

IRENE FRITSCHY

*Voor alle ouderen, onze vrijwilligers en voor een ieder die  
onze ouderen een warm hart toedraagt.*

# OMA'S SOEP

50 heerlijke recepten met een goed verhaal



BECHT



# INHOUD

VOORWOORD .....	7	<b>SNERT</b> Oma Jetty .....	81
INLEIDING .....	8	<b>THAISE CURRYSOEP</b> Oma Betty .....	85
VOEDINGSLEER .....	11	<b>JOODSE KIPPENSOEP</b> Oma Adelheid .....	89
<b>RUNDERBOUILLON</b> Oma Grootje .....	16	<b>LINZEN-PREISOEP</b> Oma Els .....	91
<b>GROENTEBOUILLON</b> Opa Boers .....	17	<b>GOULASH</b> Oma Sigi .....	93
<b>KIPPENBOUILLON</b> Oma Adelheid .....	18	<b>PISTOUSOEP</b> Oma Edith .....	97
<b>VISBOUILLON</b> Oma Sonnetje .....	19	<b>INDONESISCHE SOTO AJAM</b> Oma Edith .....	101
<b>COURGETTE-KOMKOMMERSOEP</b> Oma Grootje .....	23	<b>PIRIPIRI</b> .....	105
<b>VEGETARISCHE ERWTENSOEP</b> Oma Grootje .....	25	<b>MOSTERD-PREISOEP</b> Opa Sjaak .....	107
<b>OSSENSTAARTSOEP</b> Oma Joke .....	26	<b>VENKEL-PREISOEP</b> Opa Sjaak .....	109
<b>SURINAAMSE KIPPENSOEP</b> Oma Klein .....	27	<b>SIEMELEMIESOEP</b> Oma Carolina .....	110
<b>TOMATENSOEP</b> Oma Nettie .....	31	<b>BEMMELSE RESTJESOEP</b> Omi .....	111
<b>TOMATENGAZPACHO</b> Oma Nettie .....	35	<b>FRANSE WITTEBONENSOEP</b> Oma Tielemans .....	115
<b>PINDASOEP</b> Oma Hermien .....	37	<b>FRANSE UIENSOEP</b> Oma Tielemans .....	119
<b>WITLOFSOEP</b> Oma Ditje .....	41	<b>BLOEMKOOISOEP</b> Opa Hattemerbroek .....	121
<b>PASTINAAKSOEP</b> Oma Ditje .....	43	<b>CHINESE TOMATENSOEP</b> Oma Ietje .....	125
<b>SURINAAMSE KOKOSSOEP</b> Oma Agnes .....	45	<b>COURGETTE-DOPERWTENSOEP</b> Oma Ietje .....	127
<b>ROMIGE SPINAZIESOEP</b> Opa en Oma Boers .....	49	<b>BROCCOLISOEP</b> Oma Ietje .....	129
<b>MAROKKAANSE HARIRA</b> Opa en Oma Boers .....	51	<b>RODELINZENSOEP</b> Oma Sieglien .....	133
<b>ASPERGECRÈMESOEP</b> Oma Meggy .....	53	<b>GRITIBANASOEP</b> Oma Sieglien .....	134
<b>ROUX</b> .....	54	<b>SURINAAMSE OKERSOEP</b> Oma Fiki .....	135
<b>PITTIGE POMPOENSOEP</b> Oma Carla .....	61	<b>COURGETTEGAZPACHO</b> Oma Cocky .....	137
<b>SPRUITJESOEP</b> Oma Blanes .....	63	<b>CHAMPIGNONSOEP</b> Oma Loekie .....	143
<b>BRUINEBONENSOEP</b> Oma Cairo .....	65	<b>VISSOEP</b> Oma Sonnetje .....	145
<b>VICHYSOISE</b> Oma Tiele .....	69	<b>PAPRIKA-TOMATENSOEP</b> Oma Willie .....	149
<b>ASHE RESHTEH</b> Oma Tiele .....	71	<b>RODEBIETENGAZPACHO</b> Oma Willie .....	151
<b>MULLIGATAWNY-SOEP</b> Oma Tiele .....	73	<b>WECKEN</b> .....	150
<b>ROMIGE PADDENSTOELNENSOEP</b> Oma Tiele .....	75	DANKWOORD .....	154
<b>ITALIAANSE MINSTRONESOEP</b> Oma Jetty .....	79	REGISTER .....	156



# VOORWOORD

In de winter van 2018 was ik op weg naar een goede vriend van mij die een bloemenwinkel runt in Amsterdam-Zuid, toen ik langs een nieuwe pop-upwinkel liep: Oma's Soep. 'Bereid met echte oma's en opa's', stond er op de ruit. Een foutje of een mooie grap? Ik moest hardop lachen en besloot een kijkje te nemen.

In een gezellige, ietwat rommelige winkel ontmoette ik oprichter Max. Hij gaf me direct een kom erwtensoep en vertelde enthousiast over Oma's Soep. Tijdens kookdagen maken zij samen met ouderen soepen naar authentiek recept, een briljant en fantastisch concept. Ik was meteen verkocht én de soep was ook nog eens lekker! Gemaakt naar het recept van zijn Oma Grootje, schitterend! Ik vertelde Max dat ik net met mijn restaurant BREDA aan het verhuizen was en ik nog wat spullen overhad, zoals een werkbank, pannen en keukengerei. Die heb ik aan hen gedoneerd, en zo ontstond mijn eerste connectie met Oma's Soep.

Max en ik hielden contact en twee jaar later belde Max me over de kookdagen. Die konden door het coronavirus niet meer doorgaan, maar als oplossing wilden ze nu verse soep bij ouderen aan de deur gaan brengen: een gezonde, verse maaltijd en een praatje in deze eenzame tijd. Dat leek mij een mooi idee en ik besloot mijn steentje bij te dragen door een hele dag soep te koken! Samen met Oma Loekie en Oma Betty maakte ik midden op het Amstelveld een heerlijke Thaise currysoep, naar recept van mijzelf én natuurlijk met veel liefde van de Oma's.

Het was een prachtige middag waarop we niet alleen veel hebben gelachen, maar ook honderd ouderen in Amsterdam verse soep hebben bezorgd. Er waren ook veel andere BN'ers bij dit event (o.a. Sigrid Kaag, Isa Hoes, Kaj van der Voort en Bridget Maasland) en zo konden we veel aandacht geven aan deze nieuwe activiteit van Oma's Soep.

Als trotse ambassadeur vind ik het geweldig om te zien hoe Oma's Soep de afgelopen jaren is gegroeid. Inmiddels worden in negen steden door heel Nederland ouderen blij gemaakt en worden de verse soepen overal in Nederland verkocht. Thuis gebruik ik de pollepel van Oma's Soep dagelijks. Ook mijn vrouw Katja en onze dochter Coco zijn groot fan en stoeien zo nu en dan om wie in het Oma's Soep-T-shirt mag slapen. Ik wens u veel kook- en leesplezier met dit eerste Oma's Soep-kookboek boordevol unieke recepten en bijzondere verhalen. Daarnaast is het tof dat bij elke aankoop van dit boek 1 euro wordt gedoneerd aan stichting Oma's Soep; zo draagt u zelf bij aan het blij maken van nog meer eenzame ouderen in Nederland!

Freek van Noortwijk

# INLEIDING

Dit kookboek is het vrolijke resultaat van jarenlang plezier maken met ouderen door heel Nederland. Stichting Oma's Soep brengt wekelijks honderden ouderen en studenten bij elkaar om samen soep te koken en is inmiddels actief in negen verschillende steden. De drijvende kracht achter de kookdagen zijn de lokale studentenbesturen, die zich iedere week opnieuw vrijwillig inzetten om vrijwilligers te werven en voor de ouderen activiteiten te organiseren.

## *Oma Grootje*

We nemen je even mee terug in de tijd, want geen Oma's Soep zonder Oma Grootje. In 2017 was Max net klaar met zijn studie en op bezoek bij zijn oma. Ze had heerlijke vegetarische erwtensoep gekookt. Hij zag haar de laatste tijd niet meer zo vaak; terwijl zijn hele familie al een tijd geleden naar de Randstad was verhuisd, woonde Oma Grootje nog in Maastricht. Ze werd steeds eenzamer en, zo dacht Max, zij was vast niet de enige. Daar wilde hij iets aan doen. De oplossing kwam tot hem toen hij in de kroeg zat. De kookhobby van zijn eigen oma leek hem de perfecte manier om mensen te verbinden en zo kwam hij – met een biertje in de hand – op het idee om samen met ouderen soep te gaan maken. Oma Grootje was meteen enthousiast over dit mooie idee van haar kleinzoon!

## *Volgens authentiek recept*

In buurthuizen in Amsterdam organiseerde Max de eerste kookdagen, waarbij ouderen en studenten samenkwamen om met elkaar soep te koken. Al snel bleek het een groot succes: ouderen en studenten nemen het leven allebei niet te serieus en dat bleek hét recept voor de perfecte match. Niet veel later was stichting Oma's Soep een feit.

Naast het organiseren van de kookdagen besloot Max de soepen te verkopen aan bedrijfskantines en winkels om met de omzet nog meer kookdagen te kunnen organiseren. De allerlekkerste en voedzaamste soepen, naar

het recept van Oma's (en enkele Opa's), van de kookdagen worden sindsdien nageemaakt in een professionele keuken die aan alle richtlijnen voldoet om de soep grootschalig te kunnen verkopen. Groenteboeren doneren hun onverkochte groenten aan de stichting; zo wordt voedselverspilling tegengegaan en smaken de soepen nóg lekkerder.

## *Oma's Soep aan huis*

In 2019 vond Max in zijn jeugd- en voetbalvriend Martijn een compagnon en sindsdien leiden zij samen Oma's Soep, met als eerste wapenfeit de verkoop van de soepen bij verschillende grote supermarkten. Dankzij deze groei en met de hulp van de lokale stichtingen organiseert Oma's Soep inmiddels kookdagen in maar liefst negen steden door heel Nederland.

Oma's Soep draaide net op volle toeren toen het coronavirus een streep zette door alle activiteiten, maar al snel werd Oma's Soep aan huis geboren. Wekelijks gingen de geweldige vrijwilligers bij honderden ouderen langs de deuren om een soepje met een handgeschreven kaartje langs te brengen. Dat vonden de Oma's en Opa's fantastisch – zo konden ze op veilige afstand toch nog even bijkletsen. Maar er gaat natuurlijk niks boven samen koken en dus worden de kookdagen weer druk bezocht.

## *Het belangrijkste ingrediënt*

Het was Irene Fritschy, voormalig stagiaire van Oma's Soep, die op het idee kwam om de beste

soeprecepten van Oma's Soep te bundelen. Daarbij bleek het belangrijkste ingrediënt van elke soep het verhaal van de Oma (of Opa) te zijn dat erachter schuilgaat. Dit boek geeft, naast heerlijke soeprecepten, dan ook een prachtig inkijkje in deze bijzondere levensverhalen.

Waar Oma's Soep door zijn activiteiten probeert eenzaamheid tegen te gaan, is het grotere doel zo veel mogelijk mensen te inspireren om

zelf ook iets tegen eenzaamheid te doen door eenzame ouderen in de eigen omgeving wat aandacht te schenken. Deze ouderen zullen op hun beurt weer inspireren met hun levenslessen en verhalen. Zo zorgen we er samen voor dat het leven voor niemand in de soep loopt.

Veel kookplezier!

Irene, Max & Martijn



# COURGETTE-KOMKOMMERSOEP

Oma Grootje

In de warme zomermaanden maakt Oma Grootje regelmatig deze heerlijke groentesoep. 'De combinatie van komkommer en courgette geeft het geheel een heel frisse smaak, waar niemand aan tafel genoeg van kan krijgen!' aldus Oma Grootje.

**VOOR 4-6 PERSONEN**

**BEREIDINGSTIJD 45 MINUTEN**

3 el olijfolie  
2 sjalotjes, gesnipperd  
1 teentje knoflook, fijngesneden  
2 courgettes, in blokjes van 1 cm  
1 komkommer, in blokjes van 1 cm

1,5 l groente- of kippenbouillon  
(zie blz. 17 of 18)

1 el natuurazijn  
een scheutje (plantaardige) kookroom  
zeezout en versgemalen zwarte peper

*Garnering*

verse peterselie, fijngesneden

*Bereiding*

- Verhit de olijfolie in een soeppan en fruit hierin de sjalotjes en knoflook glazig.
- Voeg de courgette, komkommer en bouillon toe.
- Breng het geheel aan de kook, draai het vuur dan laag en laat nog circa 30 minuten sudderen, of tot de groenten gaar zijn.
- Pureer de soep met een staafmixer glad. Roer de natuurazijn en kookroom erdoor en voeg naar smaak nog wat zeezout en versgemalen zwarte peper toe.
- Garneer de soep met fijngesneden peterselie.



# OMA NETTIE

---

Oma Nettie werd meer dan tachtig jaar geleden geboren in Crooswijk, waar ze ook opgroeide. Ze kan hier vol trots uren over vertellen! Oma Nettie komt uit een gezin met vier kinderen.

*Koken was eigenlijk nooit een favoriete bezigheid van Oma Nettie; veel te veel gedoe!*

Ze trouwde op haar achttiende met haar grote liefde. Zoals veel meisjes ging zij als tiener net na de oorlog naar de huishoudschool. Liever was ze naar de mulo gegaan om zich verder te kunnen ontwikkelen. Het is er nu nooit van gekomen om Engels te leren, wat ze heel jammer vindt. Gelukkig heeft ze twee kinderen die goed Engels spreken en schrijven. Die helpen haar af en toe bij het vertalen van brieven van en naar haar Engelssprekende vriendinnen.

Koken was eigenlijk nooit een favoriete bezigheid van Oma Nettie: veel te veel gedoe! Toch leerden de meisjes op de huishoudschool naast huishoudelijke vaardigheden ook een aantal basisrecepten om later een begin te kunnen maken in de keuken. Oma Nettie heeft het boekje waar ze de recepten in bijhield nog steeds. Het is inmiddels dus bijna zeventig jaar oud!

Oma Nettie heeft haar favoriete recept – tomatensoep – altijd veel gemaakt voor haar omgeving. Maar sinds een aantal jaren woont ze alleen, waardoor ze steeds minder vaak een pan soep voor zichzelf maakt, en dat vindt ze best jammer.

‘Ik weet simpelweg niet wat ik met zoveel soep aan moet. Ik kan toch moeilijk elke avond in de week soep eten,’ aldus een lachende Oma Nettie.



# MAROKKAANSE HARIRA

## Opa en Oma Boers

Deze soep is een echte maaltijdsoep. Traditioneel wordt harira tijdens de ramadan (na zonsondergang) of in de winter gegeten. Opa en Oma Boers zijn groot fan van deze soep. Hij staat dan ook vaak op het menu – ze hebben elke week een ‘makkelijke dag’ ingepland om van een soepje te genieten. Bij een maaltijdsoep vinden ze het belangrijk dat er voldoende voedingsstoffen in zitten, maar ook dat de soep goed vult. De ingrediënten kikkererwten, spinazie en tomaat zorgen voor een optimale combinatie van eiwitten en vitamines: erg gezond!

### VOOR 4-6 PERSONEN

### BEREIDINGSTIJD 30 MINUTEN

2 el olijfolie  
 3 cm verse gemberwortel, geraspt  
 1 chilipeper, fijngesneden  
 2 teentjes knoflook, fijngesneden  
 1 rode ui, gesnipperd  
 70 g tomatenpuree  
 1 el harissa (optioneel)

800 g gepelde tomaten (uit blik)  
 1,5 l groentebouillon (zie blz. 17)  
 400 g kikkererwten (uit blik of pot),  
 afgespoeld en uitgelekt  
 200 g diepvriesspinazie  
 zeezout en versgemalen zwarte peper

### Garnering

Griekse yoghurt  
 verse koriander, fijngesneden

### Bereiding

- Verhit de olijfolie in een soeppan en bak hierin de gember, chilipeper, knoflook en rode ui tot de ui glazig is.
- Voeg de tomatenpuree en harissa (als je die gebruikt) toe en bak alles al omscheppend nog een paar minuten.
- Voeg vervolgens de gepelde tomaten en bouillon toe. Draai het vuur iets hoger en voeg de helft van de kikkererwten toe. Laat het geheel circa 10 minuten koken.
- Pureer het dan met een staafmixer tot een grove soep. Voeg de spinazie en resterende kikkererwten toe en laat alles nog 10 minuten op laag vuur sudderen.
- Breng de soep op smaak met zeezout en versgemalen zwarte peper en garneer hem met wat Griekse yoghurt en fijngesneden koriander.



Bak bij stap 1 een paar fijngesneden basilicumsteeltjes mee.

# PITTIGE POMPOENSOEP

Oma Carla

Een van Oma Carla's favoriete gerechten is haar pittige pompoensoep. De combinatie van pompoen, wortel en gember zorgt voor een mix van antioxidanten die erg goed is voor je immuunsysteem. Een heerlijk voedzame soep om de winter gezond mee door te komen dus!

**VOOR 4-6 PERSONEN**  
**BEREIDINGSTIJD 45 MINUTEN**

2 el olijfolie  
1 ui, gesnipperd  
2 teentjes knoflook, fijngesneden  
2-3 cm verse gemberwortel, geraspt  
1 chilipeper, fijngesneden  
1 flespompoen, in blokjes van ca. 2 cm  
1 grote winterpeen, in kleine blokjes  
1 tl gemalen kurkuma

1 tl kerriepoeder  
1 laurierblaadje  
1,5 l groente- of kippenbouillon  
(zie blz. 17 of 18)  
1 stengel citroengras, gekneusd  
scheutje kokosmelk  
zeezout en versgemalen zwarte peper

*Garnering*  
lente-ui, fijngesneden  
verse peterselie, fijngesneden

## Bereiding

- Verhit de olijfolie in een soeppan op middelhoog vuur en fruit hierin de ui en knoflook glazig. Voeg de gember en chilipeper toe en bak ze al omscheppend 2 minuten mee.
- Voeg dan de flespompoen, winterpeen, kurkuma, kerriepoeder en het laurierblaadje toe en bak al omscheppend nog 3 minuten.
- Voeg de bouillon en het citroengras toe en breng het geheel aan de kook. Draai het vuur dan laag en laat de soep nog 15 minuten sudderen.
- Verwijder het citroengras en laurierblaadje en pureer de soep met een staafmixer of keukenmachine glad. Roer de kokosmelk erdoor en verwarm hem nog 2-3 minuten. Voeg tot slot naar smaak nog wat zeezout en versgemalen zwarte peper toe.
- Garneer de soep met fijngesneden lente-ui en peterselie.



*Pof pompoenpitten in de oven of in een koekenpan om de soep mee te garneren.*



# ITALIAANSE MINESTRONESOEP

## Oma Jetty

Een van de gerechten die Oma Jetty uit de tijd van haar Italiaanse huwelijk altijd is bijgebleven, is deze Italiaanse minestrone-soep. Een heerlijke gevulde soep, vol groenten én een vleugje Italiaanse liefde!

### VOOR 4 PERSONEN

### BEREIDINGSTIJD 30 MINUTEN

2 el roomboter  
 200 g haricots verts, in stukjes  
 1 wortel, in kleine blokjes  
 3 stengels bleekselderij, in plakjes  
 1 ui, gesnipperd  
 1 teentje knoflook, in plakjes  
 2 preien, in ringen  
 3 takjes peterselie  
 3 takjes selderij  
 1 laurierblaadje

800 g gepelde tomaten (uit blik)  
 150 g kerstomaatjes, doormidden gesneden  
 1,5 l groente- of kippenbouillon (zie blz. 17 of 18)  
 100 g vermicelli (optioneel)  
 3 el extra vergine olijfolie  
 zeezout en versgemalen zwarte peper

### Garnering

vers basilicum, fijngesneden  
 verse peterselie, fijngesneden  
 Parmezaanse kaas, geraspt

### Bereiding

- Smelt 1 eetlepel roomboter in een braadpan met dikke bodem op middelhoog vuur. Voeg de haricots verts, wortel en bleekselderij toe en bak alles al omscheppend 3 minuten; zorg ervoor dat de groenten niet kleuren. Zet de pan tot gebruik opzij.
- Smelt de resterende eetlepel roomboter in een soeppan op middelhoog vuur en bak hierin de ui, knoflook en prei al omscheppend tot ze lichtbruin kleuren.
- Bind de takjes kruiden en het laurierblaadje met een stukje keukentouw samen. Voeg ze samen met de gepelde tomaten, kerstomaatjes en bouillon toe aan de soeppan. Voeg ook de gebakken groenten en vermicelli (als je die gebruikt) toe.
- Breng het geheel op hoog vuur aan de kook en laat daarna op laag vuur 10 minuten koken. Breng de soep op smaak met de extra vergine olijfolie en wat zeezout en versgemalen zwarte peper.
- Garneer de soep met fijngesneden basilicum, peterselie en geraspte Parmezaanse kaas.



# SNERT

## Oma Jetty

Bij Oma Jetty thuis aten ze vroeger het hele jaar door erwtensoep. In de winter een dikke snert en in de zomer een wat dunnere variant. Er werd altijd meer dan genoeg klaargemaakt, zodat iedereen zijn buikje rond kon eten! Haar hele leven heeft Jetty dezelfde snert met vlees bereid die haar moeder ook altijd maakte. 'Ik hoef alleen maar aan haar te denken en ik weet precies hoe ik de soep moet maken,' aldus Oma Jetty.

**VOOR 4-6 PERSONEN**

**BEREIDINGSTIJD 2 UUR EN 30 MINUTEN**

1,5 l koud water  
100 g gerookt katenspek, aan één stuk  
200 g varkenskarbonade of ossenstaart  
400 g gedroogde spliterwten, gewassen  
in koud water  
2 uien, gesnipperd  
1 grote aardappel, in stukken

1 prei, in ringen

1 grote winterpeen, in blokjes  
150 g knolselderij, geschild en in stukken  
2 groentebouillonblokjes  
5 takjes verse selderij, fijngesneden  
zeezout en versgemalen zwarte peper

*Garnering*

gekookte rookworst (optioneel)

### *Bereiding*

- Doe het water in een soeppan en voeg het katenspek, de karbonade of ossenstaart en de spliterwten toe. Breng het geheel langzaam aan de kook. Schep de schuimlaag met een schuimspaan van het oppervlak en leg het deksel op de pan. Laat circa 1 uur koken, of tot de spliterwten uit elkaar beginnen te vallen. Voeg dan de groenten en bouillonblokjes toe aan de pan.
- Haal de karbonade of ossenstaart uit de pan en laat iets afkoelen tot hij hanteerbaar is. Pluk het vlees van de botten en voeg dat weer toe aan de pan. Leg het deksel op de pan en laat alles nog 30 minuten op laag vuur sudderen. Roer af en toe door.
- Haal het katenspek uit de pan, snijd het in kleine stukjes en voeg het weer toe. Roer tot slot de fijngesneden selderij door de soep en breng hem op smaak met zeezout en versgemalen zwarte peper.
- Serveer de soep eventueel met een stukje rookworst – als je daarvan houdt.



*Leg de hele winterpeen zo in de soep, dan kun je hem daarna heel makkelijk fijnsnijden.*





# JOODSE KIPPENSOEP

## Oma Adelheid

Joodse kippensoep was voor Oma Adelheid vroeger erg bijzonder: een delicatessen, alleen bedoeld voor iemand die wat extra aandacht nodig had. Als vrouwen vroeger zwanger waren, maakten ze de Joodse soep voor elkaar en brachten die dan langs.

**VOOR 4-6 PERSONEN**  
**BEREIDINGSTIJD 7 UUR,**  
**PLUS EEN NACHT TREKKEN**

1,5 l kippenbouillon (zie blz. 18)  
1 ui, gesnipperd

1 prei, in ringen  
1 bloemkool, in kleine roosjes  
10 takjes verse peterselie, fijngesneden  
2 tl kerriepoeder  
1 tl gemalen nootmuskaat  
zeezout en versgemalen zwarte peper

### Bereiding

- Bereid de kippenbouillon, zoals beschreven op bladzijde 18. Laat hem een nacht trekken en schep de volgende dag het vetlaagje er voorzichtig af. Haal dan de soepkip en schenkel uit de bouillon. Laat iets afkoelen, pluk het vlees van de botten en voeg dat weer toe aan de bouillon. Verwarm de pan op laag vuur.
- Voeg de ui, prei en bloemkool toe en kook 12-15 minuten mee.
- Voeg dan de peterselie, kerriepoeder en nootmuskaat toe en breng het geheel op smaak met zeezout en versgemalen zwarte peper.



Voeg wat fijngesneden gemberwortel of chilipeper aan de soep toe om hem wat pittiger te maken.

Gebruik een royale hoeveelheid groenten; hoe meer, hoe gezonder natuurlijk!  
Je kunt hierbij mooi gebruikmaken van restjes die je nog hebt.



# OMA LOEKIE

---

Er kan met zekerheid gezegd worden dat onze rasechte Amsterdamse Oma Loekie een grote beroemdheid is binnen Oma's Soep. Met haar stralende lach en haar altijd parate praatjes steelt ze bij alle activiteiten van Oma's Soep de show. Ze is al sinds het begin betrokken bij de kookdagen en andere jaarlijkse evenementen. 'Ik ben echt een gezelligheidsdier!' aldus Oma Loekie.

*We hebben toch een partij gelachen met z'n drieën in de auto!*

Oma Loekie heeft vroeger veel reizen door Europa mogen maken. Samen met haar vriendin, die zangeres was, reisde ze van land naar land om op te treden. Loekie ging niet alleen maar mee voor support en gezelligheid; ze zorgde er ook voor dat haar vriendin er elke avond weer prachtig uitzag op het podium. Voor elk optreden werden nieuwe kostuums uit de achterbak getoverd, die ze in Spanje lieten maken. In Spanje hadden ze ook hun thuisbasis tussen de optredens door, omdat

de moeder van haar vriendin daar een eigen huisje had. Moeder zelf werd regelmatig vanuit Nederland ingerezen om haar dochter in de theaters te zien optreden. 'We hebben toch een partij gelachen met z'n drieën in de auto,' aldus een niet meer bijkomende Oma Loekie.

Doordat de twee dames samen door heel Europa reden, proefden ze overal een beetje mee van de authentieke lokale keukens. Een paar gerechten heeft Oma Loekie in haar hoofd mee terug naar Nederland genomen en met de herinnering aan toen nog jarenlang klaargemaakt. Van de Middellandse Zee tot Oost-Europa kwamen ze langs allerlei culinaire hotspots. Wat tegenwoordig in Nederland een van de meest gegeten soepen is, werd in die tijd al volop klaargemaakt in de Franse keuken: champignonsoep. Door de jaren heen heeft Oma Loekie haar eigen champignonsoep ontwikkeld, maar met in gedachten die allereerste champignonsoep die ze tientallen jaren geleden in Frankrijk op een terrasje proefde. Door de verse Franse kruiden die ze eraan toevoegt, wordt ze in de keuken altijd weer even herinnerd aan die mooie tijd van vroeger.



# VISSOEP

## Oma Sonnetje

De viszaak van Oma Sonnetje in Rotterdam werd ooit door háár oma opgezet, meer dan honderd jaar geleden. Generaties na generaties hebben de handen uit de mouwen gestoken om van het kleine viszaakje een van de succesvolste viswinkels van Nederland te maken. Oma Sonnetje deelt graag deze authentieke vissoep van haar grootmoeder. Ze hoopt hiermee nog vele generaties te laten genieten van deze enige echte Oma's Vissoep.

**VOOR 4-6 PERSONEN**  
**BEREIDINGSTIJD 1 UUR**

1 el gedroogd basilicum  
1 el pittige paprikapoeder  
rasp van 1 sinaasappel  
3 el pernod  
2 kg gemengde vis en schaaldieren, zoals  
braam, rode mul, zeeduivel, heek, krab,  
kreeft, kabeljauw, grof gesneden  
4 el olijfolie  
boter  
½ el citroensap

1 venkelknol, fijngesneden  
1 struik bleekselderij, grof gesneden  
½ knoflookbol, fijngesneden  
2 uien, gesnipperd  
2 middelgrote winterpenen, in stukken  
5 takjes verse peterselie, grof gesneden  
1 el venkelzaad  
800 g gepelde tomaten (uit blik)  
½ tl saffraan of kurkuma  
2 laurierblaadjes  
1 l visbouillon (zie blz. 19)  
zeezout en versgemalen zwarte peper

### Bereiding

- Maak een marinade van het gedroogde basilicum, de paprikapoeder, sinaasappelrasp en pernod. Smeer de vis en schaaldieren goed in met de marinade.
- Verhit de helft van de olijfolie met een klontje boter in een soeppan en bak de vis en schaaldieren hierin in 6 minuten rondom aan. Voeg tijdens het bakken het citroensap toe. Haal alles uit de pan en dep droog met wat keukenpapier. Strooi er wat zeezout en versgemalen zwarte peper over en zet tot gebruik apart.
- Zet de soeppan terug op het vuur en verhit hierin de resterende olijfolie. Voeg de groenten, peterselie en het venkelzaad toe en bak alles al omscheppend 8-10 minuten. Laat de groenten dan 30-40 minuten op laag vuur staan met het deksel op de pan.
- Voeg al roerend de gepelde tomaten, saffraan of kurkuma, laurierblaadjes, visbouillon en wat zeezout en versgemalen zwarte peper toe. Breng de soep aan de kook, zet dan het vuur laag en laat nog 1 uur op laag vuur sudderen.
- Verwijder de laurierblaadjes en pureer de soep met een staafmixer glad. Voeg de vis en schaaldieren aan de soep toe en verwarm hem nog 10-15 minuten.



Serveer de soep met een sneetje brood. Leg het brood op een bakblik en giet er een scheutje extra vergine olijfolie over. Laat het even bakken onder de grill tot het krokant is. Smeer het brood in met een beetje knoflook of rouille, leg het onder in de soepkom en schenk de soep eroverheen.

# RODEBIETENGAZPACHO

Oma Willie

Op de kwekerij van de vader van Oma Willie werden de overgebleven groenten tijdens het oogstseizoen direct ingemaakt in weckpotten, en beneden in de kelder koel bewaard. Dit gold ook voor de rode bieten. Zo kon er 's winters met verse kruiden een lekker avondmaal mee bereid worden, en 's zomers een heerlijk frisse gazpacho. Rode biet is bovendien erg gezond: behalve dat hij vetvrij en caloriearm is, zit deze groente ook vol vitamine C, kalium en antioxidanten. Oma Willie maakt deze gazpacho vaak op zomerdagen voor haar kleinkinderen, die telkens weer verrast zijn door de extravagante kleuren en frisse smaak!

**VOOR 4-6 PERSONEN**

**BEREIDINGSTIJD 10 MINUTEN**

500 g rode bieten, gekookt en in kleine blokjes

600 g tomaten, in blokjes

¾ komkommer, in blokjes

1 sinaasappel, sap en rasp

1 teentje knoflook, geperst

4 el extra vergine olijfolie

2 el wittewijnazijn

versgemalen zwarte peper

*Garnering*

vers basilicum, grof gesneden

## Bereiding

- Doe de rode bieten, tomaten en komkommer in een blender en mix tot een glad mengsel. Voeg dan het sinaasappelsap toe en mix nog een paar minuten. Voeg vervolgens de knoflook, extra vergine olijfolie, wittewijnazijn en versgemalen peper toe. Mix tot een gladde soep.
- Serveer de gazpacho met wat vers basilicum en sinaasappelrasp.