

INLEIDING	6
ZO GEBRUIK JE DE YOGAKEUKEN	8
MIJN EIGEN YOGAVERHAAL	12
NATUURGENEESKUNDE	13
KOOKWEETJES	14

Aarden	16
Stromen	44
Vitaliseren	68
Voeden	94
Versterken	118
Kalmeren	142
Zuiveren	166

HOLISTISCHE HUISAPOTHEEK	184
REGISTER	188
DANKWOORD	191



# INLEIDING

Welkom in *De yogakeuken*! Dit boek is niet alleen bedoeld voor mensen die regelmatig yoga beoefenen, maar voor iedereen die zijn geest in balans wil brengen en zijn lichaam energie wil geven door gezonde vegetarische maaltijden te eten, vrij van gluten en geraffineerde suikers. Elk hoofdstuk in dit boek is erop gericht om de kwaliteit van ons leven te verbeteren met recepten die onze 'kern' ondersteunen en een grotere synergie creëren tussen onze geest, ziel en ons fysieke lichaam. *De yogakeuken* gaat uit van het yogaprincipe dat we ons hele systeem kunnen versterken door het combineren van onze voeding met onze holistische gezondheid. Dit boek heeft dan ook tot doel om je kennis te laten maken met deze yogafilosofie – zowel in de keuken als daarbuiten.

Elk hoofdstuk is zo ontwikkeld dat het de verschillende energiesystemen in ons lichaam – die we chakra's noemen – helpt, ondersteunt en transformeert: aarden, stromen, vitaliseren, voeden, versterken, kalmeren en zuiveren. De hoofdstukken geven elk verschillende soorten voedingsondersteuning, gericht op specifieke delen van ons lichaam. Bij het lezen van dit boek is het belangrijk je te richten en te concentreren op hoe je je voelt: waar verlangt je lichaam naar en hoe wil je groeien en jezelf persoonlijk ontwikkelen? Het antwoord op deze vragen leidt je naar het hoofdstuk dat jij op dat moment nodig hebt.

De centrale overtuiging in *De yogakeuken* is dat dat als we ons richten op onze behoeften en onze voeding hieraan aanpassen, we allemaal in staat zijn om ons evenwicht, onze energie en ons geluk in positieve zin te beïnvloeden.

De hoofdstukken in dit boek zijn gebaseerd op het eeuwenoude yoga-chakrasysteem. Dit systeem kwam naar het Westen vanuit de eeuwenoude tradities in India, waar ze meer dan 4000 jaar geleden hun oorsprong vonden. Je kunt het zien als een verzameling huizen in ons lichaam voor onze spirituele, mentale, emotionele en fysieke elementen. Het wijst ons de weg in de verbinding tussen onze innerlijke en uiterlijke werelden door een balans te creëren tussen de zeven poorten waartussen we ons gedurende ons leven bewegen.

*De yogakeuken* is geïnspireerd op mijn eigen reis door yoga en de overeenkomst die ik zie tussen yoga en mijn eigen naturopathische ervaring. Ik geloof dat als onze gezondheid moet verbeteren, dat verandingsproces van binnenuit moet beginnen. Eenwording van geest, lichaam en energie maakt genezing mogelijk. Het is niet voldoende om te begrijpen wat er moet gebeuren, zonder actie te ondernemen. En het is niet genoeg om iets in beweging te brengen, zonder te begrijpen wat in beweging moet komen. Het is de eenwording van deze twee acties die een langdurige gezondheid teweegbrengt en ons leven daadwerkelijk verandert. In dezelfde lijn moeten de voedingskeuzes die we gedurende ons leven maken, in balans zijn met onze emotionele behoeften en lichamelijke inspanningen.

Door op *De yogakeuken*-manier te eten, hoop ik dat jullie allemaal energiek, uitgebalanceerd en uiteindelijk gelukkiger worden!

# ZO GEBRUIK JE DE YOGAKEUKEN

De yogakeuken is verdeeld in zeven hoofdstukken gebaseerd op de zeven chakra's. Elk hoofdstuk staat voor een yogi-energiecentrum in ons lichaam. Elk chakra is verbonden met een bepaald soort emoties en bepaalde organen en lichaamsfuncties. In elk hoofdstuk zijn de recepten zo ontwikkeld om je te helpen juist dat chakra met de verbonden emotionele behoeften en de lichaamsfuncties te versterken en in balans te brengen.

Het doel is om omhoog te werken, vanaf het wortelchakra in het hoofdstuk Aarden tot het kruinchakra in het hoofdstuk Zuiveren. Dit systeem helpt ons zo niet alleen te ontdekken wie we zijn, maar het ondersteunt ons ook bij onze ontwikkeling naar wie we willen zijn. Door ons bewust te maken van elk energiecentrum, kunnen we meer over onszelf ontdekken en kunnen we die onderdelen versterken, waarvan we voelen dat ze wezenlijk zijn voor wie we zijn en wie we willen worden.



## **Plaats in het lichaam**

Uiteinde van de ruggengraat.

## **Gemoedstoestand**

Voor als je je zeker, energiek, stabiel, levendig en gepassioneerd wilt voelen.

## **Behoeft**

Voor als je een gevoel van thuishoren en gemeenschappelijkheid nodig hebt in je leven. Wanneer je een toevluchtsoord moet vinden, om te aarden en terug te gaan naar je wortels en wanneer je herinnerd moet worden aan je thuis.

# Stromen

## **Plaats in het lichaam**

Onderbuik, plek tussen schaamstreek en navel.

## **Gemoedstoestand**

Voor als je weer levenskracht wilt voelen stromen, enthousiasme en zelfvertrouwen.

## **Behoefte**

Voor als je een gevoel van beweging, groei en verandering nodig hebt in je leven. Wanneer je vitaliteit is uitgeput en je spijsvertering traag aanvoelt.

# Vitaliseren

## **Plaats in het lichaam**

Het diafragma tussen de navel en het hart.

## **Gemoedstoestand**

Voor als je je vitaal, sterk, gelukkig en hoopvol wilt voelen.

## **Behoefte**

Voor die momenten waarop je een gevoel van kracht en wilskracht nodig hebt in je leven. Deze recepten zullen je inspireren, zodat je met wilskracht en vastberadenheid het juiste pad zult kiezen.

# KOOK- WEETJES

## GEACTIVEERDE NOTEN

Geactiveerde noten zijn noten die eerst geweekt zijn in water om het natuurlijke kiemproces in gang te zetten, wat hun voedingswaarde verhoogt. De noten gaan hierbij terug naar hun oorspronkelijke doel, namelijk dat van een zaadje met al zijn voedingsstoffen die nodig zijn voor de groei. Het is een geheim trucje van Moeder Natuur en wanneer je je dit eigen begint te maken, wil je nooit meer anders. Het is heel gemakkelijk om je eigen noten te activeren, maar je kunt ook kant-en-klare geactiveerde noten kopen. Er staan verschillende recepten in dit boek waarin ik geactiveerde noten gebruik.

## BIOLOGISCH

Koop zo mogelijk altijd biologische ingrediënten, vooral in geval van groenten en fruit die moeilijk te wassen zijn, zoals broccoli en aardbeien, of waarvan je de schil ook gebruikt, zoals citroenen en limoenen. Gebruik ook altijd biologische eieren en, in geval van matcha- of hennepoeder enzovoort: producten van een goede kwaliteit.

## RAUWE HONING

De meeste honing vandaag de dag is verhit en gefilterd, waardoor de kostbaarste voedingsstoffen verloren zijn gegaan er niet meer overblijft dan een gewone bewerkte zoetstof. Rauwe honing daarentegen kan wel meer dan 80 waardevolle voedingsstoffen bevatten. Naast glucose en fructose vinden we in rauwe honing alle B-vitamines (B-complex), vitamine A, C, D, E en K-vitamines, mineralen, sporenelementen: magnesium, zwavel, fosfor, ijzer, calcium, chloor, kalium, jodium, natrium, koper en mangaan. Honing

bevat bovendien een van de hoogste concentraties aan levende enzymen. Honing bevat ook hormonen, heeft een antimicrobiële en antibacteriële werking, en ook nog eens probiotische eigenschappen die de goede bacteriën in je darmen verhogen en dus je spijsvertering helpen. Het is de moeite waard om te investeren in een goede honing. De markt is vaak een goede plek om hiermee te beginnen en wie weet vind je wel een imker bij wie je direct honing kunt kopen. Als je veganist bent, kun je de honing in mijn recepten vervangen door ahornsiroop of kokosnectar.

## HIMALAYAZOUT

In sommige recepten heb ik ervoor gekozen om Himalayazout te gebruiken, omdat dit zout niet zo 'zoutig' is als zeezout. Ik gebruik het vooral in recepten waar maar een snufje zout nodig is. Himalayazout bevat 84 elementen die ook in ons lichaam voorkomen. Het reguleert onze vochtthuishouding, zorgt voor een gezonde pH-waarde in onze cellen (vooral hersencellen) en een gezonde bloedsuikerspiegel, en helpt om tekenen van veroudering tegen te gaan.

## ZEEZOUT

Ik gebruik Maldon-zeezoutvlokken, omdat ik enorm van de smaak houd. Maar je kunt elke soort zeezout gebruiken. Vermijd zo mogelijk gewoon keukenzout, omdat dit bewerkt is en geen natuurlijke voedingsstoffen meer bevat.

## KOUDGEPERSTE KOKOSOLIE

Als je de zoete kokosmaak niet erg vindt, word je gewoon heel erg blij van de gezondheidsvoordelen, elke keer dat je met kokosolie staat te bakken. Kokosolie is de stabielste olie (met een rookpunt van boven de 400 °C). Hoewel de olie beschouwd wordt als verzadigd vet, is hij de rijkste bron van middel-lange-keten-vetzuren. Deze vetzuren zijn (ten opzichte van de lange-keten vetzuren of triglyceriden) kleiner en gemakkelijker verteerbaar, en worden door onze lever meteen in energie omgezet. Kokosolie geeft je stofwisseling een boost en helpt je lichaam om vet om te zetten in energie. In plaats van kokosolie kun je ook extra-vergine olijfolie gebruiken. Zorg er wel voor dat je deze olie niet boven 130 °C verhit en niet meerdere keren gebruikt.

## EXTRA-VERGINE OLIJFOLIE

Olijfolie is een enkelvoudig onverzadigde olie, die de goede cholesterol verhoogt en de slechte cholesterol verlaagt. Onderzoek heeft aangetoond dat deze olie het cardiovasculaire systeem verbetert, onze spijsvertering ondersteunt door het verbeteren van de lever- en galblaasfunctie, de galstroom verhoogt en de enzymproductie van de schildklier stimuleert. Olijfolie is bovendien rijk aan antioxidanten, werkt ontstekingsremmend en beschermt essentiële vetzuren tegen beschadiging. Ik koop mijn olijfolie nog steeds van de Toscaanse olijfgaard waar ik twee jaar lang woonde: [www.pagtrignone.com](http://www.pagtrignone.com).

## GEFILTERD WATER

Ik raad aan bij alle recepten gefilterd water te gebruiken. Door water te filteren verwijder je onzuiverheden, waaronder een deel van de zware metalen, en ik vind dat water er ook een betere smaak door krijgt.

## AVOCADO

Ik geef de voorkeur aan Hass-avocado's. Deze zijn heerlijk romig en hebben een kenmerkende notensmaak. Hun schil is dik, paarszwart en bobbelig; je kunt er dus gemakkelijk met een lepel het vruchtvlees uitscheppen. Voor alle avocadorecepten in dit boek kun je dus het best Hass-avocado's gebruiken. Hass-avocado's zijn in Nederland het hele jaar verkrijgbaar.

## EIEREN

Kies altijd voor biologische scharreleieren. Er zijn in Nederland grofweg vier categorieën eieren en deze worden aangegeven met codes. Eieren met code 0 zijn de diervriendelijkste eieren (zie hieronder voor de andere codes). Ik gebruik in mijn recepten middelgrote eieren, tenzij anders aangegeven. Zwangere vrouwen of kwetsbare groepen, zoals heel jonge kinderen en oudere mensen, doen er goed aan om recepten met rauwe of licht gekookte eieren te vermijden.

### Nederlandse eicodes:

- 1 Biologisch
- 2 Vrije-uitloop
- 3 Scharrel
- 4 Kooi

## OVENTEMPERatuur & TIJDEN

Ik gebruik altijd een heteluchtoven. Als je een elektrische oven zonder ventilator hebt, verhoog de oventemperatuur dan met 15-20 °C. Alle oventemperaturen geven een richtlijn; houd het gerecht dus zelf altijd goed in de gaten.

## VERSE PRODUCTEN BEREIDEN

Vers fruit, verse groenten en verse kruiden moet je van tevoren altijd even wassen en, zo nodig, schillen (laat eetbare schillen zoveel mogelijk intact om je inname van niet-oplosbare vezels te verhogen).

## LEPELAFMETINGEN

Alle lepels zijn afgestreeken, tenzij anders vermeld: 1 theelepel = 5 ml; 1 eetlepel = 15 ml.

## GROENTE- EN FRUITAFMETINGEN

Deze zijn allemaal middelgroot, tenzij anders vermeld.





# Aarden

In dit hoofdstuk voeren wortelgroenten, aardse voedingsmiddelen en plantaardige eiwitten de boventoon. De ingrediënten die hier worden gebruikt, zijn afkomstig van wortelgewassen met een hoog gehalte aan onoplosbare vezels. Om te kunnen groeien heeft ons lichaam deze ingrediënten 'uit de aarde' hard nodig. De recepten in dit hoofdstuk vormen dan ook een stevige basis voor een gezonde levensstijl. De eerste chakra of basischakra heet in het Sanskriet *muladhara*, wat 'wortel' betekent. Deze chakra verankert ons in ons lichaam en zorgt voor verbinding met de aarde en de fysieke wereld om ons heen. Net zoals een plant niet kan overleven zonder wortels, kunnen wij niet overleven zonder onze wortels: ze staan voor waar we vandaan komen en voor de elementen die we nodig hebben om fysiek te overleven – voor wat we eten, drinken, ademen en horen.

Het contact verliezen met het lichaam is een culturele epidemie. We eten vaak te veel of te weinig, gunnen onszelf niet genoeg rust en gebruiken kunstmatige stimulerende middelen om te kunnen voldoen aan de eisen van de steeds sneller veranderende samenleving. Deze vervreemding van onszelf is vooral heel schadelijk omdat die ons afsnijdt van de wortels van ons bestaan: onze aarding. We verliezen al te gemakkelijk de dynamische verbinding met ons lichaam, maar door te luisteren naar ons innerlijk en daar rekening mee te houden bij wat we eten, kunnen we ervoor zorgen dat de ware kracht van ons lichaam en onze geest vrijkomt.

Als we werkelijk gezond willen worden, moet ons lichaam stevig geworteld zijn in de aarde om te overleven en goed te gedijen. Door onszelf te aarden voelen we ons veilig, levendig, gecentreerd en een met onze omgeving.



Amandelboter en hazelnootboter

# GEACTIVEERDE NOTEN

Om rauwe noten te activeren doe je de gewenste hoeveelheid in een ruime kom en voeg je net zoveel gefilterd water toe tot ze onderstaan. Strooi er een snufje zeezout over en laat de noten 8-12 uur (of een hele nacht) weken op kamertemperatuur. De noten zijn nu geactiveerd en kunnen zo nodig gedroogd worden. Verwarm de oven voor op de laagste stand, laat de noten uitlekken en spreid ze uit op een met bakpapier beklede bakplaat. Laat ze dan volledig drogen in de oven.

# GEKRUIDE AMANDEL-BOTER (V)

VOOR 450 ML

Deze amandelboter is een vaste waarde in mijn keuken. Smeer wat van de boter op een paar schijfjes appel en je hebt de perfecte snack.

500 g rauwe amandelen, geactiveerd  
½ theelepel zeezout  
½ theelepel gemalen piment  
½ theelepel gemalen kaneel  
2 theelepels vanillepasta of vanille-extract

Verwarm de oven voor op 160 °C. Rooster de amandelen 15-20 minuten in de oven.

Doe de geroosterde amandelen en het zout in een kleine keukenmachine of hogesnelheidsblender en gebruik de pulse-knop om ze grof te hakken. Voeg dan de specerijen en vanillepasta toe en begin met het fijnmalen; zet de machine af en toe even stil en duw het mengsel met een spatel langs de kanten van de kom terug naar beneden. De amandeloliën zullen geleidelijk vrijkomen en een boterachtig mengsel vormen.

Meng alles dan nog een minuut, of totdat je de gewenste consistentie hebt. Je kunt de boter in een schone pot met schroefdeksel een maand in de koelkast bewaren.

# HAZELNOOT-BOTER (V)

VOOR 450 ML

Notenboters zijn een geweldige bron van zuivere eiwitten: 100 gram rauwe hazelnoten bevat al snel zo'n 15 gram eiwitten. Je kunt trouwens ook een eetlepel rauw cacao-poeder aan dit recept toevoegen en zo je eigen chocolade-hazelnootspread maken. Mijn voorraadkast is niet compleet zonder deze twee gezonde boters.

500 g rauwe hazelnoten, geactiveerd  
rauw cacao-poeder (naar keuze, voor het maken van chocolade-hazelnootboter)

Verwarm de oven voor op 160 °C. Rooster de hazelnoten 15-20 minuten in de oven.

Doe de geroosterde hazelnoten in een kleine keukenmachine of hogesnelheidsblender en gebruik de pulse-knop om ze grof te hakken. Begin dan met het fijnmalen (en doe het cacao-poeder erbij, als je dat wilt gebruiken); zet de machine af en toe even stil en duw het mengsel met een spatel langs de kanten van de kom terug naar beneden. De hazelnoten zien er eerst wat 'poederig' uit, maar wanneer de oliën vrijkomen, ontstaat er al snel een boterachtig mengsel.

Meng alles dan nog een minuut, of totdat je de gewenste consistentie hebt. Je kunt de boter in een schone pot met schroefdeksel een maand in de koelkast bewaren.

# ZOETE- AARDAPPEL- SCONES

VOOR 8 STUKS

**Door met wortelgroenten te bakken voeg je zowel hartige als zoete elementen toe aan een recept. Gepureerde wortelgroenten zorgen bovendien voor meer vocht in een gerecht en fungeren als bindmiddel, kortom: de oplossing voor als je van bakken houdt en toch iets gezonds op tafel wilt zetten. Tijd om te experimenteren!**

90 g gemalen amandelen  
2 theelepels glutenvrij bakpoeder  
35 g boekweitmeel  
snufje zeezout  
½ theelepel gemalen kaneel  
½ theelepel gemalen gember  
½ theelepel gemalen nootmuskaat  
1 ei  
180 g gekookte of gestoomde  
en daarna gepureerde zoete  
aardappelen  
2 theelepels vanille-extract  
½ theelepel zuivere ahornsiroop  
30 g walnoten, grof gehakt, plus extra  
voor de garnering

Verwarm de oven voor op 180 °C.  
Bekleed een bakplaat met bakpapier.

Meng de gemalen amandelen, het bakpoeder, boekweitmeel, zeezout en de specerijen in een middelgrote kom.

Meng het ei, de aardappelpuree, het vanille-extract en de ahornsiroop in een kleine kom tot een gladde pasta. Voeg deze zoete-aardappelpasta dan toe aan de droge ingrediënten, roer alles goed door en voeg tot slot de gehakte walnoten toe.

Schep met een ijslepel 'hoopjes' van het mengsel op de bakplaat en bestrooi elk hoopje met nog wat extra gehakte walnoten. Bak de scones 15-18 minuten in de oven, tot ze gerezen en goudbruin zijn en de onderkant hol klinkt als je erop klopt.

Haal de scones uit de oven en laat ze op de bakplaat afkoelen. Bewaar ze in een luchtdicht afgesloten doos.

