

**Holy
happy
belly**

HET HELE JAAR DOOR

SNOR
~

Voorwoord

Sinds ik jaren geleden aan den lijve heb ondervonden wat Ayurveda, een 5000 jaar oude holistische gezondheidsleer uit India, voor je kan betekenen, wilde ik Ayurvedisch therapeut worden om die kennis te kunnen delen. Een gezonde spijsvertering is belangrijk voor een gezond lichaam en een gezonde geest. Dat ervaar ik ook in mijn Ayurvedische praktijk. Daar zie ik veel mensen die kampen met spijsvertering gerelateerde klachten, gewichtsproblemen, hormonale disbalans en stressklachten. Ze hebben vaak al van alles geprobeerd voordat ze kiezen voor een holistische aanpak. Ik begeleid ze met een persoonlijk voedingsadvies en leefstijltips, zodat hun spijsvertering weer optimaal gaat werken. Met alle positieve gevolgen vanden. Door de (vaak eenvoudige) tips en tricks toe te passen in hun leven, merken ze al gauw een groot en blijvend verschil.

Twee kookboeken gebundeld

Omdat de juiste voeding essentieel is voor je vitaliteit, wilde ik graag een kookboek schrijven met lekkere en makkelijke recepten voor iedereen met een druk bestaan. Dit werden de boeken *Holy Happy Belly Lente/Zomer* en *Holy Happy Belly Herfst/Winter*.

Nu Ayurveda in populariteit toeneemt, is het de hoogste tijd om na het succes van deze titels, een mooie gebundelde uitgave te maken. In dit boek leg ik alles uit over reiniging, detoxen en vasten op de Ayurvedische manier. Je vindt hierin twee reinigingsprogramma's (een kortere en een uitgebreidere variant) voor het resetten van je spijsvertering, waardoor je je lichter voelt en letterlijk beter in je vel zult zitten.

Het hele jaar in balans

Met dit boek kun je het hele jaar vooruit. In ieder seizoen heb je behoefte aan andere ingrediënten en gerechten om in balans te blijven en je goed te voelen. In de lente wil je een beetje reinigen en je lichaam voorbereiden op de zomer. In de zomer wil je het hoofd en lichaam koel houden. De herfst en winter vragen weer om verwarmende en aardende ingrediënten, en recepten waardoor je meer (geestelijk) in balans zult blijven. In dit boek leg ik dit allemaal uit, met heerlijke vegetarische en vegan gerechten per seizoen die je spijsvertering helpen. Zo ga je je beter en energiever voelen. Een Holy Happy Belly in ieder seizoen!

Bianca Fabrie



Inhoud

- 7 **Agurveda, de basics**
- 9 **14 tips om dat vuurtje lekker te laten branden**
- 10 **De dosha's van de seizoenen**
- 13 **Reinigen en detoxen**

Lente ¹⁴

- 16 **Boodschappenlijst voor de lente**
- 18 **Lentespecerijenmix**
- 20 Blauwe bessen-maispannenkoekjes
- 22 Groene lente-smoothie
- 24 Boekweitbowl
- 26 Babyboerenkoolsalade
- 28 Little gemsalade met bloemkool-cROUTONS en ei
- 30 Groene asperge-bimisalade
- 32 Mungbonensoep
- 34 Waterkerssoep met doperwtjes
- 36 Regenboogsnijbietsoep
- 38 Dahl van bietjes en linzen
- 40 Wraps met zonnebloempittenspread, rauwkost en koriander
- 42 Pad Thai: rijstnoedels met bok choy, ei, wortel en taugé
- 44 Springrolls met gegrilde kurkuma-tofu en dip
- 46 Boekweitcrêpe met spinazie en feta

- 48 Yogibowl met quinoa en wortel-gemberdressing
- 50 Kheer met gedroogde pruimen en pistachenootjes
- 52 Bieten-wortel-appel-gembersap
- 54 Babyboerenkool-appel-citroen-gembersap
- 56 Detoxthee
- 56 KKV thee
- 58 Golden milk
- 60 Zadencrackers
- 62 Geroosterde wortel-mung-bonenhummus

Zomer ⁶⁴

- 66 **Boodschappenlijst voor de zomer**
- 68 **Zomerspecerijenmix**
- 70 Kokos-chiapudding met rozenwater en frambozen
- 72 Holy Happy Belly-granola
- 74 Quinoasalade
- 76 Artisjoksalade
- 78 Salade van venkel met komkommer en sugarsnaps
- 80 Spinaziesalade
- 82 Venkel-aardappelsoep
- 84 Gazpacho van komkommer en avocado
- 86 Bleekselderij-courgettesoep
- 88 Courgetti met zoete aardappel

- 90 Arepa met zwarte bonen
- 92 Poké bowl
- 94 Goodo goodo
- 96 Vegan sushi
- 98 Kokosmakroontjes
- 100 Nectarine-frambozencrumble
- 102 Ananas-banaan-kokosijs
- 104 Watermeloenlimoenade
- 106 Hibiscus-muntthee
- 108 Mango-appelsmoothie
- 110 Tofukoekjes
- 112 **3-daagse kitchari-cleanse**

Herfst ¹¹⁴

- 116 **Boodschappenlijst voor de herfst**
- 118 **Herfstspecerijenmix**
- 120 Gebakken haverhout
- 122 Kardemom-walnootbroodjes
- 124 Noedelsalade met broccoli
- 126 Oosterse salade
- 128 Miso soep
- 130 Gelebiert-maissoep
- 132 Laksa
- 134 Pompoensoep
- 136 Pompoen-spinaziecurry
- 138 Gnocchi van zoete aardappel
- 140 Kitchari
- 142 Speltrisotto met venkel
- 144 Appel-perencrumble
- 146 Sesam-gemberkoekjes
- 148 Kardemom-gember-zoethoutthee
- 150 Healing hot cocoa
- 152 Chapati's
- 154 Maiskoekjes

- 156 Ghee
- 158 Tempeh-tofusaté
- 160 Mungbonenbrood

Winter ¹⁶²

- 164 **Boodschappenlijst voor de winter**
- 166 **Winterspecerijenmix**
- 168 Kruidige havermoutpap
- 170 Gestoofde appel
- 172 Chai spiced muffins
- 174 Soep van geroosterde knolselderij
- 176 Wortel-linzensoep
- 178 Winterse minestrone soep
- 180 Ramensoep
- 182 Bulgur met geroosterde groenten
- 184 Wintergroenten uit de oven
- 186 Ratatouille
- 188 Shepherd's pie
- 190 Palak paneer
- 192 Sinaasappel-amandelcake
- 194 Dadelballetjes
- 196 Pompoencake
- 198 Masala chai latte
- 200 Warm kruidig appelsap
- 202 Energiedrank
- 204 Paneer
- 206 Zwartebonenhumus
- 208 Pastinaak-mungbonenkroketjes
- 210 **Het 10-daagse reinigings-programma**
- 218 **Ingrediëntenregister**
- 222 **Verklarende woordenlijst**
- 224 **Colofon**



Ayurveda: de basics

Ayurveda mag zich de laatste tijd in een groeiende belangstelling verheugen. Niet zo gek als je bedenkt dat de holistische gezondheidsfilosofie ervoor zorgt dat je je gezond en energiek voelt. En dat door – onder andere – gewoon op je eten te letten!

Je hebt vast weleens van Ayurveda gehoord en van de dosha's Vata, Pitta en Kapha. De ene mens heeft als dosha Kapha, 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 uit twee van de vijf elementen: ether, lucht, vuur, water en aarde. Vata bestaat uit lucht en ether. Vata gaat dan ook over beweging en is verantwoordelijk voor het zenuwstelsel, 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 lucht-energie, en dus wordt het Vata-type ook wel het luchtige type genoemd, Pitta is het vurige type en Kapha het aardse 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 meestal niets zeggen over je aangeboren constitutie.

Overheersende energie

De Ayurvedische leer adviseert om die overheersende energie te temperen door tegengestelde kwaliteiten aan te brengen. Is het warm, dan heb je behoefte aan

Uit evenwicht

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.

verkoeling. Dat bereik je door je voeding en leefstijl 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 behoefte aan hebt in een bepaald seizoen en waarom, zodat je je eetgewoontes daarop kunt aanpassen. Eet dan de voeding die de overheersende elementen/kwaliteiten van het seizoen balanceert.

Je aangeboren persoonlijke constitutie kan alleen goed bepaald worden 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. 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.

14 tips om dat vuurtje lekker te laten branden

Bij Ayurveda draait alles om een goed werkend spijsverteringsvuur (agni).

- 1 Eet biologisch, waar mogelijk. Pesticideresten zijn (o.a.) hormoonverstorend. En biologische producten zijn beter voor mens en natuur.
- 2 Eet alleen als je echt honger hebt.
- 3 Laat tussen de maaltijden 3 à 4 uur voor een optimale vertering.
- 4 Als je te veel eet, dus je echt 'vol' voelt, kan het eten niet goed verteren en dat gaat ten koste van je energie.
- 5 Drink tijdens de maaltijd met kleine slokjes een glas warm water. Liever niets kouds omdat dat je spijsvertering verzwakt.
- 6 Kauw goed en eet met aandacht – dus niet bij de tv of computer – zodat je aandacht/energie naar je spijsvertering gaat. Afleiding zorgt voor een minder goede spijsvertering.
- 7 Vermijd 's avonds laat eten en laat minstens 2-3 uur tussen je laatste maaltijd en je bedtijd.
- 8 Kauw iedere hap goed, dit zorgt voor een betere opname van de voedingsstoffen, betere vertering en het vermindert gasvorming.
- 9 Zorg dat tijdens iedere maaltijd je maag voor de helft gevuld wordt met vast voedsel, voor een kwart met (warme) vloeistof en voor een kwart leeg blijft.
- 10 Eet 's middags je grootste maaltijd, dan brandt je spijsverteringsvuur het sterkst. Dit helpt ook als je gewicht wilt verliezen.
- 11 Probeer zo veel mogelijk vers te eten, op dezelfde dag klaargemaakt.
- 12 Vermijd te veel bewerkt, kant-en-klaar, ingevroren, oud of ingeblikt voedsel.
- 13 Eet fruit altijd apart. Minimaal een uur voor ander voedsel. Het meeste fruit veroorzaakt een zure en moeilijk te verteren gistende substantie in de maag wanneer het wordt gegeten met ander voedsel. Met uitzondering van gekookt fruit en melk met dadels.
- 14 Beperk je tijdens een maaltijd tot één dierlijke eiwitbron. Meerdere zijn zwaar te verteren. Denk aan eieren met spek, vlees met roomsaus et cetera.

De dosha's van de seizoenen

De seizoenen hebben de grootste invloed op ons welzijn. Als je snapt hoe bepaalde elementen overheersen in welk seizoen en hoe je daar tegenwicht aan kunt bieden door de juiste voeding en leefstijl, dan zul je je optimaal voelen en ben je lichamenlijk en geestelijk in balans.

Hoe werkt het?

De basis van Ayurveda is een optimale spijsvertering. Als je spijsvertering niet goed werkt en de voeding niet voldoende verteert, blijven er resten achter in je darmen. Volgens Ayurveda zijn die resten de belangrijkste ziekteveroorzakers. Een goed werkende spijsvertering, of spijsverteringsvuur (agni) zoals het heet in Ayurveda, zorgt er niet alleen voor dat je gezond bent en blijft, maar ook dat je je energiek en krachtig voelt.

Je spijsvertering kan uit balans raken door de elementen van de seizoenen die op je inwerken. Om in balans te blijven, heb je tegengestelde elementen nodig. Ieder seizoen overheersen er bepaalde elementen, zoals lucht en ether in de late herfst en winter. Als je in de winter rauwe salades zou eten met crackers en koolzuurhoudend water, dan zorgt dit voor nog meer kou en droogte in je systeem. Terwijl je in de kou juist meer behoefte hebt aan warmte, aardende voeding en extra vetten en eiwitten die je de energie geven om je warm te houden in dit seizoen. Je spijsverteringsvuur brandt dan lekker en er blijven geen onverteerbare resten achter in je darmen.



Lente = Kapha

De lente is het Kapha-seizoen, de elementen water en aarde spelen een grote rol. Alles gaat weer groeien en bloeien, sappen stromen.

Kapha uit balans

Dit kan resulteren in allergieën, het vasthouden van vocht, gewichtstoename en verstopte neusholtes.

Hoe herstel je het evenwicht?

Je zorgt voor balans door actiever te worden en door lichter, fris en licht-scherp te eten. Gebruik bittere, verhittende specerijen zoals kaneel, kurkuma en zwarte peper. Eet bittere groenten



zoals rucola, broccoli en mungbonen. Zie het lente-hoofdstuk voor nog meer informatie.

Zomer = Pitta

De zomer is het Pitta-seizoen, met vuur als overheersend element. Daar kun je je van alles bij voorstellen in de warmte van de zomer.

Pitta uit balans

Dit kan onder andere leiden tot huidproblemen, brandend maagzuur, menstruatieklasten, irritatie en jaloezie.

Hoe herstel je het evenwicht?

Je herstelt het evenwicht door zoet en koel te eten en drinken. Denk aan vruchten, kokoswater, verkoelende kruiden zoals koriander, en bittere groenten zoals asperges en venkel. Maar ook door het hoofd letterlijk koel te houden en de schaduw op te zoeken.



Herfst = eerst nog een beetje Pitta, daarna Vata

In de herfst neemt de warmte af en maakt de natuur zich op voor de kou.

Vata uit balans

Dit kan leiden tot een opgeblazen gevoel, gas, verstopping, droge (hoofd)huid en overbezorgdheid.

Hoe herstel je het evenwicht?

Door warm te eten en drinken. Breng regelmaat aan in je leven en slaap voldoende. Gebruik verwarmende specerijen zoals kaneel, komijn en gember. Eet aardende groenten zoals wortel, pastinaak en pompoen. Ook noten zijn goed.

Winter = Vata

De winter is het ultieme Vata-seizoen, met ether en lucht als overheersende elementen.

Buiten is het winderig en koud.

Vata uit balans

Je kunt last krijgen van een droge huid, krakende gewrichten, slapeloosheid, obstipatie, koude handen en voeten, gewichtstoename en een winterdip.

Hoe herstel je het evenwicht?

Eet warme soepen en stoofpotten met aardende groenten, granen en verwarmende specerijen zoals gember, zwarte peper en chilipeper. Extra eiwitten helpen tegen een winterdip.



Reinigen, detoxen en vasten op de Agurvedische manier

Om de overgang van de seizoenen makkelijker te maken voor je lichaam is het goed om een paar keer per jaar een reinigingsprogramma te volgen.

Waarom reinigen na de winter?

In de winter eten we meer eiwitten en vetten, die zijn nodig om je te beschermen tegen de kou en als opslag van extra mineralen en vitamines. In de lente, wanneer de temperaturen stijgen, gaan de sappen weer stromen. Dit gebeurt ook in je lichaam, slijm lost op en moet worden afgevoerd samen met de toxines die zich ongemerkt in je lichaam hebben opgehoopt. Die ophoping kan je futloos en zwaar doen voelen, maar kan ook zorgen voor (seizoensgebonden) allergieën, hormonale problemen etc.

Reinigingsprogramma na de winter: Mungbonensoep

Door het volgen van het 10-daagse reinigingsprogramma (pag. 210), waarbij je hoofdzakelijk mungbonensoep zult eten, geef je je lichaam de kans om die afvalstoffen op te ruimen. Mungbonen hebben een 'schoon-schrapende' werking en door het volgen van een monodieet, dat bestaat uit een simpel makkelijk te verteren gerecht, geef je je spijsverteringssysteem de kans om tot rust te komen en zichzelf te resetten. Na de kuur voel je je lichter, vol energie en nieuwe ideeën. Bij mij helpt zo'n kuur ook

goed tegen hooikoorts. Je huid gaat stralen en ik hoor ook van cliënten dat hun menstruatie met veel minder heftige klachten verloopt. Een heerlijk begin van de lente.

Milde reiniging: Kitchari Cleanse

Na de zomer doen we ook een reinigingsprogramma, maar een mildere variant: de Kitchari Cleanse (pag. 112). Die is ideaal om na de zomer te doen, in de overgang naar de herfst.

Waarom reinigen na de zomer?

Gedurende de zomer verzamel je veel hitte in je lichaam die eruit moet in de voorbereiding naar een kouder seizoen. Tijdens de kuur eet je 3-5 dagen 3x per dag kitchari, een lichtverteerbaar gerecht van rijst, gele mungdal en wat groente en specerijen. Na deze kuur voel je je een stuk beter, je verliest een paar kilo's en je gaat goed voorbereid de koudere seizoenen in. Het helpt tegen losse ontlasting, huidproblemen en hormonale onrust. Bovendien kan het ook een herfst/winterdip verlichten. Zo ga je fris en energiek de herfst in.

Deze
cleanse kun
je ook goed
doen na de
feestdagen.



1

Eindelijk, lente

Eindelijk, de lente! Het is gedaan met de sombere, donkere dagen. De bomen worden voorzichtigjes groen en de zon kan al lekker fel schijnen. We worden weer actief en gaan weer naar buiten. Voorjaarsmoehed is helemaal niet nodig als je rekening houdt met de voedingsstoffen die je spijsverteringsvuur in de lente opstoken.

Frisse salades, groene groentes en sappen.

Laat maar komen die lente!

Lente

**Elementen die in de lente overheersen:
aarde en water. De lente is koel en vochtig, en daarom
hebben we behoefte aan tegengestelde energieën:
licht, verhittend, droog en scherp.**

Boodschappenlijst voor de lente:

Smaken die horen bij de energieën die we nodig hebben in de lente:

Scherp: gember, fenegriek, mosterd, zwarte peper, kurkuma

Bittere groenten: rucola, spruitjes, asperges, broccoli

Wrang: granaatappels, kikkererwten, alfalfa, sperziebonen

Groenten:

- Aardappel
- Artisjok
- Asperges
- Bietjes
- Bleekselderij
- Bloemkool
- Boerenkool
- Broccoli
- Courgette
- Erwtjes
- Kiemen
- Kool
- Koolraap
- Paprika
- Peultjes
- Radijs
- Rucola
- Sla
- Snijbiet
- Sperziebonen
- Spinazie
- Ui
- Venkel
- Waterkers
- Worteltjes

Fruit:

- Aardbeien
- Abrikozen (gedroogd)
- Appels
- Blauwe bessen
- Frambozen
- Grapefruit
- Limoen
- Papaya
- Peren
- Rozijnen

Granen:

- Amaranth
- Boekweit
- Gierst
- Mais(meel)
- Rogge
- Quinoa
- Vetten:**
- Ghee (met mate)
- Geitenkaas
- Zonnebloemolie
- Peulvruchten:**
- Kidneybonen
- Kikkererwten

- Linzen
- Mungbonen
- Tofu (lunch) met mate
- Zwarte bonen
- Diversen:**
- Balsamicoazijn
- Honing
- Pompoenpitten
- Pijnboompitten
- Zonnebloempitten
- Rijst/sojamelk
- Zeewier

Specerijen/ kruiden:

- Gember
- Chilipeper (gedroogd met mate)
- Kaneel
- Koriander
- Kruidnagel
- Kurkuma



Komijn:

Helpt bij vertering van zwaar voedsel zoals bonen en kaas.

Koriander:

Verkoelend. Balanceert pittige kruiden en gerechten.

Ajowan:

Vermindert gasvorming, versterkt je spijsverteringsvuur en verbetert je bloedsomloop.

Fenegriek:

Zorgt voor betere vertering en helpt tegen te veel maagzuur.

Kurkuma:

Helpt bij vertering van suiker, vetten en olie.

Zoethout:

Vermindert slijmvorming.

Zwarte peper, gember en cayenne:

Zijn allemaal (licht) verhitte, reinigend en verbeteren de spijsvertering.

Lentespecerijenmix

In de lente kun je wel wat licht verwarmende kruiden gebruiken. Deze mix doet het goed in groentegerechten, soepen en curry's.

- 1 el komijnzaad
- 1 el korianderzaad
- 1 el ajowanzaad
- 1 tl fenegriekzaad
- 1 el kurkuma
- 1 tl gemalen zoethout
- 1 tl versgemalen zwarte peper
- el gemberpoeder
- 1/8 tl cayennepeper

Aan de slag

- 1 Rooster het komijn-, koriander-, ajowan- en fenegriekzaad in een droge, hete koekenpan totdat het lekker gaat ruiken en de zaadjes beginnen te 'poppen'. Laat ze op een bord helemaal afkoelen.
- 2 Vijzel ze fijn – of maal ze in een speciaal specerijenmolentje – en meng ze vervolgens met de rest van de specerijen.
- 3 Bewaar de lentespecerijenmix in een strooibusje dat je luchtdicht kunt afsluiten.