



*Wat eten we vandaag?!*

## **Bloedzuring uit eigen moestuin!**

Weetjes over bloedzuring:

- Het is het hele jaar door eetbaar en bevat veel vitamine C.
- De kleine bladeren lenen zich rauw heel goed voor garnering, en de grote bladeren doen het goed in bijvoorbeeld een stoofgerecht.
- Als je last hebt van reuma, gal- of nierklachten en maagzuurproblemen, wordt het afgeraden om bloedzuring te gebruiken i.v.m. de grote hoeveelheid oxaalzuur die het bevat.

### **Recept voor een gezonde soep met bloedzuring:**

Benodigheden:

- 1 liter runderbouillon
- 2 eierdooiers
- 1 dl room
- Ongeveer 150 gram bloedzuring

1. Laat de runderbouillon goed trekken en ontvet de bouillon voor gebruik.
2. Verhit de bouillon tot het kookpunt en roer de eierdooiers met de room er door heen.  
Om er voor te zorgen dat de soep niet meer gaat schiften, breng je deze hierna niet meer aan de kook.
3. Was de zuring, droog deze goed en snijd de zuring in dunne reepjes.
4. Voeg de bloedzuring aan de soep toe, en laat een klein beetje achterwege om de soep mee te garneren.



Om de soep nog meer smaak te geven, zou je er geroosterde pijnboompitten doorheen kunnen roeren aan het einde.

Stokbrood met geitenkaas is een lekkere smaakmaker in combinatie met deze soep.

Geniet van uw over(h)eerlijke gezonde maaltijd.

**landwinkel**<sup>®</sup>  
*Valenkamp*

Zie [www.landwinkelvalenkamp.nl/recepten](http://www.landwinkelvalenkamp.nl/recepten)  
voor meer recepten van Kim.