, een handje erwtjes en een snufje zout in de koekenpan. Bak het mengsel 10 minuten totdat de wortel beetgaar is op laag vuur. Doe er zo nodig wat olie of water bij.

*Ondertussen beginnen met het schillen en snipperen van de ui, knoflook en gemberwortel en maak fijn. Was de spinazie of raapsteeltjes goed schoon. Verwarm 2 el olie, de ui knoflook en gember in een wokpan 2 minuten op laag vuur. Voeg daarna de andere helft van de wortel in stukjes, erwtjes, de spinazie of gesneden raapsteeltjes en de bouillon toe. Roer het geheel goed om en laat 15 minuten koken. *Pureer de soep met de staafmixer. Breng op smaak met zeezout en peper. Serveer in borden en garneer met het wortel kruidenmengsel en basilicumblaadjes. (Serveer hier knapperig warm brood bij eventueel met een dikke yoghurt). Bijzonder aan dit gerecht: de smaakeenheid komt puur van de groentecombinatie. Er zitten dan ook geen kunstmatige smaakzouten in. Deze soep is lactosevrij, glutenvrij, suikervrij. Foto links, erwtjesoogst van de moestuin 2017. Foto rechts, variant met wortel tomaat en zachte soja blokjes kaas. Angela van der Mast / Bewonersinitiatief Huiskamerrestaurantje Aan Tafel in Aldenhof / 06-27125386 / www.cultuurtafel.webklik.nl.--

Voor (ongeveer) hoeveel personen is het recept?

8

Waarom is dit een Nijmeegse soep?

De groenten zijn uit de moestuintjes in Dukenburg en de smaken zijn van verwarmende wereld kruiden.

Variant op de erwtensoep is deze pompoensoep:

Ingredienten en bereiding:

Recept voor 4 borden:

Halve ronde pompoen met schil (wel ontpit) fijn gesneden,

Samen om matig vuur 5 minuten bakken in deze volgorde:

2 lepels olijfolie of roomboter, 1 gesneden ui, als de ui glazig is, 1 teen knoflook fijn gesneden, 1/2 tl. gemalen komijndaad 1/2 tl. gemalen paprika handje rode gewassen linzen

en 1 ontpitte tomaat of lepeltje tomatenpuree, 5cm gesneden preiringentjes, 1 laurierblaadje 1 peperkorrel. Daarna de pompoenblokjes en 1, 5 liter water toevoegen. Dit 15 minuten laten koken op matig vuur.

Voor de garnering snijd je dunne schijfjes knolselderie in julienne reepjes of reepjes zachte tofu ongeveer 100 gram.

Zeezout naar smaak op het laatst pas toevoegen.

Fijne blaadjes basilicum of koriander als laatste bij het serveren toevoegen maar niet doorroeren.

Bereidingstijd: 30 minuten.

Waarom is dit een Nijmeegs soepie:

De kleuren en smaken versterken elkaar en alles met verse ingrediënten gemaakt. We maken deze zoek regelmatig in het Huiskamerrestaurantje Aan Tafel in Aldenhof. De groente ontvang ik meestal van Dukenburgers met een moestuintjes Het Aldenhofje, Tolhuis, De Lakmoes.

Nijmeegse Marikensoep

Ingrediënten

2 eetlepels olijfolie 250 gram rode linzen 1 ui 2 teentjes knoflook 1 winterwortel 1 aardappel 1/2 prei 2 rode pepers 2 laurierbladen 2 blokjes groentebouillon 1 theelepel tijm ½ theelepel oregano peper naar smaak 1,5 liter water 4 lepels crème fraîche of kookroom

Bereidingswijze

Was de linzen in een zeef of vergiet. Pel en snipper de ui. Pel de knoflook en hak deze fijn. Schil de aardappel en snijd deze in kleine blokjes. Maak de wortel schoon en snijd deze in kleine blokjes. Snijd de rode peper in de lengte door en verwijder het zaad. Snijd de rode peper in zeer kleine reepjes. Snijd ook de halve prei in heel dunne ringen en maak de ringetjes los. Verwarm de olijfolie in een pan, laat de ui 2 minuten fruiten, voeg dan de knoflook toe en laat kort meebakken. Voeg de gewassen linzen, aardappel, wortel en rode pepers toe. Voeg ook de bouillonblokjes, tijm, oregano en laurierblaadjes toe en 1,5 liter water. Laat de soep 40 minuten op een zacht vuur koken. Breng daarna op smaak met peper. Roer als laatste de preiringetjes toe. Schep de soep in kommen of op borden. Garneer met een eetlepel room. Serveren met brood.

Voor (ongeveer) hoeveel personen is het recept?

4

Waarom is dit een Nijmeegse soep?

Mariken gaat naar de markt in Nijmegen. Het wordt laat, ze wil overnachten bij haar tante, maar is er niet welkom. Moenen 'ontfermt' zich over haar, de rest van het verhaal kennen we... Of niet? Het verhaal van Mariken van Nieumeghen werd vijf eeuwen geleden voor het eerst gedrukt. In 2018 blaast Nijmegen het nieuw leven in tijdens het Marikenjaar. Zo is Mariken niet alleen een straat of een beeld op de markt, maar een verhaal waarin we ook onszelf herkennen. In de Nijmeegse Marikensoep proef je waar het verhaal voor staat. Alle ingrediënten verwijzen naar thema's of personen in het verhaal of naar de late middeleeuwen. Linzen waren niet alleen basisvoedsel in de middeleeuwen, ze worden ook veel gebruikt in de Arabische keuken, ook door de Syrische inwoners van onze stad. Dit voegt ook de actualiteit toe: de soep gaat over welkom zijn in de stad, ongeacht je herkomst of je verhaal. Het is een soep om je aan te warmen, maar ook een soep die over het echte leven gaat, over de avonturen die we meemaken en de gevaren die op loer liggen. De rode linzen zijn door de kleur een subtiele verwijzing naar Moenen, een vuurtje dat door de duivelse rode peper verder wordt aangewakkerd. De preiringen verwijzen naar de ringen die Mariken tijdens de boetedoening droeg. De room voor de verpakte verleiding, die we overal om ons heen zien. De soep is vegetarisch, vlees was voor de meeste mensen in de middeleeuwen niet weggelegd. Nu hebben we andere redenen om minder vlees te eten. Mariken is graag bereid op 28 december deze soep te komen inscheppen op de markt, een plek die zij als geen ander kent. Bijzonder detail: Het mirakelspel Mariken van Nieumeghen was rond 1800 een hit in het Midden-Oosten. Dat blijkt uit een oud-Syrisch handschrift, dat een aantal jaren geleden werd ontdekt door een onderzoeker van de Nijmeegse Radboud Universiteit.

Knoflooksoep

Ingrediënten

Knoflooksoep op zijn spaans voor 8 man	
INGREDIËNTEN:	
Voor aanmaken gehakt	-1 pond gehakt (runder) -(1 ei) -Ketjap, zout, peper, paprikapoeder, kerrie, provençaaalse kruiden -6 uitgeperste teentjes knoflook -2 fijngesnipperde uien.
Voor braden gehakt:	-olijfolie -3 teentjes knoflook -2 uien, in plakken gesneden -1 bakje champignons
Voor de bouillon:	-1 grote pan, voor 2/3 gevuld met water -2 pakjes hügli groentebouillon blokjes (2 in 1 pakje) -2 pakjes hügli tomatenbouillon blokjes -1 uienbouillonblokjes -6 uitgeperste teentjes knoflook -zilvervliesrijst naar smaak
Soepgroenten (naar keuze aan te vullen/weglaten)	-1 kleine/1/2 grote bloemkool -1 zakje worteltjes (2 à 3 ons) -4 uien -2 ons sperziebonen -(bleekselderij) -(diepvrieserwtjes -2 groene + 1 rode en/of 1 gele paprika -7 tomaten -2 grote preien
garnering:	-peterselie -geraspte (oude) kaas -kaas met uien/bruin stokbrood

Bereidingswijze

BEREIDING:

was de zilvervliesrijst en kook ze bijna gaar. zet onder tussen de pan met water en bouillon ingrediënten op een zacht pitje.

Maak het gehakt aan met de kruiden en paneermeel en maak er balletjes van

laat in een grote koekepan wat olijfolie goed heet worden en bak daar de uien, het gehakt en de knoflook in tot ze bijna gaar zijn. doe er dan de gewassen en in plakjes gesneden champignons bij en fruit het mengsel tot het gaar is.

maak, tijdens het braden van het gehakt, de harde groenten (bloemkool, worteltjes, uien en boontjes) schoon en laat ze + 10 min. koken. Doe de rijst erbij. Als de gehakt bijna klaar is, doe die er dan met de gebakken groenten en een beetje van de gebakken olijfolie bij. in de pan met de bouillon.

Maak de zachte groenten (tomaten, paprika, prei en erwtjes) schoon, snijd ze, was ze en laat ze in de bouillon (bijna) gaar worden, net wat je wilt. Maak soep op smaak. Serveer de soep goed heet met (warm) stokbrood, geraspte kaas en peterselie en rode wijn.

VARIATIE: Bind de soep. doe ze in plakken stokbrood en geraspte kaas laat gratineren

Voor (ongeveer) hoeveel personen is het recept?

Waarom is deze soep typisch Nijmegen?

Mijn vader was een echt Nijmeegs jong wat na de oorlog opgroeide in /op de daken en in het pad achter de daalseweg en speelde met de granaathulzen en brokstukken van de verwoeste benedenstad. Hij moest al op zijn 15 de moest gaan werken. Hij was dol op knoflook en werd daarom Corretje knoflook genoemd. Om mijn oma te ergeren en mn vader te plezieren heb ik deze soep voor n heel weeshuis bedacht. Delen is echt iets wat bij ons thuis heel gewoon was en omdat er altijd heel veel mensen over de vloer waren bij ons thuis heb ik deze soep gemaakt. Kan niemand nimweegs nuilen over de geur:)iedereen eet gewoon mee. Mijn oma hield niet van knoflook maar was apetrots dat ik er toch een midweek mee gewonnen heb. Het delen en gewoon dat je alles wat je over hebt erin kunt doen en toch iedereen kunt laten meeëten is echt nimweegs. Hart op de goede plek. Recept is richtlijn geen bijbelkleuren en komen eigenwijs buiten de lijn is echt nimweegs

vergeten te vertellen dat mijn vader veel Nijmeegse kunstenaars, zoals Gert-Jan van Oosten de, Nur Tarim e.v.a. hielp met belastingen. Op feestjes kwam vaak mijn soep op tafel.15 jaar geleden is mijn vader door een voorrangsfout van n taxi om het leven gekomen. Deze soep die ik af en toe nog voor grote groepen maak, puts a smile on my face;) misschien ruiken pappa en oma m nog vanuit daarboven,ergens???