

A woman with her hair in a ponytail, wearing a maroon sleeveless dress, stands in a field of purple flowers. She is looking to the left. The background is a soft-focus landscape with trees and a path.

BEGINNEN MET AYURVEDISCH ETEN

DISCOVER AYURVEDA
DISCOVER YOURSELF

WEEK 1 - LES 3



SATTVA, RAJAS, TAMAS

SATTVISCHE VOEDING

[BRON: AYURVEDISCH KOKEN VOOR DE WESTERSE KEUKEN - AMADEA MONRNINGSTAR]

Aardappel	Gierst	Pijnboompitten
Aardbeien	Ghee	Pintobonen
Aardpeer	Granaatappel	Pompoen
Abrikoos	Grapefruit	Pruim (zoete en zure)
Abrikoospitten	Haver	Quinoa
Ahornsiroop	Hazelnoot	Raapstelen
Amandelen	Honing (rauw)	Rietsuiker (ruw)
Amaranth	Jonge kool	Rijst
Andijvie	Kastanjes	Rozijnen
Appel	Kersen	Selderie
Artisjokken	Kokosnoot	Sesamzaad
Asperge	Komkommer	Sinaasappel
Banaan (rijp)	Kool (groene en rode)	Sla
Basmatirijst	Koolraap	Snijbiet
Bataat	Koolrabi	Sojabonen
Bieten	Kiemzaden	Sojamelk (vers)
Bijenpollen	Limabonen	Spelt
Bitternoten	Linzen (gele en zwarte)	Sperziebonen
Bloemen (eetbare, zoete)	Macademianoten	Spinazie
Bloemkool	Mais (vers)	Spruitjes
Boekweit	Maismeel	Suikermeloen
Boerenkool	Mandarijn	Tarwe*
Bosbes	Mango (rijp)	Teff
Blauwe bessen	Melk (rauw/zuiver)	Tuinbonen
Bramen	Moedermelk	Vijg (gedroogd en vers)
Carob	Mosterdplant	Walnoten
Cashewnoten	Mungbonen (gespleten)	Watermeloen
Courgette	Mungbonen (heel)	Wilde rijst
Cranberry's	Nectarines	Witte bonen
Dadels (vers)	Okra	Wortel
Doperwten	Papaya	Yam
Druiven	Paranoten	Yoghurt (vers)
Frambozen	Pastinaak	Zonnebloempitten
Fenegriek	Pecannoten	Zwarte bonen
Gerst	Perzik	

**Vroeger was tarwe sattvisch, maar tegenwoordig is tarwe niet meer van dezelfde kwaliteit en kan het voor veel darmproblemen zorgen (ook omdat het in veel grotere hoeveelheden wordt genomen). Als er veel tamas of ama is raad ik het af om tarwe te nemen.*



RAJASISCHE VOEDING

[BRON: AYURVEDISCH KOKEN VOOR DE WESTERSE KEUKEN - AMADEA MONRNINGSTAR]

Aardnoten	Linzen (rode)
Aubergine	Mango (onrijpe)
Augurk	Melasse
Avocado	Olijven (groene en zwarte)
Azijn	Palmsuiker
Biergist	Pepers
Bloemen (eetbare, scherpe)	Pistache
Cacao	Pompoenpitten
Chili	Rabarber
Citroen	Radijs
Cottage cheese	Ricotta
Dadels (gedroogd)	Rietsuikersap
Dadelsuiker	Sojamelk (uit pak)
Ei	Suiker (bruine, witte, geraffineerde)
Fructose	Tomaat
Fruit (ingeblikt)	Vruchtensappen (uit pak)
Gefermenteerde producten	Yoghurt (niet vers)
Guave	Zout
Ijs	Zure room
Kaas (hard, gezouten)	
Kaas (hard, ongezouten)	
Karnemelk	
Kefir (niet verse)	
Kikkererwten	
Koffie	
Knoflook	
Limoen	



TAMASISCHE VOEDING

[BRON: AYURVEDISCH KOKEN VOOR DE WESTERSE KEUKEN - AMADEA MONRNINGSTAR]

Alcohol
Diepvriesproducten
Drugs
Fastfood
Gefrituurde gerechten
Gevogelte
Kliekjes
(Knoflook)
Magnetronmaaltijden
Margarine
Medicijnen
Melk (gepasteuriseerd,
gehomongeniseerd)
Melkpoeder
Nootmuskaat
Paddenstoelen
Prei
Schelpdieren
Sjalotjes
Smaakversterkers
Sojabrokken
Tabak
Ui
Vlees (alle soorten)
Vis (alle soorten)
Wild

Sattvische voeding dat bewerkt, oud, ingevroren of gefrituurd is wordt tamasisch. Evenals voeding dat wordt opgewarmd in de magnetron.



DE 6 SMAKEN

Smaak	Vata	Pitta	Kapha
Zoet	●	●	●
Zuur	●	●	●
Zout	●	●	●
Scherp	●	●	●
Bitter	●	●	●
Wrang	●	●	●

- MINDER GESCHIKT
- GESCHIKT

ZOET

Elementen: Aarde & Water

Effect op dosha's: Verlaagt Vata & Pitta. Verhoogt Kapha.

Voeding: Zoete groenten, zoals pompoen en zoete aardappel, zoet fruit, noten, suiker, honing, dadels, melk, rijst, alle granen, kaneel, kardemom, verse gember, basilicum, anijs, jaggery, vlees, vis.



ZUUR

Elementen: Aarde & Vuur

Effect op dosha's: Zuur verlaagt Vata, maar verhoogt Pitta en Kapha. In kleine hoeveelheden helpt het met het verbranden van Kapha, maar bij overmatig gebruik zal het Kapha verhogen.

Voeding: Tomaten, aubergine, paprika, citroen, tamarinde, citrusvruchten, kiwi, alle gefermenteerde voeding zoals yoghurt, kaas, kwark en azijn, tempeh, vlees, vis [door chemicaliën]

ZOUT

Elementen: Water & Vuur

Effect op dosha's: Verlaagt vata. Verhoogt Pitta en Kapha.

Voeding: Alles wat uit de zee komt, denk aan vis en zeewieren. Daarnaast ook tamari, tafelzout, himalayazout, steenzout en zeezout. Zout heeft een hele sterke smaak en daarom hebben we er maar weinig van nodig.

SCHERP

Elementen: Vuur & Lucht

Effect op dosha's: Verlaagt Kapha. Verhoogt Pitta & Vata. Het kan met mate goed zijn om Vata te verwarmen.

Voeding: De smaak scherp komt voor in veel specerijen, zoals cayenne peper, chilipeper, zwarte peper, mosterdzaad en gember. En ook in ui, knoflook, radijsjes en prei.



BITTER

Elementen: Lucht & Ether

Effect op dosha's: Verlaagt Pitta & Kapha. Verhoogt Vata

Voeding: Bladgroenten, kool, kurkuma, aloe vera, fenegriek, neem (Ayurvedisch kruid) en koffie.

WRANG

Elementen: Lucht & Aarde

Effect op dosha's: Verlaagt Pitta & Kapha. Verhoogt Vata.

Voeding: Granaatappel, kikkererwten, gele spliterwten, kurkuma, alfalfa, bonen, linzen, peulvruchten

Als je Ayurvedisch wilt eten, dan gebruik je alle 6 de smaken zonder extremen zodat het voor elke dosha geschikt is!



ALGEMENE RICHTLIJNEN

1. Eet zoveel mogelijk Sattvisch

Dit houdt in dat je zoveel mogelijk Sattvische voeding eet, maar ook dat je zoveel mogelijk vers, lokaal en volgens het seizoen eet. Vermijd zoveel mogelijk diepvriesvoeding en kliekjes. Hier zit vrijwel geen prana (levensenergie) meer in.

2. Eet niet te veel

Het beste is om te stoppen als je ongeveer 2/3 van de hoeveelheid eet die je nodig hebt om 'vol' te zitten. Als je vol zit heb je eigenlijk al te veel gehad.

3. Kauw goed

4. Als je eet, eet je

Eet liever niet terwijl je tv kijkt, auto rijdt of andere dingen aan het doen bent.

5. Vermijd koude dranken

Dit verstoort het spijsverteringsvuur. Drink gedurende de dag warm water, verse gemberthee of thee van komijn, koriander en venkel (KKV thee).

6. Eet wanneer je echt trek hebt

Leer luisteren naar je agni (spijsverteringsvuur) en leer het onderscheid te maken tussen lichamelijke behoeften en mentale/emotionele behoeften.

7. Maak lunch de grootste maaltijd van de dag

Dan is je spijsverteringsvuur het sterkst.



8. Eet niet de hele dag door tussendoortjes

Probeer minstens 4 uur tussen de maaltijden te laten, zodat je maaltijd helemaal verteerd is voordat je aan de volgende begint. Voel je echt dat je 'moet' eten, omdat je je geïrriteerd (door leegte) en/of zwak begint te voelen, luister hier dan uiteraard wel naar :)

9. Eet geen emoties weg

Het gaat niet alleen om wat, hoeveel en wanneer je eet, maar ook om hoe jij je voelt als je aan het eten bent. Eet dus niet als je je gefrustreerd of verdrietig voelt. Wacht dan even tot je weer rustig bent.

10. Eet minstens twee uur voor het slapen gaan niet meer

11. Je kunt het verteringsproces ondersteunen door na het eten een kort rondje te lopen

12. Eet zoveel mogelijk volgens je dosha

Hier komen we later in de cursus op terug.

13. Zorg voor goede voedingscombinaties en vermijd voedingscombinaties die niet goed samen gaan.

Hier komen we later in de cursus op terug.



AAN DE SLAG

DIT KUN JE STANDAARD IN HUIS HALEN VOOR EEN AYURVEDISCH LEVEN

DEZE VOEDINGSMIDDELEN ZIJN ZOVEEL MOGELIJK TRIDOSHIC EN DUS OVER HET ALGEMEEN GESCHIKT VOOR IEDEREEN

GROENTEN

*Over het algemeen
seizoensgroente.*

Bieten
Wortelen
Bladgroente
Koriander

FRUIT

*Over het algemeen
seizoensfruit*

Citroen
Limoen
Appels
Bessen
Rozijnen

GRANEN

Basmati rijst
Quinoa (voor de
afwisseling)

PEULVRUCHTEN/ BONEN

Groene mungbonen ,
heel (Toko)
Gele mungbonen,
gespleten (Toko)
Linzen

VETTEN*

Ghee
Kokosolie/Sesamolie
Amandelen
Tahin of amandelpasta
Kokosmelk of notenmelk

KRUIDEN

Asafoetida (Toko)
Kardemom
Kaneel
Kurkuma (poeder)
Korianderzaad
Komijnzaad
Venkelzaad
Gemberpoeder
Verse gember
(Himalaya)zout
Zwarte peper

NATUURLIJKE ZOETMIDDELEN

Honing (rauw) of
Jaggery (Toko)
Medjool dadels

*** OVER VETTEN**

Je hoeft niet bang te zijn voor vetten en oliën. Het sanskriet woord voor olie is *sneha*, wat liefde betekent. Olie is goed voor je huid, je brein, je hormonen en je mood. Maar niet elke olie is hetzelfde. De meeste plantaardige oliën, zoals zonnebloemolie, kunnen niet goed tegen verhitting. Ook bewerkte vetten, zoals margarine, doen meer kwaad dan goed. Natuurlijke vetten die niet bewerkt zijn en goed tegen verhitting kunnen zijn goed voor je. Ghee is het meest geschikt voor alle dosha's. Wil je geen dierlijke producten eten, dan kun je kiezen voor kokosolie (vooral goed voor pitta) of sesamolie (vooral goed voor vata en kapha)
