

Melganzenvoetsoep

Eerder heb ik al eens geschreven over de melganzenvoet; toen gaf ik ook een recept mee.

Nu heb ik dit recept verfijnd en kan ik melden dat ik echt een lekkere soep heb gegeten.

Allereerst wat informatie over de melganzenvoet:

De wetenschappelijke naam is *Chenopodium album*. De bladeren hebben de vorm van een ganzenvoet, vandaar ook de naam *chenopodium*. De veel genoemde Mel of melde, heeft mogelijk te maken met meel, de bladeren zien er wat wittig, als met meel bestoven uit. En de onderkant van de bladeren voelen wat korrelig aan.

Melganzenvoet werd vroeger (tot in de late middeleeuwen, tot de introductie van spinazie) als groente bereid en gegeten.

In het Engels wordt de plant ook wel 'wild spinach' genoemd.

Meel van de zaden werd in tijd van nood in het brood meegebakken.

De bladeren zijn vooral in de tweede wereldoorlog gegeten, toen er geen voedsel voor handen was.

De plant is een echte pionier, de groeiplaatsen zijn altijd kaal.

Je vindt de plant daarom ook vaak op kale zandplekjes.

Dat kan naast het spoor zijn of een perkje dat net is omgespit.

Wat zit erin?

Het bevat meer ijzer en eiwit dan welke koolsoort dan ook.

Ook meer vitamine A, B en C, en calcium dan rauwe kool.

De gehele plant kan rauw gegeten worden, maar is waarschijnlijk het lekkerst gekookt of in de soep.

Hij smaakt lekker pittig, als jonge boerenkool, spinazie of broccoli.

Genezende werking

- Wormen er mee af te drijven; verdrijft gifstoffen uit het lichaam.
- Reguleren van de darmstelsel
- Helpt bij zenuwpijn
- Pijnlijke menstruatie
- Positieve werking op de borstvoeding.
- Tegen hysterie en andere zenuwachtige eigenschappen

- Heeft positief effect op de urineweg.
- Tegen reumatische pijnen, jicht en nieren.

Ingrediënten

voor de melganzenvoet-soep voor 2 personen:

- 1 vergiet melganzenvoet bladeren en -zaden (geen stelen; deze zijn te vezelig)
- 4 middelgrote aardappels
- 2 uien
- 2 tenen knoflook
- 1 bouillonblokje
- zout en peper naar smaak
- 750 cl water
- Een staafmixer is ook wenselijk.

De bereiding:

Snipper en fruit de ui, samen met één gesnipperde teen knoflook

Maak ondertussen de bouillon warm

Snijdt de aardappels in kleine blokjes

Voeg de gehakte wilde groenten, de aardappelblokjes en de blaadjes melganzenvoet toe aan de bouillon.

Laat de soep ongeveer 20 minuten koken tot de aardappels gaar zijn (testen door een blokje op een snijplank te prakken).

Mix daarna met een staafmixer alles tot een gladde massa.

Als je nog blaadjes melganzenvoet over hebt kun die als garnering gebruiken (zie foto)



Eet smakelijk!

Onthoud dat eten uit de natuur dichterbij is dan je denkt!

Jochem Hagoot

