



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.