

## RECEPTEN

Ontbijt met havermout

*Ontbijt (alles voor 1 persoon)*

**Havermout**

Doe in een pan 1 kopje havermout of fijne havervlokken, doe er 3 kopjes water bij en een handje rozijnen. Voeg dan een 1/2 tl kaneel, een snufje kardemom en een snufje zout toe. Breng aan

Lunch met groente en roerei

*Lunch (alles voor 2 personen)*

**Roerei met groente**

Doe een beetje ghee of zonnebloemolie in een koekenpan. Fruit wat heel fijn gesneden ui en courgette met een 1/2 tl tijm tot het zacht is. Voeg dan twee geklutste eieren toe er roer tot het ei gestold is maar nog smeuiġ. Breng op smaak met zout en peper.

Diner met avocado en brood

*Diner (alles voor 4 personen)*

**Brood met avocadospread**

Doe in een kom: 1 rijpe avocado in stukjes, 1 el citroen/limoen-sap, versgemalen peper, 1 fijngehakt teentje knoflook, fijngehakte verse koriander naar smaak. Fijnprakken en door elkaar mengen. Eet het daarna, eventueel met brood, op.

Geroosterde pompoen uit de oven

**Geroosterde pompoen uit de oven**

Boen een oranje pompoen goed af en snijd deze in parten. Haal de pitjes eruit. Vijzel 1 tl venkelzaad, 1 tl korianderzaad, ? tl zout, ? tl peper, 1 tl gedroogde oregano, eventueel een gedroogd pepertje en een teen knoflook. Doe de schijven pompoen in een schaal, giet er een flinke scheut olijfolie overheen en de gevijzelde kruiden. Meng dit met uw handen, zodat het de pompoen bedekt is met een laagje olie en kruiden. Het overschot aan kruiden doet u in het holletje van de pompoenschijven. Leg de pompoenschijven op een bakblik en bak ze ongeveer een half uur in een voorverwarmde oven (200 graden).

### Tussendoor

**Geroosterde pompoenpitten met kruiden**

Doe een 1/2 kopje pompoenzaadjes, 1/2 tl komijnpoeder, 1/2 tl korianderpoeder, 1/2 tl koenjit, 1/2 tl zout in een koekenpan. Rooster de pitten tot ze opbollen.

Zoete gestoomde bietjes

**AANBEVOLEN LITERATUUR EN ANDERE INFORMATIE**

- 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*)

Bataatsalade met komijnpoeder

**VOEDINGSADVIES VOOR:**

Simpele basmati-rijst

**Datum:**

Zoete gestoomde bietjes

**Door:**

Zoete gestoomde bietjes

**RUIMTE VOOR AANTEKENINGEN**

Zoete gestoomde bietjes

Zoete gestoomde bietjes

**de kook en laat 1 minuut koken. Draai dan het vuur uit en laat**

dit minstens 5 minuten staan met de deksel op de pan. Roer er voor het opdienen een lepeltje ghee of roomboter door. Eventueel nog extra zoeten met honing of ahornsiroop.

Zoete gestoomde bietjes

**Bataatsalade**

Schil 1 bataat en snijd deze in plakken. Stoom deze plakken gaar in een stoommandje of in een vergiet boven een laagje water met de deksel op de pan, in ongeveer 10 minuten. Laat het daarna een beetje afkoelen. Maak ondertussen de dressing. Meng 1 el mayonaise, 2 tl mosterd, 1 el (rijst)azijn, 1 el water, 1/3 tl komijnpoeder en zwarte peper naar smaak in een kom. Snijd de Plakken bataat in blokjes en meng ze voorzichtig door de dressing. Lauw of op kamertemperatuur serveren.

Zoete gestoomde bietjes

**Simpele basmati-rijst**

Verhit in een pan een beetje zonnebloemolie. Doe er 1 tl mosterzaadjes (zwart) en 1 tl komijn bij. Als de mosterzaadjes beginnen te springen en het lekker gaat ruiken voegt u ruim een kopje basmatirijst toe en drie keer zoveel water met een snuf zout. Breng dit aan de kook en laat het op een vlamverdeler of heel klein pitje in ongeveer 20 minuten gaar worden. Laat het daarna nog minstens 5 minuten staan met de deksel op de pan, de rijst wordt dan minder plakkerig.

Zoete gestoomde bietjes

**Zoete gestoomde bietjes**

Schil 4 of 5 bieten en snijdt ze in plakken. Stoom ze in ongeveer 20-25 minuten gaar. Doe ze in een schaal. Smelt 2 el ghee of roomboter in een pannetje. Giet dat over de bieten, sprenkel er ook 2 el citroensap over en strooi flink wat korianderpoeder erover.

Zoete gestoomde bietjes

*Drankjes*

**Koriandermelk**

Doe een kopje melk in een pannetje met een grote tl ghee. Roer er een tl korianderpoeder door als het warm is. Goed na een drukke dag om ’s avonds te drinken.

Persoonlijk voedingsadvies mesologie

*Persoonlijk voedingsadvies mesologie*

## VATA IN BALANS

**WAAROM DIT ADVIES?**

Bij u is vastgesteld dat er ofwel een zogenaamde vata-verstoring is opgetreden ofwel de basisconstitutie vata bij u van toepassing is. Naast eventuele medicatie kunt u zelf veel doen om een verstoring te doen afnemen of als ondersteuning om verdere ziekten 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 VATA?**

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 ether en lucht bij vata. Vata staat voor beweging in ons lichaam. Bij vata horen eigenschappen als droog, veranderlijk, beweeglijk, licht, koud, subtiel, snel, indringend en ruw. Omdat vata voor beweging staat heeft het vooral sturende eigenschappen in ons lichaam. De vata-tijden op de dag zijn van 14:00 tot 20:00 en van 02:00 tot 6:00. Het seizoen met vata-eigenschappen is de herfst en het begin van de winter. In ons leven gaat vata een grotere rol spelen als we ouder worden. Eigenschappen en perioden die overeenkomen met vata kunnen vata doen toenemen in ons lichaam.

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

Persoonlijk voedingsadvies mesologie

*Persoonlijk voedingsadvies mesologie*

Persoonlijk voedingsadvies mesologie

**Om weer in balans te komen kunt u bepaalde voedingsvoor-**

**schriften en leefregels naleven die het teveel aan vata doen afnemen.**

HET ZUIVERE VATA-TYPE

Een vata-type is licht en fijn gebouwd, heeft een droge, gevoelige huid en heeft het snel koud. Hij of zij doet alles snel. De energie komt in vlagen. De spijsvertering is onregelmatig. Een vata-type is enthousiast, fantasierijk, gevoelig en snel van begrip. Een vata-type kan ook angstig, zorgelijk en zenuwachtig zijn.

**LEEFREGELS DIE VATA DOEN AFNEMEN**

Over het algemeen geldt dat u juist dingen moet doen tegengesteld aan de vata-eigenschappen. De belangrijkste eigenschappen van vata die u in de gaten moet houden zijn droog, licht/beweeglijk en koud.

- Breng regelmaat aan in uw leven: eet, slaap, werk en ontspan op vaste tijden.
- Zit regelmatig stil: rust uit.
- Drink veel (1,5 tot 2 liter water per dag). Zorg er ook voor dat de lucht in uw huis voldoende vochtig is.
- Blijf warm: drink warme dranken, eet warm eten, neem warme baden of douches, kleed u warm aan, ga naar de sauna, ga in de zon zitten, vermijd tocht.
- Maak contact met de aarde: ga wandelen, ga in de tuin werken, ga in het gras liggen.
- Masseer uzelf of laat een ander dat doen: gebruik warme sesamolie. Alleen de voeten masseren heeft al een verwarmend en aardend effect.

**ALGEMENE VOEDINGSADVIEZEN DIE VATA DOEN AFNEMEN**

- Eet op vaste tijden, zorg voor rust tijdens de maaltijden. Eet niet als u bezorgd, zenuwachtig of angstig bent.
- Alles wat u eet dient vooral verwarmend en smerend te zijn. Dus over het algemeen gekookt voedsel met voldoende vocht en vet.
- Vermijd koud, droog, rauw en ruw voedsel.
- Drink veel en vooral veel warme dranken.
- Kies regelmatig voedsel met de smaken zoet, zout en zuur. Voedsel met een zoete smaak zijn vooral granen, rijp fruit en bepaalde groenten. Een snuf zout toevoegen aan het eten is goed voor vata, net als het eten van soep. De zure smaak vindt u vooral in yoghurt en karnemelk, citrusvruchten, azijn en in het zuur ingelegde producten.
- Wees voorzichtig met de smaken scherp, bitter en wrang. Scherpe kruiden dient u met mate te gebruiken. De bittere smaak vindt u in bepaalde groenten en kruiden. De wrange smaak komt vooral voor in onrijp fruit en bepaalde bessen.

**KRUIDEN DIE VATA IN HET BIJZONDER DOEN AFNEMEN**

Voor vata zijn bijna alle kruiden goed. Alleen te scherpe kruiden dient u niet te vaak te nemen, zij hebben een uitdrogende werking. Maak er een gewoonte van om veel kruiden te gebruiken in het eten.

# VOEDINGSSCHEMA:

GOED[1]

AF EN TOE[2]

VERMIJDEN[3]

	[1]	[2]	[3]		[1]	[2]	[3]		[1]	[2]	[3]
<b>Fruit</b>				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
abrikozen	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	<b>Bonen</b>			
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 (zoet)	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			savooiekool			x	tahoe		x	
watermeloen			x	sjalot	x			tempé			x
				sla		x		tofoe		x	
<b>Groenten</b>				schorseneren	x			witte bonen			x
rauwe groenten			x	snijbiet		x		zwarte bonen			x
gekookte groenten	x			sperziebonen	x						
diepvriesgroenten			x	spitskool			x				
gedroogde groenten			x	spinazie		x		<b>Noten en zaden</b>			
groenten in het zuur		x		spruitjes			x	amandelen	x		
zoete groenten	x			taugé		x		amandelen (geweekt)	x		
sappige groenten	x			tomaat			x	cashewnoten	x		
bittere groenten			x	topinamboer		x		hazelnoten	x		
wrange groenten			x	tuinkers		x		kokosnoot	x		
scherpe groenten		x		ui (rauw)			x	lijnzaad	x		
aardappel			x	ui (gekookt)	x			maanzaad		x	
aardpeer		x		venkel	x			macadamianoten	x		
alfalfa		x		waterkers	x			paranoten	x		
andijvie			x	witlof			x	pecannoten	x		
artisjok	x			witte kool			x	pompoenpitten	x		
asperge	x			wortel	x			pijnboompitten	x		
aubergine			x	zuurkool		x		pinda's			x
bataat	x							pistachenoten		x	
boterpompoen	x			<b>Granen</b>				sesamzaad	x		
bieten	x			rauwe granen			x	walnoten	x		
bladgroenten		x		amarant		x		zonnebloempitten	x		
bleekselderij			x	basmatirijst	x						
bloemkool			x	boekweit			x	<b>Zuivel</b>			
boerenkool		x		cornflakes			x	blauwschimmelkaas		x	
broccoli		x		cream crackers			x	hüttenkäse		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	honig (biologisch)		x		kerrie		x	
geitenkaas (zacht)		x		gerstemoutsiroop		x		ketchup			x
geitenmelk		x		melasse	x			ketjap			x
ghee	x			oersuiker/-zoet		x		kiemen			x
kaas (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	<b>Kruiden/specerijen</b>				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						
<b>Olie (alleen koudgeperst)</b>				geelwortel	x			<b>Dranken</b>			
amandelolie	x			gemberpoeder		x		alcohol			x
druivenpitolie	x			gember vers	x			abrikozensap		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	
<b>Vlees, vis en eieren</b>				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	
eigel	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
				<b>Smaakmakers</b>				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