

met een snufje yoga

irina VERWER

met een snufje yoga

verrassende en verzorgende voeding
voor iedere dag en voor iedereen

Auteur: Irina Verwer
Design: Milou Trouwborst
ISBN: 9789402141672

© 2015 Irina Verwer

www.irinaverwer.com
info@irinaverwer.com

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Het opvolgen en/of toepassen van de adviezen in dit boek is volledig voor eigen verantwoordelijkheid.

In ieder geval bij twijfel maar ook bij ogenschijnlijk onschuldige (gezondheids)klachten: raadpleeg altijd eerst uw huisarts. Noch de auteur, noch de uitgeverij of haar gemachtigden, kunnen voor eventuele gevolgen op welke wijze dan ook voortkomend uit dit boek aansprakelijk gesteld worden.

inhoudsopgave

-
- 8 het goddelijke in je keuken
- 10 volg je dosha!
- 16 ontdek je chakra's!
- 21 yoga & voelen
- 24 alles heeft een reden
-
- 27 ontbijt
- chia pudding met amandel melk, vanille, kardemom & verse besjes
- havermout & appels
- hartige miso pap
- bosbes en peer pap
- zelfgemaakte haver yoghurt met frambozen & peren
-
- 39 salades
- geroosterde herfst noedel salade
- kelp & courgette noodles met posteleinpesto
- kiemen, radijsjes & avocado room
- komkommer arame salade
-
- 49 soep
- romige maïssoep
- zoet, pittig & aardend soepje
- versterkende miso dahl
- rode bietjessoep met pistache basilicum room
- linzen amarant soep
-
- 61 drankjes
- romig wortelsapje
- chai
- perfecte peren shake
- groene sinaasappel smoothie
- roze smoothie
- zachte groene smoothie
- zuiverend sapje

- 77 hartige maaltijden
magische macrobowl
boekweit, zwarte bonen & groene groenten
polenta rondjes
rode bietjes, rode quinoa
zwarte rijstnoedels met broccoli, kikkererwten en tahin saus
asperges, gierst & bonen
kastanje & kikkererwt curry
kastanjes, aubergine & erwtjes
venkel courgette wraps
aubergine met tomaten, rijst & du puy linzen
zoete aardappel & pompoen frietjes
bloemkool, courgette & tomaat tajine
- 103 desserts
rauwe chocolade kersen taart
hazelnoot panna cotta met pruimen & vijgen compote
double layered brownies
teff pannenkoekjes met aardbeien & munt
kruidige appels & bramen
vers fruit & noten crumble
amazake & kruidige peer
banaan avocado mousse
- 121 basis
tahin saus
zelfgemaakte notenmelk
miso mayonaise
ketchup
pistache basilicum room
- 132 dankbaar

het goddelijke in je keuken

.....
In je handen houd je mijn tweede boek over yoga en voeding. Ik had niet verwacht dat ik hier ooit een boek over zou schrijven – laat staan een tweede. Echter, mijn twee passies bleven me roepen. En zo begon ik weer recepten te verzinnen, afmeten, opschrijven, koken en proeven. Ik voelde hoe m'n hart opleefde en begon te dansen en zingen.

Zoals je misschien al wist of vermoedde, houd ik intens van goede voeding.

Ik houd van eten en ik houd van koken. Voor mij houdt m'n yogabeoefening niet op als ik van m'n mat stap. Koken en eten is namelijk zonder twijfel deel van mijn yogabeoefening.

Mijn keuken is mijn tempel (net als mijn lichaam, trouwens). Het is een plek die me eraan herinnert dat het goddelijke in alles aanwezig is: in jou, in mij, in het eten wat we delen...

Deze tekst uit de Bhagavad Gita vind ik dan ook geweldig, aangezien het zo duidelijk laat zien dat het goddelijke (of liefde, licht of welk ander woord jij ook zo willen gebruiken) altijd en overal is:

Brahmarpanam Brahma-Havir
Brahmagnau Brahmana Hutam
Brahmaiva Tena Gantavyam
Brahma-Karma-Samadhina

Zie God overal: God is de soeplepel; God is het eten; God is het vuur; God is degene die het eten maakt; en God is degene die eet. God is de reden om te eten en God is het doel wat te bereiken is.

Om je te verbinden met het goddelijke, is het van belang om met aandacht, liefde en vreugde te koken en te eten.

Dat begint al als je de boodschappen haalt - kies pure, echte, eerlijke en

verse producten, het liefst biologisch en zo veel mogelijk dat wat er nu in jouw omgeving groeit. Neem je tijd om je eten te kiezen, in plaats van door de supermarkt te rennen terwijl je door de laatste Facebook updates op je telefoon scrolt. Maak contact met wie je tegenkomt in de winkel of op de markt, zeg anderen gedag, glimlach en wees vriendelijk tegen degene die je aan de kassa helpt.

Laat een intentie naar boven komen voordat je gaat koken. Je intentie kan zijn jou en je geliefden te voeden, je te verbinden met het goddelijke of gewoon te koken met liefde en zorg.

Voel je voeten op de vloer, adem diep in en uit en begin met bewustzijn te koken. Blijf met je aandacht erbij als je kookt. Voel de knapperige groenten, zie de schoonheid van zaadjes en granen, ruik de kruiden en geniet van alle verschillende texturen, geuren en smaken.

Als je het leuk vindt, zing je een mantra tijdens het koken. Dat helpt je beter te concentreren en meer vreugde te ervaren.

Neem een moment om dankbaarheid te voelen voor wat je gaat eten of drinken. Ga zitten (het liefst op je hielen, zeggen de yogische teksten) en eet. Of drink. Kauw!

Eet met aandacht, zonder haast en geniet van de verschillende smaken en geuren. Probeer te eten wanneer je eet. Dat klinkt gek, ik weet het, maar probeer het: doe niets anders wanneer je eet. Geen t.v., geen ruzie met je kinderen, niet smsen.

Als je klaar bent met eten of drinken, neem dan weer een moment om dankbaarheid te ervaren. Dankbaar voor de aarde, de zon en de regen die jouw voeding lieten groeien, de boeren die je eten verzorgden...

Wanneer je met aandacht, liefde en plezier eet en drinkt, worden eten en drinken vanzelf een deel van je yogabeoefening. En door te blijven oefenen, verbinden we ons weer met dat goddelijke vlammetje wat in ons brandt.

Zoals de Vijnana Bhairava het zegt: ‘de smaak van lekker eten is de essentie van het goddelijke’.

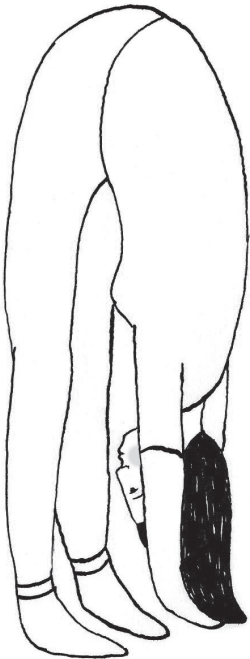
volg je dosha!

.....

Het is het begin van de herfst op het moment dat ik dit schrijf. Minder dan een week geleden was het 31 graden, zonnig en benauwd. Nu is het 11 graden, regent het al de hele dag en waaien de blaadjes van de bomen. Zo veranderlijk als het weer nu is, zo veranderlijk is ook vata dosha.

Misschien zijn de dosha's nieuw voor je en lijkt de theorie je ingewikkeld. Toch kunnen ze je helpen om in te voelen welke voeding jou goed doet. En welke voeding dat juist niet doet.

In mijn eerste boek schreef ik al over de dosha's. Het zijn de Ayurvedische constitutietypes die in alles en iedereen aanwezig zijn. In voeding en in jou. En in alles daaromheen en daartussen.



Ayurveda is het zusje van yoga. Beiden hebben hun wortels in hetzelfde land en zijn in dezelfde periode ontstaan. Ze hebben ook nog hetzelfde doel: eenwording. Hoe ze daar komen en welke hulpmiddelen ze ervoor inzetten verschilt echter.

Daar waar yoga zich meer op de houdingen, ademoefeningen, mantra's en meditatie richt, houdt Ayurveda zich vooral bezig met voeding, leefritme en massages. Dit is wel een beetje kort door de bocht. Er is namelijk ook veel overlap: binnen Ayurveda worden yogahoudingen aangeraden om de dosha's in balans te brengen en binnen de yogafilosofie is veel ruimte en aandacht voor goede voeding.

Het woord 'Ayurveda' bestaat eigenlijk uit twee verschillende woorden: 'ayus' en 'veda'.

'Ayus' betekent 'leven' of 'lang leven' (het Engelse woord 'age' is hieraan verwant) en 'veda' betekent 'wetenschap' of 'kennis'. Ayurveda leert je dus hoe je gezond oud wordt.

Wat ik krachtig en mooi aan Ayurveda vind, is dat de filosofie er rekening mee houdt dat iedereen anders is en dat alles verandert.

Dat houdt dus in dat wat goed voor mij is, niet vanzelfsprekend ook goed voor jou is. Het houdt ook in dat wat goed voor mij was toen ik zestien was, niet vanzelfsprekend goed voor me is als ik eenenvijftig word. En dat wat deze zomer nog perfect voor me was, hoeft dat in de winter niet te zijn.

Om er achter te komen wat voor jou in ieder moment de meest voedende, ondersteunende en gezonde keuze is, is het van belang de basis van Ayurveda te begrijpen. Die basis vind je in de vijf elementenleer.

Alles wat bestaat, dus ook het menselijk lichaam en de geest, komt voort uit de vijf elementen. De vijf elementen zijn ruimte, lucht, vuur, water en aarde. Zoals je kunt zien begint dit rijtje met de meest ongrijpbare en luchtige elementen, om vandaaruit steeds vaster te worden en te eindigen met het meest stevige en stabiele element.

De kwaliteiten die ik nu al noem (ongrijpbaarheid, luchtigheid, stevigheid, stabiliteit) zie je terug in dat wat opgebouwd is uit de vijf elementen. En, zoals je eerder kon lezen, dat is alles.

ruimte

Het element ruimte is vormloos en onbeweeglijk. Het is dat waar iets in kan ontstaan. Het lege blad. De stilte waarin geluid te vorm krijgt. Het begin. In ons lichaam is het de ruimte tussen en om alle cellen heen. Het is de ruimte waarin gedachten kunnen ontstaan.

lucht

Vanuit die stilte, vanuit die vormloosheid, ontstaat een beweging. Die beweging wordt veroorzaakt door het element lucht. Lucht is niet alleen beweeglijk, maar zorgt ook voor verkoeling (vergelijk maar eens het gevoel van een windstille woestijn met dezelfde woestijn waar nu een licht briesje waait), is helder en droog. Dit element kun je terugvinden in alles wat beweeglijk is in het lichaam: de adem, de hartslag, de spieren, het rondwervelen van je gedachten...

VUUR

Het element wat daarop volgt, is zichtbaarder en dus vaster dan ruimte en lucht. Het is het element vuur. Vuur is heet, scherp, doordringend en droog. Die hitte wordt in ons lichaam vooral gebruikt voor de spijsvertering. Ook zie je dit element terug in intelligentie: dat wat duister voor je was wordt ineens helder. In strips zie je dit terug als een lampje wat aangaat wanneer iemand een briljant idee heeft.

water

Water is het volgende element. In tegenstelling tot de voorgaande elementen, kun je water makkelijker voelen, ervaren, aanraken en ergens in bewaren. Water is zwaar, zacht en koud. Ons lichaam bestaat voor het grootste deel uit water, wat het makkelijk maakt om dit element in onszelf te herkennen. Uiteraard worden ook plasma, speeksel, urine en zweet door dit element beheerst.

aarde

Het laatste element is ook het meest vaste van de vijf elementen. Het is zwaar, hard, ruw, stevig, compact en onbeweeglijk. Aarde geeft het lichaam kracht en structuur, en bevindt zich dan ook in alle vaste structuren in het lichaam, zoals bot, kraakbeen, tanden en haren. Ook in het denken is aarde aanwezig: vast, traag, gehecht, zoals het geheugen.

Deze vijf elementen smelten vervolgens samen in de Ayurvedische constitutietypes: de dosha's. Ook de dosha's zijn dus in alles en iedereen aanwezig. Ze zijn aanwezig in elk orgaan, in elk weefsel en in elke cel. Ieder mens heeft dus alle drie de dosha's in zich, maar in ieder mens bevinden die dosha's zich in een net iets andere verhouding. Die net iets andere verhouding zorgt ervoor dat we allemaal uniek zijn. Onze unieke constitutie wordt prakriti genoemd. Onze levensstijl beïnvloedt onze prakriti en wanneer deze daardoor verandert wordt de dan ontstane constitutie vrkiti genoemd.

De drie verschillende dosha's die in alles en iedereen aanwezig zijn worden vata, pitta en kapha genoemd.

vata

De dosha vata is samengesteld uit de elementen ruimte en lucht. Dat betekent dat mensen bij wie vata dominant is, veel van deze twee elementen in zich hebben. Daardoor zijn het mensen die beweeglijk zijn, zowel fysiek (denk aan het continu wiebelen met een voet) als mentaal (tot diep in de nacht wakker liggen omdat het denken maar doorratelt). Ze hebben vaak een droge huid, droge haren, koude handen en voeten en krakende gewrichten. Ook kunnen ze onrustig, angstig en erg bezorgd zijn. Constipatie is een veel voorkomende vata-klacht, net als slapeloosheid. Mensen met een vata-constitutie lopen snel, hebben vaak haast, houden niet van een vast ritme (terwijl dit juist heel goed voor ze is), praten veel en snel en zijn creatief en enthousiast. Het zijn mensen die graag aan duizend dingen tegelijk beginnen, maar niets afmaken.

Aangezien vata's al zo veel van de elementen lucht en ruimte in zich hebben, moeten ze niet nog meer doen of tot zich nemen wat die elementen in zich heeft. Het is dus beter voor vata's om rust te nemen, om een vast ritme aan te houden, om rustig en met aandacht yoga te oefenen, om warme kleding te dragen en om hun voeding aan te passen. Voor vata's is het goed om geen droog en koud voedsel (zoals chips, ijsbergsla, popcorn, rijstwafels en ijs) te eten. Het is beter voor ze om verwarmende, zachte, soeperige gerechten te eten, zoals warme pap, soepjes, sauzen, verwarmende kruiden (bijvoorbeeld kaneel, anijs, gember en oregano), zoete vruchten en zoete, aardende groenten (zoals pompoenen, wortels, rode bieten, asperges en zoete aardappels).

Ook bij wie geen uitgesproken vata-constitutie heeft neemt vata toe in het jaargetijde waarin alles in beweging is: de herfst en vroege winter. De wind waait, de blaadjes verkleuren en vallen, het ene moment regent het en een minuut later schijnt de zon. Je voelt dat je huid droger wordt en dat je het sneller koud hebt. Dus is dit het moment om vata te verlagen door je voeding aan te passen. Je kiest daarom voor verwarmende en zachte gerechten.

Bij mensen die de veertig gepasseerd zijn, gaat vata omhoog. Ook schiet vata omhoog wanneer je zelf veel in beweging bent. Dat kan letterlijk zijn, zoals tijdens een reis met een vliegtuig, of figuurlijk, zoals wanneer

je hele dagen op het altijd beweeglijke internet zit. Ook dan is het van belang om vata te kalmeren door warmte, rust en regelmaat in je leven en op je bord toe te laten.

pitta

Pitta bestaat uit vuur en een beetje water. Als je deze twee samen brengt, ontstaat er stoom. Dat vuur en water bij elkaar horen is ook te zien in het feit dat vuur ervoor kan zorgen dat wat vast is vloeibaar of olieachtig wordt. Olie is iets wat pitta dus dient te vermijden: daar heeft pitta al genoeg van in zich. Dat olieachtige zie je terug in de huid van mensen die veel pitta in zich hebben, maar ook op andere manieren laat het vuurelement zich zien. Mensen bij wie pitta dominant is zijn vaak snel geïrriteerd, kunnen erg veroordelend zijn, hebben vaak veel energie, veel kracht, een rodere huid met vaak sproetjes of puistjes, ze hebben snel last van ontstekingen, houden van orde en kunnen erg dominant zijn. Ze zijn gepassioneerd, hebben een scherp intellect en kunnen vaak erg goed leiding geven. Overzicht en controle vinden ze fijn. Het zijn dan ook de mensen die graag lijstjes maken.

Om niet nog meer olie op het vuur te gooien, is het goed om pitta te kalmeren met verkoelende gerechten. Appels, kersen, druiven, mango's, broccoli, komkommers, courgettes, sla, granen, peulvruchten, kurkuma, koriander en dille zijn prima voor pitta's. Alles wat heel pittig, olieachtig of zuur is, kan beter vermeden worden.

Wanneer je dingen doet die pitta verhogen, is het ook belangrijk je voeding aan te passen. Je kunt je voorstellen dat een verhittende en competitieve sport (of zelfs vorm van yoga) pitta verhoogt, net als het leiden van een lastige vergadering of het gevoel je steeds te moeten bewijzen in je relaties. In de zomer, de vurigste tijd van het jaar, is pitta vanzelf wat hoger – net als in de puberteit.

Behalve met de juiste voeding, verlaag je pitta ook met humor. De scherpe kantjes gaan er daardoor af en dat helpt pitta zichzelf en het leven in het algemeen niet al te serieus te nemen.