



HEERLIJKE RECEPTEN
MET
MUNGBONEN
EN KRUIDEN

ZUIVEL- &
GLUTENVRIJ

JENNY BLOM

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

Copyright © 2023 Jenny 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

Paperback: ISBN- 9789464802788

Hardcover: ISBN - 9789464802795

E-book: ISBN - 978464802801

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 | vi |
| Benodigde materialen | viii |
| Metingen en equivalenten | ix |
| Inleiding | xi |
| Waarom zou je detoxen? | xii |
| Filosofie van de genezing | 1 |
| Hoe te eten | 3 |
| Wat te eten | 4 |
| Wanneer moet je eten | 4 |
| Vata-Pitta voedsel | 5 |
| Kapha voedsel | 7 |
| Ghee maken | 10 |
| Voedingsadviezen | 11 |
| Waar zijn mungbonen goed voor? | 12 |
| Gezondheidsvoordelen van mungbonen | 14 |
| Tips & trucs om winderigheid en een opgeblazen gevoel te verminderen | 16 |
| Boodschappenlijst | 18 |
| Kokum | 20 |
| Asafoetida | 22 |
| Koriander | 23 |
| Gember | 24 |
| Kaneel | 25 |
| Knoflook | 26 |
| Komijn | 28 |
| Mosterd | 30 |
| Kurkuma | 32 |
| Venkel | 34 |
| Zwarte peper | 36 |
| Jaggery | 38 |
| Garam masala | 41 |
| Mungbonensoep | 43 |
| Pompoen-dahl-muntsoep | 45 |

| | |
|--------------------------------------|----|
| Mungbonen usal | 46 |
| Kitchari | 48 |
| Mung dahl soep | 51 |
| Italiaanse groentesoep | 53 |
| Romige mungbonensoep | 54 |
| Indiase dahl met pompoen en spinazie | 56 |
| Mungbonencurry | 59 |
| Thaise groentencurry | 61 |
| Mung dahl linzencurry | 63 |
| Kokos chutney | 65 |
| Kerrieblad en korianderchutney | 66 |
| Gele mung chutney | 67 |
| Granaatappelchutney | 68 |
| Mangochutney | 69 |
| Ananaschutney | 70 |
| Groene chutney | 71 |
| Mungbonen humus | 72 |
| Mung & fruitsalade | 73 |
| Wraps | 74 |
| Gekiemde dosa | 75 |
| Gekiemde mung pakoda | 76 |
| Knoflook naan | 77 |
| Falafel | 79 |
| Tortilla's | 80 |
| Poffertjes | 81 |
| Amandel-kokos koekjes | 82 |
| Brownies | 83 |
| Gepofte rijstballen | 84 |
| Liefdesnoepjes | 85 |
| Yogi thee | 86 |
| Gemberthee | 87 |
| Kokumsap | 88 |
| Energie krachtdrink | 90 |
| Thee om gas te verminderen | 92 |

"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!

Jenny Blom

Tiel, The Netherlands

Februari 2023

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 = 1½ tl | 1 tl = 60 druppels |
| 3 el = 15 ml | ½ el = 1½ tl |
| 2 el = ¼ cup | 8 el = ½ kopje |
| 4 el = ¼ cup | ¼ kopje = 2 el |
| ⅙ cup = 2 el + 2 tl | ⅓ 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 |
|---------------|----------|
| ¼ kopje boter | 57 gram |
| ⅓ kopje boter | 76 gram |
| ½ kopje boter | 113 gram |

Droge ingrediënten

| Cups | Grams | Ounces |
|-------|-------|---------|
| ⅙ cup | 16 g | 0.56 oz |
| ¼ cup | 32 g | 1.13 oz |
| ⅓ cup | 43 g | 1.50 oz |
| ½ cup | 64 g | 2.25 oz |
| ⅔ cup | 85 g | 3.00 oz |
| ¾ 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 |

Honing, melasse 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.