



Als Ayurvedisch therapeut kom ik dagelijks in aanraking met mensen die even niet lekker in hun vel zitten. Ze zijn moe, hebben last van huidproblemen of andere ongemakken. Vaak hebben ze geen idee wat het effect van andere voeding en een andere levensstijl is. Maar met Ayurvedische adviezen halen we vrijwel altijd geweldige resultaten. Mensen zien er beter uit, voelen zich beter en vooral veel energiever.

Al snel kreeg ik hierdoor het idee om een Ayurvedisch kookboek te maken, zodat ik meer mensen kennis kan laten maken met de effecten van goed en gezond eten. Een vrolijk, modern en uitnodigend boek, waarbij de principes van Ayurveda op een niet-stoffige manier worden uitgelegd. Een boek met recepten zó lekker dat je sowieso zin krijgt om ze te maken, of je nu iets meer wil weten van Ayurveda of niet. Dat boek heb je nu in handen. Heerlijke zonnige, zomerse recepten, die goed zijn voor je spijsvertering - de basis van je gezondheid, en dus voor lichaam en geest. Ik vertel bij ieder recept iets over de Ayurvedische principes en jij hoeft alleen maar te koken. En je daarna goed te voelen. Want je goed voelen, begint in je buik. Let maar eens op!

Op een Holy Happy Belly-lente en zomer!

Liefs,

Bianca Fabrie

Inhoud

3 Voorwoord

4 Inhoud

6 Agurveda, de basics

8 10 tips om het vuurtje lekker te laten branden

9 De dosha's en de seizoenen

10 Lente

- Welke smaken horen bij de lente? 12
- Lentespecerijenmix 14 **v**

16 Ontbijt

- Blauwe bessen maispannenkoekjes 18 **v**
- Groente lentesmoothie 20 **v**
- Boekweitbowl 22 **v**

24 Salade

- Babyboerenkoolsalade 26 **v**
- Bietjes en rucolasalade 28 **vega(n)**
- Little Gemsalade met bloemkool-cROUTONS en een kurkuma-ei 30
- Groeneasperge-bimisalade 32 **v**

34 Soep

- Mungbonensoep 36 **vega(n)**
- Waterkerssoep met doperwtjes 38 **v**
- Regenboog-snijbietsoep 40 **vega(n)**
- Dal van bietjes en linzen 42 **vega(n)**

44 Groenten en granen

- Wraps met zonnebloempittenspread, rauwkost en koriander 46 **v**
- Pad Thai: rijstnoedels met bokchoy, ei, wortel, taugé 48
- Springrolls met gegrilde kurkuma-tofu en dip 50 **v**
- Boekweitcrêpe gevuld met spinazie en feta 52 **v**
- Yogibowl met quinoa, knapperige tempeh en wortel-gemberdressing 54 **v**

56 Zoet & drankjes

- Fruitsalade met papaya, aardbeien, blauwe bessen en honing-limoendressing 58 **vega(n)**
- Kheer met gedroogde pruimen en pistachenootjes 60 **v**
- Bieten- wortel-appel-gembersap 62 **v**
- Babyboerenkool appel-citroen-gembersap 64 **v**
- Detoxthee 66 **v**
- Golden milk 68

Extra's:

- Zadencrackers 70 **v**
- Geroosterde wortel-mungbonenhummus 72 **v**

Alle recepten zijn vegetarisch. **v** is vegan. Staat er **vega(n)**, dan kun je het gerecht vegan maken door een ingrediënt te vervangen.

74 Zomer

- Elementen die in de zomer overheersen 76
- Zomerspecerijenmix 78 **v**

80 Ontbijt

- Amandel- kokoswafel met banaan en kokosyoghurt 82 **v**
- Kokos-chiapudding met rozenwater en frambozen 84 **v**
- Holy Happy Belly granola 86 **vega(n)**

88 Salade

- Quinoa- salade met zoete aardappel, venkel en feta 90
- Artisjoksalade met tuinboontjes, avocado en koriandersalsa 92 **v**
- Salade van venkel, komkommer en sugarsnaps met granaatappel-limoendressing 94 **v**
- Spinaziesalade met bloemkoolsteak en kokos-tahindressing 96 **v**

98 Soep

- Venkelaardappelsoup met geroosterde pompoenpitten 100 **vega(n)**
- Komkommer-avocadogazpacho 102 **v**
- Bleekselderijcourgettesoep met basilicumolie en walnoot 104 **v**

106 Granen en groenten

- Courgetti met geroosterde zoete aardappel, feta en peterselie-olie 108 **v**
- Arepa met zwarte bonen, mais,

- paprika en avocadosalsa 110 **v**
- Poké bowl met zeewiersalade en gemarineerde tofu 112 **v**
- Goodo Goodo 114 **v**
- Vegan sushi met bruine rijst, avocado, zoete aardappel en komkommer 116 **v**

118 Zoet & drankjes

- Kokosmacroontjes van verse kokos 120
- Nectarine-frambozencrumble 122 **v**
- Ananas-banaan-kokosijs met granaatappel 124 **v**
- Watermeloen limoenade 126 **v**
- Hibiscus-muntthee 128 **v**
- Mango-appelsmoothie 130 **v**

Extra's:

- Tofukoekjes met munt-sojadip 132
- Polentapunten met artisjokdip 134 **v**

136 Het tiendaagse reinigingsprogramma

142 Register

144 Verklarende woordenlijst



Ayurveda: de basics

Ayurveda mag zich de laatste tijd in een groeiende belangstelling verheugen. Niet zo gek als je bedenkt dat de holistische gezondheidsfilosofie ervoor zorgt dat je je gezond en energiek voelt. En dat door – onder andere – gewoon op je eten te letten!

Je hebt vast weleens van Ayurveda gehoord en van de dosha's Vata, Pitta en Kapha. De ene mens heeft als dosha Kapha, de andere is meer een Vata. Maar wat zegt dat eigenlijk?

Een dosha laat je aangeboren constitutie zien: je mentale en fysieke gestel. Volgens de Ayurvedische leer zijn er drie dosha's en bestaat iedere dosha uit twee van de vijf elementen: ether, lucht, vuur, water en aarde. Vata bestaat uit lucht en ether. Vata gaat dan ook over beweging en is verantwoordelijk voor het zenuwstelsel, ademhaling en alle beweging in het lichaam. Pitta bestaat uit vuur en water, en regelt je spijsvertering en lichaamstemperatuur. Kapha bestaat uit water en aarde. Kapha regelt de vloeistofhuishouding en geeft het lichaam zijn fysieke vorm.

Welke dosha is wat?

Bij ieder mens zijn de verschillende dosha's in meer of mindere mate aanwezig. Bij een Vata-type overheerst de lucht-energie, en dus wordt het Vata-type ook wel het luchtige type

genoemd, Pitta is het vurige type en Kapha het aardse type. Je aangeboren constitutie is meestal een combinatie van meerdere dosha's, maar raakt in de loop van de tijd uit balans, door bijvoorbeeld de invloeden van het seizoen, verkeerde voeding of stress. Dus als uit testjes blijkt dat een bepaalde dosha bij jou overheerst, wil dat niets zeggen over je aangeboren constitutie.

Temper je overheersende energie

De Ayurvedische leer adviseert om die overheersende energie te temperen door tegengestelde kwaliteiten aan te brengen. Is het warm, dan heb je behoefte aan verkoeling. Dat bereik je bijvoorbeeld door je levensstijl een beetje aan te passen. Zo zouden Vata-types er goed aan doen op vaste tijden te eten en te slapen, hebben Pitta-types veel baat bij rustige yoga en is voor Kapha-types beweging heel goed. Maar het meest van invloed zijn de seizoenen. Daarom is het zo belangrijk om te weten waar je behoefte aan hebt in een bepaald seizoen en

waarom, zodat je je eetgewoontes daarop kunt aanpassen. Eet dan de voeding die de overheersende elementen/kwaliteiten van het seizoen balanceert.

Je aangeboren persoonlijke constitutie kan alleen goed bepaald worden tijdens een consult bij een Ayurvedisch arts of therapeut. Natuurlijk kun je op internet allerlei leuke testjes vinden, waarvan sommige niet eens zo heel oppervlakkig zijn, maar dat zijn altijd alleen maar momentopnames. Om er echt achter te komen welke dosha's bij jou uit balans zijn, zul je iets dieper moeten graven.

Dosha's in balans

In dit boek laten we de persoonlijke dosha's even voor wat ze zijn. Uiteindelijk gaat het erom dat de drie dosha's in balans zijn, ongeacht welk type je bent. Iedereen moet zich goed en energiek kunnen voelen. Los van je aangeboren constitutie is er van alles van invloed op je welzijn: het weer, je eten, de hoeveelheid beweging en natuurlijk stress. Dat geldt voor iedereen.

A wide-angle photograph of a beach at sunset. The sky is filled with large, fluffy clouds illuminated from below by the setting sun, creating a warm orange and yellow glow. The sun is a bright, glowing orb on the horizon. In the foreground, the beach is dark, and several people are silhouetted against the bright light. On the left, there is a lifeguard stand with a flag. On the right, a white van is parked. The overall mood is peaceful and serene.

Hoofdstuk 1

Eindelijk, lente

Eindelijk, de lente! Het is gedaan met de sombere, donkere dagen. De bomen worden voorzichtigjes groen en de zon kan al lekker fel schijnen. We worden weer actief en gaan weer naar buiten. Voorjaarsmoetheid is helemaal niet nodig als je rekening houdt met de voedingsstoffen die je spijsverteringsvuur in de lente opstoken. Frisse salades, groene groentes en sappen. Laat maar komen die lente!



Salade

Little gem

SALADE MET BLOEMKOOI-CROUTONS EN EEN KURKUMA-EI

Dit is een lekkere frisse salade met verschillende texturen en kleuren: knapperige sla, kruidig/zoete bloemkool en een zacht kurkuma-ei. Samen met de regenboog snijbietsoep (van pag. 40) wordt het een feestelijk lente lunch/ diner.

- + 500 g bloemkool in kleine roosjes
- + 2 tl zomer-specerijenmix (zie pag. 78)
- + 2 el olijfolie
- + ½ tl kurkuma
- + 1 el natuurazijn
- + 2 eieren
- + 2 little gems
- + plukje rodekoolkiemen

Voor de dressing:

- + 2 el tahin
- + 2 el water
- + 1 el sap en geraspte schil van 1 limoen
- + 15 g munt
- + 15 g bladpeterselie
- + 1 teentje knoflook, fijngenhakt

- voor 2 personen
- glutenvrij
- lactosevrij

Aan de slag

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Bekleed een bakblik met bakpapier en verdeel daar de bloemkool over, besprenkel met olijfolie en bestrooi met de zomerspecerijenmix.

Rooster de bloemkool in 15 minuten beetgaar en een beetje bruin.

Roer voor de dressing de tahin los met 2 el water. Voeg 1 eetlepel limoensap en -rasp toe. Maal de blaadjes van munt en peterselie, en de knoflook fijn in het bakje van de staafmixer (of in de keukenmachine).

Breng ondertussen in een lage pan een laag van ongeveer 8 cm water tot tegen de kook aan. Doe de kurkuma en azijn erbij. Roer zodat er een draaikolk ontstaat. Breek een ei boven een kopje en laat dit in het midden van de draaikolk vallen, zet het vuur wat hoger en laat nog 3 minuten koken voor een zacht gepocheerd ei. Haal uit de pan met een schuimspaan en laat op keukpapier uitlekken. Doe hetzelfde met het andere ei.

Maak de salade op in een kom per persoon: begin met de little gem-blaadjes, verdeel daar de bloemkoolcroustons over en leg het ei in het midden. Schenk er wat dressing over en maak af met de rodekoolkiemen.

Bloemkool is onderdeel van de koolfamilie en kan daardoor gasvormend zijn. Je verteert hem beter als je 'm bereidt met specerijen zoals komijn en venkel.

Eieren zijn licht verhittend, eet ze in de zomer met mate en dan het beste als ontbijt of lunch.



Zomer

*Elementen die in de zomer overheersen: vuur en water.
De zomer is heet en vochtig, en daarom hebben we behoefte aan
tegengestelde energieën: koel, droog, langzaam, neutraliserend.*

Smaken die horen bij de energieën die we nodig hebben in de zomer:

Zoet: vruchten zoals druiven, abrikozen, kokosnoot, limoen, meloen.

Bittere en wrange groenten: groene bladgroente, venkel, broccoli, courgette.

Alles van de kokosnoot: kokosmelk, -water, -vruchtvlees en kokosbloesemsuiker.

Boodschappenlijst voor de zomer:

Groenten:

- + Aardappel
- + Artisjok
- + Asperges
- + Avocado
- + Bleekselderij
- + Bloemkool
- + Boerenkool
- + Broccoli
- + Courgette
- + Erwtjes
- + Kiemen
- + Komkommer
- + Kool
- + Okra
- + Paprika
- + Peultjes
- + Rucola
- + Sla

- + Sperziebonen
- + Spinazie
- + Venkel
- + Zoete aardappel

Fruit:

- + Aardbeien
- + Abrikozen
- + Ananas
- + Appels
- + Bananen (met mate)
- + Blauwe bessen
- + Dadels
- + Druiven
- + Frambozen
- + Granaatappel
- + Kersen
- + Kokosnoot
- + Limoen
- + Mango
- + Meloen
- + Perziken
- + Pruimen
- + Vijgen

Granen:

- + Basmatirijst
- + Gerst
- + Haver
- + Quinoa

Vetten:

- + Ghee (met mate)
- + Avocado
- + Kokosolie
- + Geitenkaas

Peulvruchten:

- + Adukibonen
- + Kikkererwten
- + Mungbonen
- + Spliterwten
- + Tofu

Diversen:

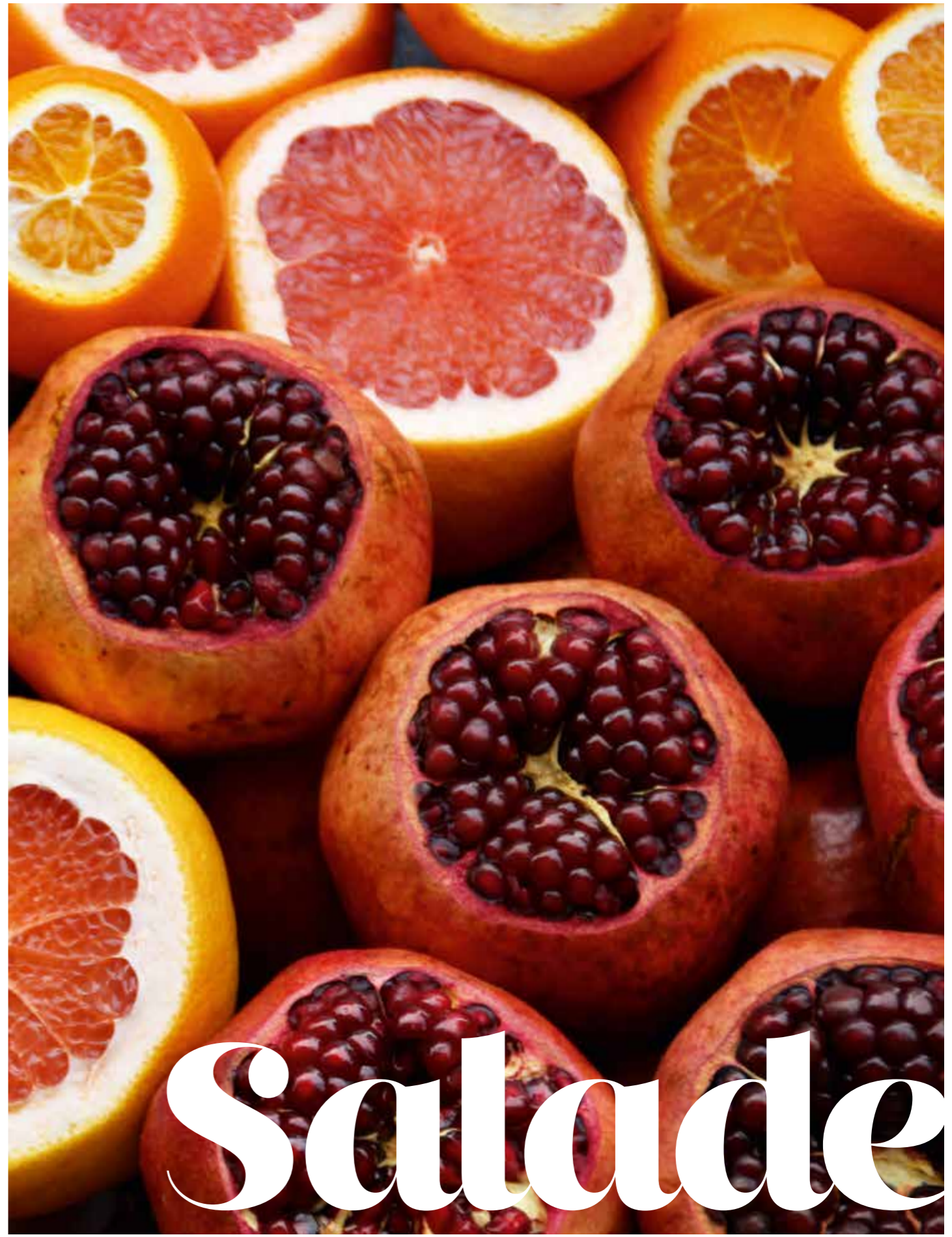
- + Zonnebloempitten
- + Pompoenpitten
- + Lijnzaad
- + Kokoswater
- + Melk
- + Rozenwater

Specerijen/kruiden:

- + Koriander
- + Kardemom
- + Venkelzaad
- + Kurkuma
- + Munt
- + Peterselie
- + Dille

Vermijd:

- + Zure vruchten en zuur voedsel, zoals citroen, tomaten, yoghurt, azijn
- + Zoute voeding
- + Alcohol
- + Rauwe ui
- + Verhittend/pikant eten zoals chilipepers, tomaten en honing
- + Gefrituurd voedsel



Salade

Salade

Artisjok-

SALADE MET TUINBOONTJES, AVOCADO EN KORIANDERSALSA

Dit is een gerechtje dat ik in de zomer bedacht, ik ben dol op artisjokken en had nog wat tuinbonen uit mijn moeders tuin. Avocado smaakt er heerlijk bij en koriander geeft het een frisse bite.

- + 1 artisjok
- + sap en rasp van 1 citroen
- + 1 bosje koriander
- + 4 el olijfolie
- + 75 g waterkers, harde steeltjes verwijderd
- + 150 g tuinbonen, dubbel gedopt en 3-4 minuten gekookt (ongeveer 1 kg ongedopt)
- + 1 avocado, zonder schil in stukjes

→ voor 2 personen
→ vegan
→ glutenvrij
→ lactosevrij

Aan de slag

Breng een grote pan met water aan de kook. Haal de onderste 3 rijen blaadjes van de artisjok en snij lelijke randjes van de bladeren af. Snij ook een stuk van de steel af. Was de artisjok goed, ook tussen de blaadjes.

Doe een scheutje citroensap bij het water en kook de artisjok in 20-30 minuten gaar. Je kunt een vuurvast bord op de artisjok leggen zodat hij goed onder water blijft.

Check na 20 minuten op gaarheid: probeer of je er makkelijk een blaadje uit kunt trekken, als dat zo is, is-ie gaar. Zo niet, kook dan nog 5 minuten en probeer opnieuw.

Haal de artisjok met een schuimspaan uit de pan en spoel goed af onder koud water. Trek de blaadjes los en leg ze apart (je kunt alleen de onderkant van de blaadjes eten). De kern van de artisjok bestaat uit

'hooi' met daaronder de bodem, het 'hart'. Trek het hooi van het hart. Snij het restje van de steel af en snij de bodem dan in vier stukken.

Hou een paar mooie takjes koriander achter en hak de rest van de korianderblaadjes grof. Maak een dressing door de koriander samen met de olijfolie en 2 eetlepels citroensap fijn te malen met de staafmixer. Breng op smaak met een beetje zout, versgemalen zwarte peper en de citroenrasp.

Verdeel de artisjokblaadjes over twee borden en leg ze in een cirkel. Verdeel in het midden de blaadjes van de waterkers, leg daar de tuinboontjes, avocado en artisjokbodem op. Schep de koriandersalsa erover en garneer met de achtergehouden korianderblaadjes.

Koriander is zeer verkoelend en bevat natuurlijk antihistamine. Neem een handje koriander en kauw er heel goed op als je last hebt van hooikoorts. Dat verlicht meteen.

Artisjok is zoet en verkoelend, ideaal voor in de zomer. Het reinigt het bloed en helpt tegen infecties. Artisjok bevat ook veel vitamine A en C, ijzer en calcium.





Groente & granen

Arepa

MET ZWARTE BONEN, MAIS, PAPRIKA EN AVOCADOSALSA

Arepa is een maisbroodje dat oorspronkelijk afkomstig is uit Zuid-Amerika. Het is heel makkelijk zelf te maken en je kunt het met van alles vullen. Deze vegan variant is lekker met de gazpacho van pag. 102.

- + 300 g voorgekookt maismeel (toko of grote supermarkt)
- + 1 tl himalayazout
- + olijfolie om in te bakken
- + 1 rode paprika, in dunne reepjes
- + 2 maiskolven, gekookt
- + ½ bosje koriander, bewaar nog wat takjes
- + 1 avocado, in blokjes
- + sap van 1 limoen
- + 2 el olijfolie extra vierge
- + 1 blikje zwarte bonen (190 g)

→ Voor ca. 8 porties
 → vegan
 → glutenvrij
 → lactosevrij

Aan de slag

Meng maismeel en zout in een kom, voeg scheut voor scheut 450 ml water toe en kneed dit samen tot een deeg. Laat het 3 minuten rusten, verdeel het in 8 gelijke porties en maak er ballen van. Druk ze plat tot koeken van 1 cm dik.

Verhit een beetje olie in een grote koekenpan met antiaanbaklaag en bak de arepa's in 5-8 minuten aan iedere kant goudbruin. Je kunt er een paar tegelijk in de pan bakken.

Bak ondertussen de paprika in een grillpan 3 minuten op hoog vuur.

Snij de maiskorrels van de kolven.

Hak voor de salsa de koriander grof, (hou een paar takjes achter voor garnering). Pureer de koriander met de avocado, 2 eetlepels limoensap en de olijfolie. Breng op smaak met extra limoensap en een beetje zout.

Snij de broodjes open en bestrijk ze eerst met de salsa. Vul ze dan met de zwarte bonen, wat gegrilde paprika en mais. Top af met extra salsa en achtergehouden korianderblaadjes.

Mais(meel) verbetert de eetlust en de spijsvertering en zorgt voor een betere opname van voedingsstoffen.

Zwarte bonen zijn voedzaam en kunnen helpen bij keelontsteking en blaasproblemen. Ze ondersteunen de menopauze en het voortplantingssysteem.

Groente & granen

Poké bowl

MET ZEEWIERSALADE EN GEMARINEERDE TOFU

De poké bowl is behoorlijk populair geworden. Toen ik een paar jaar geleden in Hawaï was, at ik er een lekkere vegan variant. Deze is met bruine rijst voor wat meer bite.

+ 190 g bruine basmatirijst
+ 250 g stevige tofu

Voor de marinade:

+ 4 el sojasaus (tamari of shoyu)
+ 1 tl limoensap
+ 1,5 tl sesamololie
+ 3 lente-uitjes
+ 3 cm gember, geraspt
+ ½ tl sesamzaadjes, plus extra om te garneren

+ 1 el zonnebloemolie
+ 125 g zeewiersalade
+ 1 avocado, in blokjes

Aan de slag

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Dep de tofu goed droog met keukenpapier en snij in blokjes van 2 cm, dep nogmaals droog.

Maak de marinade door alle ingrediënten door elkaar te kloppen.

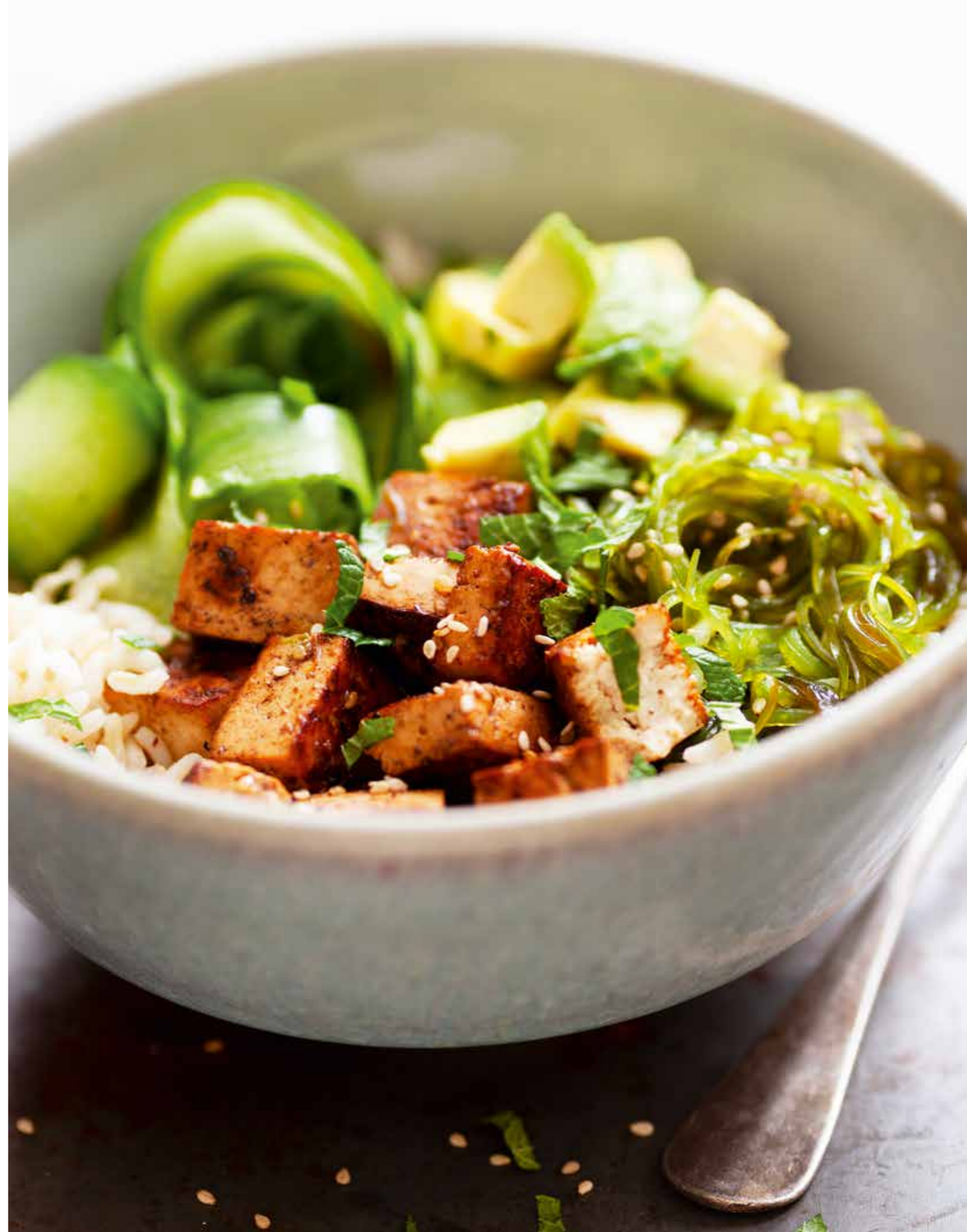
Marineer de tofu tenminste 30 minuten. Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan en roerbak de tofu in 10 minuten krokant en goudbruin, schep regelmatig om.

Schep wat rijst in een kom, verdeel er de gemarineerde tofu en de rest van de ingrediënten over en garneer met wat sesamzaadjes.

Zilvervliesrijst is voedzamer dan witte rijst, maar moet goed worden gekauwd voor een optimale vertering. Het helpt bij zenuwaandoeningen, depressie, te hoog cholesterolgehalte, diarree en diabetes.

Tofu is het best verteerbaar in een verse biologische vorm, dan helpt het bij PMS, menopauze en een slechte bloedsomloop.

→ voor 2 personen
→ vegan
→ lactosevrij





Zoet

Kokos- makroontjes

VAN VERSE KOKOS

In de zomer kan ik maar geen genoeg krijgen van kokos, dus maak ik deze makkelijke kokosmakroontjes. Door de verse kokos zijn ze lekker chewy.

+ 150 g verse kokosblokjes
+ 2 el kokosbloesemsuiker
+ 1 tl vanille-extract
+ 2 eieren

→ voor ca. 14 stuks
 → glutenvrij
 → lactosevrij
 → vrij van snelle suikers

Aan de slag
 Verwarm de oven voor op 180 graden. Bekleed een bakplaat met bakpapier.

Maal of rasp de kokosblokjes in de keukenmachine fijn. Als je grotere stukken hebt, kun je ze grof met een blokrasp raspen.

Voeg de kokosbloesemsuiker en het vanille-extract toe, pulseer kort en schep het mengsel in een kom.

Splits de eieren en klop de eiwitten (de eidooiers worden niet gebruikt) met de mixer in een brandschone kom luchtig en stijf. Spatel het eiwit zo luchtig mogelijk door het kokosmengsel.

Schep met een ijsbolletjestang gelijke hoopjes van ongeveer 3 cm doorsnede op de bakplaat.

Bak de makroontjes in ongeveer 14 minuten goudbruin.

Laat ze iets afkoelen voordat je ze van de bakplaat haalt en laat ze op een rooster helemaal afkoelen.

Kokos is het ultieme zomerfruit, heerlijk verkoelend. Het sap van de jonge, groene kokosnoot is dorstlessend, herstellend na een work-out en hydrateert en zuivert de huid.

Drankjes

Water- meloen- limoenade

Een heerlijk verkoelend drankje voor een warme zomerdag.

- + 400 g mini-watermeloen (die is extra zoet)
- + 2 limoenen
- + 5 takjes munt
- + kokosbloesemsuiker naar smaak

- voor 4 glazen
- vegan
- vrij van snelle suikers

Aan de slag

Schil de watermeloen en snij het vruchtvlees in stukken. Doe die in de keukenmachine of de blender en pureer zo glad mogelijk. Giet het sap door een fijne zeef.

Snij de limoenen in vieren en knijp ze uit in een grote kan. Doe de uitgeknepen partjes limoen en de muntblaadjes erbij en stamp fijn met een houten stamper. Als je van extra zoet houdt, kun je een theelepel kokosbloesemsuiker meestampen. Giet hier het meloensap op en roer goed door.

Schenk in mooie glazen en garneer met een takje munt of stukje meloen.

Watermeloen is verkoelend en werkt ook tegen koorts en bij blaasontsteking.

Munt is verkoelend en kan helpen bij buikpijn en misselijkheid.

127



126