



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 veelevoudigd 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

2e druk - november 2023

Hardcover: ISBN-9789493359031

Ebook: ISBN- 9789493359024

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	VII
Materialen	VIII
Metingen en verhoudingen	IX
Filosofie van de genezing	1
Waarom zou je ontgiften?	3
Hoe te eten	4
Wat moet je eten	5
Wanneer eten	6
Vata-Pitta voedsel	7
Kapha voedsel	9
Over Zuivelproducten	11
Ghee maken	12
Voedingsadviezen	13
Waar zijn mungbonen goed voor?	14
Gezondheidsvoordelen van mungbonen	16
Tips & trucs om winderigheid en een opgeblazen gevoel te verminderen	18
Ingrediënten	20
Kokum	22
Asafoetida	24
Koriander	25
Gember	26
Kaneel	27
Knoflook	28
Komijn	30
Mosterd	32
Kurkuma	34
Venkel	36
Zwarte peper	38
Jaggery	40
Garam masala	42
Mungbonensoep	44

Pompoen-dahl-muntsoep	46
Mungbonen usal	48
Kitchari	50
Mung dahl soep	52
Italiaanse groentesoep	54
Romige mungbonensoep	56
Indiase dahl met pompoen en spinazie	58
Mungbonencurry	60
Thaise groentencurry	62
Mung dahl linzencurry	64
Kokos chutney	67
Kerrieblad en korianderchutney	68
Gele dahl chutney	69
Granaatappelchutney	70
Mangochutney	71
Ananaschutney	72
Groene chutney	73
Mungbonen humus	74
Mung & fruitsalade	75
Wraps	76
Gekiemde dosa	77
Gekiemde mung pakoda	78
Falafel	79
Knoflook naan	80
Tortilla's	81
Poffertjes	82
Amandel-kokos koekjes	84
Brownies	85
Gepofte rijstballen	86
Liefdesnoepjes	87
Yogi thee	88
Gemberthee	89
Kokumsap	90
Energie krachtdrink	92
Thee om gas te verminderen	94

"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 = ⅛ cup	8 el = ½ kopje
4 el = ¼ cup	⅛ 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

Kop	Gram	Ounces
⅛ 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

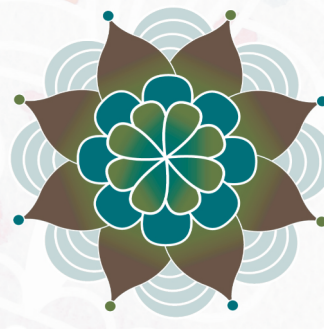
Kop	Gram	Ounces
¼ kopje	21 g	.75 oz
⅓ kopje	28 g	1 oz
½ kopje	43 g	1.5 oz
1 kopje	85 g	3 oz

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

Melasse, honing 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.

Agni: het stofwisselingsvuur, is de energiebron van ons lichaam. Het verantwoordelijk voor de veranderingen die nodig zijn om vanuit voedsel weefsel en cellen te maken evenals voor alle andere fysieke processen. *Agni* is essentieel voor een goede gezondheid omdat al onze processen hiermee samenhangen – van lucht tot energie en alles wat er tussen zit. Zonder een optimale *Agni* zullen onze functies lijden. Verschillende enzymen en hormonen spelen een rol bij de manifestatie van *Agni* in ons lichaam en zijn daarom cruciaal voor de spijsvertering en stofwisseling.

Aama: is de Ayurveda-benaming voor gifstoffen in het lichaam die ontstaan door onverteerbare voeding, verontreinigingen of stressvolle ervaringen. Een overschot aan *Aama* veroorzaakt blokkades of obstructies in onze natuurlijke systemen die het niet kunnen uitscheiden.

Fermentatie veroorzaakt onbalans in alle drie de dosha's, en *Aama* toxisch materiaal is het perfecte milieu waarin ziektes kunnen ontstaan. Dit heeft geen enkel voordeel voor het lichaam, er wordt alleen maar schade toegebracht. Het wordt daarom aangeraden om het te mijden en te verwijderen.

Strotas: zijn fysieke kanalen die belangrijk zijn voor een optimale gezondheid. Deze variëren van microscopisch klein op celniveau, tot groot zoals het spijsverteringskanaal. Ze transporteren bloed, alvleeskliervocht, sperma, ontlasting en zweet. Op deze manier bereiken voedingsstoffen cellen en worden afvalstoffen uitgescheiden.

WAAROM ZOU JE ONTGIFTEN?

Ontgiften is het proces van zich ontdoen van dingen die niet in het lichaam thuishoren. Het is een belangrijk onderdeel van een goede gezondheid en een lang leven.

Wij worden dagelijks blootgesteld aan allerlei chemische stoffen en verbindingen in de wereld van vandaag. Veel van deze stoffen zijn niet gezond en kunnen zelfs schadelijk zijn voor het lichaam. Het milieu, het water en het voedsel omvatten:

- Pesticiden en chemicaliën gebruikt in de landbouw;
- Straling e.d. van kerncentrales;
- Persoonlijke verzorgingsproducten die chemicaliën bevatten;
- Huishoudelijke schoonmaakmiddelen;
- Andere huishoudelijke producten.

Om gezond te worden en te blijven, moet je eerst ontgiften. Wanneer u dit doet, zult u de voordelen al voelen en u energieker voelen.

Het kan ook zijn dat veel gezondheidsproblemen verdwijnen omdat veel van de problemen werden veroorzaakt door chemicaliën die ons omringen en in bereid voedsel zitten.

HOE TE ETEN:

- Eet alleen als je honger hebt;
- Eet geen grote maaltijden als het donker is;
- Geniet van veel mungsoep;
- Drink geen water bij de maaltijd, laat een half uur ruimte voor of na het eten. Als je moet drinken, geniet dan van warme dranken of dranken op kamertemperatuur;
- Vermijd altijd ijskoude dranken. Vermijd alle frisdranken, water met een smaakje, energie- en vitaminedranken, ook de suikervrije soorten;
- Vermijd melk en zuivelproducten (behalve ghee);
- Vermijd zuur en gefermenteerd voedsel;
- Vermijd tarwe in elke vorm: wit tarwemeel, volkorenmeel, meergranen met tarwemeel als verdikkingsmiddel voor sauzen, als vulmiddel in kant-en-klaar voedsel, enz;
- Geniet van lokale, seizoensgebonden en biologische groenten en fruit (behalve zure vruchten);
- Geniet van veel gekookte, groene, bladgroenten;
- Geniet van versgeperste zoete vruchtensappen, en vermijd vruchtensappen in flessen;
- Verse zachte kaas zoals cottage cheese, ricotta kaas, verse feta kaas en paneer verdienen de voorkeur voor incidentele consumptie;
- Eieren zijn een goede bron van eiwitten, en je kunt ervan genieten als het niet in strijd is met je persoonlijke/religieuze overtuigingen of spijsverteringsproblemen veroorzaakt.

WAT MOET JE ETEN?

GRANEN OM VAN TE GENIETEN:

- Gierst
- Haver
- Amarant
- Boekweit
- Quinoa
- Rijst
- Maïs (alleen biologisch)
- Teff

OLIËN OM VAN TE GENIETEN:

Kokosolie, biologische canolaolie en vooral ghee zijn het beste om mee te koken. Olijfolie is heilzaam als het in de Extra Vergine vorm wordt gebruikt en over gekookte gerechten wordt gedruppeld, maar is niet geschikt om mee te koken of te verwarmen.

OLIËN OM TE VERMIJDEN:

Pinda- en mosterdolie zijn Pitta verzwarend en moeten vermeden worden voor mensen met een Pitta constitutie of Pitta onbalans; margarine, reuzel en kooksprays en alle imitatie oliën moeten volledig vermeden worden.

KRUIDEN OM VAN TE GENIETEN:

Specerijen helpen bij de vertering en opname van voedingsstoffen en verbeteren de smaak van voedsel.

Voedsel moet zo gekruid worden dat het een algemeen verwarmend effect heeft, maar geen heet effect. Het totale effect van de combinatie van kruiden is het belangrijkste.

Komijn, koriander, venkel en saffraan moeten rijkelijk worden gebruikt. Geniet ook van zwarte peper, verse gemberwortel en gemberpoeder, kurkuma, kaneel, kardemom, kruidnagel, mosterdzaad, fenegriek en nootmuskaat. Dille, anijs, basilicum, oregano, maanzaad, marjolein, salie, mineraalzout, tijm, laurier en asafoetida mogen ook gebruikt worden.

WANNEER ETEN?

- De maaltijden moeten 4 tot 6 uur uit elkaar liggen om uw systeem de tijd te geven om grondig te verteren.
- Bij het ontwaken: drink een groot glas water op kamertemperatuur (een scheutje citroen of limoen, afhankelijk van de dosha).
- 30 minuten voor het ontbijt: één theelepel ghee (afhankelijk van je dosha)

Voedsel moet gekruid zijn om een algemeen verwarmend effect te hebben, maar geen heet effect. Het totale effect van de combinatie van kruiden is het belangrijkste.

Komijn, koriander, venkel en saffraan moeten royaal worden gebruikt. Geniet ook van zwarte peper, verse gemberwortel en gemberpoeder, kurkuma, kaneel, kardemom, kruidnagel, mosterdzaad, fenegriek en nootmuskaat. Dille, anijs, basilicum, oregano, maanzaad, marjolein, salie, mineraalzout, tijm, laurier en asafoetida kunnen ook worden gebruikt.

ONTBIJT:

Om 7-8 uur 's ochtends. Geniet van een warm, voedend, licht ontbijt dat past bij je lichaam-type en dosha.

LUNCH:

De lunch moet je hoofdmaal-tijd zijn wanneer de spijsverteringscapaciteit het grootst is.

DINER:

Voor zonsondergang: Tussen 18.00 en 19.00 uur. Geniet van een lichter diner om je lichaam te helpen 's nachts effectief te reinigen terwijl je slaapt.

VATA & PITTA - VOEDSEL



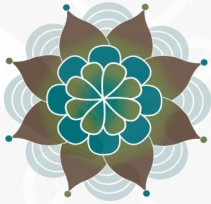
- Gekookte groenten zoals flespompoenen, courgette, spinazie, sperziebonen, peultjes, asperges, venkel, suikermaïs, uien, wortelen, pastinaken, bieten, selderij, witlof en prei. Aardappelen moet je echter alleen af en toe nemen.
- Peulvruchten zoals mungbonen en gespleten gele mung, ook wel dahl genoemd, en rode linzen zijn licht verteerbaar, evenwichtig en voedend voor het lichaam. Om de volle waarde uit deze peulvruchten te halen, moeten ze samen met granen, vooral rijst, worden gegeten. Tofu van sojabonen kan ook lekker zijn;
- Granen, waaronder rijst, haver, rogge, maïs, gierst, amarant, quinoa, kamut, spelt, polenta; eigenlijk alles behalve tarwe. Deze granen en ook van aardappel en boekweit zijn uitstekende vervangers voor 'gewoon' meel. Brood, liefst zonder gluten natuurlijk, is iets wat alleen geroosterd gegeten moet worden, omdat de droge warmte ervan het fermentatieproces stuit. Pap bereid zonder melk, maar met kaneel en kardemom, kokos, geweekte rozijnen of gestoofd fruit vormt een ideaal ontbijt. Het is licht verteerbaar en voedzaam, terwijl het ook verkwikkend en energie geeft.
- Alle zoete vruchten zoals appels, peren, abrikozen, druiven, kersen, pruimen, zoete bessen, verse vijgen en dadels, mango, papaja en ook granaatappel.
- Van alle zuivelproducten is ghee het beste. Het is als een medicijn; sterk Pitta verlagend en kan met bijna alles gekookt en toegevoegd worden. Gewone boter is ook goed, en zeker beter dan margarine en ander dergelijk bewerkt broodbeleg. Melk moet alleen warm worden gedronken en bij voorkeur gekruid met gember, kardemom, kaneel of kurkuma.

- Dranken: zwarte thee en koffie kunnen gedronken worden, maar kruidenthee en koffie zonder cafeïne zijn beter. Gemberthee van verse wortels is verwarmend, Agni-verhogend, verwijdert slijm en gifstoffen en is het nummer één middel tegen hoest en verkoudheid. Als het echter regelmatig wordt gedronken zou het te Pitta verhogend zijn.
- Het meest essentieel is het gebruik van specerijen. Komijn, koriander, venkel en saffraan zijn de beste om alle dosha's in evenwicht te brengen, Agni te verhogen en moeten rijkelijk worden gebruikt. Zwarte peper, kurkuma, kaneel, kardemom, kruidnagel, mosterdzaad, nootmuskaat, alle verse kruiden, vooral verse koriander en uien, knoflook en gember moeten ook worden gebruikt.

Vata-Pitta - voedsel om te vermijden

- Bananen zijn koud van energie en kunnen daarom het beste gekookt gegeten worden. Ze moeten vermeden worden als je hoest, verkouden bent, griep hebt of slijm hebt.
- Zaden en noten zijn zwaar te verteren en Vata verhogend. Als ze al worden genomen, moeten ze een nacht worden geweekt en tot een pasta of melk worden verwerkt. Het vruchtvlees, de melk, de room en de schilfers van kokosnoten kunnen rijkelijk worden gebruikt.
- Goede alternatieven voor koemelk zijn soja- en rijstmelk. Verse kazen zoals kwark, mozzarella, feta en ricotta zijn makkelijker te verteren dan harde, oude kazen en produceren ook minder slijm. Ze zijn het lekkerst met wat zwarte peper om Agni te stimuleren.
- Zoetstoffen: geraffineerde suiker moet worden vervangen door jaggery, ruwe rietsuiker, dadelsuiker, melasse, rijststroop of honing. Honing is niet hittebestendig en wordt giftig voor het lichaam bij verhitting, koken of bakken.

KAPHA - VOEDSEL



- Gekookte groenten zoals flespompoe, courgette, spinazie, asperges, venkel, suikermaïs, uien, wortelen, pastinaken, rode bieten, selderij, zoete aardappelen, sperziebonen, peultjes, witlof, boerenkool, snijbiet, rucola, luzerne, kastanjes, artisjokken, prei en zeewier. Sla en salades met alleen bladeren (vooral bittere zoals rucola, radijs, zuring enz.) kun je tussen de middag nemen, voorafgaand aan de maaltijd en geserveerd met olie. Avocado's zijn ook goed. Peulvruchten zoals groene en gespleten mungbonen, en rode linzen zijn licht verteerbaar, balancerend en voedend voor het lichaam. Gekiemde mung kan ook gebruikt worden, maar moet gekookt worden. Om de volle waarde uit peulvruchten te halen, moeten ze samen met granen, vooral met rijst, worden gegeten.
- Granen waaronder rijst (rood, bruin of wit), haver, rogge, maïs, gierst, amarant, quinoa, kamut, spelt, polenta; eigenlijk alles behalve tarwe. Meel van deze granen en boekweit zijn uitstekende vervangers voor gewoon meel.
- Pap gemaakt zonder melk, maar met kaneel en kardemom, kokos, geweekte rozijnen of gestoofd fruit is een ideaal ontbijt: licht verteerbaar, zeer voedzaam, verwarmend en energiegevend.
- Ongesuikerde gedroogde vruchten zijn goed, maar moeten bij voorkeur geweekt worden of tot een stoofpotje worden verwerkt.
- Kruiden zijn essentieel! Komijn, koriander, venkel en saffraan zijn het beste om alle dosha's in evenwicht te brengen en Agni te verhogen, en moeten royaal gebruikt worden. Zwarte peper, kurkuma, kerriepoeder, kaneel, kardemom, kruidnagel, mosterdzaad, nootmuskaat, ajwain, ui en fenegriekzaad, knoflook en gember kunnen ook worden gebruikt.
- Dranken: Thee en koffie kunnen gedronken worden, maar kruiden- of groene thee en koffie zonder cafeïne zijn beter. Levensvatbare alternatieven voor echte koffie zijn Caro, Barley Cup of paardenbloemkoffie.

- Gemberthee van verse wortels is verwarmend, Agni-verhogend, verwijdert slijm en gifstoffen en is de beste remedie tegen hoest en verkoudheid. Gewoon heet water is ook goed voor het reinigen van het spijsverteringskanaal. Verse groente- en vruchtensappen zijn zeer voedzaam, maar moeten worden vermeden bij koud weer of bij verkoudheid.

Kapha - voedsel om te vermijden

- Zaden en noten zijn zwaar te verteren en kunnen Kapha en Vata verhogend werken.
- Aardappelen, paprika's, aubergine, bloemkool, broccoli en erwten mogen echter slechts af en toe worden gegeten.
- Alle zoete vruchten zoals appels, verse vijgen, dadels en granaatappel. Papaja met mate. Banaan moet worden vermeden bij hoest, verkoudheid, griep of slijmophoping in de luchtwegen.
- Vermijd alle zuivelproducten. Rauwe melk kan af en toe worden genomen. Melk, opgewarmd gember en bij voorkeur gekruid met kardemom, kaneel of kurkuma, zijn goed om Kapha te verminderen. Alternatieven voor koemelk zijn soja-, amandel- en rijstmelk.
- Zoetstoffen: geraffineerde suiker moet worden vervangen door jaggery, rijststroop of honing. Honing moet niet heet gebruikt worden, want het is niet hittebestendig: bij verhitting boven 40oC wordt het gedenatureerd en veroorzaakt het obstructies in subtiele kanalen.