

RECEPTEN

Ontbijt (alles voor 1 persoon)

Fruitsalade

Pruimen, zoete appel, zoete donkerrode druiven, peren en licht-groene suikermeloen.

Lunch (alles voor 2 personen)

Avocadospread op volkorenbrood

Prak 1 rijpe avocado fijn, doe het in een kom en meng 1 el limoensap, snufje zwarte peper en 1 el verse koriander er doorheen. Serveren met brood.

Diner (alles voor 4 personen)

Gegrilde koolrabi met dilledressing

Boen een limoen schoon, rasp de schil en pers de vrucht uit. Schil 4 kleine koolrabi's en kook ze in een pan met ruim water, wat zout en 2 el limoensap in ca. 15 min. beetgaar. Koolrabi iets laten afkoelen, halveren en in plakjes snijden. Plakjes bedruppelen met 2 el olie. In kom dressing kloppen van 2 el olie, limoen-rasp, 1 el limoensap en een ? teentje uitgeperste knoflook. 1 el kappertjes en 15 g verse fijngeknipte dille erdoor roeren en op smaak brengen met wat zout en klein beetje peper. Gril de koolrabi in 3-4 porties op hoog vuur aan beide kanten. De koolrabi kan warm gehouden worden op een schaal in de oven met aluminiumfolie. Dressing doorroeren en over de koolrabi schenken. Lekker bij gebakken kip of vis.

Drankjes

Verkoelende muntthee

Kook 1 liter water en giet een kwart van het kokende water over 11/2 kopje verse munt. Afgedekt 20 minuten laten staan. De thee zeven, in een andere pot gieten en 2 el rijststroop erdoor roeren. Het resterende afgekoelde water bijgieten en goed roeren. In de koelkast nog wat laten afkoelen, of meteen opdrinken met wat ijsblokjes.

AANBEVOLEN LITERATUUR

- Amadea Morningstar & Urmila Desai, Het ayurveda kookboek, uitgeverij Schors 1994, ISBN 90 6378 297 7 (*Goede informatie over ayurveda, lekkere recepten, slechte vertaling en onhandige opmaak*)
- Amadea Morningstar, Het ayurveda kookboek voor de Westerse keuken, uitgeverij Schors 1998, ISBN 90 6378 397 3 (*goede informatie over voeding en ayurveda, recepten zijn soms wat saai*)
- Deepak Chopra, Balans in je leven, uitgeverij Ankh-Hermes 2001, ISBN 90 202 5270 4 (*voor wie echt meer over ayurveda wil weten*)

VOEDINGSADVIES VOOR:

Datum:

Door:

RUIMTE VOOR AANTEKENINGEN

Havervlokken
Breng in een middelgrote steelpan 4 dl water, 1/4 tl zout en 1/4 kopje rozijnen aan de kook. Roer 35 g havervlokken, 1 tl kaneel en 1/4 tl kardemon of 1/4 tl nootmuskaat er doorheen en breng het langzaam opnieuw aan de kook. Draai het vuur laag. Met de deksel op de pan laten doorkoken tot het lekker papperig is. Opdienen met ahornsiroop.

Rucola salade

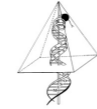
Maak een dressing van 2 el citroensap, 5 el olijfolie en een snufje zout. Meng hier wat komkommer in reepjes, paar zwarte olijven, zakje Rucola en 30 g verkruimelde zachte geitenkaas doorheen. Bestrooi met 2 el croutons.

Sperziebonen

Was 6 kopjes sperziebonen en snijd ze in stukjes van ca. 2cm. Verwarm 1 el zonnebloemolie of ghee. 1 tl zwarte mosterdzaadjes erin doen tot ze gaan dansen, dan 12/3 tl geelwortel toevoegen. De sperziebonen erbij doen met 2 tot 3 el water. Afdekken en op laag vuur 15 tot 30 min. koken. Doe 4 el water, 1 tl zeezout, 2 cm verse fijngesneden gemberwortel, 6 el verse koriander en 3 el reepjes ongezoete kokos in een mixkom en pureer het goed. Giet het mengsel over de gekookte bonen en roer het goed door elkaar. Nog 1 tot 2 min. laten sudderen. Eventueel garneren met extra koriander en kokos. Lekker met basmati-rijst.

Uit eten

Een pitta-type kan kiezen voor een vegetarisch, Europees, Japans, Chinees of Indiaas restaurant. Pas op met gefrituurde gerechten en met te pittige Indiase gerechten. Salades is altijd een goede keuze, maar ook gerechten uit het Midden-Oosten waarin veel munt, komijn of venkel worden verwerkt zijn een goede keuze.



Persoonlijk voedingsadvies mesologie

PITTA IN BALANS

WAAROM DIT ADVIES?
Bij u is vastgesteld dat er of een zogenaamde pitta-verstoring is opgetreden of wel de basisconstitutie pitta bij u van toepassing is. Naast eventuele medicatie kunt u zelf veel doen om een verstoring te doen afnemen of als ondersteuning om verdere ziekte te voorkomen.

WAT IS AYURVEDA?
Ayurveda is een geneeswijze uit het oude India. De letterlijke betekenis van het woord is ‘kennis van het leven’. De ayurveda gaat ervan uit dat alles op aarde is opgebouwd uit de vijf elementen. Die elementen zijn ether, lucht, vuur, water en aarde. In ons lichaam zijn deze elementen vertegenwoordigd in de drie basistypen vata, pitta en kapha. Iedereen heeft alle typen in zich, maar elk mens in een andere verhouding. Deze verhouding bepaalt uw constitutietype. De elementen ether en lucht horen bij vata, vuur en water horen bij pitta, water en aarde bij kapha. Bij de meeste mensen overheersen een of twee van deze typen. Vata, pitta en kapha zijn niet alleen aanwezig in ons lichaam, eigenlijk kun je ze overal op toepassen. In ons leven is de kindertijd de kapha-tijd, in de pubertijd breekt de pitta-tijd aan en naarmate we ouder worden gaat vata een belangrijker rol spelen. Op deze manier kunnen we ook het jaar of de dag indelen, evenals voedsel, gedrag en gebeurtenissen.

Wanneer de basistypen afzonderlijk en onderling in balans zijn, beschermen en ondersteunen zij het lichaam. Een verstoring kan optreden door leefgewoonten, voeding of door natuurlijke invloeden zoals seizoen, tijd van de dag en leeftijd. Ook bepaalde emoties of onderdrukte emoties kunnen leiden tot verstoring van vata, pitta of kapha, of andersom, een verstoring van een van de drie typen kan leiden tot bepaalde emoties.

WAT IS PITTA
Het concept van de vijf elementen aarde, water, ether, lucht en vuur vormt de kern van de wetenschap van de ayurveda. Van deze elementen horen vuur en water bij pitta. Pitta staat voor de stofwisseling in ons lichaam. Bij pitta horen eigenschappen als olieachtig, heet, scherp, sterke geur, licht en vloeibaar. Het seizoen met overeenkomstige eigenschappen is de zomer. Over de dag gezien is pitta het actiefst tussen 10.00 en 14.00 uur en van 22.00 tot 02.00 uur. Pitta gaat een grotere rol in ons leven spelen vanaf de pubertijd. Eigenschappen en periodes die overeenkomen met pitta kunnen pitta doen toenemen in ons lichaam.

Iedereen heeft pitta-eigenschappen in zich. Bij sommige mensen is het de overheersende kracht in het lichaam. Deze mensen kun je herkennen doordat ze veel pitta-eigenschappen bezitten. Deze mensen zijn volgens de ayurveda bevattelijk voor pitta-achtige aandoeningen en ziekten. Dit gebeurt wanneer pitta toeneemt en de balans tussen kapha, pitta en vata verstoord raakt. Iemand met veel pitta heeft daar een grotere kans op, maar ook mensen waarbij een ander type overheerst kunnen door omstandigheden een verhoogde pitta krijgen.

Om weer in balans te komen kunt u bepaalde voedingsvoorschriften en leefregels naleven die het teveel aan pitta doen afnemen.

HET ZUIVERE PITTA-TYPE
Een pitta-type is intens, ambitieus, openhartig, opgewekt, vast-besloten, ondernemend, intellectueel, belust op discussie, leidinggevend en wilskrachtig. Een pitta kan ook veeleisend, ongeduldig, perfectionistisch, jaloers, humeurig, sarcastisch of kritisch zijn. Pitta zorgt voor een krachtige spijsvertering, grote eetlust en vaak overmatige dorst.

LEEFREGELS DIE PITTA DOEN AFNEMEN
Over het algemeen geldt dat u juist dingen moet doen tegengesteld aan de pitta-eigenschappen. De belangrijkste eigenschappen van pitta die u in de gaten moet houden zijn heet, vochtig, olieachtig en licht.

- Zoek de koelte op en zorg voor voldoende frisse lucht
- Vermijd heet en vochtig zomerweer
- Draai na het douchen nog even de koude kraan open
- Vermijd frustrerende bezigheden
- Probeer niet altijd competitie aan te gaan en daardoor het uiterste van u zelf te verlangen en zet u zelf niet constant onder tijdsdruk
- Ontspanning is geen tijdsverspilling. Ga rustig kuieren in een mooie omgeving en probeer van de schoonheid te genieten
- Een half uur flink wandelen of zwemmen zal uw lichaam meer ten goede komen dan een wedstrijdsport
- Wees matig met alcohol en cafeïne
- Draag niet te strakke en warme kleding.

ALGEMENE VOEDINGSADVIEZEN DIE PITTA DOEN AFNEMEN

- Eet gematigde hoeveelheden en neem niet te veel tussen-doortjes
- Eet niet wanneer u boos bent
- Vermijd overdadige hoeveelheden oliën en gefrituurde producten
- Vermijd zoveel mogelijk hete specerijen en wees voorzichtig met het gebruik van zout, rood vlees en zure producten
- Zuivelproducten zoals kwark en zachte kazen werken verkoelend. Harde kazen, zure room, karnemelk en yoghurt kunt u het beste vermijden vanwege de hoge dosis vet, zout of zuur
- Verkoelende volkorengranen zoals gerst, tarwe en basmati-rijst zijn ontspannend en aardend
- De meeste bonen, met uitzondering van verwarmende linzen, zijn uitstekend
- Kies vooral voor voedsel met een zoete, bittere en wrange smaak. Een salade van bladgroenten, boerenkool, raapstelen en peterselie heeft bijvoorbeeld een bittere smaak
- Probeer zoveel mogelijk kant en klare voedingsmiddelen te vermijden vanwege het vele zout en zuur
- Neem pepermuntthee of zoethoutthee

KRUIDEN DIE PITTA IN HET BIJZONDER DOEN AFNEMEN:
Verse koriander, dille, venkel, munt, peterselie, geelwortel.

VOEDINGSSCHEMA:

GOED[1]

AF EN TOE[2]

VERMIJDEN[3]

	[1]	[2]	[3]		[1]	[2]	[3]		[1]	[2]	[3]
Fruit				champignons	x			gerst	x		
zoete vruchten	x			chinese kool	x			gierst			x
gedroogde vruchten	x			courgette	x			haver, gekookt	x		
gedroogde vruchten (geweekt)			x	doperwten	x			knäckebröd	x		
zure vruchten			x	groene kool	x			mais			x
ingevroren vruchten		x		knoflook			x	muesli	x		
aardbeien		x		knolselderij	x			popcorn		x	
abrikosen		x		komkommer	x			quinoa		x	
ananas		x		kool	x			rogge			x
appels (zoet)	x			koolrabi	x			rijst (bruin)		x	
appels (zuur)			x	koolraap	x			rijst (wit)	x		
avocado's		x		kouseband	x			rijstwafel	x		
bananen		x		mais (vers)	x			spelt	x		
bessen			x	mierikswortel			x	tarwe	x		
citrusfruit		x		olijven (groen)			x	tarwekiemen	x		
citroenen		x		olijven (zwart)		x		tarwezemelen	x		
cranberries		x		ontkiemde bonen	x			zilvervliesrijst		x	
dadels	x			paardebloemblad	x			Bonen			
druiven		x		paddestoelen	x			adukibonen	x		
grapefruits			x	paksoi	x			bruine bonen	x		
kersen		x		pastinaak	x			capucijners	x		
kiwi's		x		paprika		x		chana dal	x		
kokosnoten	x			pepers			x	kidney bonen	x		
limoenen		x		peterselie	x			kikkererwten	x		
mango's (rijp)	x			pompoen		x		lima bonen	x		
meloenen	x			postelein	x			linzen	x		
papaya's			x	prei		x		linzen (rood)			x
perziken		x		rabarber			x	mungbonen	x		
peren	x			radijs			x	sojabonen	x		
pruimen	x			rettich			x	sojamelk	x		
rabarber			x	rode kool	x			sojatoetjes	x		
rozijnen	x			rucola	x			sojameel		x	
sinaasappels		x		selderie	x			spliterwten	x		
verse vijgen	x			savoieikool	x			tahoe	x		
watermeloen	x			sjalot			x	tempé	x		
				sla	x			tofoe	x		
Groenten				schorseneren	x			witte bonen	x		
rauwe groenten	x			snijbiet	x			zwarte bonen	x		
gekookte groenten	x			sperziebonen	x			Noten en zaden			
diepvriesgroenten		x		spitskool	x			amandelen			x
gedroogde groenten	x			spinazie		x		amandelen (geweekt)		x	
groenten in het zuur			x	spruitjes	x			cashewnoten			x
zoete groenten	x			taugé	x			hazelnoten			x
sappige groenten		x		tomaat			x	kokosnoot	x		
bittere groenten	x			topinamboer	x			lijnzaad		x	
wrange groenten	x			tuinkers		x		maanzaad		x	
scherpe groenten			x	ui (rauw)			x	macadamianoten			x
aardappel	x			ui (gekookt)			x	paranoten			x
aardpeer	x			venkel	x			pecannoten		x	
alfalfa	x			waterkers			x	pompoenpitten		x	
andijvie	x			witlof	x			pijnboompitten			x
artisjok	x			witte kool	x			pinda's			x
asperge	x			wortel			x	pistachenoten			x
aubergine			x	zuurkool				sesamzaad		x	
bataat	x			Granen				walnoten		x	
boterpompoen		x		rauwe granen	x			zonnebloempitten	x		
bieten			x	amarant			x	Zuivel			
bladgroenten	x			basmatirijst	x			blauwschimmelkaas		x	
bleekselderij	x			boekweit			x	hüttenkäse	x		
bloemkool	x			cornflakes			x				
boerenkool	x			cream crackers			x				
broccoli	x										

	[1]	[2]	[3]		[1]	[2]	[3]		[1]	[2]	[3]
crème fraiche		x		esdoornsiroop	x			gomasio			x
feta			x	fructose			x	kelp			x
geitenkaas (hard)			x	honing (biologisch)			x	kerrie			x
geitenkaas (zacht)	x			gerstemoutsiroop	x			ketchup			x
geitenmelk	x			melasse			x	ketjap		x	
ghee	x			oersuiker/-zoet			x	kiemen			x
gaas (belegen/oud)			x	rietsuiker			x	knoflook			x
kaas (jong/belegen)			x	rijststroop	x			kokos	x		
karnemelk			x	sucanaat			x	kombu			x
koemelk	x			witte suiker			x	limoen		x	
kwark	x							mangochutney		x	
melk (koud)		x		Kruiden/specerijen				mayonaise			x
melk (warm)	x			anijs			x	mosterd		x	
melkpoeder			x	asafoetida			x	pickles			x
roomboter		x		basilicum			x	sojasaus			x
roomijs			x	bieslook			x	tabasco			x
witschimmelkaas		x		cayenne			x	tamari		x	
yoghurt			x	chilipoeder			x	zeewier			x
yoghurt (verdund met water)		x		dille	x			zilveruitjes			x
zachte verse kaas	x			dragon			x	zout		x	
zure room			x	fenegriek			x	zwarte peper		x	
				foelie			x				
Olie (alleen koudgeperst)				geelwortel	x			Dranken			
amandelolie			x	gemberpoeder			x	alcohol			x
druivenpitolie			x	gember vers			x	abrikosensap		x	
koolzaadolie		x		kaneel			x	appelsap		x	
lijnzaadolie		x		kardemom			x	ananassap		x	
maisolie			x	karwij			x	bessensap			x
olijfolie		x		kervel			x	bier			x
saffloerolie			x	koenjit	x			bouillon		x	
sesamolie		x		knoflook			x	brandnetelthee		x	
sojaolie			x	koriander (gedroogd)	x			cafeïnehoudende dranken			x
walnootolie		x		koriander (vers)			x	carob		x	
zonnebloemolie			x	kruidnagel	x			cranberrysap			x
				kummel	x			druivensap		x	
Vlees, vis en eieren				kurkuma	x			gemberthee			x
eend			x	lavas			x	groene thee			x
ei (gekookt)		x		laurierblad			x	jasmijnthee		x	
ei (gebakken)		x		marjolein			x	kamillethee		x	
eiwit		x		mierikswortel			x	kersensap		x	
eigeel			x	mosterdzaad			x	koffie			x
fruits de mer			x	munt	x			kokosmelk		x	
garnalen		x		nootmuskaat			x	koude dranken			x
kalfsvlees		x		oregano			x	koolzuurhoudende dranken			x
kalkoen		x		paprikapoeder			x	kruidenthee (zie ook kruiden)		x	
kip		x		peterselie			x	mangosap		x	
lamsvlees			x	piment			x	melk (warm)			x
mosselen			x	rozemarijn			x	melk (koud)			x
organvlees			x	rozenwater	x			munthee		x	
rundvlees			x	saffraan	x			paardebloemthee		x	
tonijn		x		salie			x	perensap		x	
varkensvlees			x	selderij	x			pruimensap		x	
wild			x	tijm			x	rooibosthee		x	
vis uit blik		x		vanille			x	sterke drank			x
witte vis		x		venkelzaad	x			tomatensap			x
zalm		x		zwarte peper			x	venkelthee		x	
zoetwatervis		x						wijn			x
				Smaakmakers				wortelsap		x	
Zoetstoffen				augurken			x	zoethoutthee		x	
ahornsiroop	x			bouillonblokjes			x	zuivel (koud)		x	
dixap	x			citroen			x	zuivel (warm)		x	
druivensuiker			x	geraspte kaas			x	zwarte thee			x