

De Kosmische Soulfood- Apotheek

Eten als medicijn voor lichaam en ziel

Astra DragonBean

11.11 De Kosmische Bibliotheek

"Koken is geen haastwerk. Het is een gesprek tussen vuur, aarde en aandacht."

ASTRA DRAGONBEAN DE KOSMISCHE SOULFOOD- APOTHEEK

Eten als medicijn voor lichaam & ziel

DE AARDE
IS ONZE
EERSTE
APOTHEEK

22
RECEPTEN
VOOR LICHAAM
EN ZIEL

11.11

DE KOSMISCHE BIBLIOTHEEK

Colofon

Titel: De Kosmische Soulfood-Apotheek

Ondertitel: Eten als medicijn voor lichaam en ziel

Auteur: Astra DragonBean

Uitgave: 11.11 De Kosmische Bibliotheek

ISBN: 9789403870236

Copyright: Astra DragonBean, 2026

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen of openbaar gemaakt zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de rechthebbende, behoudens de uitzonderingen in de wet.

Belangrijke gezondheidsdisclaimer

Dit boek is geschreven vanuit traditionele keukenkennis, persoonlijke ervaring, voedingslogica en toegankelijke wetenschappelijke inzichten. Het is bedoeld als inspiratie voor bewuster koken en eten.

De informatie in dit boek is geen medisch advies en vervangt nooit de diagnose, behandeling of begeleiding van een arts, diëtist, apotheker of specialist.

Gebruik kruiden, specerijen en voedingsmiddelen met aandacht. Bij zwangerschap, medicijngebruik, allergieën, chronische ziekte, galproblemen, nierproblemen, bloedverdunners of ernstige klachten: overleg altijd met een deskundige.

Astra's benadering is mild: kleine hoeveelheden, dagelijkse eenvoud, warm eten, herkenbare ingrediënten en luisteren naar het lichaam.

"De aarde ondersteunt. Zij vervangt geen arts. Zij herinnert je wel om beter te luisteren."

INHOUDSOPGAVE

- ◇ Inhoudsopgave
- ◇ Voorwoord
- ◇ Voorwoord van Astra
- ◇ De 11 voedingsprincipes van Astra
- ◇ Hoe gebruik je dit boek?

DEEL I - DE AARDE OP JE BORD

1. Nasi van de Aarde
2. Bami met Paddenstoelen-Umami
3. Roti met Zoete Aardappel
4. Curry zonder Kip
5. Moxi Alezi - Visversie
6. Moxi Alezi - Vegetarische Versie
7. Zoete Aardappel Pom
8. Bakbanaan met Medicinale Pindasaus
9. Okra Stoof met Laurier
10. Gestoomde Vis met Groene Kruiden
11. Warme Appelmoes met Kaneel

DEEL II - DE KEUKEN ALS APOTHEEK

12. Gouden Kurkuma Soep
13. Kokos-Visstoof met Kruidnagel
14. Groene Bladgroenten met Knoflook
15. Pindasaus als Medicinale Basis
16. Chutney met Kaneel
17. Pompoenstoof
18. Paranoten-Mineralenritueel
19. Ochtendritueel met Kruidnagel
20. Bouillon zonder Blokjes
21. Warm Fruit voor de Avond
22. Koken met Intentie

- ◇ Kruidendossier
- ◇ Basisbereidingen
- ◇ 7 dagen Soulfood-Apotheek menu
- ◇ 11 reflectievragen
- ◇ Bronnen en verantwoording
- ◇ Nawoord
- ◇ Over Astra DragonBean

11.11

DE KOSMISCHE BIBLIOTHEEK

VOORWOORD VAN ASTRA

DE AARDE ALS EERSTE APOTHEEK



Er was een tijd waarin eten geen trend was.
Geen dieet. Geen discussie. Eten was leven.
Niet romantisch. Niet perfect. Maar verbonden.
Men wist: wat je in je lichaam stopt, wordt je lichaam.
Niet alleen in vlees en bloed, maar ook in helderheid,
kracht, herstel en rust.



Vandaag zijn de schappen vol,
maar voelen veel mensen zich leeg.
We vullen onze maag, maar niet altijd onze cellen.
We eten snel, maar herstellen langzaam.



Ons lichaam is geen machine die je zomaar bijvult.
Het is een levend ecosysteem dat reageert
op wat je het geeft.



Wat uit de aarde komt, herkent het lichaam
vaak sneller dan wat ver bewerkt is.
Dat betekent niet dat de aarde geneeskunde vervangt.
Het betekent dat voeding de eerste laag van zorg
kan zijn.



KURKUMA VOOR WARMTE.



GEMBER VOOR BEWEGING.



KRUIDNAGEL VOOR DIEPTE.



LAURIER VOOR BALANS.

Niet als wondermiddelen,
maar als dagelijkse ondersteuning.



DIT BOEK IS GEEN DIEET.
HET IS EEN HERINNERING.

JE KEUKEN IS GEEN OPSLAGRUIMTE.
JE KEUKEN IS EEN
WERKPLAATS VAN GEZONDHEID.

11.11

DE KOSMISCHE BIBLIOTHEEK

DE 11 VOEDINGSPRINCIPES VAN ASTRA

- 
-  1. Wat je lichaam herkent, kan het gebruiken.
 -  2. Minder zout, meer smaak.
 -  3. Warmte verteert beter dan haast.
 -  4. Vet is fundamenteel, geen vijand.
 -  5. Ritme is belangrijker dan perfectie.
 -  6. Herstel is net zo belangrijk als kracht.
 -  7. Kruiden ondersteunen, ze vervangen niets.
 -  8. Balans boven overvloed.
 -  9. Wat jij eet, beïnvloedt de wereld.
 -  10. De aarde is de eerste apotheek.
 -  11. Koken is een vorm van zorg.

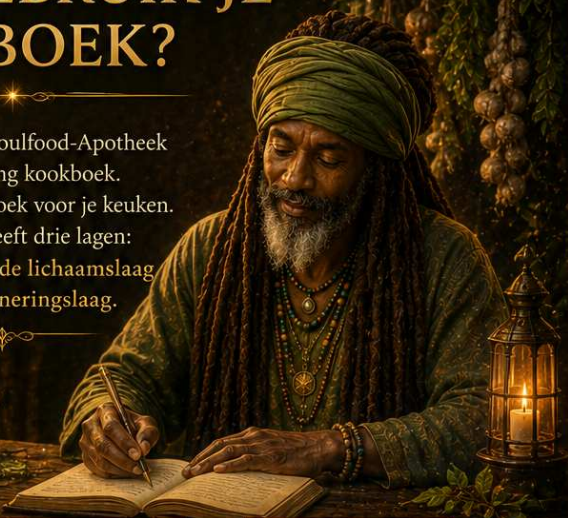
Deze principes vormen het zachte fundament van elk recept.
Ze zijn geen regels om jezelf mee te straffen, maar
richtingwijzers om je lichaam beter te leren begrijpen.

11.11

DE KOSMISCHE BIBLIOTHEEK

HOE GEBRUIK JE DIT BOEK?

De Kosmische Soulfood-Apotheek
is geen streng kookboek.
Het is een werkboek voor je keuken.
Elk recept heeft drie lagen:
de smaaklaag, de lichaamslaag
en de herinneringslaag.



PAGINA 1

een receptbeeld
met gerecht,
ingrediënten,
bereiding en
korte werking.



PAGINA 2

de verdieping –
wat doet dit gerecht
voor je lichaam?



PAGINA 3

variaties,
voorzichtigheden en
een omdenkertje.



→ BIJ ELK GERECHT KUN JE JEZELF DRIE VRAGEN STELLEN: →



WAT VOEDT
DIT IN MIJ?



WAT BELAST
DIT MISSCHIEN?



WAT KAN IK
VERFIJNEN
ZONDER HET
GERECHT ZIJN ZIEL
TE LATEN
VERLIEZEN?

KOKEN IS MEER DAN ETEN MAKEN.
HET IS ZORG. HET IS HERINNERING. HET IS LIEFDE.

11.11

DE KOSMISCHE BIBLIOTHEEK

HET SOULFOOD-KOMPAS VAN ASTRA



WARMTE

Kies vaker warme bereiding wanneer je moe, koud of gespannen bent. Warmte maakt voeding zachter voor de spijsvertering.



HERKENBAARHEID

Je lichaam begrijpt eten beter wanneer je nog kunt zien wat het was: groente, wortel, rijst, vis, kruiden, noten.



RUST

Eet niet alsof je vlucht. Rust voor de hap verandert de hele maaltijd.



BALANS

Een gerecht hoeft niet alles te bevatten. Het moet kloppen.



AANDACHT

De hand die kookt, geeft iets mee aan het gerecht. Kook daarom niet alleen met vuur, maar ook met intentie.

*“Een maaltijd wordt krachtiger
wanneer je lichaam hem herkent.”*

11.11

DE KOSMISCHE SOULFOOD-APOTHEEK

DEEL I

DE AARDE OP JE BORD

In Deel I bouwen we basis.
Aarde op je bord betekent:
herkenbare ingrediënten,
warme bereiding,
vertrouwde smaken en
een rustigere manier
van kiezen.

