





PROF. DR. DIETRICH GRÖNEMEYER | VOLKER MEHL



RECEPTEN UIT DE  
WERELDGENEESKUNDE

HEILZAAM KOKEN MET  
AYURVEDA



# INHOUD

## Oude kennis: een bron van gezondheid

DOOR PROF. DR. DIETRICH GRÖNEMEYER

### DE GENEES- EN KOOKKUNST VAN AYURVEDA 8

- De mens is geen machine 9
- Wereldgeneeskunde is een cultuurgoed 10
- Holistisch en individueel 11
- Ayurveda biedt gezondheid en welbevinden 12
- Hou van jezelf 13
- Jong oud worden 13
- Koken en eten maken gelukkig 15

## De kracht van ayurveda

### WAT IS AYURVEDA EIGENLIJK? 18

- Ben je bereid te veranderen? 19
- Een korte historische inleiding 20
- Wat is gezondheid precies? 22

### DE ANATOMIE VAN AYURVEDA 24

- Kapha, pitta en vata: de drie bioprincipes 25
- de drie bioprincipes (dosha's) in het kort 26
- De dagindeling en de bioprincipes 27
- de ayurvedische bioprincipes
- in de loop van de dag en het jaar 28
- De dosha's in de loop van de seizoenen 29

### VOEDING ALS MEDICIJN 30

- De geneeskracht van levensmiddelen 31
- De spijsvertering en het spijsverteringsvuur agni 32
- Verstoorde stofwisseling en het onverteerde 32
- drie veelgestelde vragen tijdens de ayurveda-  
kookcursussen van Volker Mehl 34

## EFFECTEN VAN VOEDSEL OP DE DOSHA'S 36

- De zes smaken 37
- Voedingstips bij te veel kapha 42
  - 15 kapha-superfoods 43
- Voedingstips bij te veel pitta 48
  - 15 pitta-superfoods 49
- Voedingstips bij te veel vata 54
  - 15 vata-superfoods 55

# Ayurveda-recepten

VAN VOLKER MEHL

## ZO ZORG JE VOOR HEILZAME VOEDING 62

- De 'ayurveda-piramide' 63
- Draait alles om dosha's? 63
- Onze tien voedingstips 64
  - basisrecepten 65

### ONTBIJT 66

- Koffie of thee? 67

### MIDDAGETEN 116

- Wil je rauwkost eten, doe het dan nu 117

### AVONDETEN 166

- Je maag ontzien ... 167
- ... En beter slapen 167

## ZOETIGHEID EN DRANKEN 216

- Over suikervrij 217
- Veel drinken, maar wel goed 217

## MEER INFORMATIE

- Nuttige boeken en adressen 236
  - Zaakregister 237
  - Receptenregister 238
  - Colofon 240









vegetarisch suikervrij

## PRUIMEN-GERSTEPAP

### — INGREDIËNTEN

120 g gerstvlokken  
 300 ml plantaardige zuiveldrank  
 (of water)  
 6 gedroogde pruimen (zonder pit)  
 1 el ghee  
 1 tl gehakte verse gemberwortel  
 1 tl gemalen kaneel  
 ½ tl gemalen kardemom  
 zout  
 3 el granaatappelpitten  
 1 el honing

### — BEREIDING

1. Breng de gerstvlokken aan de kook in de plantaardige zuiveldrank of het water en wel ze daarna ca. 5 minuten. Snijd ondertussen de gedroogde pruimen in blokjes.
2. Verhit de ghee in een koekenpan, voeg de gember, pruimen, kaneel, kardemom en een snufje zout toe en bak alles 5 minuten zachtjes.
3. Verdeel de pap over kommen, verdeel de kruidige pruimen en granaatappelpitten erover en sprenkel er wat honing over.









vegan   glutenvrij   suikervrij

## VOLKERS VEGGIE TEL-AVIV-STREETFOOD-VARIATIE

### — INGREDIËNTEN

#### **Hummus:**

300 g kikkererwten (gekookt)  
 2 el sesampasta (tahin)  
 120 ml olijfolie, sap van 1 citroen  
 1 el pikant paprikapoeder  
 2 tl zout

#### **Salade:**

1 coeur de boeuf  
 1 komkommer  
 1 klein bosje munt  
 sap van 1 citroen, kaneel

#### **Falafel (12-15 stuks):**

50 g van elk: walnoten en amandelen  
 1 el pijnboompitten  
 1 groene paprika  
 2 teentjes knoflook  
 1 klein bosje bladpeterselie  
 4-5 el kokosolie  
 250 g kikkererwtenmeel  
 ½ tl baking soda  
 (natriumbicarbonaat)  
 1 tl zout  
 1 el pikant paprikapoeder  
 1 tl ras el hanout  
 ½ tl gemalen kardemom

### — BEREIDING

1. Maak de hummus: doe de kikkererwten met de rest van de ingrediënten in een hoge beker en pureer ze met de staafmixer tot een romig mengsel.
2. Maak de salade: was de tomaat, halveer hem, snijd de steelaanzet eruit en snijd hem in blokjes. Was de komkommer, halveer hem, schraap de zaadjes eruit met een theelepel en snijd de rest in blokjes. Was de munt, schud hem droog, haal de blaadjes los en hak ze grof. Meng alles met citroensap en een snufje kaneel.
3. Maak de falafel: rooster de walnoten, amandelen en pijnboompitten in een droge koekenpan. Schil de paprika met een dunschiller, halveer hem, maak hem schoon en snijd hem in blokjes. Pel de knoflook. Was de peterselie en haal de blaadjes los. Meng alles met de geroosterde noten en hak het zo fijn mogelijk. Verhit een beetje kokosolie in een koekenpan en bak het mengsel 3 minuten zachtjes. Meng het daarna in een kom met het kikkererwtenmeel, de baking soda, het zout, de specerijen en 200-250 ml water.
4. Veeg de koekenpan schoon en verhit er weer wat olie in. Schep met een kleine soeplepel meerdere porties van het mengsel in de pan en bak ze 5 minuten per kant.









vegetarisch   glutenvrij

## WITLOF MET CHOCOLADE, CRANBERRY'S, PISTACHENOTEN, CITROEN EN CHILI

### — INGREDIËNTEN

3 stronkjes witlof  
3 el olijfolie  
2 el citroensap  
zout  
50 g gedroogde cranberry's  
1 reep melkchocolade  
of -couverture  
3 el gemalen of gehakte  
pistachenoten  
geraspte schil van 1 biologische  
citroen  
½ tl chilivlokken  
2 takjes van elk: munt en koriander

### — BEREIDING

1. Was de stronkjes witlof, dep ze droog en haal de blaadjes los. Klop de olijfolie, het citroensap en wat zout in een kom, meng de blaadjes witlof erdoor en leg ze daarna op een grote platte schaal. Leg de drie kleine stronkjes er ook bij. Hak de cranberry's grof.
2. Smelt de chocolade au bain-marie. Sprenkel de gesmolten chocolade met een lepel over het witlof.
3. Bestrooi alles met de gehakte cranberry's, pistachenoten, geraspte citroenschil en chilivlokken en garneer met blaadjes munt en koriander.



## COLOFON

Oorspronkelijke titel:

*Heilsam kochen mit Ayurveda*

© 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH,  
München



© 2023 Nederlandse vertaling Manteau /  
Standaard Uitgeverij nv., Franklin Roosevelt-  
plaats 12, B-2060 Antwerpen en Vitataal

www.standaarduitgeverij.be  
info@standaarduitgeverij.be

Vertegenwoordiging in Nederland:  
New Book Collective, Utrecht  
www.newbookcollective.com

### VOOR DE DUITSE UITGAVE

Projectcoördinatie: Reinhard Brendli  
Redactie: Sylvie Hinderberger  
Beeldredactie: Simone Hoffmann  
Lay-out: ki 36, München

### FOTOVERANTWOORDING

Fotoproductie en cover:  
Wolfgang Schardt, Hamburg  
Foodstyling: Anne-Katrin Weber, Adam Koor  
Auteursfoto's: Stephanie Wolff, Düsseldorf  
Illustraties: Bettina Stickel/ki36;  
Getty Images: blz. 38

Syndicatie: www.seasons.agency

### VOOR DE NEDERLANDSE VERTALING

Vertaling: Ellen Hosmar/Vitataal  
Redactie: Vitataal, Feerwerd  
Cover en opmaak: Indruk Grafisch Ontwerp

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnames of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Ondanks alle zorg die aan de samenstelling van de uitgave werd besteed, kan de redactie of de auteur noch de uitgever aansprakelijkheid aanvaarden voor eventuele schade die zou kunnen voortvloeien uit enige fout die in deze publicatie zou kunnen voorkomen.

*Disclaimer: de auteurs hebben alle adviezen en toepassingen in dit boek zorgvuldig onderzocht en in de praktijk getest, maar alleen jij kunt beslissen of en in hoeverre je deze suggesties kunt en wilt toepassen. Raadpleeg bij twijfel altijd eerst een arts of behandelaar. Noch de auteurs, noch de uitgever kunnen aansprakelijkheid aanvaarden voor eventuele negatieve gevolgen of schade die voortkomen uit de praktische adviezen in dit boek.*

ISBN 978 90 223 4006 6  
NUR 440 / 860  
D/2023/0034/248