

RECEPT WATERKERSOEP

Neem 500gr grootbladige waterkers (2 busseltjes 250 gr carrefour)

Per bussel 2 aardappelen (bientjes)

2 blokjes kip knorrbouillon original (zeker geen light a.u.b)

- * Snij nu de aardappelen in blokjes.
- * Neem 1,5 liter gezouten water, kook hier de stukjes aardappelen, 10 minuten.
- * Voeg nu de gewassen en in stukken gesneden breedbladige waterkers toe, ook de steeltjes.
Hier zitten de vitaminen ook in!
- * Kook dit juist 10 minuten, zeker niet langer, voor de mooie groene kleur te behouden.
- * Nu goed mixen, heel goed mixen voor stevige binding.
- * Om het feestelijk te serveren, iets room toevoegen en versieren met een grijze garnaal.
(soya keuken room gaat ook heel goed)

Smakelijk en succes Alice

<http://www.wsveurekavzw.be/recepten.php>

OVER WATERKERS – GOED OM TE WETEN !

De oude Egyptenaren en Grieken waren al overtuigd van de heilzame werking van waterkers.

Waterkers bevat een heleboel gezonde ingrediënten. Het bevat meer vitamine C dan sinaasappels, vier keer meer bètacaroteen en vitamine A dan appels, tomaten en broccoli en ook meer vitamine E dan broccoli. Daarnaast bevat het ook meer calcium dan volle melk en meer ijzer dan spinazie.

Waterkers bevat verder ook luteïne en zeaxanthine, zelfs 45 keer meer dan tomaten en meer dan het drievoud van broccoli.

- * Waterkers wordt gebruikt om de **lever** te ontgiften en heeft een anticarcinogene werking, wat betekent dat het de vorming van kankercellen tegengaat.
- * Waterkers kan worden voorgeschreven bij ziekten die te maken hebben met de **geest** of psyche; Stressgevolgen waartegen waterkers werkt zijn: nervositeit, vergeetachtigheid, slapeloosheid, hoofdpijn en migraine. Angst, examenvrees en negatieve gedachtenvorming nemen ook af door het innemen van waterkers. Concentratie-moeilijkheden en neerslachtigheid zijn ook te verhelpen door waterkers te eten. Er zit veel vitamine K in waterkers. Dat is goed voor het brein. Sommige therapieën tegen Alzheimer schrijven voor om hoge doseringen waterkers in te nemen.
- * Omdat waterkers **spijsverteringsbevorderend** werkt wordt het ingezet tegen anorexia en indigestie. Ook gastritis oftewel maagwandontsteking kan ermee genezen worden. Sommige vormen van migraine hebben te maken met een verminderde functie van de lever. Daarom wordt waterkers ingezet tegen deze migrainevormen.
- * Een grappige toepassing van waterkers is dat het insecten weert als je de **huid** ermee inwrijft.
- * Aften kunnen verdwijnen door je mond goed te spoelen met een sterke **waterkersthee**. Om een thee van waterkers te maken is het goed mogelijk het kruid eerst te drogen.

< bron: mens-en-gezondheid.nl/de-geneeskracht-van-waterkers >
