

**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 vandien. 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 Zwartebonenhummus
- 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.