

Antwerpse Wereldzooi

Wat een soep!





Borgerhout, mei 2008

Coördinatie

Nathalie Libbrecht
Wout Plasmans
Marijke Maris
(ondersteund door Barbara Dirkx, Cara Siregar, Martine Clauwers)

Foto

Cuauhtémoc Garmendia Alfaro

Coverbeeld

Hans Van Den Eynde

Vorm

Peter Vrancken (P&V)

Druk

Flash Printer bvba

Leesbaarheid

Wablief en OCMW Antwerpen, opleidingen Nederlands

Controle recepten (kok)

Jan Janssens

Financiering druk

Antwerpen Boekenstad

Initiatief

vzw Recht-Op, cultuurcafé Borgerhout
Samenlevingsopbouw Borgerhout Noord
OCMW Antwerpen, opleidingen Nederlands

Een project om van te smullen!

Wat je hier in handen hebt, is een uniek kookboekje met 24 overheerlijke soepen.

Het zijn authentieke recepten, zoals mensen uit alle hoeken van de wereld, ver en dichtbij, ze thuis klaarmaken.

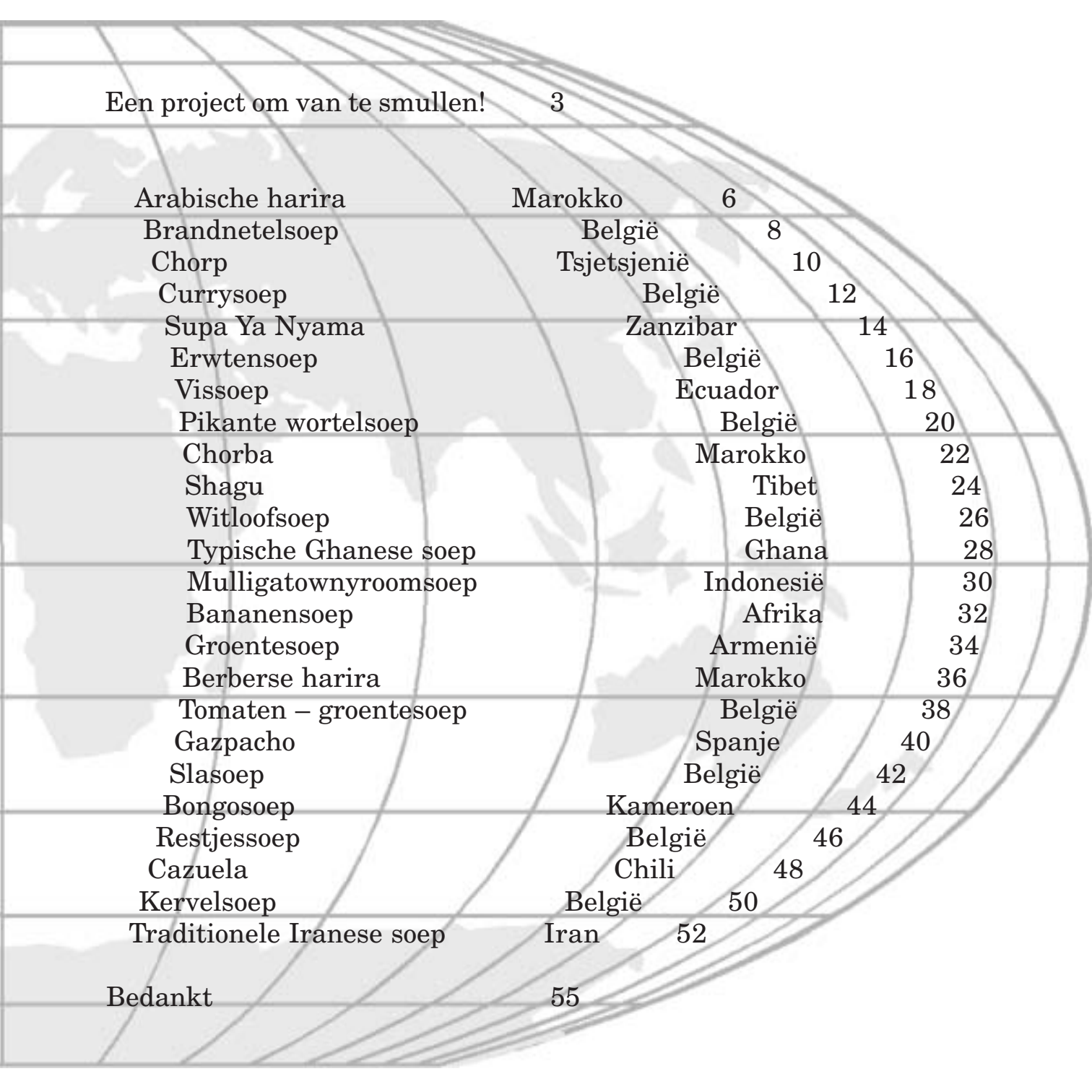
Maandenlang borrelde het in Borgerhout. Tijdens het buurtproject: 'Antwerpse wereldzooi, wat een soep!' brachten veel bewoners hun favoriete soeprecepten bij elkaar. Ze werden samen klaargemaakt en opgegeten. Het was een prachtige manier om mensen samen te brengen. Een culinaire ontdekkingsreis én een ontdekking van elkaars cultuur.

Maak er nu maar je eigen soepje van!
Je kan de recepten proberen en je kan er naar je eigen gevoel andere kruiden of specerijen bijdoen.
Misschien inspireert 'Antwerpse Wereldzooi' je om zelf aan de slag te gaan of te experimenteren met smaken.

Geniet samen met ons van deze culinaire schatten die Borgerhout tot nu toe verborgen hield maar die binnenkort op elk fornuis zullen pruttelen.

Smakelijk!





Een project om van te smullen! 3

Arabische harira	Marokko	6
Brandnetelsoep	België	8
Chorp	Tsjetsjenië	10
Currysoep	België	12
Supa Ya Nyama	Zanzibar	14
Erwtensoep	België	16
Vissoep	Ecuador	18
Pikante wortelsoep	België	20
Chorba	Marokko	22
Shagu	Tibet	24
Witloofsoep	België	26
Typische Ghanese soep	Ghana	28
Mulligatownyroomsoep	Indonesië	30
Bananensoep	Afrika	32
Groentesoep	Armenië	34
Berberse harira	Marokko	36
Tomaten – groentesoep	België	38
Gazpacho	Spanje	40
Slasoep	België	42
Bongosoep	Kameroen	44
Restjessoep	België	46
Cazuela	Chili	48
Kervelsoep	België	50
Traditionele Iranese soep	Iran	52
Bedankt		55



Voornaam: Zhor

Naam: Kouai

Leeftijd: Jong van geest.

Land van herkomst: Marokko

Lievelingsgerecht: Alle vis, garnalen en calamares.

Waarom is eten belangrijk voor jou? Om te overleven.

Vertel iets over de soep die je hebt gemaakt. Arabische harira.

Wat is voor jou onmisbaar in de keuken? Zout (zonder is niet lekker) en water.

Wat vind je helemaal niet lekker? Witloof.

Arabische harira

van Zhor Kouai

Zo maak je de soep:

Week de kikkererwten 24 uur in water.

Snipper de ajuin en snij de tomaten in blokjes.

Laat de olie heet worden in een pot.

Doe er het vlees en de ajuin bij.

Laat alles gaar worden. Goed roeren!

Doe er de koriander, geweekte kikkererwten, linzen en kruiden bij.

Laat alles eventjes mee gaar worden.

Doe er 2 liter water en de tomaten bij.

Laat ongeveer een half uur koken.

Los wat bloem op in een beetje water.

Roer tot er geen klonters meer zijn.

Doe de bloem bij de soep.

Laat nog 10 minuten doorkoken.

Doe de vermicelli bij de soep.

Laat de soep nog een half uur op het vuur staan en roer regelmatig.

Doe de vermicelli bij de soep.

Laat nog 10 minuten goed koken.

Roer 1 ei door de soep.

Laat ze nog even op een zacht vuur staan.

Nu kan de soep opgediend worden.



Dit heb je nodig:

1 ajuin
150 gram vlees (schaap of rund)
4 tomaten (of 1 blik gepelde tomaten)
2 soeplepels tomatenpuree
1 handvol bruine linzen
1 kopje kikkererwten
een kwart kopje vermicelli
1 ei
rode peper
een halve kop fijngesneden koriander
saffraan
rode paprikapoeder
bloem
2 liter water



Voornaam: Stevens

Naam: Sylvia

Leeftijd: 59

Land van herkomst: België

Lievelingsgerecht: Ik eet vanalles graag.

Waarom is eten belangrijk voor jou? Om niet dood te vallen van de honger.

Vertel iets over de soep die je hebt gemaakt. Brandnetelsoep. Je kan nooit dezelfde soep maken, de smaak is altijd anders.

Wat is voor jou onmisbaar in de keuken? Alles wat je nodig hebt om te koken.

Wat vind je helemaal niet lekker? Ik ben iemand die alles eet.

Brandnetelsoep

van Sylvia Stevens

Zo maak je de soep:

Snij de groenten klein en kook ze in het water.

Doe de bouillonblokjes erbij.

Zet op een laag vuur.

Doe de rijst erbij en laat rustig verder sudderen tot de rijst gaar is.

Doe op het einde de gehakte brandnetelblaadjes toe.

Kruid naar eigen smaak bij met peper en zout.

Dit heb je nodig:

500 gram soepgroenten
(wortelen, prei, selder en ajvin)

2 handen vol brandnetelblaadjes

2 bouillonblokjes

2 liter water

1 kop rijst

peper en zout



Voornaam: Sjamil

Naam: Chimkaev

Leeftijd: 27

Land van herkomst: Tsjetjenië

Lievelingsgerecht: Deze chorp en ook 'chepil' en 'sarep' (typische Tsjetsjeense gerechten).

Waarom is eten belangrijk voor jou? Ik vind het belangrijk om samen te eten met familie.

Vertel iets over de soep die je hebt gemaakt. Chorp: vleessoep uit Tsjetsjenië. Dit is een goedgevulde soep en wordt in Tsjetsjenië vooral tijdens de koude wintermaanden gegeten.

Wat is voor jou onmisbaar in de keuken? Ik heb altijd tomatenpasta of tomatenconcentraat en olijfolie in mijn keuken.

Wat vind je helemaal niet lekker? Macaroni met kaassaus.

Chorp

van Sjamil Chimkaev

Zo maak je de soep:

Snij het vlees in kleine stukjes.

Leg het in een grote pot met water.

Laat koken tot het vlees zacht is

(= ongeveer 40 minuten).

Snij de aardappelen in blokjes.

Doe ze bij de soep.

Kruid met peper en zout.

Laat de soep 5 tot 10 minuten koken.

Snij ondertussen de witte kool in reepjes en doe ze bij de soep.

Laat de soep sudderen tot de kool gaar is.

Zet het vuur uit.

Snij de wortelen in schijfjes en de paprika in kleine blokjes.

Hak de ajuin fijn.

Laat in een andere pot de wortel, paprika en ajuin even apart gaar worden in wat boter.

Doe er een flinke lepel tomatenpuree bij.

Laat even doorkoken.

Is deze 'tomatensaus' klaar? Doe ze dan bij de soep.

Dit heb je nodig:

500 gram rundvlees,

250 gram aardappelen

150 gram witte kool

1 wortel

een halve paprika

1 ajuin

tomatenpuree

boter

zout en peper

2,5 liter water



Voornaam:

Konnie

Naam:

Maes

Leeftijd:

46

Land van herkomst:

België

Lievelingsgerecht:

Ik hou van scampi in look met tomaten-
of currysaus.

Waarom is eten belangrijk voor jou?

Om in leven te blijven! Ik vind het ook
belangrijk voor de vitaminen
(als het eten vers is).

Vertel iets over de soep die je hebt gemaakt.

Currysoep.

Wat is voor jou onmisbaar in de keuken?

Kruiden, potten en lepels.

Wat vind je helemaal niet lekker?

Mozzarella.

Currysoep

van Konnie Maes

Zo maak je de soep:

Snij de ajuinen en de prei in kleine stukjes.
Stoof ze gaar in de boter.
Doe er de bouillonblokjes en het water bij.
Laat 20 minuten koken.
Roer het water door de bloem tot er geen klonters meer zijn.
Doe dit bij de soep.
Blijf goed roeren tot de soep kookt.
Snij ondertussen de appeltjes in stukken.
Zet de pot op een zacht vuurtje.

Dit heb je nodig:

4 ajuinen
5 stokken soepprei
2 blokjes groentebouillon
2 appeltjes Jonagold
1 soeplepel boter
2 soeplepels bloem
1 soeplepel curry
100 ml room
peper
zout
2 liter water

Doe de curry en de appeltjes erbij.

Laat alles nog even op een zacht vuur staan.

Breng de soep op smaak met peper en zout.

Voeg de room toe.





Voornaam: Heri

Naam: Ismail

Leeftijd: 31 jaar

Land van herkomst: Zanzibar

Lievelingsgerecht: Rijst, bananen, vis, vlees, kip.

Waarom is eten belangrijk voor jou? Het is goed voor mijn gezondheid en het is lekker!

Vertel iets over de soep die je hebt gemaakt. Supa ya Nyama: soep uit Zanzibar.

Wat is voor jou onmisbaar in de keuken? Een pan, een lepel.

Wat vind je helemaal niet lekker? Kool.

Supa Ya Nyama

van Heri Ismail uit Zanzibar
en Iziriza Ngarambe uit Rwanda
(waar deze soep Isupu Ji Njama heet)

Zo maak je de soep:

Snij de groenten en het vlees in stukken.
Doe het water in een pot en zet op het vuur.
Doe er de paprika, wortelen, ajuinen en het vlees bij.
Laat 10 minuten koken.
Doe er een beetje azijn, zout, koriander en de tomaten bij.
Breng op smaak met citroen.
Laat de soep 20 minuten koken.



Dit heb je nodig:

- 2 paprikas
- 1 ajuin
- 1 citroen
- 1 kilo vlees (bv. kip)
- 1 wortel
- 2 tomaten
- azijn
- 2 soeplepels zout
- 3 of 4 takjes koriander
- 1 of 2 liter water





Voornaam:

Ria

Naam:

Gebruers

Leeftijd:

63

Land van herkomst:

België

Lievelingsgerecht:

Frietjes met curry.

Waarom is eten belangrijk voor jou?

Ik moet op tijd eten om mijn bloedsuiker-
spiegel op peil te houden.

Vertel iets over de soep die je hebt gemaakt. Erwtensoep.

Wat is voor jou onmisbaar in de keuken?

Potten en pannen.

Wat vind je helemaal niet lekker?

Tomatensoep.

Erwtensoep

van Ria Gebruers

Zo maak je de soep:

Laat de erwten 24 uur weken in water.

Snij de ajuin en de prei in stukjes.

Doe er de geweekte erwten, de bouillon en het water bij.

Breng alles aan de kook tot de erwten mals zijn.

Breng op smaak met peper en zout.

Mix de soep.

Tip: je kan de erwtensoep opdienen met kleine blokjes gebakken oud brood of gerookt spek.

Dit heb je nodig:

750 gram gedroogde erwten

2 grote ajuinen

3 stokken prei

2 blokjes groentebouillon

peper

zout

2 liter water



Voornaam: Tony

Naam: Cnudde

Leeftijd: 45

Land van herkomst: België

Lievelingsgerecht: Soep uit Ecuador.

Waarom is eten belangrijk voor jou? Voor de gezelligheid.

Vertel iets over de soep die je hebt gemaakt. Vissoep. Heel eenvoudig en heel lekker.

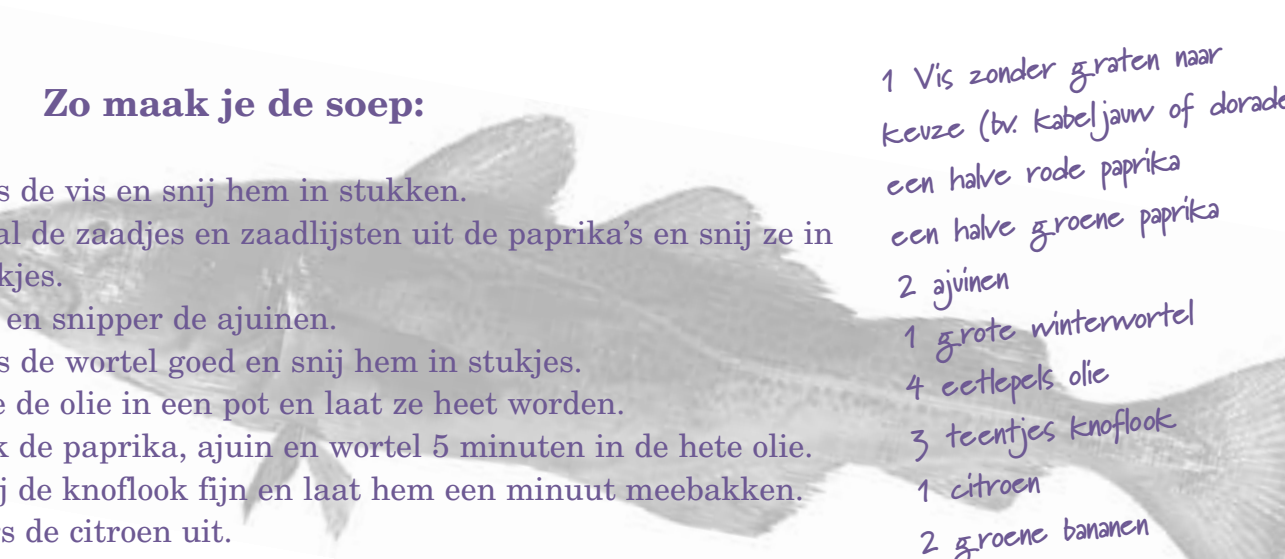
Wat is voor jou onmisbaar in de keuken? Wijn.

Wat vind je helemaal niet lekker? Ingewanden.

Vissoep

van Tony Cnudde

Zo maak je de soep:



Was de vis en snij hem in stukken.
Haal de zaadjes en zaadlijsten uit de paprika's en snij ze in stukjes.
Pel en snipper de ajuinen.
Was de wortel goed en snij hem in stukjes.
Doe de olie in een pot en laat ze heet worden.
Bak de paprika, ajuin en wortel 5 minuten in de hete olie.
Snij de knoflook fijn en laat hem een minuut meebakken.
Pers de citroen uit.
Doe het sap samen met 200 ml water bij de groenten.
Schil de bananen en snij ze in stukken.
Was de zoete aardappel en snij hem in stukken.
Doe de bananen en de zoete aardappel in de pot.
Giet er 3 liter water bij en leg de vis erin.
Kruid naar eigen smaak met zout en peper.
Breng de soep aan de kook.
Snij de selder fijn.
Meng de pindakaas met 2 eetlepels water.
Roer de selder en de pindasaus door de soep.
Laat de soep nog een half uur zachtjes koken.

Dit heb je nodig:

- 1 Vis zonder graten naar keuze (bv. kabeljauw of dorade)
- een halve rode paprika
- een halve groene paprika
- 2 ajuinen
- 1 grote winterwortel
- 4 eetlepels olie
- 3 teentjes knoflook
- 1 citroen
- 2 groene bananen
- 1 zoete aardappel
- zout en peper
- 5 takjes selder
- 3 eetlepels pindakaas



Voornaam:

Veerle

Naam:

Van Deuren

Leeftijd:

40

Land van herkomst:

België

Lievelingsgerecht:

Spaghetti.

Waarom is eten belangrijk voor jou?

Omdat ik er van kan genieten!

Vertel iets over de soep die je hebt gemaakt. Pikante wortelsoep.

Wat is voor jou onmisbaar in de keuken?

Een stomer.

Wat vind je helemaal niet lekker?

Venkel en zeevruchten.

Pikante Wortelsoep

van Veerle Van Deuren



Zo maak je de soep:

Snij de ajuinen fijn en stoof ze in olijfolie.
Schil de wortelen en snij ze in schijfjes.
Doe de wortelen bij de ajuinen en laat ze ongeveer
10 minuten mee stoven.
Giet de bouillon en het sap bij de groenten.
Kruid met gember en de tijm naar eigen smaak.
Laat ongeveer een half uur koken.
Mix de soep.

Dit heb je nodig:

1 kilo wortelen
250 ml sap van appelsienen
(= sap van 4 vers gesterste
appelsienen)
2 liter groentebouillon
(2 liter water + 2 blokjes bouillon)
2 ajuinen
gedroogde tijm
geraspte gember



Voornaam: Fatima

Naam: El Ouamari

Leeftijd: Jong van geest.

Land van herkomst: Marokko

Lievelingsgerecht: Marokkaanse pannenkoeken met olijfolie.

Waarom is eten belangrijk voor jou? Eten is gewoon lekker!

Vertel iets over de soep die je hebt gemaakt. Chorba: Marokkaanse soep (zonder meel).

Wat is voor jou onmisbaar in de keuken? Zout, olie en kruiden.

Wat vind je helemaal niet lekker? Ik vind alles lekker.

Chorba

van Fatima El Ouamari

Zo maak je de soep:

Laat de kikkererwten 24 uur weken in een kommetje water.

Was alle groenten en snij ze in grote stukken.

Pel de kikkererwten.

Doe de groenten in een snelkookpan.

Doe er de rijst en 200 ml water bij.

Laat alles ongeveer 10 minuten koken.

Zet de pot van het vuur.

Warm in een andere pot, de gewone en de olijfolie op.

Doe er dit bij:

het fijngesneden vlees

de fijngesneden grote ajuin

de geweekte en gepelde kikkererwten

de fijngesneden koriander

de fijngesneden peterselie

de overige kruiden.

Laat alles goed stoven tot de kikkererwten en het vlees gaar zijn.

Mix nu de groenten en doe ze bij het vlees.

Doe er het water bij.

Laat alles koken en roer regelmatig.

Los de tomatenpuree op in een beetje water en doe het bij de soep.

Laat de soep 3 keer koken.

Doe er nog wat vermicelli bij naar eigen smaak.

Dit heb je nodig:

150 gram schapenvlees

100 gram kikkererwten

1/3 selder

3 tot 4 wortelen

1 kleine raap

1 prei

1/3 courgette of 150 gram spruitjes

1 grote ajuin

1 extra kleine ajuin

3 tomaten

1/3 kop rijst

1 soeplepel gewone olie

1 soeplepel olijfolie

een halve soeplepel zout

rode paprikapoeder, zwarte

peper, saffraan, gember, komijn

1 klein blikje geconcentreerde tomatenpuree

peterselie

koriander

2 tot 3 liter water

vermicelli



Voornaam:	Phuntsok Ihamo
Naam:	Lhundup Gyatso
Leeftijd:	30
Land van herkomst:	Tibet
Lievelingsgerecht:	Kip met frietjes.
Waarom is eten belangrijk voor jou?	Om te kunnen leven.
Vertel iets over de soep die je hebt gemaakt.	Shagu: soep uit Tibet.
Wat is voor jou onmisbaar in de keuken?	Zout en sojasaus.
Wat vind je helemaal niet lekker?	Ik vind alles lekker!

Shagu

Phuntsok Ihamo Lhundup Gyatso en Wen De Zha Xi

Zo maak je de soep:

Kuis het vlees en de spinazie.
Snij het vlees en de ui in stukken.
Doe 1 liter water in een kookpot en zet op het vuur.
Doe het vlees in de pot met water.
Strooi 1 eetlepel zout in de pot.
Wanneer het vlees gaar is, doe je de gesneden ui bij het water.
Scheur de spinazie in stukken en doe in de pot.
Breng alles op smaak met een beetje peper, Wei Jing en Jifeng.

Meng de bloem met de soep.
Tenslotte doe je de sojasaus in de pot.

Dit heb je nodig:

500 gram rundvlees (liefst met been)

300 gram spinazie

1 ui

Zout

peper

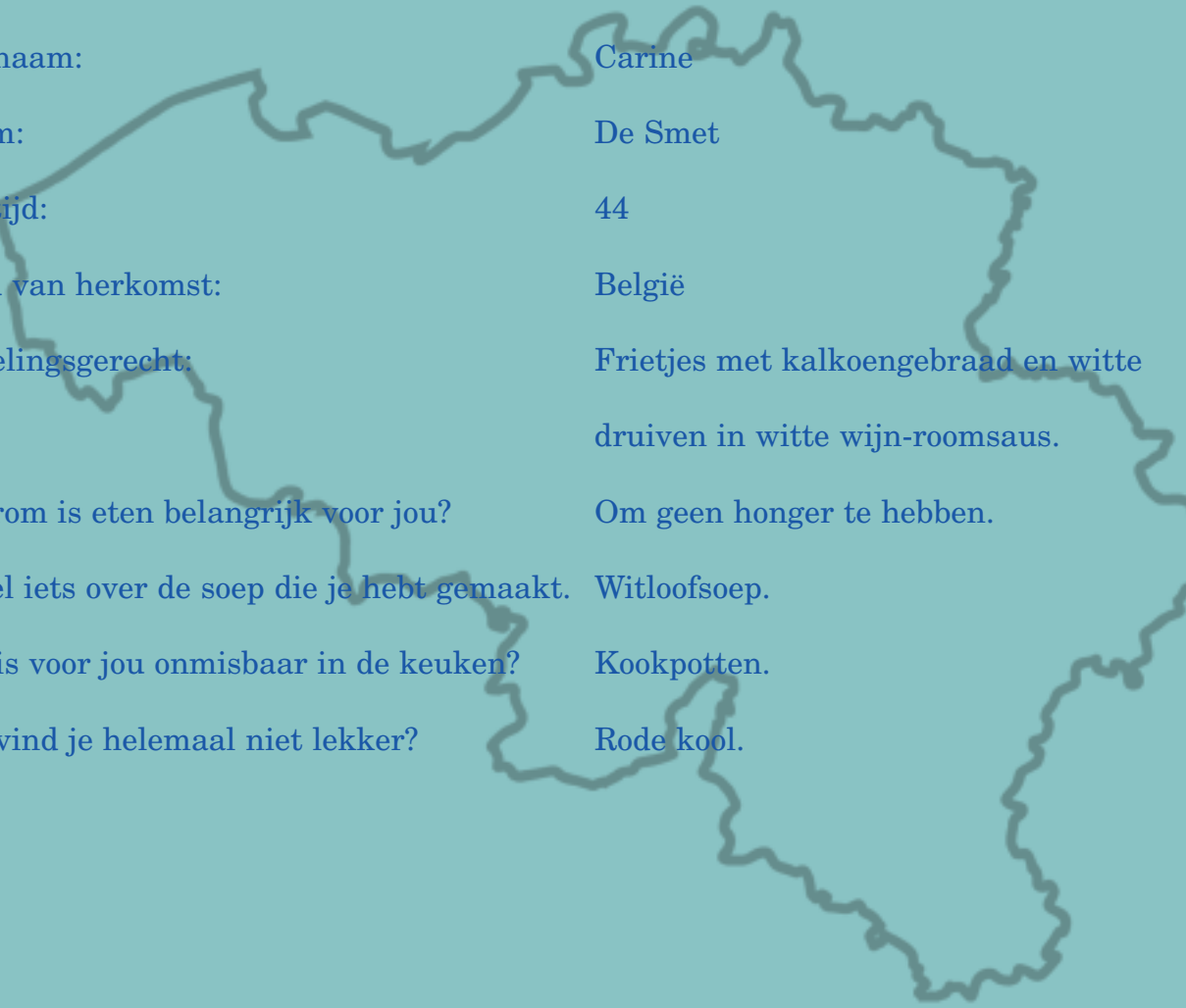
3 dopjes sojasaus

Snijfje Wei Jing en Jifeng
(te kopen in Chinese winkel)

2 lepels bloem

1 liter water





Voornaam:	Carine
Naam:	De Smet
Leeftijd:	44
Land van herkomst:	België
Lievelingsgerecht:	Frietjes met kalkoengebraad en witte druiven in witte wijn-roomsaus.
Waarom is eten belangrijk voor jou?	Om geen honger te hebben.
Vertel iets over de soep die je hebt gemaakt.	Witloofsoep.
Wat is voor jou onmisbaar in de keuken?	Kookpotten.
Wat vind je helemaal niet lekker?	Rode kool.

Witloofsoep

van Carine De Smet

Zo maak je de soep:

Was de kip.

Doe het water in een pot en leg de kip erin.

Laat 1 uur koken om bouillon te maken.

Haal de kip uit de bouillon en laat ze afkoelen.

Haal de beentjes uit de kip en snij ze in stukjes.

Was het witloof en snij het in stukken.

Hou de puntjes van het witloof apart houden voor de afwerking.

Dit heb je nodig:

een halve soepkip

600 gram witloof

1 grote aardappel

gemalen kaas

100 ml room

peper

zout

2 liter water



Snij de aardappel in stukjes.

Doe de aardappel en de witloof in de pot.

Laat het witloof 20 minuten koken in de bouillon.

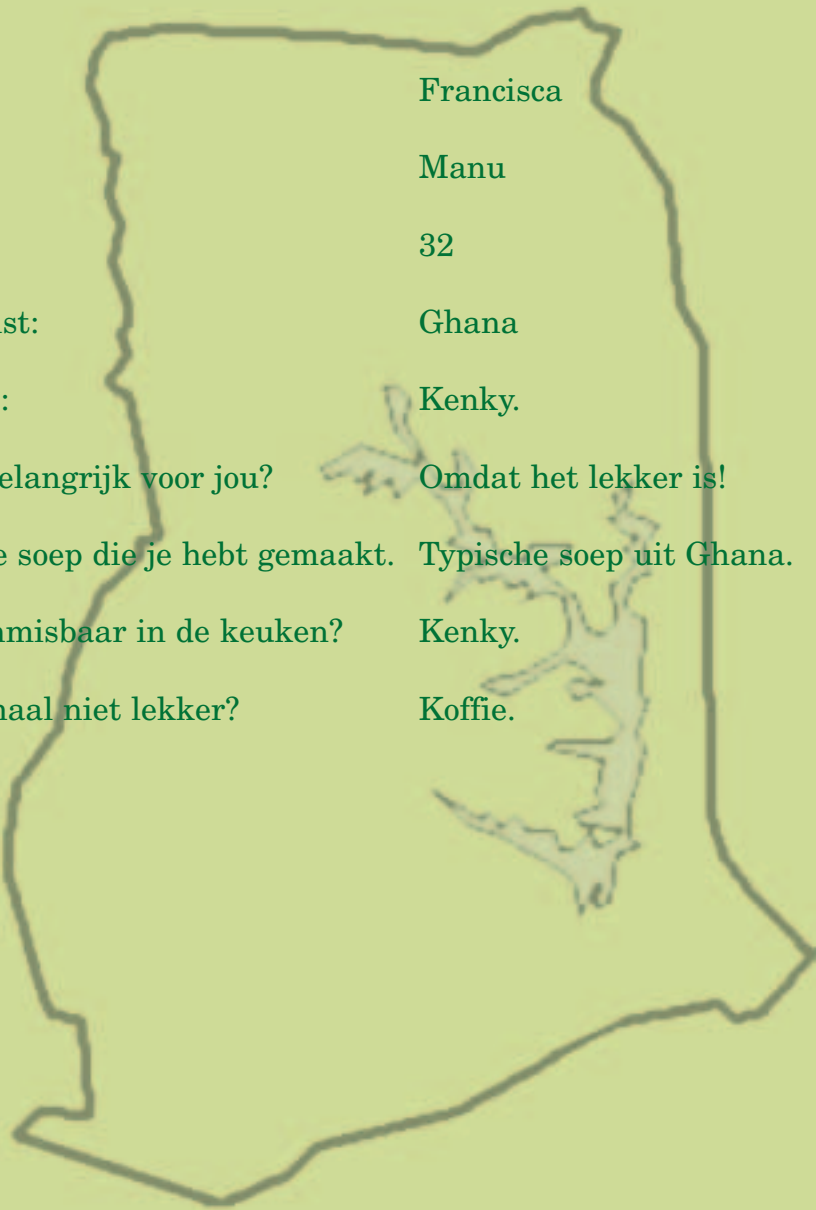
Mix de soep.

Kruid ze met peper en zout.

Doe de room in de soep.

Doe de puntjes van het witloof en de stukjes kip erbij.

Laat voor het opdienen nog even doorkoken.

A large, faint outline map of Ghana is centered in the background of the text.

Voornaam: Francisca

Naam: Manu

Leeftijd: 32

Land van herkomst: Ghana

Lievelingsgerecht: Kenky.

Waarom is eten belangrijk voor jou? Omdat het lekker is!

Vertel iets over de soep die je hebt gemaakt. Typische soep uit Ghana.

Wat is voor jou onmisbaar in de keuken? Kenky.

Wat vind je helemaal niet lekker? Koffie.

Typische Ghanese soep

van Francisca Manu

Zo maak je de soep:

Maal de garden eggs en verse paprika.

Was de kip in water of spoel ze.

Snij de kip, ajuinen en tomaten in stukken.

Zet de pot op het vuur en doe er de kip, de ajuinen, de tomaten, de tomatenpuree, de kippenbouillon en 1 lepel zout bij.

Laat 6 minuten koken.

Doe er dan de gemalen garden eggs en de paprika bij.

Giet er 2 liter water bij en laat nog eens ongeveer 7 minuten koken.

Dit heb je nodig:

een soepkip van ongeveer 1 kilo

2 tot 3 'garden eggs' (dit is een Afrikaanse gele groente.

Je kan ze kopen in de Afrikaanse winkel)

1 verse paprika

2 verse tomaten

1 blik tomatenpuree

2 ajuinen

2 kippenbouillonblokjes

1 soeplepel zout

2 liter water





Voornaam: Maria

Naam: Slosse

Leeftijd: 60

Land van herkomst: België

Lievelingsgerecht: Soep en vis.

Waarom is eten belangrijk voor jou?
Omdat je dan samen aan tafel zit.
Het is belangrijk voor sociaal contact
met familie en vrienden.

Vertel iets over de soep die je hebt gemaakt. Mulligatownyroomsoep.
Het is een Schots-Indonesische soep.

Ik heb het recept gevraagd aan de kok,
op een feestje.

Wat is voor jou onmisbaar in de keuken? Een mixer en een oven.

Wat vind je helemaal niet lekker? Rauwe oesters.

Mulligatownyroomsoep

van Maria Slosse

Zo maak je de soep:

Leg de kip in een pot met koud water.

Doe er een takje tijm, zout, look, curry en bouillonblokjes bij.

Zet op het vuur en laat zachtjes trekken.

Neem de kip uit de bouillon als ze gaar is.

Haal de beentjes uit de kip en snij het vlees in stukjes.

Schep het vet van de bouillon.

Doe de gesneden prei, selder, ajuinen en aardappelen in de bouillon.

Kook alles gaar.

Mix de soep.

Doe er de stukjes kip en room bij.

Snij de banaan in schijfjes.

Doe ze bij de soep vlak voor het opdienen.

Dit heb je nodig:

een soepkip van ongeveer 800 gram

3 stokken prei

2 soepselders

6 aardappelen

4 ajuinen

verse room

1 banaan

1 takje tijm

zout

1 geplet teentje look

1 afgestreken lepel curry

2 bouillonblokjes van kip

3 liter water





Voornaam: Kristien

Naam: Van den Bogaert

Leeftijd: 45

Land van herkomst: België

Lievelingsgerecht: Ik hou van ajuin- of champignonsoep met of zonder room.

Waarom is eten belangrijk voor jou? Om te overleven en omdat het zo lekker is.

Vertel iets over de soep die je hebt gemaakt. Bananensoep. Het is een Afrikaanse soep
Ze is speciaal en toch gemakkelijk te maken, al is het geen dagelijkse kost.

Wat is voor jou onmisbaar in de keuken? Een waterkoker, een mixer en een eierkoker.

Wat vind je helemaal niet lekker? Goulash, stoofvlees en rode kool.

Bananensoep

van Kristien Van den Bogaert

Zo maak je de soep:

Doe 1,5 liter water in een pot.
Pel de bananen en snij ze in stukken.
Voeg een blik gepelde tomaten toe.
Breng het geheel aan de kook
Voeg de bouillonblokjes toe wanneer de
bananen gaar zijn.
Daarna even mixen en opdienen.

Dit heb je nodig:

4 bananen
1,5 liter water
1 blik gepelde tomaten
3 blokjes kippen- of groente-
bouillon
room
peterselie.





Voornaam: Haykush

Naam: Petrosyan

Leeftijd: 39

Land van herkomst: Armenië

Lievelingsgerecht: Groentesoep.

Waarom is eten belangrijk voor jou? Omdat het moet!

Vertel iets over de soep die je hebt gemaakt. Groentesoep uit Armenië.

Het is een speciale soep.

Wat is voor jou onmisbaar in de keuken? Een mes en zout.

Wat vind je helemaal niet lekker? Ajuinen.

Groentesoep

van Haykush Petrosya

Zo maak je de soep:

Snijd de ajuin in stukken.

Laat de boter smelten in een pot.

Bak de ajuin tot die goudbruin is.

Schil en was de aardappelen.

Vul een pot met water en kook de aardappelen op een zacht vuurtje gaar.

Was de paprika en tomaten en snij ze in stukken.

Zet 1 tot 2 liter water op het vuur.

Doe er de paprika en de tomaten bij.

Laat alles koken.

Giet de aardappelen af.

Doe de aardappelen en ajuinen
bij de paprika en tomaten.

Laat alles samen op een
zacht vuurtje pruttelen.

Hak de peterselie fijn en
strooi het in de soep.

Breng op smaak met
zout en peper.

Dit heb je nodig:

een halve kilo aardappelen

150 gram rode paprika's

50 gram ajuinen

tomaten

100 gram boter

Zout en peper

peterselie

1 tot 2 liter water





Voornaam: Fadma

Naam: Adamous

Leeftijd: Jong van geest.

Land van herkomst: Marokko

Lievelingsgerecht: Vissoep en tomatensoep

Waarom is eten belangrijk voor jou? Het is gezond, zeker als je veel groenten eet.

Vertel iets over de soep die je hebt gemaakt. Berberse harira uit de Rif.

Wat is voor jou onmisbaar in de keuken? Olie, zout en peper.

Wat vind je helemaal niet lekker? Eieren (die liggen zwaar op de maag).

Berberse harira

van Fadma Adamous

Zo maak je de soep:

Laat de linzen en kikkererwten een dag weken in water.

Was de groenten en snij ze fijn.

Snij het vlees in kleine stukjes.

Doe olie in de pot en bak het vlees even aan.

Doe er de gesneden groenten, de geweekte linzen en kikkererwten bij.

Kruid met zout, peper en paprikapoeder.

Doe de tomatenpuree erbij.

Giet 2 tot 4 liter water bij de groenten.

Laat 1 tot 2 uur koken.

Doe de saffraan bij de soep.

Los de bloem goed op in water totdat er geen klonters meer zijn.

Roer de bloem door de soep.

Doe wat water bij de soep als ze te dik is.

Dit heb je nodig:

2 ajvinen

100 gram linzen

2 tomaten

3 wortelen

1 rode peper

1 hand kikkererwten

rode paprikapoeder

Marokkaanse saffraan

(om te kleuren)

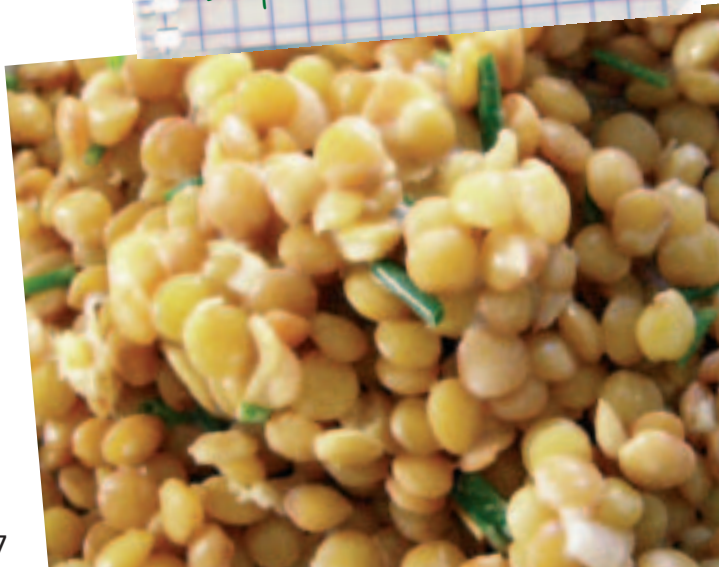
150 gram kip of rundsvlees

1 lepel tomatenpuree

2 tot 4 lepels olie

koriander

2 lepels bloem





Voornaam: Marleen

Naam: Obijn

Leeftijd: 47

Land van herkomst: België

Lievelingsgerecht: Witloof met hesp en kaassaus in de oven.

Waarom is eten belangrijk voor jou? Om de nodige voedingsstoffen binnen te krijgen.

Vertel iets over de soep die je hebt gemaakt. Tomaten-groentesoep.
Deze soep is snel klaar.

Wat is voor jou onmisbaar in de keuken? Bouillonblokjes.

Wat vind je helemaal niet lekker? Vis.

Tomaten-groentesoep

van Marleen Obijn



Zo maak je de soep:

Snij de tomaten, wortelen, selder, prei en ajuin fijn.
Doe het water, de groenten en de bouillonblokjes erbij.

Laat koken tot de groenten gaar zijn.

Doe er dan de vermicelli bij.

Breng op smaak met peper en zout.

Dit heb je nodig:

250 gram wortelen

200 gram prei en (witte)selder

2 ajuinen

een halve kilo verse tomaten als ze goedkoop zijn (anders tomaten in blik)

een half kopje vermicelli

2 bouillonblokjes

zout en peper

3 liter water





Voornaam: Eva

Naam: Escobar

Leeftijd: 30

Land van herkomst: Spanje

Lievelingsgerecht: Gazpacho.

Waarom is eten belangrijk voor jou? Je bent wat je eet!

Vertel iets over de soep die je hebt gemaakt. Gazpacho is een koude Spaanse soep van groenten en kruiden.

Al voor de Romeinse tijd maakten Spaanse herders een soort gazpacho, want gazpacho stilt de honger, lest de dorst en voorziet het lichaam van de nodige vitamines en zout.

Wat is voor jou onmisbaar in de keuken? Liefde voor het koken.

Wat vind je helemaal niet lekker? Ganzenlever en paté.

Gazpacho

van Eva Escobar

Zo maak je de soep:

Dompel de tomaten 1 minuut in kokend water.

Pel ze en leg twee tomaten apart.

Snij de andere tomaten in stukken en haal de pitjes eruit.

Schil 3/4 van de komkommer.

Snij de komkommer in de lengte in twee en haal de pitjes uit.

Snij de paprika's in stukken en haal de zaadjes eruit.

Hak 1 ajuin fijn.

Doe de tomaten, de geschilde komkommer, de rode paprika, het knoflook, de komijn, de helft van de ajuin, 2 sneden brood en het water in een kom.

Mix alles goed met de mixer.

Giet de soep door een zeef en druk goed om alle vocht eruit te halen.

Doe er de olijfolie bij.

Kruid met peper en zout.

Doe er wijnazijn naar eigen smaak bij.

Zet de soep twee uur in de koelkast.

Snij de groene paprika, de twee tomaten, de rest van de komkommer met de schil, de ajuin en een snede brood in kleine gelijke blokjes. Leg ze in aparte kommetjes om op te dienen.

Dien de gazpacho ijskoud op.

Is de soep bij het opdienen te dik? Doe er dan wat water bij.

Iedereen mag zijn eigen bord soep versieren met groenteblokjes en brood.

Dit heb je nodig:

een halve kilo rijpe tomaten

4 teentjes knoflook

1 kleine komkommer

1 rode paprika

1 kleine groene paprika

2 ajuinen

enkele korsten oud brood

enkele komijnzaadjes

100 ml olijfolie

100 ml wijnazijn

1 liter water

peper en zout



Voornaam: Chris

Naam: Lavigne

Leeftijd: 62

Land van herkomst: België

Lievelingsgerecht: Kip Moambe (Congolees kipgerecht).

Waarom is eten belangrijk voor jou? Voor de opbouwstoffen...en het is zo lekker!

Vertel iets over de soep die je hebt gemaakt. Slasoep.

Ze is snel klaar, eenvoudig en goedkoop.

Wat is voor jou onmisbaar in de keuken? Vuur en water.

Wat vind je helemaal niet lekker? Afpeuzelen van konijnenkop.

Slasoep

van Chris Lavigne

Zo maak je de soep:

Laat de ajuinen bruin worden in een beetje boter.

Was de sla.

De nerf mag in de sla blijven.

Doe de sla bij de ajuin.

Doe er 1,5 liter water en 4 bouillonblokjes bij.

Laat alles eventjes koken.

Kruid met peper en zout.

Mix de soep.

Doe vlak voor het opdienen het kruidenkaasje bij de soep.

Goed roeren en snel opdienen.

Dit heb je nodig:

3 Kroppen sla

4 blokjes runderbouillon

1 ajuin

een beetje boter

kruidenkaasje van 125 gram

1,5 liter water



Voornaam: Forchu

Naam: Mobit Henery

Leeftijd: 31

Land van herkomst: Kameroen

Lievelingsgerecht: Vis.

Waarom is eten belangrijk voor jou? Omdat ik graag eet. Ik vind bijvoorbeeld Bongosoep heel lekker.

Vertel iets over de soep die je hebt gemaakt. Bongosoep uit Kameroen.

Het is een lekkere soep
(dit recept is voor drie personen).

Wat is voor jou onmisbaar in de keuken? Zout.

Wat vind je helemaal niet lekker? Te veel zout vind ik niet lekker.

Bongosoep

van Forchu Mobit Henery

Zo maak je de soep:

Laat de olie heet worden in een diepe pan.

Bak de 3 vissen in de olie.

Haal ze uit de pan en hou ze warm in aluminiumfolie.

Zet een pot met water en zout op het vuur.

Snij de tomaten in stukjes.

Doe deze samen met de pasta in de pot met water.

Breek ondertussen de vis in stukken en doe hem bij de soep als de pasta bijna klaar is.

Wanneer de pasta gaar is, is de soep klaar.

Dit heb je nodig:

3 vissen (makreel of tilapia)

een halve liter olie

3 grote tomaten

200 gram pasta

Een theelepel zout

een halve liter water



Voornaam:

Werner

Naam:

De Lee

Leeftijd:

44

Land van herkomst:

België

Lievelingsgerecht:

Rijst met besjes en worst.

Waarom is eten belangrijk voor jou?

Dagelijks eten is belangrijk, voor vitaminen en vooral voor de lekkere smaak.

Vertel iets over de soep die je hebt gemaakt.

Restjessoep.

Wat is voor jou onmisbaar in de keuken?

Kruiden.

Wat vind je helemaal niet lekker?

Kaas en eigeel.

Restjessoep

van Werner De Lee

Zo maak je de soep:

Doe de restjes van de groenten en het vlees
in een pot met water.
Opgelet! Controleer of de restjes nog goed zijn.
Gebruik geen restjes die met melk, vetten of zuren
bewerkt zijn. Gebruik geen sauzen in de soep.
Laat de soep heel eventjes koken.
Breng op smaak met peper en zout

Dit heb je nodig:

ongeveer een halve kilo restjes
van vlees en groenten

peper

zout

2 liter water





Voornaam: Maria Luisa

Naam: Rojas Herrera

Leeftijd: 55

Land van herkomst: Chili

Lievelingsgerecht: Ik hou van verschillende gerechten: zeker van deze cazuela, maar ook van aardappel-puree met biefstuk en van spaghetti bolognese.

Waarom is eten belangrijk voor jou? Je moet eten. Dan kan je er beter een gezellig moment van maken, samen met je familie of vrienden.

Vertel iets over de soep die je hebt gemaakt. Cazuela mag niet ontbreken op traditionele dorpsfeesten in Chili. Het wordt meestal met kip gemaakt (hier rund). Het aanreiken van de kip is een feest op zich voor de dorpelingen Maar natuurlijk niet voor de kuikentjes!

Wat is voor jou onmisbaar in de keuken? Goede ingrediënten: verse groenten en kruiden. En wat keukengerief betreft: Mijn Chileense vijzel.

Wat vind je helemaal niet lekker? Ingewanden bv. lever.

Cazuela

van Maria Luisa Rojas Herrera

Zo maak je de soep:

Snij het vlees in 4 of 5 stukken.

Doe 1 lepel olie in een kookpot en bak het vlees lichtjes aan.

Rasp 1 wortel.

Hak de look fijn.

Doe de paprika, 1 geraspte wortel, de ajuin en de look bij het vlees, en laat gaar worden.

Giet er warm water bij en breng aan de kook.

Laat 1,5 uur sudderen op een klein vuurtje.

Schil de aardappelen en de pompoen.

Snij de gewassen aardappelen, de pompoen, maïs, snijbonen en tweede wortel in grote stukken. (Bijvoorbeeld: 1 maïskolf in 3 stukken, 1 of 2 stukken pompoen per persoon).

Dit heb je nodig:

400 gram soepvlees(rund)

1 ajuin

4 aardappelen

2 wortelen

1 maïskolf

1 teentje knoflook

150 gram pompoen

een halve paprika

100 gram snijbonen

1 eetlepel olie

een handje pasta of rijst

zout

1,5 liter warm water

Voor de versiering:
peterselie en selder

Doe de groenten bij de kokende soep.

Laat 15 minuten koken en strooi er dan wat rijst of kleine pasta (vermicelli) door.

Nog een klein kwartiertje laten koken.

Breng op smaak met zout.

Snij de selder in kleine stukjes.

Hak de peterselie.

Strooi voor het opdienen wat kleine stukjes selder en peterselie in de soep.





Voornaam:

Marc

Naam:

Moens

Leeftijd:

52

Land van herkomst:

België

Lievelingsgerecht:

Frieten met stoofvlees en rauw witloof!

Waarom is eten belangrijk voor jou?

Het is lekker, gezellig en gezond.

Vertel iets over de soep die je hebt gemaakt.

Kervelsoep. Lekker en vlug klaar.

Wat is voor jou onmisbaar in de keuken?

Een goed fornuis.

Wat vind je helemaal niet lekker?

Mosselen.

Kervelsoep

van Marc Moens

Zo maak je de soep:

Snij de ajuinen en worteltjes fijn.
Stoof ze lichtjes in boter.
Hak de kervel fijn.
Doe het water en de kervel erbij.
Mix de soep en doe de rijst erbij.
Laat alles nog 20 minuten koken.
Doe de blokjes kippenbouillon bij de soep.
Nog eventjes laten oplossen en de soep is klaar.

Dit heb je nodig:

250 gram verse kervel
100 gram rijst
2 ajuinen
3 wortelen
2 blokjes kippenbouillon
2 liter water

Anthriscus silvestris Hoffm.



Voornaam: Nasrin

Naam: Jafari

Leeftijd: 38

Land van herkomst: Iran

Lievelingsgerecht: Tomatensoep.

Waarom is eten belangrijk voor jou? Het is lekker!

Vertel iets over de soep die je hebt gemaakt. Traditionele Iraanse soep.

De soep is een speciale Iraanse soep en ze is heel goed voor de gezondheid.

De soep bevat veel vitaminen.

Wat is voor jou onmisbaar in de keuken? Groenten.

Wat vind je helemaal niet lekker? Ik vind alles lekker.

Traditionele Iranese soep

van Nasrin Jafari



Dit heb je nodig:

200 gram schapenvlees

500 gram boontjes

100 gram rijst

2 liter water

1 kg tomaten

2 uien

bussel peterselie

koriander

2 stengels prei

250 gram spinazie

Peper

zout

Zo maak je de soep:

Snij het schapenvlees in stukken en laat het 20 minuten bakken in een snelkookpan.

Was de boontjes en kook ze gaar in wat water.

Was de tomaten en snijd ze in stukken.

Zet 2 liter water op het vuur.

Voeg het vlees, de tomaten, de boontjes en de rijst toe.

Laat 15 minuten koken.

Schil de ui en was de prei en spinazie.

Hak de ui, spinazie, prei, peterselie en koriander fijn.

Voeg deze toe bij het water en laat nog eens 15 minuten koken.

Breng op smaak met peper en zout.

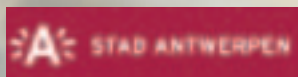
Als je dat lekker vindt, kan je nog een pot tomatensaus toevoegen.



“Antwerpse Wereldzooi, wat een soep!” kwam tot stand dankzij de financiële en/of logistieke steun van: Cel Culturele en Maatschappelijke Ontplooiing OCMW Antwerpen, Antwerpen Boekenstad, Samenlevingsopbouw Antwerpen Stad, Aangen@me Kennismaking, Wablieft en Cera Foundation, Dienst Gezondheid stad Antwerpen en Rataplan.

Een project komt pas tot leven dankzij de inzet
en het engagement van de buurtbewoners zelf:

Chris Lavigne, Haykush Petrosyan, Heri Ismail en Iziriza Ngarambe, Iris Raman, Jan Janssens, Konnie Maes, Kristien Van den Bogaert, Maria Luisa Rojas Herrera, Maria Slosse, Marleen Obijn, Peter De Graeve, Sonja Bronsens, Phuntsok Ihamo Lhundup Gyatso en Wen De Zha X, Veerle Van Deuren, Werner De Lee, Zhor Kouai,
de 80 buurtbewoners die een recept hebben ingediend
en de deelnemers aan de kookworkshops.



De bewoners uit Bergerhout blijken echte waspkeuren te zijn.
Maar liefst 90 recepten werden ingediend!
Onmogelijk om deze allemaal in dit kookboek te bundelen.
Toch willen we jullie deze culinaire hoogstandjes niet onthouden.

Kijk nu op
www.samenlevingsopbouw.be/antwerpenstad !

