



# Inhoud

Voorwoord	4	<b>Basis</b>	<b>20</b>
Hoe gebruik je dit kookboek?	7	<b>Vata</b>	
<b>Over Ayurveda</b>		Het Vata-seizoen	<b>32</b>
1 Wat is Ayurveda?	8	Recepten	<b>35</b>
2 De vijf elementen	8	<b>Kapha</b>	
3 In en uit balans	8	Het Kapha-seizoen	<b>88</b>
4 De zes smaken	11	Recepten	<b>91</b>
<b>Ayurvedisch eten</b>		<b>Pitta</b>	
1 Wat kun je het beste eten?	12	Het Pitta-seizoen	<b>140</b>
2 Hoe kun je het beste eten?	12	Recepten	<b>143</b>
3 Hoeveel kun je het beste eten?	13	<b>Register</b>	<b>188</b>
<b>De keuken in</b>			
1 Zo lukt het jou ook om Ayurvedisch te koken	15		
2 Maak je keuken Ayurveda-proof	17		
3 Een Ayurvedische voorraadkast – the basics	18		
4 Kruidenporno	18		
5 Wassen en weken	19		

# Voorwoord

## 'Ayurvedisch koken is uren in de keuken staan en alleen maar curry's, rijst en dahl eten toch?'

Nee hoor... Ayurvedisch koken is zo veel meer! Ayurveda is een 5000 jaar oude geneeswijze uit India die ervan uitgaat dat het behoud van gezondheid afhankelijk is van de balans tussen je lichaam, geest, ziel en de wereld om je heen. Voor ons is koken op de Ayurvedische manier *life changing* geweest. Vanwege *wat* we nu eten, maar zeker ook vanwege de manier *waarop* we nu eten.

Omdat Ayurveda een eeuwenoude wijsheid is, is het een bron van stabiliteit en rust waar we nu meer dan ooit naar verlangen. Het is een (gezondheids)leer die niet alleen al meer dan 5000 jaar overleeft, maar juist relevanter dan ooit is in deze moderne wereld. Ayurveda helpt ons te begrijpen dat de sleutel tot een gezond en gelukkig leven ligt in de balans tussen onszelf en de wereld om ons heen. Het biedt ons een sterke basis in een tijd van eindeloze to-do's, overvolle agenda's en overprikkeling. Net als veel andere mensen hebben wij een leven met kinderen, werk, familie, etentjes, feestjes, sport en ga zo maar door. Ons drukke leven zorgt ervoor dat we vaak weinig tijd over hebben. Koken voelt dan als de zoveelste taak op de eindeloze to-dolijst. Dat geldt niet alleen voor het bereiden van de gerechten. Zelfs voor het opeten bedenken we oplossingen die 'lekker efficiënt' zijn. Dus het eten gebeurt ook vaak tijdens andere to-do's zoals werken, autorijden of tv-kijken. Scheelt weer tijd toch?

Maar zodra je gaat ervaren hoe je 'Ayurvedisch kookt' en voelt wat dit met jouw lichaam en mindset doet, dan wil je nooit meer terug. Je zult zien dat je in jouw drukke dagelijkse leven op een simpele manier heerlijke gerechten kunt bereiden. Gerechten die je niet alleen vullen, maar tot diep in je weefsels voeden. Ayurveda helpt je namelijk om precies te begrijpen wat jij nodig hebt. Met voeding die je energie geeft, in plaats van dat het je energie kost. *Vóór* Ayurveda aten wij al heel gezond, maar toch hadden we nog steeds klachten, zoals een opgeblazen buik, huidproblemen, geen of pijnlijke menstruaties, slecht slapen, overgewicht en



vermoeidheid. Maar zodra we onze voeding aanpasten aan wat bij ons persoonlijk en bij het seizoen hoorde, verdwenen deze klachten. Door je bewust te worden van wat voeding met je doet, en op de juiste momenten en manieren te eten, zul jij dit ook gaan ervaren en zo dus zelfs jarenlange gezondheidsproblemen oplossen. En weet je wat helemaal mooi is? Dit kan echt op een heel simpele manier. En geloof ons: er gaat dan een wereld voor je open!

## 'Wat voor jou een medicijn is qua voeding, kan vergif zijn voor de ander.'

Ons doel met dit kookboek? Jou ook laten ervaren dat Ayurvedisch eten en leven *life changing* zal zijn. Zodat jij ook veel meer balans gaat ervaren in je lichaam en mind en je op alle fronten gezonder en gelukkiger wordt. Dit kookboek bevat heerlijke en simpele Ayurvedische recepten, die zorgen voor de perfecte balans. Uitvoerig door ons getest in ons (drukke!) dagelijkse leven. Uiteraard wel met genoeg korreltjes Himalayazout, want daar strooien we graag mee.

## Liefs, Marleen & Cielke

PS: Wij vinden het echt heel leuk om onze gerechten terug te zien!  
Tag je ons op Instagram? @de.ayurveda.podcast





*'Elk seizoen vraagt om andere smaken. Geef je lichaam wat het nodig heeft.'*

## Hoe gebruik je dit kookboek?

Stop! Ho! Laat die pan nog even in je keukenkastje ;). Sta je al in de keuken, maar weet je eigenlijk nog niet zoveel over Ayurveda? We willen je dan echt als tip geven om eerst de informatie over Ayurveda te lezen, zodat je begrijpt waarom we je bepaalde dingen aanraden. Je zult zien dat het dan logischer voor je wordt en daardoor ook veel leuker! Dus voordat we allemaal lekkere recepten met je gaan delen, zullen we eerst de basis van Ayurveda aan je voorschotelen. Het doel van Ayurveda is namelijk dat we gaan leven volgens de seizoenen en daarnaast rekening houden met onze eigen body-mindtype (dosha), want dan ben je op je best. We gaan het je allemaal uitleggen.

Dit kookboek is opgedeeld in de drie seizoenen Vata, Kapha en Pitta, zodat je het hele jaar rond in elk seizoen precies weet wat jij kunt gaan eten. In elk seizoen heeft jouw lichaam namelijk behoefte aan andere ingrediënten en gerechten om je goed te voelen en in balans te blijven. Hoewel wij vier seizoenen kennen, gebruiken we er binnen Ayurveda maar drie. Dus in plaats van herfst, winter, lente en zomer, beginnen we dit kookboek in het Vata-seizoen, dat bestaat uit de herfst en de vroege winter, dan krijg je het Kapha-seizoen dat duurt van de late winter tot en met de lente en tot slot het Pitta-seizoen, dat de warmste en langste dagen van het jaar omvat: de zomer.

Het is niet zo dat je aan het begin van de lente alleen maar gerechten van het Kapha-

seizoen mag eten. Deze periodes lopen vloeiend in en door elkaar. Dus voordat een seizoen officieel start, kun je al eens door de boodschappenlijstjes en gerechten van het volgende seizoen gaan en dit zo langzaam aanpassen.

Bij elk gerecht vind je dosha-tips: simpele aanpassingen om het recept helemaal toe te spitsen op jouw persoonlijke body-mindtype of onbalans. Ook vind je ExtrAyurveda tips: wat bepaalde voeding of kruiden met jouw lichaam of mindset doen. En omdat we niet op een berg in India wonen, maar in de westerse wereld hebben we de Ayurvedische principes toegepast op onze westerse keuken en op de producten die je in onze (online)winkels vindt.

**'Help ik weet mijn dosha en onbalans niet, dus ik kan dit kookboek niet gebruiken.'**

Geen zorgen, dat kan prima! Dit boek is zo gemaakt dat je ook zonder deze kennis een heerlijke en supergezonde maaltijd kunt bereiden. Het is volgens Ayurveda namelijk belangrijk dat je met de seizoenen mee eet en dat is precies wat wij je in dit boek voorschotelen. En hoe langer je met Ayurveda bezig bent, hoe groter de kans dat je steeds beter gaat begrijpen wat jouw dosha en onbalans is. Uiteraard gaan wij je daarbij helpen en lees je in dit boek hoe je dit kunt doen!

Veel kookplezier!



# Warme dadelontbijshake

Koude smoothies kunnen je spijsverteringsvuur verzwakken, zeker in het Vata-seizoen. Ben jij een echte smoothie-fan? Dan is deze heerlijke warme dadelontbijshake een vlamvend begin van je dag.

**Tijd:** 20 min. \* **Porties:** 2

## Ingrediënten:

- 500-600 ml amandelmelk (zelf maken? Zie blz. 69)
- 80 g havermout
- 4 Medjoul-dadels, ontpit en in stukjes gesneden, 15 min. geweekt in warm water
- 1 tl kaneel
- ½ tl gemalen kardemom
- ½ tl gemberpoeder
- snufje nootmuskaat
- snufje Himalayazout
- 1 tl ghee of kokosolie
- 2 el amandelpasta

## Voor de topping:

- cacaonibs of cacao poeder

## Zo maak je het:

- 1.** Verhit de amandelmelk (start met 500 ml) in een pan en voeg de havermout toe. Kook op laag vuur gedurende 5 minuten tot de havermout zacht is en de melk goed is opgenomen. Roer af en toe.
- 2.** Voeg de dadels toe aan de pan, samen met de kruiden(mix), het zout en de ghee of kokosolie en verwarm dit 2 minuten op laag vuur.
- 3.** Blend de havermout samen met de amandelpasta in een blender, keukenmachine of met een staafmixer tot een romige, gladde shake. Liever iets dunner? Voeg extra melk toe.
- 4.** Schenk de warme shake in een mok of glas en bestrooi met cacaonibs of cacao poeder.

## ExtraAyurveda:

- \* Kaneel – reguleert de bloedsuikerspiegel, ondersteunt de spijsvertering en verbetert de bloedsomloop. Ook werkt het ontstekingsremmend.
- \* Cacao – de cafeïne in chocolade zorgt voor meer focus en verbetert je stemming. Kaneel of cayenne in warme chocolademelk versterkt deze kwaliteiten.

## Dosha-tips:

**Kapha** Minder dadels, 1 eetlepel amandelpasta in plaats van 2.

**Pitta** voeg wat druppels rozenwater toe aan de shake voor een verkoelend effect.



# Zwarte rijstnoedels met ovengroenten, tofu en whipped tahindressing

Dit is echt zo'n heerlijke bowl vol comfortfood. Deze zwarte rijstnoedels zijn vullend en glutenvrij (en het ziet er ook nog eens bijzonder uit). Houd je over? Eet het lekker als lunch de volgende dag.

**Tijd:** 35 min. + 20 min. uitlekken van de tofu \* **Porties:** 3-4

## Ingrediënten:

- 1 venkelknol, in dunne plakjes gesneden
- 1 pastinaak, geschild en in dunne plakjes gesneden
  - 2 wortels, in dunne plakjes gesneden
- 2 el gesmolten ghee of sesamololie
  - ½ tl kaneel
  - ½ tl gemberpoeder
  - 1 tl Himalayazout
  - ½ tl zwarte peper
  - 4 el tamari
- 1 el geraspe verse gember
  - 1 el ahornsiroop
- 200 g tofu, uitgelekt en in stukjes van 1 cm
- 1 el ghee of sesamololie voor het bakken
- 250 g (zwarte) rijstnoedels

## Voor de dressing:

- 6 el tahin
- 6 el heet water (meer indien nodig)
- 2 el citroensap
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
  - ½ tl gemalen komijn
  - ½ tl Himalayazout

- ½ tl zwarte peper
- snufje cayennepeper

## Voor de topping:

- verse koriander of peterselie, fijngehakt
- (zwarte) sesamzaadjes of pompoenpitten, geroosterd

## Zo maak je het:

1. Verwarm de oven op 200 °C.
2. Meng de venkel, pastinaak en wortel in een kom met ghee of sesamololie, kaneel, gember, zout en peper. Zorg ervoor dat de groenten goed bedekt zijn.
3. Verspreid de groenten gelijkmatig over een bakplaat en rooster ze 15 minuten in de oven, of totdat ze zacht zijn.
4. Maak ondertussen de marinade voor de tofu door de tamari, gember en ahornsiroop te mengen.
5. Verdeel de marinade over de blokjes tofu. Laat dit 5 minuten staan.
6. Verhit een koekenpan op middelhoog vuur en voeg ghee of sesamololie toe.
7. Voeg de gemarineerde blokjes tofu toe en bak deze 5-7 minuten tot ze goudbruin en knapperig zijn.
8. Kook de zwarte rijstnoedels volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet daarna af en spoel af met koud water. (Plakt het? Voeg wat ghee of sesamololie toe.)
9. Maak ondertussen de whipped tahindressing door



**Tip:**  
Hoe droger de tofu, hoe beter het de kruiden opneemt. Wikkel de tofu in een schone theedoek, leg hem op een bord en zet er een paar boeken op. Laat 20 minuten staan.

alle ingrediënten in een kom met een vork te mixen. Easy peasy.  
**10.** Verdeel dan de gekookte zwarte rijstnoedels over kommen en voeg de geroosterde groenten en de gebakken tofu toe en verdeel de dressing erover. Garneer met verse koriander of peterselie en geroosterde sesamzaadjes of pompoenpitten.

## ExtrAyurveda:

\* Houd je dressing over? Zet het potje in de koelkast en gebruik het een andere

keer! Blijft zeker een week goed.

\* Variaties: je kunt andere groenten toevoegen, zoals zoete aardappels of paksoi, afhankelijk van wat er beschikbaar is en wat je lekker vindt.

## Dosha-tips:

**Kapha** gebruik iets minder van de dressing, dit kan te zwaar voor je zijn.

**Pitta** garneer met wat fijngesneden munt voor een verkoelend effect.



# Pink Pitta parelcouscous

Bij een kleurrijke maaltijd die er heerlijk uitziet, loopt het water je letterlijk in de mond en dit is precies wat je nodig hebt. Je hersenen geven een seintje aan je speekselklieren om zich voor te bereiden!

**Tijd:** 25 min. \* **Porties:** 3-4

## Ingrediënten:

- 200 g parelcouscous
- 400 ml groentebouillon
  - 1 el ghee
- 1 tl gemalen koriander
- 3 middelgrote rode voorgekookte bieten, in dunne ronde plakjes gesneden
- pitjes van een ½ granaatappel (ongeveer 100 g)

## Voor de dressing:

- sap van 1 limoen
- 3 el olijfolie
- 3 el warm water
- 1 el ahornsiroop
- 1 bosje verse munt van +/- 20 g, fijngehakt
- ¼ tl Himalayazout
- ½ tl roze peper (zwarte mag ook)
- snufje gemberpoeder

## Voor de topping:

- paar blaadjes munt
- partjes limoen
- 1 handje rucola of babyspinazie
- 2 el pompoeppitten of zonnebloempitten, geroosterd

## Zo maak je het:

- 1.** Doe de parelcouscous bij de groentebouillon in een pan, breng aan de kook en laat zachtjes koken tot de couscous gaar is en het vocht is opgenomen (ongeveer 10 minuten). Laat iets afkoelen. Kookt het droog? Voeg dan meer bouillon toe.
- 2.** Verhit de helft van de ghee in een koekenpan en voeg een beetje koriander toe.
- 3.** Bak de bietenplakjes ongeveer 1½ minuut per kant. Voeg elke keer wat ghee en koriander toe bij een nieuwe ronde plakjes.
- 4.** Maak de dressing door alle ingrediënten te mixen in een blender, keukenmachine of met een staafmixer. Proef en pas eventueel aan naar smaak.
- 5.** Verwarm in een koekenpan de rest van de ghee en bak de granaatappelpitjes in 2-3 minuten.
- 6.** Verdeel nu eerst de bietenschijfjes over je bord, als een bloem. Je spijsvertering begint bij je ogen!
- 7.** Schep dan parelcouscous in het midden.
- 8.** Gevolgd door de granaatappelpitjes, een handje rucola of babyspinazie, wat pitten en munt.
- 9.** Garneer rijkelijk met de dressing en eet smakelijk!

## ExtraAyurveda:

- \* Verse bietjes zijn natuurlijk het allerbeste: breng een ruime pan met water aan de kook. Kook de bieten met schil en al, afhankelijk van de grootte, in 90-120 minuten gaar.
- \* Bieten voeden en reinigen je bloed, zijn rijk aan ijzer en reinigen de lever en de darmen. Just biet it!

## Dosha-tips:

**Vata** voeg wat feta toe als je daar zin in hebt.

**Kapha** je mag er gerust wat cayennepeper of gemberpoeder aan toevoegen.

