

AH Pompoensoep Bio

Ingrediënten: water, groente (28% pom-poen, 8% wortel, knolselderij, ui, paprika), rijstmeel, room, tomatenpuree, zout, 0,3% specerijen (o.a. gember), champignon-concentraat, kruiden.

Voedingswaarde per 100 ml: energie: 29 kcal • vet: 0,5 g • koolhydraten: 5 g (1,5 g suikers) • vezels: 0,7 g • zout: 0,53 g

«Een gezonde soep heeft een energiewaar-de van maximaal 35 kcal per 100 ml. Deze soep heeft zelfs een lagere energiewaarde, wat goed is. Zout zit er net iets te veel in: maximaal 0,5 g per 100 ml. Dit is de enige soep waar geen sui-ker aan toegevoegd is, wat ab-soluut goed is. Suiker hoort niet thuis in soep. Aangenaam is ook dat je een lichte kruiding proeft, want pom-poen heeft weinig smaak.»



Foto's Richardson

Weinig tijd maar toch zin in een pompoensoepje om in de Halloween-sfeer te komen? Dan is een kant-en-klaar soepje uit brik jouw redder in nood. «In vergelijking met enkele jaren geleden bevatten die soepen geen kleurstoffen of E-nummers meer en zelfs het zoutpercentage is wat verlaagd», stelt diëtiste Iris Daems vast.

KRISTEL MAURIËN

DIËTISTE VINDT KANT-EN-KLARE POMPOENSOEPEN TE DIK EN TE ZOUT, MAAR...

«Geen kleurstoffen of E-nummers meer»

Knorr Pompoen

Ingrediënten: Water, pompoen 30%, wortel, room, ui, aardappel 3%, boter, maïszetmeel, suiker, tomaat, zout, noot-muskaat.

Voedingswaarde per 100 ml: energie: 53 kcal • Vet: 3,2 g • Koolhydraten: 4,8 g (2,7 g suikers) • Vezels: 1 g • Zout: 0,66 g

«De claim 'vegetarisch' op de verpakking is een mar- ketingtrucje. De meeste groentensoepen zijn nu eenmaal vegetarisch. Wel is ze samengesteld uit her- kenbare ingrediënten en smaakt ze redelijk oké. Je proeft ook nootmuskaat. Jammer dat de soep zo dik is: zelfgemaakte soep is veel vloeibaarder. Twee min- puntjes: te veel zout en te veel calorieën. Dit laatste komt door de toegevoegde room en boter.»



Soep van butternut

Ingrediënten: muskaatpompoen 26%, water, room 15%, tomatenpuree, wortel, ui, selderij, honing, boter, zonnebloem-zaadolie, zout, parmigiano reggiano PDO, knoflook, salie, zwarte peper.

Voedingswaarde per 100 ml: energie: 125 kcal • vet: 6,4 g • koolhydraten: 11 g (2,1 g suikers) • ve- zels: 0,6 g • zout: 0,97 g

«Opvallend hoge ener- giewaarde, door de toe- voeging van honing en room. Honing is geen be- tere toevoeging dan sui- ker, en hoort evenmin thuis in een soep. Ook be- vat deze soep te veel zout. Door de kruiden heb je wél een lekkere, delicate smaak die in de buurt komt van zelfgemaakte pom-poensoep. De consistentie is wel veel te dik: het lijkt meer op pudding.»



Liebig Pompoenweelde

Ingrediënten: groenten 49% (pompoen 33%, wortel 7%, ajuin, tomaat), water, aardappel, gemodificeerd zetmeel, room 1%, zout, aroma's, suiker, cayennepeper.

Voedingswaarde per 100 ml: energie: 27 kcal • vet: 0,4 g • koolhydraten: 4,5 g (2,1 g suikers) • ve- zels: 1,3 g • zout: 0,74 g

«Troeven van deze soep zijn dat ze voor de helft uit groenten bestaat en herkenbare ingrediën- ten heeft. Jammer ge- noeg zijn weer room en suiker toegevoegd, ook al heeft deze soep een lage energiewaarde. Het zoutgehalte zou een derde lager moeten zijn. Als je honger hebt, zal je deze soep zeker opeten. Het smaakt een beetje naar pom- poen, maar dat is het dan ook.»

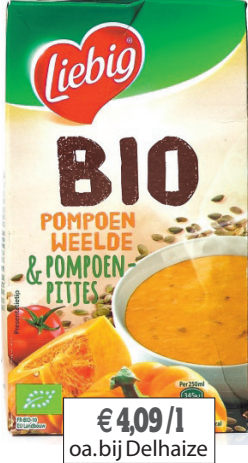


Liebig Bio Pompoenweelde & pompoenpitjes

Ingrediënten: water, groenten 45% (pompoen 26%, wortel, tomatensap), wa- ter, aardappel, room, maïszetmeel, zout, pompoenpitjes 0,5%, rietsuiker, natuurlijk aroma.

Voedingswaarde per 100 ml: energie: 33 kcal • vet: 0,9 g • kool- hydraten: 4,7 g (1,3 g suikers) • vezels: 1,1 g • zout: 0,63 g

«Pompoenpitten zit- ten boordevol gezon- de omega 3-vetzuren, dus zijn een leuke, ge- zonde toevoeging. Voor extra bite zorgen ze helaas niet want ze zijn helemaal fijnge- malen. Je ziet wat zwarte stipjes, maar het zouden net zo goed vliegjes kunnen zijn. Een van de weinige soepen met stukjes groenten, maar echt lekker is dit niet.»



Knorr Pompoenweelde

Ingrediënten: groenten 49% (pompoen 24,5%, wortel 16%, ui 4%, aardappel 4%, tomaat 0,5%), water, room 1,6%, boter, zout, suiker, gistextract, aroma.

Voedingswaarde per 100 ml: energie: 38 kcal • vet: 1,9 g • koolhydra- ten: 3,9 g (2,2 g suikers) • vezels: 0,9 g • zout: 0,73 g

«Gelijkaardige samen- stelling als de overige soepen, maar gelukkig iets vloeibaarder en be- ter van smaak. Maar je proeft wel dat dit 'do- zensoep' is: je hebt een 'chemisch' pompoens- maakje in de mond. Daarnaast ook te veel zout, dat zou echt min- der mogen zijn.»



Soup' Pompoen crème

Ingrediënten: groenten 54% (pompoen 56%, wortelen 18,7%, aardappelen 9,3%, uien, gereconstitueerde tomatenpuree), water, room 2,4%, gemodificeerd maïszetmeel, boter, suiker, geconcentreerd vloeibaar zout, zout, gist-extracten, bètacaro- teen (provitamine A).

Voedingswaarde per 100 ml: energie: 36 kcal • vet: 1,6 g • koolhydra- ten: 4,1 g (2,8 g suikers) • vezels: 2,5 g • zout: 0,5 g

«Qua voedingswaarde is deze best goed, maar qua smaak en consis- tentie helemaal niet: dit is een blubberige crème die vies ruikt én smaakt. Een chemisch soepje. Aardappelen worden in de ingrediëntenlijst tot de groenten gerekend, maar zijn veel goedkoper en zitten erin voor de binding.»



Soep van de dag Pompoen Velouté

Ingrediënten: groenten 46,3% (pom- poen 30,3%, wortelen 10,1%, uien 5,1%, tomatenconcentraat 0,8%), water, aard- appelen 5,1%, room 2,4%, gemodificeerd maïszetmeel, boter, sui- ker, geconcentreerde zouthoudende vloeï- stof (water, natrium- chloride, kaliumchlori- de), zout en gistexac- ten.

Voedingswaarde per 100 ml: energie: 37 kcal • vet: 1,5 g • koolhydra- ten: 4,6 g (2,3 g suikers) • vezels: 1,3 g • zout: 0,58

«Goede kleur en tex- tuur maar daarmee is helaas alles gezegd. Dit smaakt helemaal niet naar pompoensoep en ruikt verschrikkelijk chemisch. De toevoegingen zijn ook wat te veel van het goede: room, boter, sui- ker... Echt niet nodig. Een slechte soep.»



Boni Pompoenvelouté

Ingrediënten: water, 44% groenten (33% pompoenen, uien, wortelen, gere- constitueerd tomatensap), 2,4% room, gemodificeerd zetmeel, zout, boter, koolzaadolie, suiker, gistextract, provita- mine A.

Voedingswaarde per 100 ml: energie: 31 kcal • Vet: 1,8 g • Kool- hydraten: 3,1 g (1,1 g suikers) • Vezels: 0,6 g • Zout: 0,74 g

«Dit is écht slecht! De kleur van deze soep is te fel, je hebt een rare zandsmaak en de con- sistentie is ietwat slij- merig. Dit lijkt hele- maal niet op soep. Aan een velouté wordt tra- ditioneel room toege- voegd — wat ook in deze soep zit — maar het ver- taalt zich niet in een hoog vetgehalte. Qua voedingswaarde is het oké, maar het is en blijft een slechte soep.»

