



Yogacentrum Tilburg

Recepten boek

Colofon

Copyright © 2020

Auteur: Yogacentrum Tilburg

Alle rechten voorbehouden. Alles uit deze uitgave mag worden gekookt, gedeeld (na koken) en gegeten.

De relatie met eten vanuit de yogafilosofieën

Door Marloes van Boxtel

Voor mij is eten heel belangrijk. Nog belangrijker vind ik het delen van eten. Dit is er bij ons thuis met de paplepel ingebracht, er kon altijd iemand mee-eten. Toen ik op mezelf ging wonen moest ik echt wennen aan het koken voor 1 of 2 mensen. Koken deed je bij ons thuis deed je namelijk voor minimaal 6 personen.

Elk huis waarin ik woonde of waar ik naar verhuisde, koos ik uit op de keuken – of het potentieel van de keuken. Een keuken waarin gekookt kan worden, waar je kunt zitten én waar je met elkaar kunt genieten van gesprekken en het eten.

Het is helaas maar weinig mensen gegeven ‘straffeloos’ en ‘onbeperkt’ om te gaan met eten. Voor je het weet heb je last van een te hoog cholesterolgehalte, te hoge bloeddruk óf rolletjes vet.

Zelf heb gelukkig nooit last gehad van een hoog cholesterolgehalte, allergieën of andere gezondheidsproblemen. Van rolletjes vet wel. Hoewel ik denk dat iedereen een bepaalde bouw heeft, en strijden tegen ‘gewoon dikke billen’ een beetje onbegonnen werk is. Jullie begrijpen vast welk vet ik bedoel (dat gezellige vet op je buik, onder je kin...) Nu is een beetje vet niet erg, als je het mij vraagt. Liever een beetje vet in de kist dan alles gemist, nietwaar?

Ik ben mijn reactie op voeding uiteindelijk meer gaan bekijken vanuit de yoga filosofieën, dan vanuit het voorgeschreven schoonheidsideaal of door de legio diëten die er zijn.

Als je je verdiept in de Vedante dan kom je erachter dat je als mens (net als alle andere levende wezens) op zoek bent naar veiligheid (artha) en genot (kama). Dit komt erop neer dat jij als mens zorgt dat je een veilige plek hebt om te leven, en zorgt voor eten en drinken. Als je de handelingen in je leven analyseert zie je dat je hierom veel van de dingen doet die je doet. Ik zal niet te veel uitweiden over deze filosofische uitspraken. Wel is het goed om hier te zien dat we met onze behoeftes qua type huis (die keukens die ik denk te moeten hebben) én de hoeveelheid voedsel voorbij het punt gaan wat in de basis gaat om veiligheid en genot. Heb je het over genieten van eten, dan zit daarbij ook direct de valkuil. 1 of 2 stukjes chocola is lekker, een hele reep niet. 1 of 2 glazen wijn kunnen heel lekker zijn, 2 flessen weer niet. Een bord met heerlijk eten is heerlijk, 2 borden gaat vaak voorbij het punt van genieten. Je wordt misselijk, te dronken of zit met buikpijn na het diner.

In de yogafilosofieën wordt beschreven wat de oorzaken zijn van lijden in ons leven. Dit worden de Klesas genoemd. Als het gaat om eten, hebben we het hierbij over aantrekken (raga) en afstoten (dvesha). Met eten gebeurt dit vaak automatisch op basis van je zintuigen. Er ontstaat een primaire reactie waarin je, voordat je het doorhebt, denkt: 'dit wil ik' (of 'dit wil ik niet').

Voordat je het weet heb je het al in je mond gestoken. Ik ben deze primaire reactie steeds meer gaan onderzoeken bij mijzelf. Ik realiseerde me dat ik op drukke momenten veel minder controle heb op deze reactie. Tijdens een opleidingsdag had een van de leerlingen chocoladekoekjes meegenomen. Ik zag ze, en was me heel bewust van mijn primaire reactie en besloot geen reactie te geven op deze impuls. Vervolgens liep ik weg

van de lunchplek en ging wat anders doen. Daarna liep ik naar de grote zaal om les te geven. Terwijl ik op mijn plek ging zitten kwam ik erachter dat ik het chocolade koekje toch in mijn mond had gestopt!

In de Sutra's van Patanjali staan 8 stappen beschreven om te zorgen dat je bevrijdt raakt van het lijden. Asana (lichaamshoudingen) en Pranayama (werken met de adem) zijn er twee van. Ben je bij al eens nagegaan hoe je reactie op eten is, na een yogales? Ik weet van mezelf dat ik dan vaker iets kies voor eten dat goed voor me is. Pratyara (terugtrekken van de zintuigen) en Dharana (een puntige focus) zijn er ook twee. Het gaat er hierbij om dat je jezelf voorbereid richting een meditatieve toestand.

Het terugtrekken van de zintuigen is het ontwikkelen van een neutrale reactie (dus eigenlijk geen reactie) op de prikkels die binnenkomen via de zintuigen. Je ruikt iets, je ziet iets en waakt ervoor dat je niet in een reactie schiet van 'afstoten' of 'aantrekken'. Je blijft neutraal ten opzichte van het voedsel. Vervolgens ga je je 'eenpuntigheid' ontwikkelen. Eenpuntigheid is het tot rust brengen van je denken en je focus naar één ding brengen.

Eenpuntigheid inzetten bij eten is kiezen voor eten en daar met je volle aandacht naartoe gaan wanneer je het klaarmaakt en opeet.

Eenpuntigheid kun je ook inzetten als je merkt dat je een reactie hebt op eten die je niet wil; verleg je focus dan naar iets anders. Wandel, lees of mediteer.

Als je kijkt naar voorgeschreven diëten, zie je dat deze altijd werken omdat je op dat moment voorneemt om je primaire reactie op bepaald voedsel (koolhydraten, eiwitten, suiker etc) uit te zetten en je zelf in een eenpuntigheid zet richting dat dieet. Op het moment dat je het dieet

vervolgens weer loslaat, komen al je primaire reacties uiteindelijk weer terug. Totdat je weer een nieuw dieet kiest. Je kunt dit doorbreken: meer controle gaan proberen te krijgen over hoe je denkt en handelt. Maar hoe dan? Door te leren mediteren, en de ontwikkelde kwaliteiten in te zetten in je dagelijks leven. De vraag is dan: Wat wil ik? Wat heb ik nodig? Is dit voedsel wat ik nodig heb? Heb ik eigenlijk wel honger?

Tijdens meditatie onderzoek je wat je reactie is op gedachten en zintuigelijke prikkels. Op deze manier krijg je inzicht in de manier waarop je reageert en zelfs waarom je zo reageert.

Inhoud

Inhoudsopgave

Kings breakfast van Marloes	8
Pittige Vega Gehakt en bonen van Sharda	11
Tibetaanse Linzensoep van Gela	12
Zoete Aardappel stampot met mozzarella van Eveline.....	14
Vegetarische Paella met Halloumi van Loes	15
Feest met Venkel, vijf overheerlijke gerechten van Marloes.....	17
Warme, gouden melk van Femke	21
Snickers van Eveline	22
Choco bananen brood van Eveline	24
Zwarte bonen brownie met Oreo van Annemarijn.	26
Verkoeling voor hete dagen, Hibiscus Limonade door Marloes	28

Kings breakfast van Marloes



Ons recept!

Wij gebruiken een blender met een hoog vermogen, deze zijn helaas wel een stuk duurder in aanschaf. Het voordeel van dit hoge vermogen is dat de blender in staat is om alle onderdelen helemaal klein te krijgen. Dus mocht je iemand zijn die het niet lekker vindt om kleine pitjes en dingetjes in je smoothie te proeven dan is het een idee om een blender met hoog vermogen te kiezen. Wij gebruiken zelf een Montana blender. Deze zit qua prijs ergens in het midden (circa €350).

Voor 1 persoon:

2 handen bessenmix (eventueel uit de vriezer)

50-100 gram havermout

1 banaan

1 sinaasappel

Lepel kokosolie

300ml soya melk of amandelmelk. Gewone melk kan ook als je met de eerste twee vorige te veel moeite hebt.

Je gooit alles bij elkaar en de blender doet de rest. Het is een dikke smoothie, dus dat is het begin wel wennen. Je moet hem niet te lang laten staan want dan wordt de smoothie heel dik door de havermout en het chiazaad. In de zomer kun je de bessen er bevroren in doen, dan is de shake lekker koud. In de winter laat je de bessen eerst ontdooien of laat je de blender wat langer blenden.

De volgende supplementen voegen wij toe (vooral omdat we vegetarisch eten):

Chiazaad (2 eetlepels)

Rijk aan eiwitten en ijzer. Zorgt voor het stabiliseren van de bloedsuikerspiegel en is goed voor je geheugen en je spieren.

Hennep (2 eetlepels)

Rijk aan eiwit. Goed tegen ontstekingen, zorgt voor verlagen cholesterol en versterkt het immuunsysteem.

Lijnzaad (2 eetlepels)

Goed tegen diabetes en ontstekingen. Zorgt voor goede stoelgang en ondersteunt het geheugen.

Bijenpollen (1 eetlepel)

Dit halen we bij 'ut rooie bietje' (zit aan de Koningshoeve in Tilburg), daardoor heb je lokale bijenpollen.

Het geeft energie, is goed voor de huid en het immuunsysteem. Het werkt

vooral heel goed tegen hooikoorts. Belangrijk is dat je hier rond februari mee begint, hierdoor gaat je lichaam al antistoffen aanmaken en zal je minder reageren tijdens de periode van hooikoorts.

Spirulina voegde wij ook altijd toe, helaas is dat niet echt bevorderlijk voor de smaak. Dus dat zijn we op een gegeven moment gaan gebruiken in pil vorm. In spirulina zit veel ijzer en werkt goed om stress te reduceren en ter ondersteuning bij vermoeidheid.

Smakelijk!

Pittige Vega Gehakt en bonen van Sharda

1. 2 teentjes knoflook, fijn gesnipperd
2. 1 zoete ui, fijn gesnipperd
3. 2-3 cm geraspte verse gember
4. 1 theelepel garam masala (kerrie kruiden)
5. 2 theelepels tomatenpuree
6. Vega gehakt van het merk Ruig
7. 1 theelepel bruine basterd suiker
8. ½ theelepel Laos
9. 2 eetlepels zoete ketjap
10. 1 theelepel Sambal Oelek of voor de echt pit liefhebbers een halve Madame Jeannette/Surinaamse peper (Adjuma peper) fijn gesnipperd
11. Een pond schoongemaakte sperziebonen gehalveerd

In een hapjespan de zoete fijn glazig fruiten, dan knoflook en gember erbij en even paar minuten roerbakken.

Dan de garam masala toevoegen en even laten bakken.

Vervolgens de tomatenpuree er door bakken

Dan de vega gehakt (die van het merk Ruig bakt goed rul) en goed doorroeren. Paar minuten laten sudderen.

Voeg de bruine basterd suiker toe en de de laos kruiden.

De suiker beetje laten smelten en dan doorroeren.

Vervolgens zoete ketjap en de sambal of Surinaamse peper erbij.

En nog door laten pruttelen op een laag pitje. Eventueel beetje water erbij doen.

Ondertussen de sperziebonen beetgaar in een pan met water koken.

Als de sperziebonen goed zijn die bij het vega gehakt erbij doen en nog een paar minuten laten pruttelen.

Lekker met basmati rijst of naan brood.

Sweetie yang/eet smakelijk!

Tibetaanse Linzensoep van Gela



Ingrediënten:

- 1 pak rode linzen
- Flink stuk gember, ongeveer 6 x 4 cm (geraspt)
- 3 grote knoflooktenen
- 1 flinke el kurkuma
- 1 el kerriepoeder
- 1 tl garam masala
- Zout
- Verse koriander
- 1 of 2 tomaten
- Olijfolie

Bereiding:

- Was de rode linzen goed: totdat het water helder is
- Fruit de gember en knoflook
- Doe de kerrie, garam masala en een beetje van de kurkuma erbij
- Schenk er 1 tot 1,5 liter water bij en laat het water koken
- Gooi de linzen erbij en laat de linzen gaarkoken

- Daarna de rest van de kurkuma erbij en de tomaten (in kleine partjes)
- Nog ongeveer 5 minuutjes doorkoken
- Lekker de koriander erdoor
- Serveren met bijvoorbeeld Turks brood

Zoete Aardappel stampptot met mozzarella van Eveline



INGREDIENTEN

300g zoete aardappel
50 g mozzarella
3 zongedroogde tomaatjes
½ avocado
1 el pijnboompitten

BEREIDING

Schil de aardappel, snijd in blokjes (ongeveer 1 cm) en kook 10 min. Giet af. Stamp de blokjes tot puree. Werk af met de toppings en peper en zout naar smaak.

Vegetarische Paella met Halloumi van Loes

2 el traditionele olijfolie

300 g risottorijst

½ el gerookte-paprikapoeder

900 g gegrilde groenten

330 ml tomato frito

½ groentebouillontablet

650 ml water

120 g biologische Kalamata-olijven

15 g verse platte peterselie

225 g halloumi kaas

1. Verhit de olie in een hapjespan en bak de rijst al omscheppend 2 min. op middelhoog vuur. Voeg de paprikapoeder, gegrilde groenten, tomato frito, de bouillontablet en het water toe en breng aan de kook. Laat zonder deksel op de pan 25 min. zachtjes koken tot de rijst gaar is. Schep de paella af en toe om.
2. Laat ondertussen de olijven uitlekken. Snijd de peterselie fijn. Verhit een koekenpan zonder olie of boter. Snijd de halloumi in 2 plakken per persoon en bak 3 min. Keer halverwege.

3. Meng de olijven en $\frac{2}{3}$ van de peterselie door de paella. Verdeel de paella over een schaal en breng op smaak met peper en eventueel zout. Verdeel de halloumi erover en garneer met de rest van de peterselie.

Feest met Venkel, vijf overheerlijke gerechten van Marloes

Knapperig, zoet, aromatisch: venkel is een plant die men ziet als kruid en groente. Venkel heeft een sterke geur en geeft een eigen smaak aan gerechten. Veel mensen zijn nog onbekend met deze plant. Venkel is verwant aan anijs en sommigen vinden deze 'moeilijke' smaak lastig te combineren in de keuken. Daarom wordt venkel vaak niet gebruikt bij het avond eten.

Naast de bijzondere smaak, is venkel ook heel gezond. Venkel bevat veel foliumzuur, vitamine C, kalium, voedingsvezels die het risico op hartaanvallen verminderen, stimuleert het immuunsysteem én werkt ontstekingsremmend. In Indiase restaurants vind je vaak een bakje geroosterde venkelzaden bij de ingang. Voor de volgende keer: neem vooral een handje! Werkt fantastisch voor je spijsvertering, en geeft ook nog eens een frisse adem.

In Tilburg is het niet altijd gemakkelijk om aan goede Indiase producten te komen. Er is zelfs geen Indiaas restaurant. Online kun je aan veel Indiase producenten komen zoals het venkelzaad voor na de het eten.

Hieronder geven we een aantal venkel recepten.

Venkel en appel salade

Snijdt één venkel in dunne schijfjes en één appel op dezelfde wijze. Wat betreft appels is Granny Smith een goede optie. Snijdt de stammen van de

venkel in smalle diagonale plakjes, en hak wat van het topgroen fijn. Mix alles door elkaar heen met een scheut olijfolie, wat appelazijn, een beetje citroensap en wat suiker. Voeg naar smaak zeezout en versgemalen peper toe. Deze salade is zo puur al heerlijk, en vormt daarnaast de ideale basis voor improvisatie. Avocado, rode ui, mandarijn partjes, zwarte olijven, geroosterde amandelen: probeer en combineer naar hartenlust.

Gegrilde venkel met balsamico siroop

Verwijder de venkelstammen en het topgroen en snijdt de venkelbol in vier parten. Smeer de parten in met olijfolie, zout en peper en rooster 5 tot 8 minuten per kant op een grill. Voor de siroop: combineer 1/4 kopje balsamico azijn met vier theelepels honing en kook zachtjes totdat het wat dikker wordt. Let op: het moet niet te dik en stroperig worden! Als de siroop de achterkant van een lepel bedekt is 'ie goed. Sprenkel wat siroop over de gegrilde venkel en serveer als bijgerecht.

Gekarameliseerde venkel

Snijdt twee venkelbollen in kleine partjes (ongeveer 10 stuks). Verhit 1/4e kopje olijfolie in een zware koekenpan en voeg de venkel toe. Laat in ongeveer 10 minuten bruin worden en voeg dan wat fijngesneden plakjes rode ui toe. Laat opnieuw 10 minuten koken en voeg op het laatste moment wat chilipeper toe (jalapeño bijvoorbeeld). Lekker voor door de pasta met peterselie, zout en peper. Als extra kun je ook nog geroosterd broodkruim, geraspte Pecorino Romano en knoflookolie toevoegen. Eet smakelijk!

Venkelsoep

Hak een ui en knoflook grof en fruit deze in een flinke scheut olijfolie. Voeg na ongeveer 10 minuten een venkel in blokjes gesneden toe combineer dit met andere knolgroentes zoals selderij, aardappels en knolraap. Fruit voor ongeveer vijf minuten en voeg dan groentebouillon toe zodat het geheel kan koken. Kook totdat de groentes zacht zijn en voeg venkelzout, paprikapoeder en flink wat zwarte peper toe. Pureer tot een glad geheel en breng eventueel verder op smaak.

Juice met venkel

Wat dagelijks op het menu staat van Jasper en Marloes is een fruit juice met venkel.

Gebruik een slow juicer of een gewone juicer. Recept:

6 appels,
3 wortels (winterpeen),
2 sinaasappels,
klein stukje gember (ongeveer 1cm),
halve venkel,
4 stronken bleekselderij,
1 rode biet (rauw)

Bovenstaand recept is voldoende voor 4 personen. Kinderen vinden het ook heerlijk!

Venkel zout

Om venkel zout te maken rooster je wat venkelzaden en vermaal je deze samen met zeezout. Als verhouding kun je 1/3e venkelzaden op 3/4e zeezout aanhouden. Makkelijk, snel én lekker als alternatief voor gewoon zout.

Warme, gouden melk van Femke

Een heel simpel 'recept', maar heerlijk.
Ik drink het vaak 's avonds voor het slapen.
Is ontspannend, ontstekingsremmend.

Warme (gouden) melk

- kop havermelk (of andere plantaardige melk)
- 1/2 theelepel Ghee
- 1/4 theelepel kurkuma
- snufje kardamon
- snufje nootmuskaat
- snufje zwarte peper

en natuurlijk opwarmen

Als je het helemaal simpel wil, is alleen havermelk met 1/4 theelepel nootmuskaat ook een goed idee.

Snickers van Eveline



INGREDIËNTEN

Bodem

150 g amandelen
3 el gesmolten kokosolie
5 medjoul dadels

Tussenlaag

75 g pindakaas
3 el amandelmelk
3 medjoul dadels
2 el maple sirop

Topping

100 g pure chocolade (70%)
2 el kokosolie
1 el maple sirop
tl grof zeezout

BEREIDING

1. Mix de ingrediënten voor de bodem in een blender of keukenmachine en druk daarna stevig aan in een kleiner rechthoekig of vierkant bakblik (bv. voor brownies).
2. Mix de ingrediënten voor de tussenlaag in een blender en verspreid over de bodem.
3. Plaats 30 minuten in de vriezer.
4. Smelt de pure chocolade en kokosolie. Meng met de maple sirop en giet over de pindakaas laag. Werk af met wat zeezout.
5. Plaats 30 min in de vriezer.
6. Snijd daarna in blokjes en geniet!

Choco bananen brood van Eveline



Als je nog een keer bananenbrood maakt, probeer dit recept dan eens!! Soms vind ik bananenbrood wat droog, maar deze variant blijft lekker smeuïg, en dat willen we ☺ Zo klaar en altijd fijn om een gezond tussendoortje in huis te hebben.

INGREDIËNTEN

- 3 rijpe bananen
- 120 ml amandelmelk
- 120 ml kokosolie
- 1 el citroensap
- 5 dadels (geweekt in warm water)
- 200g havermout
- 2 tl baking soda
- 4 el cacaopoeder

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Mix alle ingrediënten in een blender.
3. Giet het beslag in een ingevette cakevorm of bekleed met bakpapier.
4. Top eventueel met wat extra bananenschijfjes.
5. Bak voor 40 á 45 minuten in de oven.
6. Laat afkoelen en serveer evt. met een laagje pindakaas en blauwe besjes.
7. Enjoy!!

Zwarte bonen brownie met Oreo van Annemarijn.



Ingrediënten:

100 gram	dadels
265 gram	uitgelekte zwarte bonen (400 gram in blik)
25 gram	havermeel of andere meelsoort naar keuze
45 gram	cacaopoeder
2 theelepels	bakpoeder
175 gram	appelmoes
rol oreo's	
kokosolie	

Bereiding:

1. Week de dadels 15 minuten in kokend water.
2. Verwarm de oven voor op 175 graden.
3. Blend de dadels, bonen, havermeel, cacao poeder, bakpoeder en appelmoes tot een egaal mengsel. Ik gebruik altijd lekker de staafmixer!
4. Vet de bakvorm(ø17,5 cm) in met kokosolie (of bakpapier) en giet de helft van het mengsel in de vorm en verspreid gelijkmatig over de bodem.

5. Leg hier bovenop een laag met oreo koekjes en als laatste de rest van het overgebleven mengsel. Duw lichtjes aan en eventueel kan je de bovenkant nog gezelliger maken met meer oreo koekjes.

6. Plaats de bakvorm ongeveer 30 minuten in de oven.
Even laten afkoelen en snoepen maar!

tip: Voor een gezonder alternatief kan je de oreo koekjes weglaten en de appelmoes vervangen met een ander bindmiddel bijvoorbeeld chiazaad.

Verkoeling voor hete dagen, Hibiscus Limonade door Marloes



Ingrediënten, genoeg voor 8 personen:

- 4 koppen water
- 1/2 kop gedroogde hibiscus bloemen
- 1/2 kop suiker (oersuiker of je kunt de suiker vervangen door 10-12 stevia blaadjes)
- nog 3 koppen water
- 1 limoen, in dunne plakjes gesneden

Kies een pan waar je niet al te veel aan gehecht bent qua schoonheid óf een pan die niet vlekgevoelig is. Hibiscus kleurt alles wat het tegenkomt donkerrood, ook je handen!

Schenk het water in een pan, verwarm dit totdat het kookt. Wanneer het kookt zet je het vuur uit en voeg je de bloemetjes en suiker toe. Roer goed zodat al de suiker oplost.

Laat het mengsel even staan en schenk het dat door een vergiet. Voeg nog ongeveer 3 kopjes gekookt water toe. Proef even of het zoet genoeg voor je is.

Laat het mengsel staan totdat het tot kamertemperatuur is afgekoeld.
Voeg tenslotte nog een schijfje citroen toe.