

MOON *milk*



50 PLANTAARDIGE DRANKJES
VOOR HET SLAPEN GAAN

GINA FONTANA

citrus



MOON *milk*

50 PLANTAARDIGE DRANKJES
VOOR HET SLAPENGAAN

GINA FONTANA

citrus

© Citrus 2019

Voor het Nederlandse taalgebied:

©2019 Citrus, Postbus 43, 5600 AA Eindhoven

(email: info@uitgeverijcitrus.nl)

Citrus is onderdeel van Uitgeverij Lecturis BV

© 2019 Quarto Publishing plc, een imprint van The Quarto Group

Vertaling: Cake, Amsterdam

Oorspronkelijke titel: Moonmilk

Oorspronkelijke uitgever: Hardie Grant Books, een imprint van Hardie Grant Publishing

ISBN 978 94 6226 344 4

NUR 440

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of door fotokopieën, opnamen of een andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

citrus

INHOUD

INLEIDING

| | |
|-------------------------|----|
| Dit is Gina | 6 |
| Ayurveda | 8 |
| Slaap en voeding | 9 |
| Plantaardige melk | 10 |
| Maak je eigen moon milk | 12 |

MOON MILKRECEPTEN

| | |
|--------------------------|----|
| Vlierbes-rozen | 16 |
| Ashwagandha | 18 |
| Bosbes-lavendel | 20 |
| Cake | 22 |
| Actieve kool | 24 |
| Cranberry-sinaasappel | 26 |
| Druiven | 28 |
| Spirulina | 30 |
| Bananenroomtaart | 32 |
| Kamille | 34 |
| Pepermunt | 36 |
| Bietenroze | 38 |
| Lavendel-kamille | 40 |
| Kokos-roomtaart | 42 |
| Zwarte komijn | 44 |
| Red velvet | 46 |
| Blauwe matcha | 48 |
| Kurkuma | 50 |
| Witte chocolade | 52 |
| Geroosterde paardenbloem | 54 |
| Pecan Pie | 56 |
| Unicorn | 58 |
| Ahornsiroop-amandel | 60 |
| Kersentaart | 62 |

| | |
|--------------------------|-----|
| Karamel | 64 |
| Pitaya aloe vera | 66 |
| Kardemom | 68 |
| Aardbeienscone | 70 |
| Gember-kurkuma | 72 |
| Witte chocolade-framboos | 74 |
| Kersen-tijm | 76 |
| Golden milk | 78 |
| Lavendel | 80 |
| Kaneelmelk | 82 |
| Pandanblad | 84 |
| Roze pitaya | 86 |
| Chai | 88 |
| Blue monday | 90 |
| Hazelnoot | 92 |
| Kersen-cacao | 94 |
| Bosbessentaart | 96 |
| Pistache-citroen | 98 |
| Steranijs | 100 |
| Suikerspin | 102 |
| Perzikaart | 104 |
| Rode biet | 106 |
| Ahornsiroop-tahin | 108 |
| Worteltaart | 110 |
| Hibiscus-confetti | 112 |
| Vanille | 114 |
| Granaatappel | 116 |
| Pumkin spice | 118 |
| Kersen-havermout | 120 |
| Pitaya-rozen | 122 |
| Proteïne-haver | 124 |
| Register | 126 |
| Adressen | 128 |
| Bedankt | 128 |



AYURVEDA

Ayurveda is een eeuwenoude, Indiase gezondheidsleer. Het is gebaseerd op een natuurlijke en holistische aanpak van fysieke en mentale gezondheid en de behandeling combineert vaak plantaardige producten met oefeningen, massage en gespecialiseerde diëten.

Slaap is een belangrijk onderdeel van ayurveda en wordt beschouwd als even belangrijk als voeding om een gezonde balans te behouden. Warme melk drinken voor het slapengaan is een traditie waarvan wordt gezegd dat het de emoties en oja's in balans brengt. Oja is de essentiële energie vanuit je lichaam en je geest die vrijkomt wanneer je pure en helende voeding tot je neemt.

Het idee om warme melk te drinken als slaapmutsjes komt voort uit de ayurvedische overtuiging dat je melk goed kunt verteren als het eerst aan de kook is gebracht, waardoor de moleculaire structuur is veranderd en het voor je lichaam beter op te nemen is. Een snufje peper, kaneel, kurkuma of gember werd aan de melk toegevoegd om het minder zwaar te maken en om slijmvorming te verminderen. Met de toevoeging van kleurrijke superfoods ontstond een moderne moon milk.

SLAAP EN VOEDING

Het is natuurlijk geen geheim dat goede slaap noodzakelijk is voor je mentale, fysieke en emotionele gezondheid. We weten allemaal ook dat we gezonder moeten eten en meer moeten bewegen, maar slaap is een essentieel stukje van de puzzel.

Slaap is nodig voor gezond functioneren, het reguleert je stemming en je geheugen. Slaapgebrek wordt in verband gebracht met een ongezond voedingspatroon en een grotere trek, wat weer leidt tot gezondheidsproblemen als slapeloosheid, slaapapneu, hoge bloeddruk, hoge bloedsuikerspiegel en overgewicht (obesitas).

Dus hoe beïnvloedt voeding de slaap nou precies? Je kunt misschien goede gewoontes hebben voor het naar bed gaan zoals iedere avond op dezelfde tijd naar bed en de rituelen uitvoeren waar je over gelezen hebt. Bijvoorbeeld een koele en donkere slaapkamer creëren, douchen voor je gaat slapen of aromatherapie inzetten. Maar als je beter naar je voedingspatroon zou kijken dan kun je vast nog wat dingen vinden die je slaap kunnen optimaliseren.

Veel mensen eten laat op de avond nog een snackje, vaak vol met loze calorieën, koolhydraten en suiker. Maar eigenlijk maakt het je lichaam dan wakker, terwijl het juist op dat moment tot rust zou moeten komen. Dit leidt tot teveel eten en dus onnodige gewichtstoename, terwijl je intussen geen vitamines en mineralen opneemt. Dit speelt een grote rol bij slapeloosheid. Een kalmerende moon milk drinken voor het slapengaan, geeft je lichaam het signaal dat het tijd is om te ontspannen en tot rust te komen, en het smaakt ook nog eens naar een zoet, gezond dessert.

EEN GEZOND VOEDINGSPATROON VOLHOUDEN

Terwijl deze moon milkrecepten bedoeld zijn om je te helpen ontspannen, je in slaap te wiegen en je lichaam een boost te geven, is het ook belangrijk om te bekijken naar hoe je dagelijkse voedingspatroon eruitziet. Een grote variatie in onbewerkte voeding, fruit, groente, hele granen, eiwitten (vooral van plantaardige bronnen), goede vetten (olijfolie, avocado, noten en zaden), weinig suiker en onbewerkt voedsel speelt een grote rol, niet alleen voor je gezondheid maar ook voor je slaap. Gevarieerde voeding helpt de voedingsstoffen op een goede manier verdelen in je lichaam en dat helpt je slaap verbeteren. Het geeft je lichaam precies wat er nodig is om te herstellen, op te slaan en te verjongen. Veel van de recepten in dit boek bevatten kruiden, specerijen en superfoods die helpen om je even een opkikkertje te geven, maar ze kunnen natuurlijk nooit de voordelen van een gezond voedingspatroon vervangen. Voor de verkrijgbaarheid van sommige niet bij de supermarkt te kopen ingrediënten verwijs ik je naar de lijst met winkels achterin het boek (zie pagina 128).

VLIERBES-ROZEN

Dit is echt een hartje waard op instagram. Het is namelijk een van de mooiste moon milks waarmee je kunt ontspannen aan het einde van een lange, drukke dag.

Ingrediënten

500 ml ongezoete havermelk
1 eetlepel vlierbessenpoeder
1 eetlepel ahornsiroop
1 eetlepel gedroogde rozenblaadjes,
en extra voor versiering

Tip

Als je geen havermelk kunt vinden, kun je ook ongezoete amandelmelk gebruiken in dit recept. En als je er niet zo van houdt om gedroogde rozenblaadjes te drinken, laat ze dan een paar minuten langer in de warme melk weken en zeef ze eruit voordat je het drinkt.

Werkwijze

Verwarm de melk al roerende in een pan, meng de ingrediënten erdoor, haal van het vuur en schuim op. Schenk in een beker en versier het eventueel.

Vlierbessen staan nog steeds bovenaan het lijstje antivirale middelen. Ze zitten vol antioxidanten en ontstekingsremmende stoffes, je hebt vast wel eens gehoord van vlierbessensiroop of -supplementen als natuurlijke remedie tegen een verkoudheid.

Je kunt het toevoegen aan warme melk met ahornsiroop en rozenblaadjes, niet alleen om de helende kracht van vlierbessen in te zetten, maar ook om 's avonds lekker te genieten van een warm 'brouwsel' waarmee je je klaarmaakt voor een rustige slaap terwijl je immuunsysteem intussen ook nog eens een boost krijgt.





ASHWAGANDHA

Dit is een fantastisch troostrijk moon milkrecept waarin kokosmelk wordt gecombineerd met ashwagandhapoeder, vanille en ahornsiroop. Het smaakt een beetje naar advocaat.

Ingrediënten

500 ml ongezoete kokosmelk
1 theelepel ashwagandhapoeder
¼ theelepel kaneel
⅛ theelepel nootmuskaat
1 eetlepel ahornsiroop
1 theelepel vanille-extract

Werkwijze

Verwarm de melk al roerende in een pan, meng de ingrediënten erdoor, haal van het vuur en schuim op. Schenk in een beker en versier het eventueel.

De ashwagandhaplant staat bekend als adaptogeen en heeft vele toepassingen, met name om het lichaam te helpen omgaan met dagelijkse stress en slapeloosheid. Adaptogenen zijn planten en kruiden die je helpen om de hormoonbalans te herstellen. Andere onderzoeken wijzen naar ashwagandha als behulpzaam bij het behandelen van onder andere angsten, ADHD, bipolaire stoornissen, diabetes, hoog cholesterol, mannelijke onvruchtbaarheid, osteoarthritis, obsessief compulsieve stoornissen en ziekte van Parkinson, reumatische artritis en fibromyalgie.

De zoete, nootachtige smaak en geur van deze moon milk is troostend en kalmerend. Het recept is echt heerlijk na een lange, zware dag. Het brengt je gedachten tot rust, brengt de bloeddruk omlaag en helpt het immuunsysteem.

BOSBES-LAVENDEL

Eindig je dag met een van de hipste smaakcombinaties: bosbes, lavendel, romige amandelmelk, ahornsiroop en rauwe cacao.

Ingrediënten

500 ml ongezoete amandelmelk
½ theelepel lavendelpasta (of 1 theelepel lavendelextract)
1 eetlepel bosbessenpoeder
1 eetlepel ahornsiroop
1 eetlepel rauwe cacaoboter
1 eetlepel gedroogde bosbessen, ter versiering (optioneel)

Werkwijze

Verwarm de melk al roerende in een pan, meng de ingrediënten erdoor, haal van het vuur en schuim op. Schenk in een beker en versier het eventueel.

De smaak en geur van lavendel is direct herkenbaar en wordt vaak gebruikt in essentiële oliën vanwege het kalmerende effect. Lavendel is een van de belangrijkste planten in de medicinale kruidentuin. Het is verkwikkend, werkt tegen depressie en wordt ook vaak gebruikt bij spijsverteringsklachten, slapeloosheid en spanningshoofdpijn.

In deze heerlijke moon milk is de lavendelsmaak heel subtiel, het kan namelijk soms iets te overheersend zijn en is daardoor niet de meest populaire eetbare plant. Maar samen met het bosbessenpoeder vormt het een geweldige smaakcombinatie. Rauwe cacaoboter staat ook bekend als verkwikkend en kan zelfs een gevoel van euforie bezorgen. Het brengt je in een goede bui, het helpt om tot rust te komen vlak voordat je naar bed gaat en helpt bij een rustige slaap.



Net als de ouderwetse warme melk met anijs helpen de gezonde moon milks je om van een goede nachtrust te genieten.

In *Moon milk* vind je 50 kleurrijke slaapmutsjes die je met plantaardige melk bereidt. Je drinkt ze 's avonds voor het slapengaan: de kruiden en specerijen in je moon milk hebben een helende en ontspannende werking. En doordat je alle melk in het boek dankzij de recepturen ook zelf van plantaardige ingrediënten kunt maken, kan iedereen nu van de helende werking van deze moon milks genieten.

Slaap lekker!



citrus

