

# Ayurveda: de basics

**Ayurveda is een holistische gezondheidsleer. (ayus = leven en veda = kennis, wetenschap) die ervoor zorgt dat je je gezond en energiek voelt. En dat door – onder andere – gewoon op je eten te letten. Daarom eerst wat meer over de basisbeginselen van Ayurveda.**

**6** **J**e hebt vast weleens van Ayurveda gehoord en van de dosha's Vata, Pitta, Kapha. De ene mens heeft bijvoorbeeld Kapha als dosha, 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 bestaat (vooral) uit twee van de vijf elementen. Vata bestaat uit lucht en ether. Vata gaat dan ook over beweging en is verantwoorde-

lijk voor het zenuwstelsel, de 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 Vata-energie, en dus wordt het Vata-type ook wel het lucht-type

genoemd. Pitta is het vuur type en Kapha het aarde-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 niks zeggen over je aangeboren constitutie.

## Overheersende energie

De Ayurvedische leer adviseert om de overheersende energie van jouw dosha te temperen door tegenovergestelde kwaliteiten aan te brengen. Is het koud, dan heb je behoefte aan warmte. Dat bereik je bijvoorbeeld door je voeding en 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 lichaam behoefte aan heeft in een bepaald seizoen en waarom, zodat

De dosha's bepalen je aangeboren constitutie, volgens Ayurveda de blauwdruk voor je gezondheid. Aan kinderen zie je duidelijk welk dosha bij hen overheerst. Het ene kind is dromerig, energiek en beweeglijk (Vata), het andere is juist heel fanatiek, snel en misschien gauw boos (Pitta), terwijl het derde relaxed is en zich niet zo snel van de wijs laat brengen (Kapha). Als je ouder wordt, raak je vaak uit evenwicht, meestal onder invloed van voeding, leefstijl, stress en de seizoenen. Die disbalans kan zorgen voor ongemakken en (gezondheids)klachten. Je spijsvertering speelt hierin een grote rol. Als je gezonde voeding eet die je goed kunt verteren, voel je je prima: energiek en vol levenslust. Eet je producten die zwaar te verteren zijn (junkfood) dan voel je je juist zwaar en lusteloos.

**7** je eetgewoontes daarop kunt aanpassen. Eet dan de voeding die de overheersende elementen en kwaliteiten van het seizoen in balans brengt. Je aangeboren persoonlijke constitutie kan alleen goed worden bepaald 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. In de winter kunnen ze een ander resultaat geven dan in de zomer. 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.







Hoofdstuk 1

# Herfst

*Is er een mooier seizoen dan de herfst? Het zachte, warme licht van de Indian Summer, de prachtige kleuren in de veranderende natuur en de kou en dauw die er langzaam in de lucht komt. We krijgen weer zin in warme soepen en stoofpotten met aardse smaken.*

*Maar eerst genieten van de oogst van zoet fruit.*





**HERFST - ONTBIJT**

# Kardemom- walnoot- broodjes

*Ik heb mijn eigen versie gemaakt van de Scandinavische kaneelbroodjes: volkoren speltbroodjes met kardemom, kaneel en walnoten. Erg lekker voor in het weekend, maar ook handig om mee te nemen. Eet ze met wat boter of gewoon zo.*

**+ 175 ml amandelmelk**  
**+ 50 g boter**  
**+ 360 g speltmeel en**  
**extra om te bestuiven**  
**+ 16 g bakpoeder**  
**+ mespunt zout**

**Voor de vulling:**  
**+ 2 tl kaneel**  
**+ 2 tl kardemom**  
**(uit de vijzel)**  
**+ 20 g gehakte**  
**walnoten**  
**+ 100 g kokos-**  
**bloesemsuiker**  
**+ 3 el boter**

**Extra:**  
**+ muffinvorm**  
**voor 12 stuks**  
**+ mixer**

→ voor 12 stuks  
→ tarwevrij  
→ vrij van snelle suikers

**Aan de slag**  
Verwarm de oven voor op 180 graden en vet de muffinvorm in.

Verwarm de melk in een pan op middelhoog vuur en laat er de boter in smelten.

Meng in een kom het meel met bakpoeder en zout. Doe het melkmengsel erbij en mix goed door. Je krijgt dan een mooi, niet plakkerig deeg.

Bestuif het aanrecht of een plank met wat meel en rol het deeg uit tot een grote rechthoek van ca. ½ cm dik.

Meng voor de vulling de kaneel, kardemom, walnoten en kokosbloesemsuiker in een bakje.

Besmeer het deeg met 2 el boter en strooi de walnotenmix erover maar houd 1 el achter (en 1 el boter dus).

Rol het deeg aan de lange kant op zodat je een mooie lange rol krijgt. Snij de rol in 12 gelijke stukken. De uiteinden zijn misschien iets onregelmatig, maar dat kun je in de vorm wel fixen.

Doe de plakken in de muffinvorm, verdeel er een beetje boter over en strooi er nog wat walnotenmix over heen.

Zet de vorm in de oven en laat in ca. 20 minuten gaar en bruin worden.

Warm zijn ze het lekkerst!

**Kardemom stimuleert de vertering van melk en ijs. Goed bij diarree, gasvorming en obstipatie. Neutraliseert cafeïne.**



**HERFST – SALADE**

# Oosterse salade

**MET WORTEL, KNOLSELDERIJ, SESAMDRESSING EN SHISOBLAD**

*Een salade met aardse smaken. Hij ziet er kleurig uit en werkt goed als voorafje. Shiso-blad wordt veel in de Japanse keuken gebruikt. Het is familie van munt, maar smaakt iets kruidiger.*

**28**

- + 1 tl sesamolie
- + 1 fijngesneden teentje knoflook
- + 1tl gemalen komijn
- + 1 flinke gele en 1 flinke oranje wortel, schoongemaakt en in luciferreepjes (julienne) gesneden
- + ½ knolselderij, geschild, julienne gesneden
- + groene en paarse shisoblaadjes (de paarse smaken iets pittiger en bitter), te koop bij de toko of bestel ze bij de groenteboer
- + zwart sesamzaad om mee te garneren

**Voor de dressing:**

- + 2 el tahin
- + 1el versgeraspte gember

- + 1 tl geroosterde sesamolie
- + 2 el water
- + 2 el sesamolie
- + sap en rasp van ½ limoen
- + 1 tl sojasaus

→ voor 4 personen  
→ vegan  
→ lactosevrij

**Aan de slag**

Verhit de sesamolie en fruit daar de knoflook en komijn in. Doe de wortel en knolselderij erbij en bak 2 minuten mee. Voeg dan 2 el water toe en stoof alles op middelhoog vuur. Na ca. 10 minuten zijn de groenten beetgaar. Haal de pan van het vuur.

Maak de dressing: meng de tahin met de gember, de geroosterde sesamolie

en het water en klop los met een vork. Doe de rest van de ingrediënten erbij en meng goed door. Proef even, misschien wil je nog een extra kneepje limoensap of een beetje meer sojasaus.

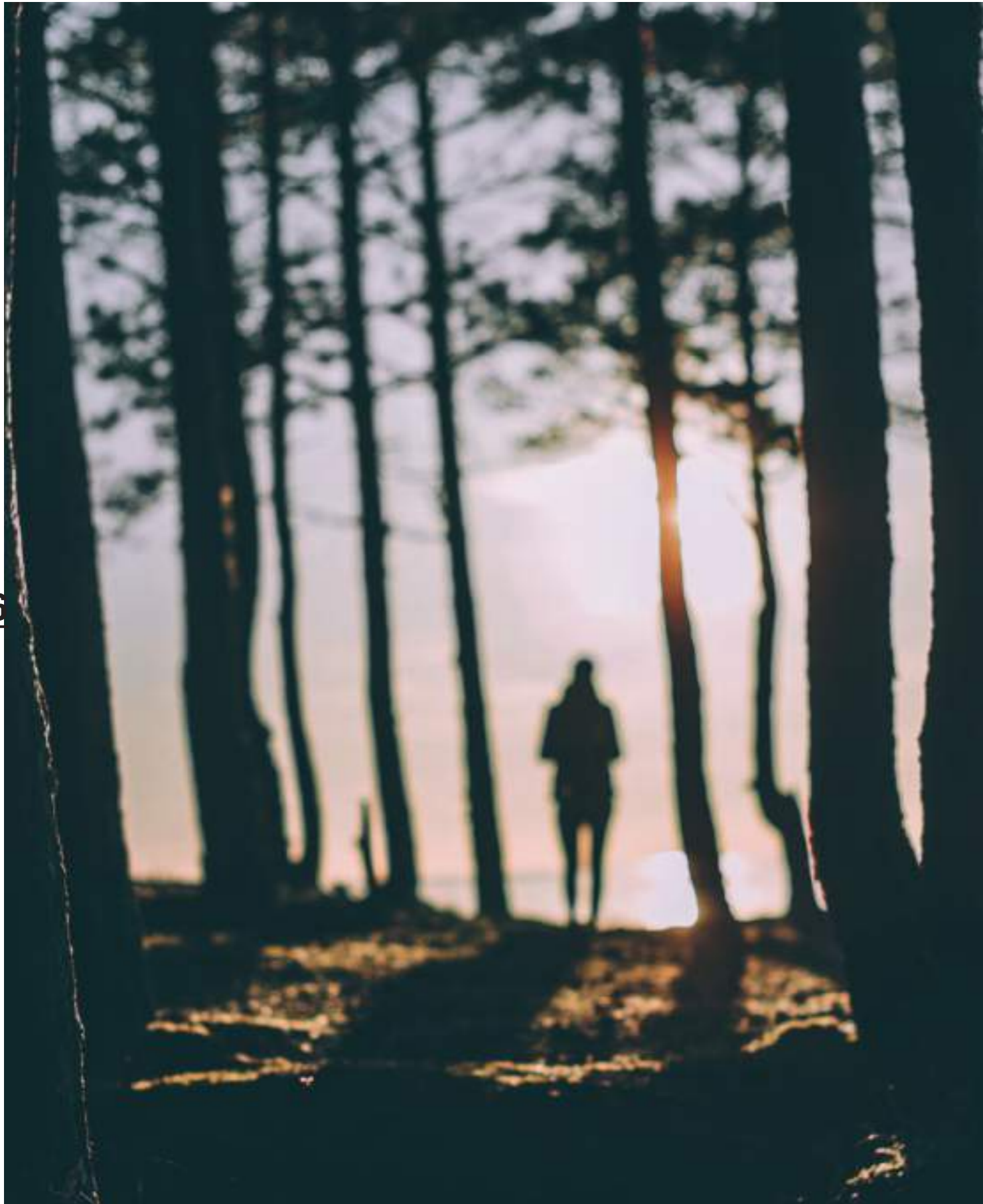
Verdeel de shisobladeren over een grote schaal, leg op elk blad een bergje wortel-knolselderijreepjes, verdeel er een beetje dressing over en bestrooi met sesamzaadjes. Doe de rest van de dressing in een bakje.

Om deze salade te eten, maak je van het shisoblad en de vulling een pakketje – een soort wrap – dat je in de dressing doopt.

Knolselderij is verwarmend en zoetig. Het is goed voor de longen en verwijdert slijm. Samen met de wortels is dit een gerecht vol goede voedingsstoffen en antioxidanten







Hoofdstuk 2

# winter

*De dagen worden steeds korter. Wandelingen in de kou geven je een knisperend fris gevoel. Thuisblijven wordt steeds fijner, met een boek bij de open haard. Dekentje erbij en chillen maar. Met in het vooruitzicht heerlijke stoofpotjes en ander verwarmend eten.*



# Wortel- linzensoep

## MET GEMBER

Deze soep verwarmt op koude dagen. Hij is lekker met chapati's (pag. 66) of een stukje mungbonenbrood, (pag. 74), en staat zo op tafel. Extra feestelijk door de paarse wortel.

94

- + 1 el ghee (of kokosolie voor de vegan optie)
- + 1 tl kurkuma
- + 2 tl winterspecerijenmix (pag. 80)
- + 1,5 tl paprikapoeder
- + 2 el geraspte verse gember
- + 2 teentjes knoflook, fijngesneden
- + 400 g wortels, in stukjes
- + 1 paarse wortel, in linten (met een dunschiller)
- + 100 g rode linzen
- + 750 ml groentebouillon (liefst zelfgemaakt)
- + 15 g grof gehakte bladpeterselie
- + zwarte peper of chili (vlokken of olie) naar smaak

→ voor 2 personen  
→ glutenvrij

### Aan de slag

Verhit de ghee in een ruime pan, doe daar de kurkuma, specerijenmix en paprikapoeder bij en bak 1 minuut mee. Doe dan de gember en knoflook erbij en fruit een paar minuten aan.

Voeg de wortels en linzen toe, roer even door voordat de bouillon erbij gaat. Laat alles 15-20 minuten koken op zacht vuur. Haal na 10 minuten de wortellinten eruit, spoel ze af en zet ze apart.

---

**Wortels zijn verwarmend en reinigend. Ze zijn een goede bron van antioxidanten, vitamine A en calcium. Ze verbeteren de bloedtoevoer en verminderen zwelling en ontstekingen.**

---

Pureer als alles gaar is de soep met een staafmixer.

Verdeel over kommen en garneer met de wortellinten, chili en peterselie.

---

**Rode linzen zijn snel gaar en heel geschikt om soep mee te maken. Ze zijn makkelijk verteerbaar, goed voor het hart, de bloedsomloop en suikerspiegel. Gebruik samen met asafoetida (zit in de specerijenmix) om gasvorming te verminderen.**

---

95







## WINTER – GROENTEN & GRANEN

# Palak paneer

## SPINAZIE MET JONGE KAAS

*Dit is een van mijn favoriete Indiase gerechten. Meestal wordt het met tomaten bereid en wordt de spinazie gepureerd. Dit is mijn versie. Paneer is heel lekker en supermakkelijk zelf te maken (zie pag. 130).*

- + 1 tl ghee
- + 2 tl winterspecerijenmix
- + 1 fijngesnipperde ui
- + 300 g spinazie
- + 150 g paneer
- + 1 el za'atar (verkrijgbaar bij grote supermarkt)

→ voor 2 personen  
→ glutenvrij

### Aan de slag

Verhit de ghee in een koekenpan, bak de specerijenmix 1-2 minuten totdat hij lekker gaat ruiken. Doe de ui erbij en fruit een paar minuten tot glazig. Voeg dan de spinazie toe, in delen, en roerbak telkens totdat het geslonken is voordat je de rest erbij doet.

Als je verse paneer hebt gemaakt, verkruimel je die over het spinaziemengsel. Gekochte paneer kun je ook in blokjes snijden en in wat ghee rondom goudbruin bakken, voordat je ze bij de spinazie doet.

Strooi de za'atar erover en serveer met gekookte basmatirijst.

---

**Spinazie zit vol ijzer en chlorofyl (bladgroen). Het reinigt je bloed en lever, en is ook goed bij bloedarmoede en diabetes type 2.**

---

**Paneer is een licht verteerbare jonge kaas, en een bron van eiwitten.**

---



## WINTER – DRANKJES

# Energiedrank

## MET DADELS EN AMANDELEN

*Zit je er even helemaal doorheen? Dan is deze energiedrank de oplossing.  
Hij is echt heerlijk en de remedie tegen een winterdip.*

- + 3 medjoul dadels
- + 2 witte geblancheerde amandelen
- + ¼ tl gemalen venkelzaad
- + 2 kardemompeulen, uit de vijzel
- + 200 ml rijstmelk

### Aan de slag

Laat alle ingrediënten een nacht in een kop rijstmelk weken.

Doe 's ochtends alles in de blender en blend tot een glad mengsel. Verwarm het in een pannetje en drink de warme drank voordat je gaat ontbijten.

- voor 1 persoon
- vegan
- glutenvrij
- vrij van snelle suikers

---

Dadels werken verjongend en als afrodisiacum. Ze bevatten veel koper en dat helpt weer bij de ijzeropname. Tijdens de winter heeft het lichaam deze extra mineralen nodig. Dadels zijn ook goed voor de longen en het voortplantingsstelsel.

---

