

HEERLIJKE RECEPTEN
MET
MUNGBONEN
EN **KRUIDEN**

ZUIVEL- &
GLUTENVRIJ

JENNY BLOM

**Heerlijke recepten met Mungbonen en kruiden,
zuivel- & glutenvrij, door Jennie Blom**

Copyright © 2025 Jennie Blom

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit dit boek mag worden verveelvoudigd of opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of anderszins, zonder uitdrukkelijke schriftelijke toestemming van de uitgever.

1e druk - februari 2023

2e druk - november 2023

3e druk - juni 2025

Hardcover: ISBN-9789465207902

Omslag en interieur ontwerp door Studio Blom



MEDISCHE DISCLAIMER

Alle inhoud van dit boek, inclusief tekst, afbeeldingen, audio, of andere formaten, zijn alleen voor informatieve doeleinden gemaakt.

De inhoud is niet bedoeld als vervanging van professioneel medisch advies, diagnose of behandeling. Win altijd het advies in van uw arts of andere gekwalificeerde zorgverlener bij vragen over een medische aandoening. Negeer nooit professioneel medisch advies of stel het inwinnen ervan nooit uit vanwege iets dat u in dit boek hebt gelezen.

Als u denkt dat u een medisch noodgeval heeft, bel dan onmiddellijk uw arts, ga naar de eerste hulp of bel 112.

De auteur of uitgever adviseert of onderschrijft geen specifieke tests, artsen, producten, procedures, meningen of andere informatie die in dit boek wordt genoemd.

Vertrouwen op enige informatie verstrekt door dit boek of de auteurs, werknemers, vrijwilligers, gecontracteerde schrijvers, of medische professionals die inhoud voor publicatie in dit boek presenteren is uitsluitend op eigen risico.

INHOUD

Voorwoord	VII
Materialen	VIII
Metingen en verhoudingen	IX
Filosofie van de genezing	1
Waarom zou je ontgiften?	3
Hoe te eten	4
Wat moet je eten	5
Wanneer eten	6
Vata-Pitta voedsel	7
Kapha voedsel	9
Over Zuivelproducten	11
Ghee maken	12
Voedingsadviezen	13
Waar zijn mungbonen goed voor?	14
Gezondheidsvoordelen van mungbonen	16
Tips & trucs om winderigheid en een opgeblazen gevoel te verminderen	18
Ingrediënten	20
Kokum	22
Asafoetida	24
Koriander	25
Gember	26
Kaneel	27
Knoflook	28
Komijn	30
Mosterd	32
Kurkuma	34
Venkel	36
Zwarte peper	38
Jaggery	40
Garam masala	42
Mungbonensoep	44

Pompoen-dahl-muntsoep	46
Mungbonen usal	48
Kitchari	50
Mung dahl soep	52
Italiaanse groentesoep	54
Romige mungbonensoep	56
Indiase dahl met pompoen en spinazie	58
Mungbonencurry	60
Thaise groentencurry	62
Mung dahl linzencurry	64
Kokos chutney	67
Kerrieblad en korianderchutney	68
Gele dahl chutney	69
Granaatappelchutney	70
Mangochutney	71
Ananaschutney	72
Groene chutney	73
Mungbonen humus	74
Mung & fruitsalade	75
Wraps	76
Gekiemde dosa	77
Gekiemde mung pakoda	78
Falafel	79
Knoflook naan	80
Tortilla's	81
Poffertjes	82
Amandel-kokos koekjes	84
Brownies	85
Gepofte rijstballen	86
Liefdesnoepjes	87
Yogi thee	88
Gemberthee	89
Kokumsap	90
Energie krachtdrank	92
Thee om gas te verminderen	94

"Creëer een sterke spijsvertering en verbeter je immuniteit met behulp van krachtige oude siddha-veda principes om je leven voor altijd te veranderen..."

ZOALS VERTELD AAN DR. NARAM IN NEPAL

DOOR ZIJN MEESTER BABA RAMDASJI, OP 124 JARIGE LEEFTIJD.

GEFELICITEERD!

Alleen al door dit boek open te slaan, laat je zien dat je niet alleen maar een stralende gezondheid wilt. Je zoekt naar manieren om dat te bereiken zonder het genot van lekker eten te verliezen.

Mungbonen en kruiden zijn krachtige voedingsbronnen om je lichaam mee te ontgiften. Het zou geweldig zijn om te weten dat je na het lezen van dit boek een expert zult worden in het herkennen van bepaalde kruiden die wonderen verrichten in je lichaam.

In dit boek heb ik veel smaakvolle recepten verzameld die je genoeg inspiratie geven om de 30 dagen detox periode met mungbonen op een plezierige en lekkere manier vol te houden.

Maak je geen zorgen als je lijdt aan een zuivel- of glutenintolerantie, deze gemakkelijke, kleurrijke en heerlijke zuivel- en glutenvrije recepten helpen je om een gezond en uitgebalanceerd dieet te behouden.

Alle ingrediënten die in de recepten worden gebruikt, zijn op meer dan een paar manieren nuttig om je gezondheid terug te krijgen of te behouden. Verder is er een uitleg van veel gezondheidsvoordelen van alle ingrediënten bijgevoegd, om je begrip van wat je eet misschien nog wel duidelijker te maken dan voorheen.

Neem de tijd om niet alleen de recepten te lezen en te maken, maar ook de hoofdstukken, zodat je alle gezondheidsvoordelen leert kennen.

U zult een verbetering van uw gezondheid gaan ervaren wanneer u deze kruiden gaat gebruiken in alles wat u in de keuken maakt.

Geniet ervan!

Jennie Blom

Tiel, The Netherlands

Derde druk - Juni 2025

MATERIALEN

VOORBEREIDING EN GEREEDSCHAP:

Snijplank
Bestekset
Maatlepels en bekers
Groentemesje
Metalen spatel
Tangen
Vergiet
Kaasdoek

VOOR HET MENGEN:

Staafmixer of keukenmachine
Set stapelbare mengkommen
Garde
Grote houten lepels en spatel
Rubberen spatel

VOOR KOKEN OP TOPNIVEAU:

Potten en pannen met deksel
Snelkookpan
Waterkoker
Theepot

METEN & VERHOUDINGEN

Een scheutje = 8 druppels = $1\frac{1}{8}$ tl	1 tl = 60 druppels
3 el = 15 ml	$\frac{1}{2}$ el = $1\frac{1}{2}$ tl
2 el = $\frac{1}{8}$ cup	8 el = $\frac{1}{2}$ kopje
4 el = $\frac{1}{4}$ cup	$\frac{1}{8}$ kopje = 2 el
$\frac{1}{6}$ cup = 2 el + 2 tl	$\frac{1}{3}$ cup = 5 el + 1 tsp = 80 ml
1 kopje = 250 ml	2 cups = 500 ml
4 kopjes = 950 ml	1 gallon = 16 kopjes
1 ounce = 28.35 gram	1 pound = 453,60 gram

Boter

Kop	Gram
$\frac{1}{4}$ kopje boter	57 gram
$\frac{1}{3}$ kopje boter	76 gram
$\frac{1}{2}$ kopje boter	113 gram

Droge ingrediënten

Kop	Gram	Ounces
$\frac{1}{8}$ cup	16 g	0.56 oz
$\frac{1}{4}$ cup	32 g	1.13 oz
$\frac{1}{3}$ cup	43 g	1.50 oz
$\frac{1}{2}$ cup	64 g	2.25 oz
$\frac{2}{3}$ cup	85 g	3.00 oz
$\frac{3}{4}$ cup	96 g	3.38 oz
1 cup	128 g	4.50 oz

Bloem en meel

Kop	Gram	Ounces
¼ kopje	34 g	1.2 oz
⅓ kopje	45 g	1.6 oz
½ kopje	68 g	2.4 oz
1 kopje	136 g	4.8 oz

Havermout

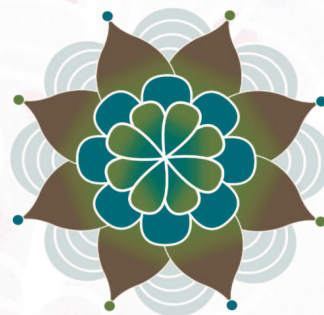
Kop	Gram	Ounces
¼ kopje	21 g	.75 oz
⅓ kopje	28 g	1 oz
½ kopje	43 g	1.5 oz
1 kopje	85 g	3 oz

Suiker

Kop	Gram	Ounces
2 el	25 g	.89 oz
¼ kopje	50 g	1.78 oz
⅓ kopje	67 g	2.37 oz
½ kopje	100 g	3.55 oz
⅔ kopje	134 g	4.73 oz
¾ kopje	150 g	5.3 oz
1 kopje	201 g	7.1 oz

Melasse, honing en stroop

Kop	Gram	Ounces
2 el	43 g	1.5 oz
¼ kopje	85 g	3 oz
⅓ kopje	113 g	4 oz
½ kopje	170 g	6 oz
⅔ kopje	227 g	8 oz
¾ kopje	255 g	9 oz
1 kopje	340 g	12 oz



FILOSOFIE VAN GENEZING

Wat zijn Doshas?

Doshas zijn essentiële vitale energieën die de basis vormen voor elke lichaamsfunctie en structuur en bestaan uit 5 elementen: Aarde, water, lucht, ruimte en vuur.

Kapha: een samenstelling van water en aarde, bepaalt de vorm van het lichaam, verjonging, stevigheid, energie en immuniteit. Wanneer uit balans, voorkomt het lusteloosheid, overmatige groei, obstructies en slijm. Dit kan bijvoorbeeld tot hartkwalen leiden met stuwings in de slagaders (lipoom, myoom etc.).

Vata: wordt gekenmerkt door lucht en ruimte, die het verantwoordelijk maakt voor zaken als mentale processen, emoties, beweging binnen cellen, gewrichts- en spierbewegingen, enzovoort. Onbalans kan echter klachten veroorzaken zoals trillingen en stijfheid in de gewrichten, angstgevoelens, slaapproblemen, lage energieniveaus en degeneratie. Ook kan een overactieve geest ontstaan met eventueel tegelijkertijd een gebrek aan concentratie.

Pitta: is een combinatie van vuur en water. Het heeft een belangrijke rol bij de spijsvertering, het metabolisme, absorptie, transformatie en temperaturen in het lichaam. Wanneer er een onbalans ontstaat, kan dit leiden tot dispuut tussen koppige emotionele reacties, huidproblemen, verhoogde zuurgraad of ontstekingsaandoeningen.