



Meer dan  
100 simpele  
gerechten die  
superleuk  
zijn om te  
maken

# TARA STILES KOOKBOEK

(MET DANK AAN MIJN FAMILIE EN  
VRIENDEN VANUIT DE HELE WERELD)





# TARA STILES KOOKBOEK

Meer dan 100 simpele gerechten  
die superleuk zijn om te maken



  
KOSMOS

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen





# INHOUD

Voorwoord door Kyra de Vreeze	9
Voorwoord door Kris Carr	13
Inleiding	17

## DEEL EEN

Ben je er klaar voor?	20
1. Mijn eetregels	22
2. Kom in de kookgroeve	34

## DEEL TWEE

Kom maar op met al die heerlijkheid!	54
3. Drinkjes: blenden, juicen, shaken	56
4. Ontbijt: ochtendmagie	80
5. Snacks: smaak & kraak	100
6. Soepen: slurpgoed	116
7. Salades: vorkjes prikken	136
8. Sandwiches & wraps: uit het vuistje	154
9. Bijgerechten: kleine heerlijkheden	166
10. Hoofdgerechten: pronken met perfectie	178
11. Toetjes: verwen jezelf	210

Tot slot: mijn wensen voor jou	240
Dankwoord	244
Over de auteur	246
Register	248







# VOORWOORD

*De eerste keer dat ik Tara ontmoette was aan een eettafel in Amsterdam. We aten vegacurry's in een kleine restaurantje en konden niet stoppen met praten. Onze gesprekken gingen niet over yogaposes maar over alles wat je bespreekt met je beste vriendin. En natuurlijk werden er tijdens onze date, zoals je bij Tara zou verwachten, wat foto's gemaakt, werd er een YouTube-filmpje opgenomen, gehugd en veel gelachen.*

Dit is typisch Tara. Ze geeft iedereen die ze ontmoet, overal ter wereld, het gevoel dat ze je zus is. Ze deelt grenzeloos en ademt gemak. Ze lacht luid en veel. Ze praat alsof ze je al eeuwen kent maar is niet bang stil te zijn. Ze geniet zichtbaar en met volle teugen van haar leven. Ze leeft dát wat ze deelt.

Haar boodschap op de mat, in de keuken en voor het leven is zo concreet en herkenbaar dat het voor iedereen haalbaar lijkt: 'Doe dat waardoor je je fantastisch voelt en vind het gemak in alles wat je doet.'

Ziet je yogahouding er perfect uit maar voel je spanning of pijn? Pas hem dan aan tot je je gemakkelijk en lekker voelt. Is je maaltijd helemaal *healthy* maar valt hij niet goed? Volg dan je buik in plaats van je hoofd en kies voor datgene waar je een diepe hunkering naar hebt, ook al staat dat niet op het dit-mag-je-eten-lijstje.

Iedereen is anders en heeft op elk moment iets anders nodig om zich fantastisch te voelen. Vandaag verschilt van gister, jij verschilt van mij. Tara is er niet om je te vertellen wat wel en niet mag, ze is er om je te herinneren aan het feit dat je het zelf wel weet.

Tara geeft iedereen die ze tegenkomt de moed en inspiratie om het heft in eigen hand te nemen en zijn eigen handleiding te maken. Een handleiding met een speciale set regels die bij jou passen en die op elk moment veranderd mogen worden. Voel je je er niet meer geweldig bij? Laat ze los en vind wat jou nu doet stralen. Als jij straalt omdat je jezelf volgt, dan inspireer je ook weer anderen om hun eigen weg en regels te gaan volgen.

De tips en recepten in *Tara Stiles kookboek* zijn bedoeld om je te helpen vinden wat jou doet stralen. Ze helpen je met aandacht en plezier in de keuken te staan. Ze laten je genieten. Het boek is zoals Tara zelf: simpel, puur, speels, gemakkelijk en o-ver-heerlijk.

Veel plezier!

Xoxo, Kyra

(Kyra de Vreeze | [www.kyraskitchen.com](http://www.kyraskitchen.com))







## INLEIDING

*Ken je de spreuk ‘als je kunt eten, kun je ook koken’? Ik ben het daar helemaal mee eens. Ook vind ik dat mensen met fantasie iets kunnen creëren. Lekker zelf je regels bepalen, daar gaat dit boek over. Het gaat over jou en het voedsel dat je eet, de keuzes die je maakt voor je lijf. Elke dag weer. En het gaat erover hoe makkelijk een leven in de keuken is zonder dat het meteen alles overheerst. Het gaat over plezier hebben. Jawel: lol!*

Ben jij dus iemand die met een grote boog om de keuken heen loopt, vraag ik: waarom? Als antwoord hoor ik dan vaak: ik heb het te druk, ik snap het niet, ik bak er niks van of ik zou niet weten wat ik moet maken. Hoe dan ook, met dit boek wil ik je laten zien dat jij die keuken in kunt wanneer je maar wilt. Dat is het leuke. Geloof me, je hoeft echt niet alle tijd van de wereld, de precisie van een chef-kok of van die krankzinnige haktechnieken te hebben om lekker eten te maken. De recepten in dit boek bewijzen dat.

Ik wil je ook laten zien dat als je de tijd neemt om creatief te zijn in de keuken, je je lekkerder voelt, je er beter uitziet en je meer rust en focus in je leven vindt. Eigenlijk word je gewoon efficiënter en mooier en op een magische manier creëer

je de ruimte om relaxter te zijn en enthousiast te raken over alles wat je mee-maakt. Zodra je koken ontdekt, ontvlamt je creatieve vermogen. Dus hoewel de recepten in dit boek zo al lekker zijn en je ze natuurlijk precies kunt volgen, hoop ik dat ze je inspireren om te variëren en eigen dingen uit te proberen. Echt waar, hét geheime ingrediënt van je eigen regels bepalen in de keuken, is volkomen te vertrouwen op je instincten. Je leert jezelf beter kennen. Je ontdekt wat je lekker en leuk vindt en wat niet én je maakt je eigen eten waardoor je je van binnenuit fantastisch voelt. Als je in topvorm bent, komt de magie tevoorschijn. En die straal je uit - overigens niet alleen in de keuken.

Dit kookboek is een leidraad voor het grote feestmaal van het leven. Het staat boordevol opwindende heerlijkheden, warme troost en exotisch voedsel, een lust voor je zintuigen. Het is een inspiratie voor je diepste verlangen om jezelf te kunnen zijn en daarvan te genieten. Op de volgende pagina's vind je een aantal van mijn favoriete recepten. Sommige zijn geïnspireerd op mijn jeugd op een boerderij in Illinois, andere zijn souvenirs van mijn vele reizen. Ze zijn allemaal heerlijk, ze zijn allemaal eenvoudig en ze zijn allemaal gezond. Ik hoop dat ze je helpen om je goed te voelen.

Welkom bij een rijk gevulde dis. Binnenkort creëer je je eigen fantastische maaltijden, vol liefde en rijkelijk overgoten met een speciaal sausje. En dan begin je de lol en sensatie te voelen van een leven geïnspireerd op goed eten. Dus kom op, laten we vooral recepten uitwisselen, nieuwe ingrediënten ontdekken, onverwachte culturen combineren en eindeloos genieten van onze creatieve ontdekkingstocht. Aan tafel!







DEEL EEN

**BEN JE  
ER KLAAR  
VOOR?**





## HOOFDSTUK 1

# MIJN EETREGELS

*Als je weet wie ik ben en wat ik doe of wat Strala-yoga is, zul je het niet vreemd vinden dat mijn enige regel inzake eten is: eet wat je lekker vindt. Helaas is dat iets wat veel mensen niet doen. Ze onderwerpen zich aan allerlei regeltjes en beperkingen. Zo wordt eten je vijand en is het alleen maar goed of slecht. We hebben continu een schuldgevoel over wat we eten. Eten wordt zo een dwangbuis. Calorieën tellen, energieverbruik, optellen en aftrekken – wat een nachtmerrie. De relatie met wat we eten, hoeveel we eten en hoe we ons voelen in dat hele proces is vermoeiend, stressvol en beangstigend. Als je niet beter weet, denk je waarschijnlijk dat jezelf inhouden de beste manier van leven is.*



Gelukkig bestaat er een alternatief voor deze belachelijke bangmakerij: jezelf goed voelen en er goed uitzien kunnen naast elkaar bestaan. Je eetervaring kan iets lekkers, warm, opwindend en voedzaam zijn. En het verbluffende is dat als je al die angsten achter je laat, je lijf serieus sterker en stralender wordt. Je geest wordt scherper, je gedachten worden helder en bevroegen. Je leven wordt prettiger en vrijer.

Als we beseffen dat het verinnerlijken van onze uitstraling makkelijk en prettig is, wordt voor jezelf zorgen een heerlijke dagelijkse ervaring. En eten maakt daar deel van uit. Als je eenmaal snapt waardoor je je beter voelt, verlang je er steeds meer naar. Hoewel we allemaal soms een koekje nodig hebben (jawel, nodig hebben!), wil ons lijf meestal gewoon gezondere dingen. Dat klinkt misschien vreemd, maar je stopt vanzelf met vette happen en gaat verlangen naar groente, fruit, granen en kruiden, kortom: voedsel dat je meer energie geeft. Je inhouden hoeft niet als je koken ontdekt, omdat je gevoeliger wordt voor wat goed voor je is. Als je bereid bent om op ontdekkingsreis te gaan en de grenzen te doorbreken, staat er een universum aan mogelijkheden voor je open.

Deze eet-wat-je-lekker-vindt-filosofie is niet iets wat ik zelf heb bedacht of alleen zelf heb ondervonden. Toen ik het een tijdje had uitgeprobeerd, begonnen mensen om me heen een verschil bij me te zien. Ze vroegen welk dieet ik volgde. En dan vertelde ik over mijn kookontdekkingen en hoe die mij de ogen hadden geopend over wat goed voor me was. Dat ik gewoon lekker at wat ik wilde en hoe goed ik me daarbij voelde. Dan keken ze me een beetje raar aan. Maar dat hield me niet tegen. Al snel wisselde ik recepten uit met vrienden en overtuigde ik hen er voorzichtig van dat ze hun eigen favoriete smaken toe moesten voegen. En dat deden ze! Niet veel later hoorde ik hoe goed ze zich voelden en hoeveel energie ze hadden.

Dit is wat ik ook wil voor jou. Ontdek. Eet en let op de signalen van je lijf. En vooral: voel je niet schuldig. Leer en verander. Je kunt de vicieuze cirkel van volproppen en vasten, eindeloze diëten, afvallen en aankomen doorbreken. Je kunt bereiken wat je wilt als je bereid bent om te ontdekken.

## VAN THUISBEZORGD TOT ZELFGEMAAKT

Toen ik naar New York verhuisde, was ik net als al die andere jonge starters altijd op pad. Of ik nou op weg was naar een concert, naar een afspraak met vrienden of gewoon door de stad zwierf, een paar keer per dag kreeg ik stevige trek en

het makkelijkst was dan om ergens iets te halen of te bestellen. Eten werd een even-wat-bestellen lastminuteprobleem dat moest worden opgelost in plaats van een gezellig creatief proces en genieten.

Als je het vanuit een multicultureel perspectief bekijkt, was ik die eerste periode in de grote stad in de hemel beland. Een falafeltentje in de buurt werd mijn huisleverancier. Crêpe- en ijssalons zorgden voor een toetje. Bij hippe snackkarren en standjes ontdekte ik India in New York. En natuurlijk zocht ik regelmatig naar het beste stuk pizza van de stad. Ik at goedkoop en had een hoop lol. Zelden gaf ik meer uit dan vijf euro – een indrukwekkende prestatie – maar ik kreeg ook niet veel voedzaam binnen.

Voor mezelf koken kwam in die dagen totaal niet in me op. Ik vond het tijdverspilling, zag het nut niet in van boodschappen doen, of – de gedachte alleen al! – van keukenspullen kopen, als ik maar een stap buiten de deur hoefde zetten om heel simpel iets heerlijks te eten wat nog goedkoop was ook. Het was gewoon niet logisch.

Mijn energieniveau volgde snel mijn eetgewoontes. Het was honger of vol, barstend van de energie of volkomen leeggezogen. Ik besteedde geen aandacht aan de kwaliteit van mijn eten, ik at om de trek te stillen. Wat inhield dat ik niet nadacht over de gevolgen van wat ik at. Ik was jong en gezond, voelde me onoverwinnelijk. Nou ja, eigenlijk was ik ontzettend prikkelbaar. Mijn lijf voelde oké maar niet goed, hoe ik ook trainde. Ik was me destijds niet bewust van het feit dat dit allemaal met elkaar te maken had: wat ik at en hoe ik presteerde. Als ik energie wilde, haalde ik een dosis cafeïne to go, of ik at suikers. Als ik een zware dag had gehad, haalde ik een zak friet en propte me vol. Natuurlijk werd mijn humeur er hierdoor niet beter op, maar ik was nog niet zover dat ik wilde ontdekken of het ook anders kon.

Maar onderbewust was ik wel zo ver. Ik had me beziggehouden met de oosterse en klassieke kunst en begon te verlangen naar verandering. Elke dag riep het stemmetje in mijn hoofd harder: zorg voor jezelf! Het bleef maar malen in mijn hoofd en eerlijk gezegd vond ik dat vreemd. Het was net of mijn moeder tegen me zei dat ik vroeg naar bed moest en op mezelf moest passen, alleen kwam het deze keer vanuit mezelf. Moederwijsheid moet vanuit een diepere, meer innerlijke krachtbron komen. En dan blijkt dat het geen gezeur is: het is gewoon waar. Dus begon ik wat ik had geleerd samen met mijn verlangen om te veranderen te verinnerlijken. Ik gooide alles in een grote pan, roerde en liet het sudderen. Ik wist dat ik iets brouwde, ik wist alleen nog niet hoe pikant het zou worden.



## VERLANGEN NAAR RUIMTE

Wat uiteindelijk de doorslag gaf om gezonder te gaan leven, was mijn verlangen naar ruimte. Ik denk dat je dit wel herkent. Dat overvalt je altijd op een moment dat je iets wilt veranderen in je leven. Natuurlijk wil je beter eten, je beter voelen en prettiger en tevredener leven, maar uiteindelijk is dat een verlangen naar ruimte. Je voelt je opgesloten in wat er ook maar mis is in je leven. Dus probeer je ruimte te creëren om verandering teweeg te brengen. Je wilt een nieuwe wereld: een leegte waarin je luchtkastelen kunt bouwen, door het bos kunt banjeren, in de oceaan kunt zwemmen. Je wilt een nieuwe wereld creëren om je nieuwe zelf te creëren. Elk klein beetje dat je creëert, leidt naar potentieel meer ruimte. En als je daarop voortbouwt, is alles mogelijk, zijn er geen grenzen aan wat je wilt bereiken en om vrij te zijn, het beste uit jezelf te halen.

Toen ik naar meer ruimte begon te verlangen, wist ik dat ik klaar was voor een verandering in mijn leven. Hoewel ik officieel volwassen was, moest ik nog groeien. De kans op meer energie maakte me enthousiast en dus moest ik me voorbereiden.

Ik begon prioriteiten te stellen om meer fysieke en emotionele ruimte te creëren, nam bewust tijd om te rusten, te relaxen, te focussen en te reflecteren. Op sommige dagen deed ik dat door twintig minuten in mijn dagboek te schrijven, op andere dagen deed ik een kwartier aan meditatie en yogaoefeningen. Of ik ging gewoon even rusten, niks doen. Door niet elk moment van de dag met werk bezig te zijn schiep ik meer ruimte om mijn leven naar een ander niveau te tillen, waardoor ik de vicieuze cirkel van vermoeidheid, stress en uitputting doorbrak. Die kleine beetje tijd voor mezelf zorgden ervoor dat mijn creativiteit terugkwam, mijn energieniveau steeg. Ik had een volkomen nieuw gevoel van ruimte in mijn leven. En toen kwam opeens die behoefte om te koken.

Ik wilde ontdekken, uitproberen en de mist in gaan (of juist niet!) met koken. Ik wilde niet langer eten bestellen. Met een verbluffend verlangen en een beetje lef toog ik er dus op uit om spullen in te slaan. Supermarkt, hier ben ik!

Mijn eerste bezoeken aan de supermarkt waren nogal lachwekkend en pijnlijk. Ik had geen idee wat ik in mijn wagentje moest gooien. Mijn ervaring met boodschappen doen kon je gerust zeer beperkt noemen. Hummus, crackertjes en van die zakjes babyworteltjes zijn gezond, toch? Die dingen, en wat cornflakes, muesli, brood en pindakaas vormden mijn basisvoorraad. Mijn kookkunsten kwamen overeen met die van een achtjarig kind. Ik kon nog net een kommetje cornflakes klaar maken voor mezelf en daar hield het wel mee op.

Maar het was nu of nooit. Ik dook er helemaal in en zette koers naar de meest angstaanjagende afdeling in de supermarkt: de groenteafdeling, waar al die verse groenten me meewarig aanstaarden. Grote bossen boerenkool, bakken champignons en exotische kruiden waarover ik tot dat moment alleen maar had gelezen in culinaire tijdschriften, kwamen in mijn winkelwagentje terecht. Ik raakte betoverd in de Aziatische hoek, perplex van al die noedels, specerijen en pasta's. Ik nam overal iets van mee en besloot dat ik later wel zou uitvissen waar ik het voor kon gebruiken. Ik had geen idee wat ik wilde koken, ik wilde gewoon een voorraadje hoogwaardige ingrediënten inslaan, alles door elkaar. Er kon toch niets misgaan? In het ergste geval ontstonden er allerlei gerechten die niet lekker waren, maar wel gezond.

Thuisgekomen begon ik met het maken van soep door groenten en kruiden te koken. Mijn grootste mislukkingen waren soepen die een rare kleur hadden of veel te scherp uitvielen. Ik at ze allemaal, uit principe. Tenslotte waren het goede ingrediënten en ik mocht blij zijn dat ik ze had. Al snel had ik lol in salades en sandwiches. Die waren gemakkelijk en snel te maken. Ik ging zelfs brood roosteren, sneed het in driehoekjes en voelde me een heuse culi.

Ik vond het heerlijk om te experimenteren met dressings: verse gemberwortel blenden met citroen en kruiden. En omdat ik weigerde me lekkere dingen te ontzeggen, zocht ik ook romige, smakelijke ingrediënten. Ik maakte kennis met allerlei soorten mosterd, kokosmelk, amandelpasta en gezonde oliën, eigenlijk alles wat romig was. Ik mixte het lukraak door elkaar en ontdekte al snel niet alleen mijn favoriete ingrediënten, maar ook die van vrienden en familieleden die tot moedige testpersonen werden gebombardeerd.

Tijdens deze fase van experimenteren en spelen begon ik te beseffen dat niet het doel, maar het proces belangrijk was. En ik ging mijn leven zien als een verbonden geheel. Voor mij betekende dit een heel nieuwe manier van naar het leven kijken en dat was een grote stap. Tot dat moment had ik mijn leven in categorieën geleefd: werk en vrije tijd, goed en slecht, ja en nee – en daar raakte ik gespannen van.

Ik denk dat velen van jullie op die manier leven. Je kijkt naar het leven als een dagelijkse opgave waaraan je probeert te ontsnappen. En of die ontsnapping bestaat uit de borrels na het werk, een wild weekend of een vakantie: je scheidt leuk en niet leuk van elkaar en die gewoonte van straf en beloning raakt ingebakken. Door de week eet je goed, blijf je bij de les, ga je naar je werk en heb je eigenlijk weinig lol. In het weekend ga je helemaal los, allerlei buitensporige gekkigheid. Ik leefde voor de ontsnapping. Bijna iedereen heeft hier op de een of andere manier wel mee te maken gehad.



Dus kwam ik uit noodzaak in beweging. Ik was het zat om zo gespannen te zijn en mijn ontsnappingstechnieken om alles los te laten door te drinken, uit de muur te eten en wat rond te hangen hielpen niet meer. Ik moest weer aandacht aan mezelf besteden. En koken hielp me om die overgang te maken van voor mezelf op de vlucht zijn naar plezier in het leven. Het gaf me de energie en het enthousiasme om een leven te creëren dat me voedde en me geïnspireerd hield.

## WIJ ZIJN ÉÉN

Een van de dingen die sinds mijn kookontdekkingen glashelder zijn, is dat ik houd van variatie, zowel in de keuken als in mijn dagelijkse activiteiten. In het leven dat ik wil leven neemt variatie een centrale plek in. Door mijn werk kom ik in veel verschillende landen en leer ik fantastische en unieke mensen kennen. Zelfs als ik een tijdje bij Strala in New York ben, vind ik het geweldig om de verhalen te horen van al die boeiende en enthousiaste mensen die daar binnenkomen. Ik geniet van de energie die de diversiteit en de cultuur, de achtergronden en de ervaringen van die mensen mij oplevert. En het diepere besef dat door deze ontmoetingen tot me is doorgedrongen, is dat we allemaal gelijk zijn. We willen ons allemaal lekker voelen, ontdekken en delen. We hebben gemeen dat ons hart vervuld wil zijn, ons lijf stralend, onze geest grenzeloos en onze zielen verbonden.

Dit idee heeft zich in mij verankerd en voedt mijn energie, gezondheid en gedrag terwijl ik de aarde rondvlieg. Het zorgt ervoor dat ik me thuis voel, waar ik ook ben. Ik voel me hierdoor elk moment van de dag, waar en met wie dan ook, in elk contact, positief en geïnspireerd.

Ik denk dat het verlangen om contact te maken in ieder van ons zit. We zijn er om ons te ontplooiën, te groeien en te helpen. We zijn er om te lachen, te huilen en te respecteren. We zijn er om te genieten, te behagen, te relaxen, te inspireren en heel te worden. En op meta-niveau worden we gestimuleerd om het beter te doen in onze wereld omdat we met elkaar verbonden zijn.

We hebben allemaal onze unieke gaven en als we gevoed en gewaardeerd worden, heeft onze eigenheid een ongelooflijk potentieel. En als we de eigenheid van de mensen om ons heen als een kostbare gave zien, zijn we in de juiste mindfulnesstoestand om iets ongelooflijks te beleven.

Alles wat je inspireert om jezelf te ontdekken, leidt je naar jouw eigen unieke gave en zorgt voor de balans die je nodig hebt om de unieke gaven in anderen te ontdekken. Daarom zeg ik dat je helemaal los moet gaan in de keuken. Dompel

je helemaal onder in het proces. Leer waar je warm van wordt. Leer wat je boos maakt. Leer hoe het is om contact te maken met je ware ziel.

## TERUGKIJKEN OM VOORUIT TE KOMEN

Een van de beste manieren om uit te vinden wat je wilt – in en buiten de keuken – is terugkijken naar waar je allemaal bent geweest, wat indruk op je heeft gemaakt, wat je graag achter je wilt laten en waarvan je graag meer zou willen in je leven. Reflectie is een fantastisch instrument voor groei. Zie het als research voor het heerlijkste recept dat je gaat creëren: jezelf. Maar blijf niet te veel in het verleden hangen, want dan mis je wat er nu speelt.

Als ik op mijn eigen verleden terugkijk, zie ik een zorgeloze kindertijd waarin het eindresultaat van koken belangrijker was dan het proces. Als het tijd was om te eten, stond er een voedzame, rijk gevulde tafel klaar. Ik was altijd druk en veel buiten: boomklimmen, dansen, de wereld ontdekken. Eten was de energiebron die als vanzelf op tafel verscheen, verzorgd door mama, oma, tantes en soms papa als mama er niet was. Avondeten met papa betekende meestal verbrande toast, eieren en ontbijtdingen die uit een enorme wolk opdoemden met op de achtergrond het gepiep van het rookalarm. Mijn broer en ik vonden het heerlijk als papa kookte – wat zelden voorkwam – want dan gingen we aan de ketchup. En daar was niets mis mee. We waardeerden de poging en waren al blij dat we iets in onze maag hadden.

Op dagen dat mijn maag rammelde – meestal als de zon onderging na een lange dag buitenspelen, of als ik thuiskwam na een lange avond balletles – liep ik direct de keuken in, dicht bij het eten dat daar voorbereid werd, om mezelf ervan te overtuigen dat het snel etenstijd was. Vaak moest ik een klusje doen: erwten doppen of de groente wassen die vers uit de tuin kwam. Maar al dat voorbereiden, kruiden, roeren en plannen dat mijn moeder regisseerde, was eigenlijk een mysterie voor me. Ik wachtte ongeduldig af tot ons lekkere eten klaar was. Onze keuken rook altijd alsof het etenstijd was, ook als dat niet zo was. Ik heb altijd gedacht dat die eindeloze kweeling, dat lekkere ruiken, een soort waardeer-mama-test was. Het werkte. Ik zou van honger zijn omgekomen, mam. Dank je voor al dat lekkere eten en je liefde.

Toen ik in mijn eigen keuken mijn eigen lekkere maaltijden stond te koken, realiseerde ik me dat mijn hele leven gefocust was geweest op mezelf zijn en het beschermen van mijn eigenheid. In mijn jeugd nam dat vele vormen aan, meestal

niet in de keuken. Ik kon heel boos worden als ik onrechtvaardigheid om me heen zag waardoor mensen zich niet konden ontplooien. Pesten, onredelijkheid, hulpeloosheid: daar reageerde ik heftig op. Ik bemoeide me ermee en deed meestal iets melodramatisch en onhandigs: de pestkop een duw geven, een leraar van repliek dienen, of van al mijn medescholieren eisen dat ze hun lunchgeld doneerden voor de hongerende kindjes in Afrika. Mijn eisen werden me zelden in dank afgenomen. Maar ik wilde dat iedereen vrij was om te doen en laten wat hij wilde.

Die overtuiging lag ook ten grondslag aan mijn loopbaankeuzes. Toen ik vier was, wilde ik non worden om mensen te kunnen helpen. Dat je als non bovendien gratis onderdak had, vond ik een interessante bijkomstigheid. Toen ik zes was, maakte ik een radicaal andere keuze. Ik had begrepen dat het helpt om rijk te zijn als je anderen wil helpen, dus leek effectenhandelaar me het juiste beroep. Nou, dat is het dus niet geworden. Mijn hele jeugd stond in het teken van mijn dansopleiding.

Toen ik naar New York verhuisde, verdiende ik mijn geld met dansen. Ik was dol op dansen en op mensen blij maken. Mijn enige bezwaar was dat ik wilde dat het publiek ook danste. Dansen had mij geholpen mezelf te vinden en hoewel mensen zeiden dat kijken naar mijn optredens hen hielp met contact maken met hun emoties, geloofde ik niet dat kijken alleen dezelfde impact had als doen. Ik wilde samen met mensen optreden, niet voor mensen. En ik verlangde naar contact. Dansen was leuk en dankbaar werk, maar ik voelde me er niet zo beziel door als ik zou willen.

En dus ontwikkelde ik Strala-yoga, een natuurlijke mix van alles wat ik leuk en belangrijk vind. Het doel van Strala is om je te helpen contact te leggen met jezelf en met anderen en je van binnenuit goed te voelen. De bewegingen zijn ontworpen om op een speelse en opbeurende manier kracht op te bouwen, om te leren in je kracht te staan en te genezen. Daarmee wijk ik zeker af van de traditionele yoga, maar het is wel in lijn met hoe ik wil leven. Toen ik opgroeide, wist ik dat dingen konden veranderen. Wat is, hoeft niet per se altijd zo te blijven. Dat is het basisprincipe waarmee ik mijn alternatieve yogaprogramma heb ontwikkeld.

Mijn mening over voedsel en eten is net zo: wat is, hoeft niet altijd zo te blijven. We hoeven ons niet te houden aan regels en restricties. Dat geldt absoluut voor mijn keuken. Ik houd me niet aan regels als het gaat om kruidencombinaties en wat je wel en niet kunt mengen vanwege substantie of smaak. En er bestaat voor mij geen goede of slechte voeding. Voeding is goed voor me of slecht voor me

afhankelijk van de vraag of ik me er goed of slecht door voel. Dat zijn mijn regels. Ze helpen me een relatie op te bouwen met mijn voeding en zo contact te maken met mijn lijf en geest zodat ik optimaal kan functioneren.


In mijn jeugd vocht ik al tegen onrechtvaardigheid om me heen, nu vecht ik tegen de onrechtvaardigheden die jij jezelf aandoet door hoe je omgaat met voeding en eten. Wat je eet, hoe je eet en hoe je je erbij voelt, bepaalt voor een groot deel hoe je relatie met jezelf, met anderen, met de wereld is.

We drukken ons uit in unieke gewoontes, gebeden, rituelen – en specerijen. Soms lukt het en ervaren we de schoonheid van balans. Soms zijn we onszelf even kwijt. De moeite die we doen, gaat over het vinden van harmonie en balans. En als we die balans vinden, kunnen we anderen helpen die het evenwicht even kwijt zijn. We kunnen hen helpen hun weg terug te vinden.

Een stapje terug doen om vooruit te komen is wat de natuur doet. Golven trekken zich even terug voordat ze de kust op rollen, de zon gaat onder en weer op. Bloemen gaan open en dicht. Het proces is vloeiend, rond en groots. Het proces creëert en neemt ruimte in. Ons leven is als de zee en we kunnen naar onze wildste dromen stromen als we toestaan dat intuïtie en inspiratie onze drijfveren zijn. Alles wat ons helpt naar ons natuurlijke zelf te komen, of het nou een ontdekkingsreis door de keuken of contact met mensen om ons heen is, helpt ons te zijn wie we echt zijn. Veel plezier bij de onbegrensde mogelijkheden om jezelf uit te drukken. Je leert niet alleen je lijf te voeden, maar ook je geest, je ziel. Zo ga je openstaan voor groei en geluk, in elk aspect van je leven.







DEEL TWEE

**KOM MAAR  
OP MET AL  
DIE HEERLIJK-  
HEID!**





# GROENE DROMEN

Alle groenedromendrankjes (gdd's) behoren tot mijn favorieten. Het is een algemeen en wijdverbreid misverstand dat bewuster en gezonder leven tijdrovend, duur en gedoe is. De gdd's bewijzen het tegendeel. Ze zijn ongelooflijk simpel en waanzinnig lekker. Je voelt je tegelijkertijd verzadigd en licht. Je kunt ze nemen als ontbijtje, als tussendoortje of voor een snelle boost. De klassieke versie is standaard geworden. Voeg er een ingrediënt aan toe uit jouw omgeving, uit het seizoen of iets waar je op dat moment zin in hebt en het wordt een heel nieuw drankje. Gdd's zijn zo populair geworden bij al mijn vrienden dat iedereen er zijn eigen draai aan ging geven. Een paar van die varianten heb ik hier opgenomen. Ik hoop dat je er net zo van geniet als ik. Proost.

## DE KLASSIEKE DROOM

*voor 1 portie*

1 banaan  
handvol spinazie  
250 ml amandelmelk

Blenden maar.







# KOKOSPAPARFAIT

Tijdens een klus in het W Hotel op de Malediven maakte de chef-kok een heerlijk en voedzaam recept, geïnspireerd op mijn boek *Powerfood, Yoga & Meditatie*. De kok gaf er zijn eigen lokale, typische draai aan, waardoor ik wat nieuwe tips en trucjes mee naar huis nam die ik kon uitproberen en delen. Dit ontbijtje (en bijna toetje) is zo'n heerlijke verwennerij om de dag mee te beginnen. Je hebt het snel gemaakt, al moet je wel een avond van tevoren beginnen met de voorbereiding om de parfait goed te krijgen. Geen zorg: het duurt maar een paar minuten en dan wacht je de volgende ochtend een vers ontbijtje. Ik geniet hiervan na yogasessies bij zonsopgang en het houdt me sterk tot na een duik in de oceaan of in het zwembad. Het is ook heerlijk als begin van de dag of als opfrisser in het stadse leven.

voor 2 porties

250 ml kokosmelk

5 el granola

4 el chiazaad

200 g verse aardbeien en blauwe bessen

1 tl vanille-extract

Meng de kokosmelk, het chiazaad en het vanille-extract. Roer en dek af. Zet minstens 8 uur in de koelkast. Voeg de volgende ochtend de granola en de verse aardbeien en bessen toe.





# KAASSAUS ZONDER KAAS

Kaassaus klinkt zo lekker, romig en troostrijk. Helaas verdraagt niet iedereen kaas-saus even goed. Ik heb een recept dat veel vriendelijker is voor je darmen dan een traditionele kaassaus en ik hoop dat je je na het eten van deze saus fantastisch blijft voelen. Ik maak deze saus regelmatig als dip voor groente en chips. Ik heb hem ook al gebruikt als pastasaus en in stoofgerechten. Wees zo creatief als je wilt. Deze saus is enorm veelzijdig.

*voor 2 porties*

150 g cashewnoten  
125 ml amandelmelk  
2 el edelgistvlokken

1 tl chilipepervlokken  
1 el dijonmosterd  
4 scheutjes chilisaus

Blend de ingrediënten en serveer als dip bij rauwkost of chips.







# VIEQUESSALADE

Het erge aan mijn werk is dat ik tijd moet slijten op de mooiste plekjes op aarde, in de keukens van de waanzinnigste chef-koks. Terwijl ik in het W Hotel in Vieques een Strala-programma aan het samenstellen was en advies gaf over wat gezonde aanpassingen op de menukaart, leerde ik van alles over de Puerto-Ricaanse keuken: heerlijk, maar vrij zwaar als dagelijkse kost. Chef-kok Fernando en ik experimenteerden samen in de keuken en creëerden een salade. Dit recept is een New York meets Vieques: romig, knapperig en voedzaam. Na het eten van deze salade voel je je fantastisch. En hij is zo klaar!

*voor 2 porties*

250 g verse spinazie

1 rode paprika, in stukjes

1 avocado, ontpit en in stukjes

75 g bananenchips

3 el balsamicoazijn

4 scheutjes chilisaus

1 el dijonmosterd

Meng alle ingrediënten in een grote kom.







# MAMS BROWNIES

Mijn moeder is altijd op zoek naar gezonde toetjes. Het zal wel een familietik zijn. We wisselen vaak recepten uit en proberen elkaars creaties te verbeteren. Tijdens een recent bezoekje proefde ik van mama's brownies. Toen ze zag dat ik ze lekker vond, kreeg ik haar recept. Ik had een aantal geheime ingrediënten nooit geraden die deze brownies gezonder maken dan de plakkerige doorsneevariant. Zo lekker en zo slim. Dank je, mam!

*1 bakblik van 30 x 15 cm*

6 el zuivelvrije boter	175 g pure chocoladedruppels
65 g bloem	1 tl vanille-extract
mespuntje zeezout	4 el cacao-poeder
1/2 tl bakpoeder	250 g kokosyoghurt of een andere zuivelvrije yoghurt
eivervanger voor 1 ei	1 el poedersuiker
200 g suiker	2 el walnoten, in stukjes (naar keuze)
1 tl kaneel	
1/2 tl kardemom	

Verwarm de oven voor op 180 °C. Vet het bakblik in met 1 eetlepel zuivelvrije boter. Meng bloem, zout en bakpoeder in een beslagkom en zet opzij. Meng eivervanger, suiker, kaneel en kardemom in een kom en zet opzij. Verwarm in een steelpan 5 eetlepels boter en de helft van de chocoladedruppels op laag vuur. Wacht tot de chocolade gesmolten is. Haal de pan van het vuur en voeg vanille-extract, cacao-poeder, kokosyoghurt en de overige chocoladedruppels toe aan het mengsel. Voeg bloemmengsel, eimengsel en eventueel de walnootstukjes toe. Roer goed door. Schenk het beslag in het bakblik en bak ongeveer 25 minuten. Om te zien of de brownie gaar is, kun je een mes in het beslag steken. Komt het er schoon uit, dan is hij gaar. Laat hem in het blik 20 minuten afkoelen of zo lang tot hij niet meer te heet is om aan te raken. Bestrooi met poedersuiker en snijd in vierkantjes. Serveer.



VERDER LEZEN?  
BESTEL HET BOEK