

Ayurvedische recepten voor Oneness, 04/07/2010 (4 pers.)

Groenten-kikkererwtencurry

Ingr.

150 gr ui, gesneden
2 tl komijnzaadjes
2 el ghee of olie
2 teentjes look, fijngehakt
1 el currypoeder
230 gr gekookte kikkererwten
+/-800 gr groenten, best seizoensgebonden
(vandaag: aardappelen, wortels, erwtes, bloemkool, courgette)
2,5 dl water
grof zeezout
yoghurt, 1 kopje

Verwarm de olie of ghee in een pot, voeg de komijnzaadjes toe en laat deze even fruiten tot ze begin geuren en sissen. Voeg daarna ui, look en currypoeder toe, laat ook deze fruiten op een zacht vuurtje.

Voeg de groenten toe, samen met het water en 1tl zout. Breng aan de kook. Als kookt, zet je het op een laag vuurtje met deksel op de pan. Voeg na een minuut of 5 de kikkererwten toe, en laat verder koken tot groenten beetgaar zijn.

Doe de yoghurt erbij en voeg zout en/of curry toe indien nodig. Laat nog een goede 5 minuten verder doorpruttelen.

(Koken kikkererwten: een nacht, ongeveer 8u, laten weken. Gooi het weekwater weg, doe ze in een kookpot, voeg water toe totdat ze een stuk onder staan, doe er stuk kombu in en scheutje olie, zet het vuur hoog tot ze koken, zet dan vuur laag en laat ze ongeveer 1u koken, zonder deksel, tot ze zacht zijn. over de helft van de kooktijd kan je zout toevoegen).

Spinazierijst met saffraan en pompoenpitten

Ingr.

300 gr rijst
750 ml water
beetje saffraan
zeezout
600 gr spinazie (gewassen en steeltjes verwijderd), in stukken gesneden
80 gr pompoenpitten
beetje olie
beetje shoyu of tamari (biologische sojasaus)
zwarte peper

Was de rijst (vandaag halfvolle basmati) enkele keren.

Doe in een pot samen met het water, breng aan de kook, als het kookt voeg je zout en saffraan toe, en zet het op een laag vuurtje. Hoe lang hangt af van de gebruikte rijstsoort, en of je volle of witte rijst neemt. +/-20 min gemiddeld. Je kan eens kijken

of er nog water op staat, maar roer niet door de rijst, dan verliest het de goede structuur.

Rooster ondertussen de pompoenpitjes in een droge pan tot ze beginnen geuren, kleuren en opzwellen.

Neem een wok, en verwarm hierin de olie. Fruit de spinazie met wat shoyu.

Doe er daarna de gare saffraanrijst bij, en roer de pompoenpitten erdoor.

Kruid eventueel bij met wat zwarte peper.

Raita van rode biet

Ingr.

1 grote rode biet

½ l geitenyoghurt (kan ook koeyoghurt of sojayoghurt)

1 el zonnebloemolie of ghee

2 tl mosterdzaadjes

2 tl zeezout

Stuk gember, geraspt

2 el ahornsiroop (of honing, rijst-, tarwesiroop)

1 el citroensap

Rasp de biet in een kom, voeg alle andere ingrediënten (buiten olie en mosterdzaadjes) toe, en roer alles goed door elkaar.

Verhit de olie in een pannetje en laat de mosterdzaadjes hierin springen. Voeg dit toe aan de raita.

Je zou alle 6 smaken (zoet, zuur, zout, bitter, wrang en scherp) moeten kunnen onderscheiden.

Waarde

Deze raita is heel balancerend voor de spijsvertering, dit wordt als smaakmaker toegevoegd in de Indische en ayurvedische keuken. Deze raita is aanvaardbaar (in kleine mate) voor alle dosha's.

Yoghurt is goed voor de spijsvertering (winderigheid, diarree, constipatie) doordat het in de darmen een gezond bacterieel evenwicht herstelt.

De eigenschap van yoghurt is in de eerst plaats verkoelend, maar na vertering en bij veelvuldig gebruik heeft het een verwarmend effect op het lichaam.

Het is zwaar, vochtig, zuur en samentrekkend, geiten- en soja- yoghurt is echter minder zwaar dan koeyoghurt, lichter verteerbaar.

Het is het best voor Vata (toch best met verwarmende kruiden zoals hier in de raita).

Pitta's hebben ook meer baat bij een raita door de gebalanceerde smaken en eigenschappen, dan bij pure yoghurt (te heet en te zuur). Voor een pitta kan de yoghurt ook aangelengd worden met water, en kan er wat korianderpoeder, een zoetmaker vb. kaneel aan toegevoegd worden (lassi).

Voor een kapha is deze raita ook aanvaardbaar in kleine mate voor de spijsvertering te stimuleren.

Ahornsiroop (esdoornsiroop-maple syrup) is ingedikt sap van de esdoorn. Het is koel, fris en licht van kwaliteit. Er is ahornstroop te koop van graad A of C. Graad C is het resultaat van de laatste aftappingsen en dus mineraalrijker. Staat er 'flavoured' op het etiket, dan gaat het om een synthetisch product.

Het wordt aangeraden om pitta (vuur) te kalmeren, wat het dus een goede zoetmaker voor de zomer maakt. Het bevat aanzienlijke hoeveelheden mineralen en

vitaminen, en wordt vaak gebruikt in reinigingskuren; deze siroop kan verhit worden en is dus bruikbaar voor gebak, als alternatief voor suiker; het verstoort de suikerspiegel veel minder.

Koriander-muntchutney

Ingr.: (ongeveer 1 kopje)
1/4 kopje (25 gr) geraspte kokos (ongezoet)
1/2 kopje korianderblaadjes
1/2 kopje muntblaadjes
1,5 cm verse gember, geraspt
30 ml water
30 ml citroensap
1,5 tl rijststroop
1 tl zeezout

Doe alle ingredienten samen en mix ze tot een pasta
Als je enkel de blaadjes neemt van koriander, dus niet de steeltjes, dan krijg je een zachte, gladde chutney.

Waarde:

het is een prima smaakmaker die elke dosha kan gebruiken, doordat er alle smaken in aanwezig zijn (zuur, zoet, zout, bitter/wrang en scherp). Als het heel warm weer is, of je kookt voor heel 'vurige' mensen, dan kan je de hoeveelheid kokos verhogen, de hoeveelheid gember verminderen.

Korianderblaadjes zijn verkoelend, goed voor elke constitutie, maar een van de beste kruiden om pitta tot rust te brengen.

Ze bevatten veel vitamine A. Het kruid heeft ook een antireumatische werking en helpt bij gewrichtspijn.

Verse munt is verkoelend, dus heel geschikt voor warme zomermaanden en voor mensen met veel pitta (vuur) in hun constitutie, verwerkt in granengerechten (couscous, quinoa...), gestrooid over een maaltijd, in een sausje/chutney, verse muntthee. Het werkt heel digestief, werkt verzachtend voor de maag.

Kokos is koel en droog, waardoor het heel geschikt is een pittige maaltijd een beetje te verkoelen. Het wordt ook veel gebruikt als natuurlijke zoetmaker in desserts, of zoals hier in chutneys.

Prima zoetmiddel en verkoelend middel voor pitta, zeker in de zomer.

Rijststroop is een natuurlijke zoetmaker, wat een minder heftige reactie heeft op de bloedsuikerspiegel, dan 'gewone' geraffineerde suiker. Bovendien bevat het nog wat mineralen. Het is een zoetmaker met een niet zo uitgesproken aroma, waardoor de smaak minder overheerst, wat goed is in deze chutney.

Smakelijk!

Voor info of vragen:

Katrien Maes

03/293.02.03

katrien@holistichealth.be

www.holistichealth.be