



Eet je fit met Ayurveda

Eten volgens jouw unieke energietype
voor direct meer energie en een ideaal
gewicht



MARTINE KEUKENKAMP

Inhoudsopgave

3 Inleiding



4 **Vata = Luchttype**



5 **Pitta = Vuurtype**



6 **Kapha = Aardetype**

7 Ontbijt

Trio van fruit	  	8	Overnight carrot cake	  	14
Gestoofde appel	  	9	Romig granenontbijt	  	15
Buikvriendelijke smoothie	  	10	Makkelijke chiapudding	  	16
Kheer	  	11	Kruidige pannenkoekjes	  	17
Havermoutontbijtje	 	12	Pompoenmuffins	  	18
Boekweitpap		13			

19 Lunch

Kerrie Masala met pompoen	  	20	Gele curry met bloemkool		26
Zoete aardappel met kaneel	 	21	en linzen	  	
Snelle en verwarmende		22	Courgetti met kruidenpesto	  	27
tomatendahl	 		Chili sin carne	 	28
Poke bowl	  	23	Polenta met seizoensgroente	 	29
Frittata met groene groenten	 	24	Sunday roast	  	30
Griekse boterbonen	 	25			

31 Diner

Detoxsoep	  	32		  	
Pastasalade	  	33	Bouillon		38
Pompoen-kokossoep	  	34	Noedelsoep met zeei	 	39
Aziatische groentesoep	  	35	Zwarte bonen	  	40
Salade van geroosterde		36	Petits pois		41
groenten	  				
Gouden minestrone	  	37			

Inleiding

Als we de *Schijf van Vijf* moeten geloven dan zijn we allemaal het beste af met hetzelfde voedsel. Maar waarom zijn dan zoveel mensen die dit advies volgen te zwaar of allergisch voor bepaald voedsel?

Series als *Food Hospital* (TLC) en *Hoe word ik 100* (Omroep Max) tonen aan hoe drastisch mensen opknappen als ze hun menu aanpassen. De een moet suiker laten staan, de ander melk, maar bijna allemaal merken ze het verschil. Bestaande klachten verdwijnen als sneeuw voor de zon, ze krijgen direct meer energie en als kers op de taart vallen ze ook nog eens af, zonder daar veel moeite voor te doen.

Hieruit blijkt wel: wat goed is voor de één, is beslist niet goed voor de ander, ondanks de gangbare adviezen. Dat klinkt logisch en dat is het ook. En gelukkig komt hier in de Westerse geneeskunst ook steeds meer aandacht voor.

Ayurveda weet dit al duizenden jaren. Volgens Ayurveda is iedereen uniek. Wat goed is voor jouw zus, vriendin of partner, is niet automatisch ook goed voor jou. Weten wat goed is voor jou persoonlijk is dus cruciaal. In Ayurveda werken we met energietypes. De drie belangrijkste types zijn Vata (het luchttype), Pitta (het vuurtype) en Kapha (het aardetype). Elk type heeft ander behoeftes, zowel qua voeding als leefstijl.

Dit kookboek is per energietype ingedeeld zodat je precies weet wat je moet eten om de balans in je lichaam te herstellen. De weekmenu's zijn ter inspiratie. Je mag helemaal zelf weten wat je wanneer eet. Dit is puur een selectie van gerechten die jou helpen om weer in balans te komen. Je bepaalt zelf wat je wanneer en hoe vaak eet. Dus als je elke dag hetzelfde ontbijt wil eten of als je de lunch en het diner om wil draaien, dan is dat helemaal prima.

En dan nog een laatste opmerking: in de Ayurveda is niks verboden! Je leert alleen voelen wat het beste is voor jou. Als ergens staat 'vermijd' dan betekent dit niet dat je het nooit (meer) mag hebben, maar dat je deze producten het beste zoveel mogelijk kan vermijden of in ieder geval verminderen. Natuurlijk kan je gewoon iets lekkers eten en drinken als je daar zin in hebt. Dat doe ik ook! Het gaat erom dat je er bewust van bent wat je eet en wat dat met je lichaam doet. En dat je een voedingspatroon vindt dat bij jou past en waar jij je goed bij voelt.

Heel veel succes en eet smakelijk!

Martine





Vata = Luchtttype

Het luchtttype Vata heeft over het algemeen een gevoelige spijsvertering waardoor zij snel last heeft van gasvorming en constipatie. Vata-voeding voedt het zenuwstelsel en doet je spijsverteringsvuur oplaaien wat helpt bij de opname van voedingsstoffen en uitscheiding van afvalstoffen. Dit dieet helpt bij een Vata-onbalans zoals spanning, warrige geest, piekeren, krampen, pijn, slapeloosheid, een uitgeput, stuurloos en/of opgeblazen gevoel en constipatie. Dit dieet is ook heel heilzaam in de herfst omdat dit het seizoen is waarin Vata zich het sterkst manifesteert.

WEEKMENU	Ontbijt	Lunch	Diner
Maandag	Havermoutontbijt	Kerrie masala met pompoen	Zelfgemaakte bouillon
Dinsdag	Gestoomde appel	Zoete aardappel met kaneel	Pompoen-kokossoep
Woensdag	Overnight carrot cake	Poke bowl met bloemkoolrijst	Pastasalade
Donderdag	Zuurdesem-speltbrood met avocado en komkommer	Frittata met groene groenten en geitenkaas	Petits pois
Vrijdag	Romig granenontbijt	Gele curry met bloemkool	Supersnelle Aziatische groentesoep
Zaterdag	Pompoenmuffins met zonnebloempitten	Courgetti met korianderpesto	Geroosterde groenten met miso-tahindressing
Zondag	Makkelijke chiapudding	Sunday roast	Noedelsoep met zeewier





Pitta = Vuurtype

Het vuurtype Pitta heeft over het algemeen een snelle spijsvertering waardoor ze snel last kan hebben van diarree of brandend maagzuur. Pitta-voeding verkoelt en dit dieet helpt bij een Pitta-onbalans zoals ontstekingen, huidkwalen, jeuk, ontstoken ogen, losse ontlasting, gewrichtspijn, opvliegers, maagzuur, maagzweren, woede, irritatie, infecties en koorts. Dit dieet is ook heel heilzaam in de zomer omdat dit het seizoen is waarin Pitta zich het sterkst manifesteert.

WEEKMENU	Ontbijt	Lunch	Diner
Maandag	Havermoutontbijt	Kerrie masala met pompoen	Pastasalade
Dinsdag	Gestoofde appel	Zoete aardappel met kaneel	Detoxsoep
Woensdag	Geroosterd volkorenbrood met avocado en komkommer	Poke bowl met bloemkoolrijst	Pompoen-kokossoep
Donderdag	Makkelijke chiapudding	Frittata met groene groenten en geitenkaas	Petits pois
Vrijdag	Romig granenontbijt	Gele curry met bloemkool	Gouden minestrone-soep
Zaterdag	Pompoenmuffins met zonnebloempitten	Courgetti met korianderpesto	Geroosterde groenten met miso-tahindressing
Zondag	Kheer	Chili sin carne	Noedelsoep met zeewier





Kapha = Aardetype

Het aardetype Kapha heeft over het algemeen een trage spijsvertering waardoor ze makkelijk aankomt en last kan hebben van constipatie. Dit dieet vermindert vocht en verstopping en is aan te raden als je lijdt aan een Kapha-onbalans zoals overgewicht, vermoeidheid, een lusteloos gevoel, vocht vasthouden en een trage spijsvertering. Dit dieet is ook heel heilzaam tijdens de wintermaanden.

WEEKMENU	Ontbijt	Lunch	Diner
Maandag	Boekweitpap	Tomatendahl	Noedelsoep met zeewier
Dinsdag	Gestoofde appel	Chili sin carne	Pastasalade
Woensdag	Overnight carrot cake	Poke bowl met bloemkoolrijst	Zwarte bonensoep
Donderdag	Roggebrood met humus, radijs en tuinkers	Griekse boterbonen met honing en oregano	Petits pois
Vrijdag	Makkelijke chiapudding	Gele curry met bloemkool	Supersnelle Aziatische groentesoep
Zaterdag	Pompoenmuffins met zonnebloempitten	Polenta met seizoensgroente	Geroosterde groenten met miso-tahindressing
Zondag	Boekweitpannenkoekjes met blauwe bessen	Sunday roast	Zelfgemaakte bouillon



Ontbijt

Het ontbijt is volgens Ayurveda een belangrijk moment van de dag. Maar onthoud daarbij dat je alleen moet eten als je écht honger hebt. Een van de basisprincipes in de Ayurveda is dat je pas wat eet als de vorige maaltijd volledig verteerd (en liefst ook geëlimineerd) is.



Trio van fruit

Volgens Ayurveda kan je fruit het beste 's ochtends en op een lege maag eten. Eet fruit altijd apart en zorg dat je een uur ervoor en erna niks anders eet. Anders kan het fruit gaan gisten in je maag en krijg je last van een opgeblazen gevoel.

Ingrediënten (2 porties)

Citrussalade voor Vata

- 1 sinaasappel in stukjes
- ½ grapefruit in stukjes
- 2 ananasringen in stukjes
- 2 el kokoswater
- een kneepje limoensap

Bessensalade voor Kapha

- handje blauwe bessen
- handje frambozen
- handje aardbeien in stukjes
- 1 el gedroogde cranberries
- 2 el granaatappelsap

Zoete salade voor Pitta

- ½ appel in stukjes
- ½ mango in stukjes
- handje druiven
- 2 dadels, ontpit en in stukjes
- 2 el appelsap
- munt

Meng het fruit met het sap en laat de smaken een kwartiertje intrekken.





Gestoofde appel

Als je weinig honger of tijd hebt, dan zijn gestoofde appels een ideaal ontbijt – of snackje tussendoor. Rauwe appels zijn eigenlijk te koel, hard en ruw om te eten in de herfst en de winter en voor Vata's en Kapha's (in mindere mate). Door ze te stoven breng je de koude kwaliteiten in balans waardoor het een licht verteerbare en verwarmende maaltijd wordt.

Ingrediënten (1 portie)

- 1 tl ghee
- ½ el verse geraspte gember
- 1/8 tl kaneel, gember- en kardemompoeder elk
- 1 appel in stukjes
- ½ kopje water

Fruit de gember en specerijen aan in de ghee. Doe de appel met wat water in een sauspan en breng op hoog vuur aan de kook. Zet het vuur op medium en laat nog 5 minuten zachtjes doorkoken. Je kan de dadels ook vervangen door rozijnen, gedroogde abrikozen of pruimen.

Vata: verse dadels, gedroogde abrikozen, vijgen

Pitta: kokosnippers, dadels, pruimen

Kapha: rozijnen, granaatappelpitjes, gedroogde cranberries





Buikvriendelijke smoothie

Veel mensen zien smoothies als dé manier om al hun voedingsstoffen in één keer binnen te krijgen. Vanuit Ayurvedisch oogpunt zijn smoothies alleen helemaal niet zo gezond. Ze zijn meestal veel te koud en complex voor je spijsvertering, waardoor je last kan krijgen van een opgeblazen gevoel. Keep it simple met deze smoothie die wél vriendelijk is voor je buik.

Ingrediënten (1 portie)

1 banaan
flinke hand spinazie
kopje water of notenmelk
snufje kurkuma, kaneel en
kardemompoeder

Snijd de banaan in stukjes, doe de spinazie, kruiden en melk of water erbij, voeg de kruiden toe en pureer met een staafmixer in een hoge beker totdat alles vloeibaar is. Als de smoothie te dik is, doe je er nog wat extra water bij.

Vata: amandelboter, vers geraspte gember en spirulina

Pitta: kokosboter, avocado of verse koriander

Kapha: broccolispruiten, blauwe bessen en vers geraspte gember





Kheer

Kheer is een traditioneel Indiaas gerecht dat in India bij heilige festivals geserveerd wordt. Deze zoete, lichte kokos-rijstpudding is een prima manier om restjes rijst van de vorige maaltijd te gebruiken en is ook lekker als ontbijt.

Ingrediënten (2 porties)

200 gr gekookte basmatirijst
(V&P) of quinoa (V&K)
200 ml kokosmelk
2 dadels, ontpit en in stukjes
gehakt of 2 el rozijnen
2 tl kokossuiker of ahornsiroop
10 amandelen, geweekt en in
stukjes gehakt
¼ tl kardemompoeder
¼ tl kaneel

Verwarm de rijst en de kokosmelk in een pan. Roer de overige ingrediënten erdoor, dek af en laat zo'n 15 minuten op een warmhoudplaatje pruttelen.

TOPPINGS:

kokosnippers, gehakte
pistachenootjes, saffraan,
verse munt





Havermoutontbijtje

Volgens Ayurveda is amandelmelk de beste melk die er is, het is heel voedend en helpt tegen een droge huid. In de herfst vind ik het lekker om er een gestoofd appeltje of wat gedroogd fruit doorheen te doen. In de zomer doe ik er bosbessen of frambozen overheen. Ik doe er ook altijd wat kaneel, gember- en kardemompoeder door. Deze specerijen zijn verwarmend en drogend; gember verwarmt van binnenuit en lost slijm op, kaneel wakkert de bloedsomloop en spijsvertering aan en kardemom helpt je helder te blijven.

Ingrediënten (1 portie)

40 gr havermout
200 ml amandelmelk
1 tl ghee
kaneel-, gember- en
kardemompoeder naar smaak
lijnzaad
fruit en/of (geweekte) noten

Verwarm de specerijen in een beetje ghee of boter. Doe de rest van de ingrediënten erbij en verwarm een paar minuten op matig vuur totdat je een romige pap hebt.

Heb je weinig tijd in de ochtend, dan kan je alle ingrediënten voor de havermoutpap de avond ervoor alvast in een potje in de koelkast zetten zodat de droge ingrediënten de melk op kunnen nemen. Doe er 's ochtends wat heet water of melk bij en klaar is Kees... of neem het potje mee en eet je ontbijt in de trein of op je werk op.





Boekweitpap met kokos en granaatappelpitjes

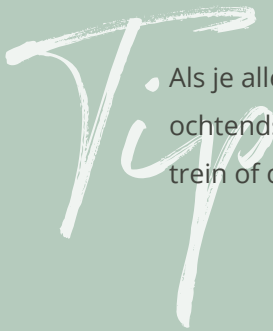
Een ideaal lente-ontbijt is boekweitpap met kokos. Boekweit is geen graan maar een zaad en daarom ook heel geschikt als je geen gluten wil of kan eten. Boekweit is drogend, verwarmend en licht vochtafdrijvend en daarom ideaal voor mensen die last hebben van kou, vastzittend slijm, vocht vasthouden of overgewicht en dus goed voor Kapha's.

Om de pap wat romiger te maken, doe ik er geraspte kokos door en voor de smaak wat wat kaneel, gember- en kardemompoeder. Deze specerijen zijn verwarmend en drogend; gember verwarmt van binnenuit en lost slijm op, kaneel wakkert de bloedsomloop en spijsvertering aan en kardemom helpt je helder te blijven. Wrange vruchten zoals granaatappelpitjes en cranberries zijn heel goed voor Kapha, maar gestoofde appel, peer of rozijntjes kan ook.

Ingrediënten (1 portie)

½ kopje boekweit
1/4 kopje geraspte kokosnoot
2 kopjes water of notenmelk
naar smaak kaneel-, gember- en
kardemompoeder
2 tl kokosolie
granaatappelpitjes
optioneel: honing

Breng het water aan de kook. Spoel de boekweit af en voeg bij het water, samen met de specerijen. Draai het vuur laag, doe een deksel op de pan en laat zo'n 15 minuten koken. Haal de pan van het vuur, voeg de kokos en kokosolie toe en laat nog 5 minuten met het deksel op de pan staan. Serveer met de granaatappelpitjes of bessen en zoet eventueel met wat honing.



- Als je alle ingrediënten de avond ervoor alvast in een potje in de koelkast zet, hoef je het 's ochtends nog maar 10 minuten te koken. Doe weer terug in het potje en eet je ontbijt in de trein of op je werk op.





Overnight carrot cake

Voor dit ontbijt kan je kiezen tussen bulgur of quinoa. Bulgur is gemaakt van tarwe en daarom wel geschikt voor Vata en Pitta, maar minder voor Kapha. Die kan de bulgur beter vervangen door quinoa.

Ingrediënten (1 portie)

1 kopje bulgur of quinoa
2 kopjes gekookt water
2 tl speculaaskruiden
handje rozijnen
handje geraspte wortel
handje gehakte walnoten
snufje zout

Spoel de bulgur of quinoa af en doe deze in een pannetje. Giet het gekookte water er overheen en zet het afgedekt gedurende de nacht weg. Voeg 's ochtends de speculaaskruiden en wat heet water toe en breng het aan de kook. Voeg de rozijnen en wortel toe, dek af en stoom de bulgur zo'n 7 tot 10 minuten. Niet roeren! Breng op smaak met een snufje zout en eventueel wat honing of ahornsiroop en garneer met de walnoten.





Romig granenontbijt

Met een blender en wat plantaardige melk kan je elke graansoort omturnen in een heerlijk, voedzaam ontbijtje. Pas het soort graan aan het seizoen of je energietype aan en je kan er weer de hele dag tegen!

Ingrediënten (2 porties)

400 gr gekookte granen
(amarant, quinoa, havermout,
boekweit)
200 ml plantaardige melk of
water
handje (gedroogd) fruit, bessen,
noten, zaden
flinke snuf kaneel,
gemberpoeder en kardemom

Voor Vata

Havermout of bulgur
gemengd met amandelmelk is
het beste

Voor Pitta

Quinoa of gerst gemengd
met kokos(rijst)melk is het beste

Voor Kapha

Amarant, boekweit of
rogge met water is het beste

Doe de gekookte granen met de vloeistof, gedroogd fruit en specerijen in een pannetje en verwarm zo'n 5 minuten. Pureer de granen met een staafmixer tot een romige consistentie, maar pureer niet te lang want dan wordt het plakkerig. Garneer met fruit, noten of zaden.

GARNERING:

Vata: geraspte appel, gedroogde
abrikozen, gehakte amandelen en
een lepeltje ghee

Pitta: stukjes perzik, blauwe bessen
en venkelzaad

Kapha: rozijnen, pruimen en lijnzaad





Makkelijke chiapudding

Chiazaad is echt een superfood. Het bevat gezonde vetten en vezels, is rijk aan omega-3 en werkt smerend. Deze combinatie werkt perfect tegen een trage spijsvertering. Het is supermakkelijk te maken en ook nog eens heel lekker. Als je het 's avonds maakt, dan staat er de volgende ochtend een heerlijk romig ontbijtje op je te wachten.

Ingrediënten (2 porties)

200 ml kokosmelk of een andere
plantaardige melk naar keuze
3 el chiazaad

Voor Vata

¼ tl kaneel
snufje gemberpoeder
snufje kruidnagelpoeder
½ tl rauwe honing of
ahornsiroop

Voor Pitta

snufje anijszaad
2 el kokosnippers (ongezoet)
½ tl ahornsiroop

Voor Kapha

snufje kardemom
snufje gemberpoeder
handje frambozen
½ tl honing

Meng in een glazen pot de chiazaadjes door de melk en voeg de overige ingrediënten, met uitzondering van de toppings, toe. Dek af en zet minstens 30 minuten of de hele nacht in de koelkast. Laat de pudding op kamertemperatuur komen en garneer met de toppings.

Toppings voor Vata

schijfjes banaan, rauwe honing, gehakte amandelen of pistachenootjes

Toppings voor Pitta

blokjes mango, kokosnippers

Toppings voor Kapha

rauwe honing, frambozen, zonnebloempitten





Kruidige pannenkoekjes

Begin je dag happy & healthy met dit heerlijke ochtendontbijt. Wil je graag glutenvrij ontbijten, kies dan voor quinoa-, boekweit- of maismeel. Veganistisch kan ook, maak dan zelf je vega-eieren van lijnzaad.

Ingrediënten (16 kleine pannenkoekjes)

170 gr volkorenmeel
300 ml plantaardige melk
100 ml water
2 eieren of vega-eieren*
1 tl speculaaskruiden
1 el ahornsiroop
snufje zout
kokosolie of ghee

Voor Vata

Gebruik tarwe- of quinoameel of een combinatie van beide.

Voor Pitta

Gebruik tarwe- of quinoameel of een combinatie van beide.

Voor Kapha

Gebruik boekweit-, mais- of quinoameel of een combinatie van alledrie.

Meng het meel met het zout en de eieren en voeg daarna rustig de melk en het water toe tot je een mooi lopend beslag zonder klontjes hebt. Voeg 1 el olie toe om aanbakken te voorkomen. Het beslag moet in een lint van de garde lopen. Als het beslag nog te dik is, voeg je wat water of extra melk toe. Laat de koekenpan goed heet worden en voeg een beetje kokosolie toe. Schenk met een soeplepel het beslag in de pan en maak mooie kleine pannenkoekjes. Je kan de pannenkoekjes omkeren als de bovenkant droog is en er kleine luchtbelletjes verschijnen. Serveer met dosha-topping naar keuze.

**) Vervang de eieren in dit gerecht door lijnzaad. Voor één ei meng je één el gebroken lijnzaad met drie el water en dat laat je 5 minuten rusten.*

GARNERING:

Vata: amandelboter, blauwe bessen en ahornsiroop

Pitta: frambozen, zonnebloempitten en ahornsiroop

Kapha: granaatappelpitjes en rauwe honing





Pompoenmuffins met zonnebloempitten

Ingrediënten (1 portie)

2 eieren
½ kopje geraspte flespompoen
(of wortel)
50 ml ahornsiroop
2 el gesmolten kokosolie
1 ½ kopje amandelmeel
1/4 tl zout
1/4 tl bakpoeder
1/4 tl natriumbicarbonaat
2 tl speculaaskruiden
handje cranberries (of rozijnen)
2 el zonnebloempitten

Verwarm de oven op 180 graden en bekleed een muffinblik met muffinvormpjes. Klop de eieren los met een vork en voeg de pompoen toe. Roer vervolgens de ahornsiroop en de kokosolie erdoor. Mix in een andere kom de droge ingrediënten door elkaar en voeg dit samen met de natte ingrediënten uit de andere kom. Roer de beide mengsels voorzichtig en zo kort mogelijk door elkaar. Giet het beslag in 6 grote muffinvormpjes en bestrooi met de zonnebloempitten. Zet 25 minuten in de oven of totdat de bovenkant bruin begint te worden. Neem uit de oven en laat de muffins helemaal afkoelen voordat je ze uit het blik haalt.



Lunch

Tijdens het middaguur is je spijsvertering op zijn sterkst. Dit is hét moment om de meest uitgebreide maaltijd van de dag te eten. Nu kan je lichaam namelijk complexe voedingsmiddelen zoals vetten en proteïnes het best verteren en opnemen. En nu heeft je lichaam ook de meeste energie nodig om de rest van de dag goed door te komen, zodat je rond 15:00 niet gaat lopen snacken. De lunch is ook het beste moment voor toetjes of traktaties!



Kerrie masala met pompoen

Dit is een heerlijk - en supersimpel - recept voor de herfst. Voedend en verwarmend door de combinatie van zoete pompoen en kruidige kerrie.

Ingrediënten (4 porties)

1 flespompoen in blokjes
2 el olie
2 teentje knoflook
flink stuk gemberwortel
1 grote ui
4 tl kerrie masalapoeier
2 tomaten (ontveld)
1 blik kokosmelk
1 limoen
sojasaus of tamari
vissaus
amandelen of cashewnoten
(geroosterd)
bladselderij of koriander
300 gr (bruine) basmatirijst of
quinoa

Verhit de olie in een (gietijzeren) pan en fruit de fijngehakte ui, knoflook en gember. Voeg kerriepoeier en ontvelde tomaat toe en bak even mee. Doe de pompoenblokjes en kokosmelk in de pan en laat 15 tot 20 minuten sudderen tot de pompoen net gaar is.

Proef en maak op smaak met limoensap, wat sojasaus, vissaus en peper. Bestrooi met de noten en selderij of koriander. Lekker met basmatirijst of quinoa en een frisse komkommersalade.





Zoete aardappel met kaneel

Zoete aardappel is zoet, verwarmend en versterkend en daarom heel goed voor Vata en Pitta. Kapha's en mensen die af willen vallen kunnen zoete aardappel beter zoveel mogelijk vermijden.

Ingrediënten (4 porties)

1 zoete aardappel per persoon
1 tl ghee, kokosolie, ahornsiroop
en (optioneel) amandelpasta van
elk per aardappel
kaneel naar smaak

Verwarm de oven voor op 175 graden. Prik de aardappel op een paar plekken in met een vork en bak zo'n 30 minuten totdat ze helemaal gaar zijn. Verwijder uit de oven en maak met een mes een inkeping in de bovenkant zodat er een holte ontstaat waar je de ghee, kokosolie, ahornsiroop en eventueel de amandelpasta in doet. Besprenkel met een snuf kaneel.





Supersnelle en verwarmende tomatendahl

Dahl is net als kitchari een typisch Indiaas gerecht. Het wordt gemaakt van peulvruchten zoals linzen, erwten of bonen die met specerijen tot een brij gekookt worden. Omdat ik zelf niet zo van papperige dahl houd, kook ik de linzen niet kapot of gebruik ik linzen uit blik. Bijkomend voordeel van linzen uit blik, is dat het ook nog eens veel sneller klaar is. Linzen en tomaten zijn beide verwarmend, dus dit is een perfect gerecht voor de winter. En omdat peulvruchten veel eiwitten bevatten, zijn ze een uitstekende bron van proteïnes voor vegetariërs en flexitariërs. Als ik weinig tijd hebt eet ik het graag zo maar je kan de dahl ook combineren met groente, rijst en brood zoals roti, chapati of naan.

Ingrediënten (4 porties)

- 350 gr linzen
- 1 blik gepelde tomaten
- 1 ui, gesnipperd
- 1 teen knoflook
- 4 tomaten, in stukjes
- duim verse gemberwortel
- 1 el zonnebloemolie
- 1 el kurkuma
- 1 tl komijnzaad
- 1 tl korianderpoeder
- ½ tl chilivlokken
- zout en peper
- Griekse yoghurt (optioneel)

Fruit de ui en de specerijen kort aan in de olie. Voeg de verse tomaten toe en rasp de gember en knoflook erboven. Voeg de gepelde tomaten en linzen toe en laat op zacht vuur sudderen. Breng op smaak met zout en peper. Garneer met koriander en eventueel een schep Griekse yoghurt.





Poke bowl met bloemkoolrijst en tofu of kip

Deze poke bowl is een snelle en gezonde bakplaatmaaltijd van geroosterde bloemkoolrijst met groenten en tofu of kip. Bloemkoolrijst is fijngemalen bloemkool; heel smakelijk en een gezond alternatief voor als je wat minder granen wil eten. Je kan het zelf maken in een keukenmachine maar Albert Heijn heeft ook bloemkoolrijst in het assortiment.

Dit recept is supersimpel en ideaal voor na een drukke werkdag; je legt de groenten en tofu op een bakplaat naast de bloemkoolrijst, besprenkel ze met de marinade en bakken maar! Varieer gerust met de groenten en omdat tofu moeilijk te verteren is voor Kapha, kan die deze beter vervangen door kip.

Ingrediënten (2 porties)

400 gr bloemkoolrijst
400 gr groente in blokjes
(courgette, wortel, pompoen,
zoete aardappel, paddestoelen;
kies groentes die bij je
constitutie passen)
1 ui, gesnipperd
200 gr tofu of kip, in blokjes
olijfolie
zout en peper

Voor de marinade

1 el miso
3 el heet water
2 el sesamololie
¼ tl zout
1 tl rijstazijn of citroensap
1 tl sesamzaadjes

Verwarm de oven voor op 200 graden. Maak de marinade door de miso met wat heet water te mixen en daarna alle andere ingrediënten erdoor te kloppen. Leg een vel bakpapier op een grote bakplaat (of neem 2 kleinere) en strooi de bloemkoolrijst er in een laag van maximaal 1,5 cm op. Leg daarnaast of op de andere plaat de groenten en de tofu en besprenkel deze met de marinade. Doe de marinade niet over de bloemkool! Besprenkel de bloemkoolrijst met wat olie en zout en peper. Bak zo'n 20 minuten maar houd de bloemkool goed in de gaten. Schud dan alles een keer om en bak indien nodig nog zo'n 10 minuten. Doe in een kom en garneer met de toppings.

OPTIONELE TOPPINGS:

lente-ui, radijsjes, avocado, nori,
gomasio, sesamzaadjes, zonnebloem-
of pompoenpitten, lichte sojasaus,
Srirachasaus.





Fritatta met groene groente en geitenkaas

Als je een sterke spijsvertering hebt dan is deze frittata een heerlijk en voedend lunchgerecht. Ben je een Pitta, heb je een zwakke spijsvertering, snel last van maagzuur of ben je te zwaar, gebruik dan alleen de eiwitten.

Je kan in principe alle groenten gebruiken voor een frittata, het is ook de perfecte manier om van restjes af te komen. Kijk wat er nog in de koelkast ligt; stukjes aardappel, ui, wortel, knolselderij, bietjes, pompoen, het is allemaal even lekker in een frittata. Ik maak graag een frittata met groene groenten omdat die extra gezond zijn en goed passen in een reinigend dieet. Diepvriesgroenten zijn trouwens ook heel geschikt hiervoor.

Ingrediënten (4 tot 6 porties)

600 gr groene groente in kleine blokjes (bv. doperwtjes, spinazie, broccoli, courgette, asperges)
2 tl ghee of olie
7 tot 8 eieren
½ tl zeezout
1/4 tl peper
½ tl kurkuma
zachte geitenkaas (optioneel)

Verwarm de oven voor op 190 graden.

Zet een koekenpan of bakblik in de oven en smelt de ghee of olie daarin. Stoom ondertussen de groente 5 tot 10 minuten in een laagje water tot ze gaar zijn en giet af. Klop de eieren, zout, peper en kurkuma los in een kom. Haal de pan uit de oven. Pas op: heet! Giet het eimengsel in de hete pan en verdeel de gestoomde groente eroverheen. Bak 10 minuten tot de fritatta bijna gaar is. Kruimel dan de geitenkaas erover. Bak dan nog zo'n 5 minuten tot de frittata gaar is. Lekker met geroosterd volkorenbrood.





Griekse boterbonen met honing en oregano

Boterbonen zijn supergezond, ze bevatten veel vezels en zitten bomvol vitaminen en mineralen. In combinatie met extra vierge olijfolie, oregano en honing is dit het perfecte gerecht voor een gezonde spijsvertering. Helaas zijn voor Vata de meeste bonen te zwaar om te verteren dus die kan beter iets anders eten.

Ingrediënten (4 porties)

2 blikken boterbonen
2 el extra vierge olijfolie
2 blikken tomaten of 800 gram
verse tomaten
1 rode ui, gesnipperd
1 ½ el (thijm)honing
1 ½ el gedroogde oregano
1 el balsamico-azijn
1 el tomatenpuree
optioneel: feta
rasp van een halve sinaasappel
verse oregano
zout en peper

Verwarm de oven op 190 graden en fruit de ui aan. Doe de bonen, samen met de olijfolie, uien, tomaten, honing en eventueel wat water in een ovenschaal en meng alles goed door elkaar. Dek de schaal af met aluminiumfolie en zet minimaal een half uur in de oven. De saus moet lekker ingedikt zijn. Voeg meer water toe als de saus te droog wordt. Voeg dan de oregano, azijn, tomatenpuree en zout en peper toe en laat nog minstens 15 minuten in de oven staan. Neem uit de oven en garneer met de sinaasappelrasp, verse oregano en eventueel feta.

Tip

Dit gerecht is zowel heet, warm als op kamertemperatuur lekker en combineert goed met een frisse komkommersalade, (zuurdesem)brood en tzatziki.





Gele curry met bloemkool en linzen

Als ik geen zin heb om ingewikkeld te koken maar wel behoefte heb aan een bord troostend eten dan maak ik altijd curry. Ik kies dan wel voor een goede biologische currypasta zoals die van ONOFF SPICES die ik bij de EkoPlaza koop. De pittige smaak van curry gaat heel goed samen met de milde bloemkool. Specerijen in de curry zorgen er tevens voor dat de bloemkool makkelijker te verteren is.

Ingrediënten (4 porties)

2 el ghee of zonnebloemolie
1 ui, fijngesneden
1 teen knoflook
2 el gele currypasta
duim geraspte verse gember
200 gr gedroogde rode linzen
1 blik kokosmelk
1 biologisch bouillonblokje
500 ml water
500 gr bloemkool in roosjes
verse koriander
Basmatirijst

Bereid de rijst volgens de verpakking. Roerbak de ui, knoflook, gember en currypasta een paar minuten in het vet totdat de pasta begint te geuren. Voeg de linzen toe en zorg dat ze bedekt zijn met de pasta. Schenk de kokosmelk en de helft van de bouillon erbij en laat 15 minuten op een laag vuur koken. Voeg de bloemkool toe en laat nog zo'n 8 tot 10 minuten doorkoken. Serveer met koriander en eventueel een schep yoghurt.





Courgetti met kruidenpesto

Houd je van pasta pesto? Probeer deze courgetti met korianderpesto dan eens. Courgetti is pasta van courgette die je maakt met een spiraalsnijder. Een ideale vervanger van tarwepasta en naar mijn bescheiden mening ook nog eens stukken lekkerder. Heb je geen spiraalsnijder in huis, dan kan je ook met een kaasschaaf of mandoline dunne linten van de courgette maken. En vind je dat teveel gedoe: steeds meer supermarkten verkopen kant en klare courgetti. Handig!

Doordat de pesto geen kaas bevat, is deze lichter verteerbaar en gezonder dan normale pesto. Verse koriander is verkoelend en helpt om toxines uit je lichaam te verwijderen.

Ingrediënten (2 porties)

kokosolie

1 ½ courgette

peper

Voor de pesto

bosje verse koriander

handje ongezouten cashewnoten

klein teentje knoflook (optioneel)

flinke scheut extra vierge olijfolie

snufje zout

sap van een 1/4 limoen of

citroen

Maak de pesto door alle ingrediënten in een vijzel of keukenmachine fijn te malen. Voeg zoveel olijfolie toe totdat je een mooie consistentie hebt en voeg naar smaak limoen/citroen toe. Verwarm de kokosolie in de pan en bak de courgetti kort aan op hoog vuur. Laat even uitlekken en serveer met de pesto.

Houd je niet van koriander (of cashewnoten) wees dan creatief en kies voor kruid en noten die je wel lekker vindt, bijvoorbeeld:

- Munt/peterselie en amandelen (en feta)
- Broccoli en hazelnoten (en Parmezaanse kaas)
- Rucola en walnoten (en oude kaas)

Als je dit gerechtje wat vollender wil maken, kan je er ook heel goed wat witte bonen en/of avocado doorheen doen.





Chili sin carne

*Ik vind chili **con** carne (met vlees dus) vaak te zwaar dus maak ik graag een lichtere versie zonder vlees; chili **sin** carne. In Ayurveda staan peulvruchten bekend om hun voedende kwaliteiten. Dit heeft vooral effect op spierweefsel, wat ze een uitstekende vleesvervanger maken. Omdat bonen droge en lichte kwaliteiten hebben, helpen ze bij gewichtsverlies en het afdrijven van vocht. Dit maakt ze heel geschikt om Kapha in balans te brengen en om af te vallen.*

Omdat bonen redelijk zwaar te verteren zijn, bereid ik ze altijd met specerijen die het spijsverteringsvuur aanwakkeren, zoals komijn en koriander. Ik eet mijn chili het liefst zo, maar voor extra hongerige huisgenoten kan je prima nog wat quinoa of een ander soort graan toevoegen.

Ingrediënten (4 porties)

1 ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, fijngehakt
blikje tomatenpuree
2 tl cayennepeper
2 tl gemalen komijnzaad
2 tl gemalen koriander
1 kaneelstokje of 2 tl kaneel
2 tl oregano
2 zoete aardappelen, in blokjes
2 blikken tomatenblokjes
1 potje maïskorrels
1 blik kidneybonen
1 blik zwarte bonen
2 bosuitjes
1 avocado
zonnebloemolie
zout en peper
Griekse of plantaardige yoghurt
verse koriander

Optioneel: basmatirijst of quinoa
(voor Pitta) of maïstortilla's of
quinoa (voor Kapha)

Fruit in een pan de ui, knoflook, tomatenpuree, specerijen en een snufje zout aan. Doe een beetje water en de blokjes aardappel erbij en smoor totdat de aardappel wat zachter is. Doe de tomatenblokjes erbij en kook de aardappelblokjes gaar in het sap. Als ze bijna klaar zijn, doe je de maïskorrels en de bonen erbij en verwarm je deze een paar minuten mee. Maak op smaak met peper, zout en eventueel nog wat extra cayennepeper. Serveer met de avocado, een schep yoghurt en de koriander.





Polenta met seizoensgroente

Wij Nederlanders eten over het algemeen weinig polenta. En dat is jammer, het is namelijk heel lekker en voedzaam en een prima vervanger voor pasta of aardappels. Vooral een uitkomst voor Kapha's die minder pasta zouden moeten eten.

Polenta combineert heerlijk met een stoofpotje in plaats van aardappelpuree.

Daarnaast is het ook veelzijdig, je kan het met melk of bouillon maken. Melk maakt de polenta romiger en bouillon zorgt voor extra smaak. Vers uit de pan is het een heerlijke romige substantie en de volgende dag kan je de afgekoelde polenta in stukken snijden en als kroketjes opbakken. Jammie!

Ingrediënten (4 porties)

500 ml biologische
groentebouillon
175 gr polenta; kies de snelkook
versie als je snel klaar wil zijn!
100 gr lente-ui, in ringetjes
1 rode peper, zaadlijsten
verwijderd en in ringetjes
2 tl komijnzaad
300 gr groene en rode paprika,
in blokjes
400 gr tomaten, in blokjes
1 kleine aubergine, in blokjes
zonnebloem en pompoenpitten
ter garnering
ghee

Bereid de polenta volgens de gebruiksaanwijzing met de bouillon of plantaardige melk.

Fruit de lente-ui, rode peper en komijnzaad in 1 el ghee zo'n 2 minuten

Voeg de paprika, tomaten, aubergine en 1 ½ dl groentebouillon toe en laat alles op matig vuur 20 minuten sudderen. Breng op smaak met zout en peper.

Serveer de polenta met de gestoofde groenten en bestrooi met een handje geroosterde zonnebloem- en pompoenpitten.





Sunday roast

Deze kiptajine is heerlijk voor een sunday roast. Terwijl de kip in de oven staat te stoven, begint je huis steeds lekkerder te ruiken en kan je in de tussentijd lekker relaxen. Je kan bij dit gerecht nog wat (volkoren) couscous klaarmaken om de heerlijke saus te absorberen, maar dit is niet nodig.

Ingrediënten (4 porties)

4 el kokosolie
4 kippendijen met bot
1 teen knoflook, fijngesneden
8 sjalotjes, gepeld
2 wortels, geschrapt en in stukjes
2 pastinaken, geschrapt en in stukjes
½ flespompoe, in stukjes
1 tl gemberpoeder
1 tl gemalen koriander
½ tl kurkuma
1/4 tl cayennepeper
½ tl zout
1 kaneelstokje (of ½ tl kaneel)
kippenbouillon
2 friszure appels, geschild en in stukjes
1 blik kikkererwten
sap van 1 citroen
50 gr amandelen, geroosterd
verse koriander
eventueel volkoren couscous

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Meng de specerijen met het zout en wrijf de kippendijen ermee in.

Verhit de olie in een grote braadpan en bak het vlees gelijkmatig bruin.

Haal de kip uit de pan en laat de groentes even in het braadvet stoven.

Doe de kip weer terug in de pan en schenk er 300 ml hete bouillon bij.

Voeg het kaneelstokje toe en breng aan de kook met het deksel op de pan.

Zet de pan in de oven en laat 1 uur stoven of totdat de kip gaar is.

Bereid in de tussentijd de couscous volgens de verpakking (optioneel).

Voeg 15 minuten voordat de kip klaar is, de kikkererwten, appel en honing toe.

Proef en breng het gerecht op smaak met citroensap, zout en peper.

Bestrooi met de amandelen en verse koriander.



Diner

Zodra de zon ondergaat, neemt de kracht van je spijsverteringsvuur ook af. Daarom raadt Ayurveda aan om vroeg en licht te dineren. Liefst voordat het donker is want zodra de zon weg is, ligt je spijsverteringssysteem ook grotendeels stil. Dit is dus niet het moment van de dag om je grootste en zwaarste maaltijd te eten, want je lichaam verteert nu minder goed dan overdag. Hierdoor is de kans groot dat je last krijgt van een opgeblazen gevoel, vermoeidheid en slecht slapen.

Ook heb je al deze energie helemaal niet meer nodig, want je gaat zo slapen. Een vroeg en licht diner zorgt ervoor dat je beter slaapt omdat je niet met een volle maag naar bed gaat. Zo kan je lichaam zich tijdens je slaap herstellen in plaats van dat het druk is met het verteren van eten.



Detoxsoep

Dit is een goed alternatief voor de populaire green juices, die volgens Ayurveda helemaal niet zo gezond zijn, omdat ze rauw en koud zijn en dus veel te zwaar te verteren zijn. Deze soep helpt je lichaam te reinigen en om af te vallen.

Ingrediënten (2 tot 4 porties)

750 ml groentebouillon
1 tl kurkuma
1 duim verse gember, geraspt
2 handjes gesneden boerenkool
4 handjes spinazie, broccoli en/
of doperwten
2 handjes peterselie (alleen de
blaadjes)
2 tl ghee of kokosolie
zout en peper
zonnebloempitten

Breng de bouillon met de kurkuma en geraspte gember aan de kook. Voeg de groenten toe en laat afgedekt zo'n 10 minuten op een laag vuurtje koken. Voeg dan de peterselie en de olie toe en verwijder van het vuur. Pureer de soep met een staafmixer totdat je een gladde soep hebt en breng eventueel op smaak met zout en peper. Lekker met geroosterde zonnebloempitten!





Pastasalade met gegrilde groenten en geitenkaas

Deze salade bestaat uit een heerlijke mix van granen, groente en proteïne. Kapha's kunnen de pasta beter vervangen door quinoa.

Ingrediënten (2 porties)

150 gr volkoren pasta of quinoa
handje rucola
gegrilde groenten
geitenkaas
pijnboompitjes
extra vierge olijfolie
citroensap
zout en peper

Kook de pasta of quinoa gaar. Maak in de tussentijd een dressing van de olijfolie, citroensap en zout en peper. Wacht tot de pasta iets afgekoeld is en doe er dan de rucola en gegrilde groente doorheen. Giet de dressing eroverheen en garneer met de geitenkaas en pijnboompitjes.





Pompoen-kokossoep

In deze heerlijke pompoen-kokossoep zijn pompoen en kokosnoot een perfecte combinatie om je lichaam en geest in balans te brengen. De droge, verkoelende pompoen, de olieachtige kokosmelk en verwarmende specerijen maken dit een uitgebalanceerd gerecht. Ook favoriet bij kinderen vanwege de zoete smaak en romige textuur.

Ingrediënten (4 porties)

1 pompoen
1 blik kokosmelk
1 tl kerriekruiden
1 tl geraspte gember
sap van 1 sinaasappel
zout en peper naar smaak
geroosterde pompoenpitten

Snijd de pompoen in blokjes en stoof ze in een laagje water gaar. Voeg de geraspte gember en kerriekruiden toe en het sap van 1 sinaasappel. Voeg de kokosmelk toe, breng het geheel aan de kook en laat 5 minuten sudderen. Haal de pan van het vuur en pureer met een staafmixer totdat je een fluweelzachte soep hebt. Maak op smaak met zout en peper en garneer met geroosterde pompoenpitten.





Supersnelle Aziatische groentesoep

Als ik weinig tijd heb of geen zin om boodschappen te doen maar wel trek in iets hartigs, dan is deze Aziatisch getinte groentesoep altijd weer een uitkomst. Het enige dat je nodig hebt is goede (biologische) groentebouillon en wat restjes groente die nog in de koelkast lagen te verpieteren. Zelfgemaakte bouillon is natuurlijk nog beter, maar als je toch al weinig tijd hebt, schat ik in dat je niet eerst zelf bouillon gaat trekken. Ik heb deze keer onderstaande groenten gebruikt, maar varieer gerust.

Ingrediënten (4 porties)

1 tablet biologische
groentebouillon, liefst zoutarm
1 tl kurkuma
500 ml water
1 el oestersaus
1 tl sojasaus
rijst- of courgettenoedels
(optioneel)
groente zoals selderij, paksoi,
broccoli, taugé, lente-ui, wortel,
daikon
sesamzaad
citroen- of limoensap
verse koriander

Bereid de noedels volgens de verpakking en zet apart. Kook 500 ml water en los de groentebouillon en kurkuma hierin op. Voeg de oestersaus en sojasaus toe en daarna de gesneden groente. Harde groenten zoals wortel, broccoli en de stelen van de paksoi moeten even meekoken, zachte groente kan je op het eind toevoegen. Voeg op het eind ook de noedels toe. Garneer met sesamzaad, een kneepje citroen- of limoensap en koriander.

Vata: wortel, komkommer, zeewier, taugé. Garneer met sesamzaad of met furikake (sesam-zeewierstrooisel)

Pitta: paksoi, broccoli, selderij, brocolikiemen. Garneer met sesamzaad of furikake (sesam-zeewierstrooisel)

Kapha: lente-ui, broccoli, fingesneden spitskool, daikon. Garneer met sesamzaad of furikake (sesam-zeewierstrooisel)





Salade van geroosterde groenten

Dit is een ideaal winters gerecht. In de winter overheersen de kwaliteiten 'koud & droog' en voelt je lichaam vaak koud en droog aan. Om de koude en droge eigenschappen in balans te brengen is het goed om zoet, zuur en zout te eten. Deze heerlijke maaltijdsalade bevat al deze smaken en dit is een uitstekend gerecht om je lichaam te beschermen tegen de koude winter. Wortelgroenten zijn van nature zoet en hebben voedende en verjongende kwaliteiten. Je kan voor deze maaltijdsalade alle stevige groenten gebruiken.

Tahini, of sesampasta, heeft een voedende en hydraterende werking en is zeer goed voor je in de herfst en winter. Het bevat veel ijzer en proteïne en is het hele jaar door zeer geschikt voor mensen met een licht lichaamstype of een droge huid. Hij is heerlijk als rijke dipsaus voor groente of, vermengd met wat water, als dressing voor salades en granen.

Ingrediënten (4 porties)

2 bietjes
2 wortels
2 pastinaken
2 zoete aardappelen
1 broccoli
2 el ghee of kokosolie
1 tl rozemarijn en/of tijm
1 tl venkelzaad
300 gr quinoa, bulgur, bruine
rijst, volkorencouscous
handje gekiemde mungbonen of
taugé
spinazie
zout en peper
geroosterd sesamzaad

Voor de miso-tahinidressing

2 el lichte miso
2 el tahini
2 el olijfolie
1 el gembersiroop
sap van ½ citroen
wat water om te verdunnen

Verwarm de oven voor op 200 graden.

Snij de groenten in blokjes van ongeveer 1 ½ cm. Doe de ghee of kokosolie in een ovenschaal en zet deze in de oven tot het vet gesmolten is. Hussel de groenten met het gesmolten vet en de kruiden in een grote kom door elkaar. Stort de groente in een enkele laag in een grote ovenschaal of op een bakplaat en bak 20 minuten.

Kook in de tussentijd de quinoa, bulgur, rijst of couscous volgens de verpakking. Na 20 minuten hussel je de groenten even om en bak deze nog 10 tot 20 minuten langer totdat de groente zacht is en sommige stukjes bruin beginnen te kleuren.

Haal de groenten uit de oven, mix ze met de overige ingrediënten, breng op smaak met zout en peper en serveer met de miso-tahinisaus.

De saus maak je als volgt:

Doe de tahini en miso in een kom en voeg olie, gembersiroop en citroensap toe. Klop met een vork, garde of staafmixer totdat je een gladde saus krijgt. Voeg eventueel nog wat water toe als je een dunnere saus wil.





Gouden minestrone

Door de gember en de kurkuma is deze minestrone een perfecte weerstandsverhoger. Gebruik (restjes) groente die bij je constitutie passen en Vata's kunnen de bonen vervangen door pasta of rijst.

Ingrediënten (4 porties)

1 el ghee
1 ui
2 teentjes knoflook
duim verse gember
1 tl kurkuma
1 tl komijnzaad, gemalen
1 tl koriander, gemalen
1 klein blikje tomatenpuree
2 biologische bouillonblokjes
½ eetlepel appelazijn
1 wortel
1 stengel selderij
250 gram groente in kleine blokjes
1 blik witte bonen, uitgelekt of
handje van kleine pastasoort
bijvoorbeeld vermicelli, macaroni
of orzo
zout en peper
koriander of peterselie

Hak de ui, knoflook en gember fijn en fruit deze even aan in de ghee. Voeg dan de specerijen en tomatenpuree toe en bak deze mee tot ze gaan geuren. Schenk 1 liter heet water met de appelazijn en de bouillonblokjes erbij en breng aan de kook.

Hak de wortel en selderij fijn en voeg deze samen met de groente en pasta of rijst toe aan de kurkumabouillon. Laat zo'n 10 minuten koken en roer als laatste de bonen erdoor. Garneer naar wens met wat verse koriander of peterselie.





Zelfgemaakte bouillon

Wij maken thuis vaak groentebouillon als we uitgebreid koken en veel groenteafval hebben. De afsnijdsels van harde groenten zoals ui, knoflook, bleekselderij en venkel zijn perfect om bouillon van te trekken, net als de schillen! In plaats van vlees gebruik ik gedroogde paddestoelen, die geven die lekkere umami-smaak die groentebouillon vaak mist. Als je bijvoorbeeld een keer een hele kip hebt gegeten, kan je het karkas heel goed mee laten trekken voor een heerlijke rijke bottenbouillon.

Ingrediënten

- 2 wortels
- 2 uien
- 2 tomaten
- 2 teentjes knoflook
- 2 stengels bleekselderij
- 2 gedroogde champignons
- 1 bouquet garni (peterselie, tijm, laurier)
- 1 el olie
- 5 peperkorrels
- 1 tl grof zout

Schil of pel de groenten en snijd ze in blokjes. Bak de groente aan totdat ze beginnen te karamelliseren. Voeg het bouquet garni en zout toe. Giet er 2 liter water bij en breng alles langzaam aan de kook. Laat 30 minuten op een laag vuurtje koken (voor vleesbouillon langer). Neem dan de pan van het vuur en laat de bouillon 10 minuten rusten. Giet door een fijne zeef. Deze bouillon is een perfecte basis voor een snelle soep. Fruit een uitje en wat knoflook in een beetje olie, doe er naar keuze de onderstaande dosha-specifieke groente door (of gebruik restjes uit de groentela). Blus af met de bouillon tot de groente onderstaat en laat zachtjes koken totdat de groente zacht is, pureer met de staafmixer en je hebt een heerlijke soep. Voor wat meer bite houd je wat groente apart die op het eind door de soep roert. Je kan de soep nog wat oppimpen met een topping.

Vata: pompoen en appel. Garneer met zonnebloempitten en crème fraîche.

Pitta: roosjes broccoli of bloemkool. Garneer met een lepeltje kokosolie en verse kruiden.

Kapha: spinazie of bietjes. Garneer met een pepertje, lente-uitje of sesamzaadjes.





Noedelsoep met zeewier

Deze noedelsoep bevat naast reguliere groenten ook gedroogd zeewier. Zeegroenten zoals zeewier, nori en zeekraal zijn niet alleen hip (denk aan de populaire seaweed burger) maar ook heel gezond. Ze bevatten veel mineralen en vitamine B en zijn een perfecte aanvulling in een vegetarisch dieet. Zeegroenten smaken zoet en zout en houden het lichaam gehydrateerd, waardoor dit een goed recept voor de winter is. Voeg de miso pas toe als de pan van het vuur is zodat het zijn goede eigenschappen behoudt. Heel goed voor Kapha.

Ingrediënten (4 porties)

1 l water
200 gr tofu, in kleine blokjes
400 gr kleingesneden groente
(groene bladgroenten, wortel,
daikon, radijs)
klein handje gedroogd zeewier
of wakame
100 gram rijstnoedels,
kelpnoedels of courgettenoedels
of rijst-, kelp- of
courgettenoedels
2 el miso
zout en peper
sesamzaadjes of Gomasio

Breng het water op hoog vuur aan de kook in een soeppan. Voeg tofu en groente toe. Zet het vuur lager en laat afgedekt zo'n 10 minuten pruttelen. Doe de laatste 2 minuten de rijst of noedels erbij en kook totdat de noedels en groente beetgaar zijn. Haal de pan van het vuur. Meng in een kleiner kommetje de misopasta met wat heet water en doe dit bij de soep. Maak op smaak met zout en peper en serveer met geroosterde nori en sesamzaadjes of Gomasio.





Zwarte bonensoep

Zwarte bonen zijn een bron van vezels, proteïnen en anti-oxidanten en dus supergezond. Doordat ze zo vol zitten met vezels, vitamines en mineralen zijn ze perfect om af te vallen. Deze zwarte bonensoep geeft je energie en een verzadigd gevoel waardoor je minder eet. Vezels zorgen bovendien voor een goede stoelgang. Heel goed in de herfst, voor Vata en Kapha's die willen afvallen.

Ingrediënten (4 porties)

1 blik gekookte zwarte bonen (of
bonen uit blik)
1 l groentebouillon
2 wortels, in stukjes
1 stengel selderij, in plakjes
1 tl kurkuma
1 el ghee
1 ½ tl komijnzaad
1 tl korianderpoeder
zout en peper
Griekse yoghurt
2 tomaten, in blokjes
2 avocado's, in plakjes
koriander

Fruit de wortel en selderij aan in de ghee en laat de specerijen meebakken tot ze beginnen te geuren. Voeg de bonen en bouillon toe en breng op een hoog vuur aan de kook.

Laat 15 tot 20 minuten afgedekt op een laag vuurtje sudderen en pureer kort met een staafmixer tot de helft van de bonen en groente gepureerd zijn.

Garneer met de tomatenblokjes, avocado, yoghurt en koriander.





Petits pois

Dit is een lekker zomers bijgerechtje dat overmatig Pitta en Kapha tegengaat.

Ingrediënten (4 porties)

1 hart van een krop botersla
200 gr doperwtjes
1 lente-uitje
soeplepel bouillon
ghee

Smelt wat ghee in een koekenpan en fruit het lente-uitje. Voeg de doperwtjes en slablaadjes toe. Schenk de bouillon erbij. Dek af met een deksel en laat een paar minuten op laag vuur stoven. Roer er nog wat ghee door als de pan van het vuur is.





© TulaLife

Alle rechten zijn voorbehouden. Niets uit dit e-book mag worden gekopieerd, openbaar gemaakt worden in enige vorm of op enige wijze of worden opgeslagen in een gegevensbestand. Het e-book is bedoeld voor persoonlijk gebruik zonder commercieel doel.

Auteur: TulaLife, Martine Keukenkamp - www.tulalife.nl

Vormgeving: Eunoia Studio - www.eunoiastudio.com



FIT MET AYURVEDA