

Lekker leven

Recepten voor milde basische gerechten

Yoga Oefeningen,

Meditaties,

Adviezen,

welke demineralisering tegen gaan,
ontzuring en ontslakking bevorderen
en de natuurlijke weerstand verhogen.

Herstel de zuur-base balans in je lichaam en houd deze in stand.

Chris Bieze

Inhoudsopgave:

Voorwoord

Het zuur-base evenwicht

Balans

Slakken (leverpakking)

Zuurgraad

Gezondheid

Invloeden (yoga oefeningen)

Regulatie (ademhalingsoefeningen)

Voeding

Een overzicht van basevormende voedingsmiddelen

Eetgewoonten / Leefgewoonten

Benodigheden en algemene aanwijzingen (meditatieoefeningen)

Het ontbijt en de broodmaaltijd

Soepen, Kleine gerechten

Salades

Sauzen

Hoofdgerechten

Nagerechten

Tussendoortjes

Gebruikte literatuur en tips

Index

Voorwoord.

Dit boek is een remedie, bedoeld om je in balans te brengen en te houden, in dit geval met behulp van voeding.

Polariteit tussen zuur en base is de chemie van het lichaam. Hoe groter het 'chemische bewustzijn', hoe meer je zult genieten van je eten. De behoefte aan een bepaald soort voedsel, bijvoorbeeld suiker, komt voor uit een disbalans in je lichaam. Met basen vorm je de (basische) ruggengraat voor de balans in je lichaam, met zuren prikkel je, vanuit het genieten, die balans.

Als je je hier bewust van wordt, wordt je je weer bewust van de balans en het effect van voeding hierop.

Alle recepten die ik in de loop van de tijd heb gebruikt om mijn voedingspatroon zo te wijzigen dat mijn voeding de ontzuring van mijn lichaam ondersteunt, vind je op de volgende bladzijden. Allereerst nog wat achtergronden en dan kun je aan de slag. Laat je inspireren, gebruik je creativiteit en varieer zo veel als je wilt.

De belangrijkste bron die ik heb gebruikt is mijn eigen kookboek, waarin ik jaren achter elkaar recepten heb verzameld die volgens mij passen binnen een ontzurend voedingspatroon.

Alle recepten zorgen voor een verschuiving naar de basische kant. De recepten zijn bedoeld om het lichaam in balans te brengen en zorgen ervoor dat het lichaam in balans blijft.

Het is de bedoeling om in ieder geval zes weken achtereenvolgend door middel van je voeding de zuur base balans in je lichaam te herstellen. Hopelijk inspireren deze recepten je om zelf ook maaltijden vanuit dit oogpunt samen te gaan stellen en regelmatig op deze manier van je eten te genieten en zo de bereikte balans in stand te houden.

Het zuur-base evenwicht

Balans

Voor ons leven en onze gezondheid is de instandhouding van ons inwendige milieu (alle processen in ons lichaam) heel belangrijk. Binnen dit inwendige milieu is het zuur-base evenwicht van groot belang.

Verzuring is een term die je tegenwoordig ook in de natuur tegenkomt. Het is heel normaal om in de tuin kalk toe te voegen als de grond verzuurd is.

Je lichaam houdt zelf ook het evenwicht tussen zuren en basen nauwkeurig in de gaten: wanneer het bloed te zuur is, wordt calcium aan de botten onttrokken om het bloed minder zuur te maken en ook het ademhalingscentrum in de hersenen reageert op veranderingen in de zuur-base balans.

Slakken

De westerse leefwijze laat de zuur-base balans naar de zure kant doorslaan. Dit leidt op termijn tot demineralisering (zie verderop), afzetting van de stofwisselingslakken (afvalproducten) in het bindweefsel en vetweefsel, wat leidt tot verminderde weerstand. Het bindweefsel werkt als het voornaamste buffersysteem van het organisme en kan relatief grote hoeveelheden zuur opvangen, maar dit mag slechts een tijdelijk karakter hebben. 's Nachts worden de opgeslagen zuren terug in de bloedbanen gebracht en door de nieren en de ademhaling geëlimineerd en afgevoerd. Het bindweefsel loopt 's morgens leeg en kan zich in de loop van de dag weer met overvloedige zuren vullen. Dat is de normale gang van zaken zolang het bindweefsel niet oververzadigd raakt. De ontzurende capaciteit van het bindweefsel is echter beperkt. Een beslagen tong, een slecht ruikende adem, het ophoesten van slijm, onaangenaam ruikend nachtzweet, geen eetlust, een zwaar hoofd bij het opstaan bevestigt dit.

De eliminatie van de zure weefsels verloopt 's nachts beter als er voldoende geslapen wordt, waarbij er voldoende zuurstof aanwezig is en er 's avonds voldoende water of kruidenthee gedronken wordt.

Leverpakking

Een goede doorbloeding van de lever stimuleert de ontgifting.

Benodigdheden:

- 1 flanellen laken of 1 grote badhanddoek die opgevouwen wordt tot de breedte van je romp.
- 1 theedoek die dienst doet als een "leverdoekje"
- 1 rubberen kruik, gevuld met heet water.

Leg het laken of de handdoek uit over de breedte van je bed. Dompel de theedoek in heet water en knijp

deze daarna goed uit.

Dit vochtige warme doekje legt je op het levergebied (rechtsonder op de ribbenboog) met de kruik er bovenop. Daarna wikkel je het laken of de handdoek zo strak mogelijk om je romp.

Het is nog makkelijker als je dit door iemand anders kunt laten doen.

Dek jezelf lekker toe en blijf zeker 20 minuten zo liggen.

Als je hierbij in slaap valt, is dat helemaal niet erg.

Pas de leverpakking toe bij voorkeur tussen 13.00-15.00 uur.

Zuurgraad

pH wordt in de scheikunde gebruikt om de zuurtegraad aan te geven en is afgeleid van het Latijnse potentia Hydrogenii en betekent: werkzaamheid van de waterstof. Hoe meer waterstof ionen een oplossing bevat, des te zuurder de oplossing. Oplossingen met lagere hoeveelheden waterstof ionen zijn basisch (alkalisch). De mate van zuur-base wordt weergegeven op een pH schaal van 1 tot 14. Hierbij staat 1 voor zeer zuur en 14 voor zeer basisch (alkalisch). De neutrale pH-waarde is 7. De toename in pH verloopt logaritmisch. Dit wil zeggen dat een pH-waarde van 6, 10 maal zo zuur is als een pH van 7. Een pH-waarde van 5 is dan 100 maal zo zuur als een pH-waarde van 7.

Al onze voedingsmiddelen bevatten *metalen* (zoals calcium, magnesium, ijzer, natrium, kalium, koper, zink) en *niet-metalen* (zoals zwavel, fosfor, chloor, fluor, stikstof, jodium, silicium). Metalen worden tijdens de stofwisseling omgezet tot basen en niet-metalen tot zuren zoals zwavelzuur en fosforzuur. Bevat een voedingsmiddel in verhouding meer metalen dan niet-metalen, dan heeft het een basenoverschot. Bevat het meer niet-metalen dan metalen, dan heeft het voedingsmiddel een zuuroverschot. De zuren waarover we het hebben worden gevormd op celniveau, tijdens de stofwisseling. Het basenoverschot neutraliseert een deel van de zuren die in het lichaam zijn ontstaan of opgeslagen.

Het fenomeen verzuring is misschien wel bekend in de vorm van spierpijn na het intensief sporten of bewegen: in de spieren is de stof melkzuur gevormd.

Gezondheid

Het belang van dit zuur base evenwicht is al lange tijd bekend. Paracelsus noemde ze in zijn tijd al de verzuring van het lichaam als de belangrijkste oorzaak van alle ziektes.

Het zuur-base evenwicht wordt als één van de meest kritische factoren voor een goede gezondheid beschouwd. Tijdens de stofwisseling worden voortdurend zure eindproducten gevormd. Kleine schommelingen in de pH-waarde kunnen drastische veranderingen van het stofwisseling in de cellen tot gevolg hebben en zo storingen veroorzaken.

Ons inwendig milieu (waar al onze cellen zich in bevinden) is licht basisch (pH 7,35 - 7,15). De uiterste pH-waardes waarbinnen nog leven mogelijk is liggen voor het lichaam tussen 6,8 en 7,8. Zo heeft bijvoorbeeld speeksel een pH van 7,1, de pH van het maagzuur ligt het laagst, onder de 4 en het bloed heeft een pH waarde van 7,4 .

Een te zuur milieu en dus te lage pH-waardes leiden sneller tot levensbedreigende situaties dan te hoge waarden.

Invloeden op verzuring

Van invloed zijn:

- Stress
- Milieu-invloeden
- Levensgewoonten zoals wel of geen lichaamsbeweging, wel of geen ontspanning
- Veroudering
- Voeding en voedingsgewoonten dus ook on- of overmatig alcohol- en suikergebruik, roken en de manier waarop je eet.

Yoga beleving

Yoga beleving betekent: in het nu blijven, en telkens weer overnieuw het geheel ervaren; elke verandering, hoe klein dan ook, voelbaar laten zijn binnen het geheel.

Het gaat er niet om dat je iets kunt. Het gaat er om in de houding te zijn, met zo weinig mogelijk inspanning. Wat vertelt het lichaam je allemaal in de houding? De mate van inspanning bepaalt de tijdsduur. Mag de houding waarin je bent tot verstillings leiden?

Door de aandacht die in de Yoga aan het lichaam wordt gegeven, leer je open te staan voor wat in je lichaam voelbaar is en raak je vertrouwd met de rust die daar ontstaat. Daarnaast wordt je ook bewust van eventuele spanningen. Deze spanningen ervaar je, je leert ze te erkennen en ze los te laten om zo tot een diepe ontspanning te komen.

Het woord asana (dit is een Yogahouding) duidt op: houding, onbeweeglijk zijn, iets waar je in bent en met zo min mogelijk spanning verbonden raakt met jezelf. "Asana's werken in de diepte in ons innerlijk universum, enerzijds op het fysieke vlak (inwendige organen, endocriene klieren, hersenen, zenuwstelsel), anderzijds op het mentale vlak, waar ze kalme brengen en ook rust, die echter de dynamiek en de vreugde niet uitsluit".¹

De eenvoudigste houding is die waarin je een zo groot mogelijke ontspanning kunt ervaren. Je laat alle stress los, en je opent je voor wat er voelbaar, ervaarbaar is.

Er zijn veel asana's die al of niet direct inwerken op het spijsverteringsproces in het algemeen en op de ontspanning in het bijzonder. Je kunt de volgende oefeningen doen, denk daarbij om het volgende:

- Zoek bij voorkeur een geschikt moment (lege maag en voldoende tijd) en een rustige plaats (ongestoord) om je oefeningen te doen, trek ruim zittende kleding aan en zorg voor een zachte, warme ondergrond.
- Adem steeds door de neus en houd de ogen zo veel mogelijk gesloten.
- Verken je eigen grenzen in de diverse houdingen en ga er niet door heen, maar probeer de grens te accepteren en voel of er weer ontspanning mag ontstaan op die plekken waar spanning voelbaar wordt.
- Als er tijdens een houding of een oefening een bepaald gevoel opkomt, stel jezelf dan de vraag: 'wat betekent dit gevoel voor mij, wat vertelt het mij?' Als er ruimte is om te voelen, voel dan, is die er niet verander dan de houding of stop er mee. Je hebt de keuze te voelen zonder je er mee te identificeren.
- De laatste oefening is altijd de Savasana, het liefst minimaal 10 minuten, om het lichaam helemaal te ontspannen.
- Begin en eindig met een tijd in een meditatiehouding te zitten, in een houding die voor jou prettig is. Bereid je op die manier voor op de oefeningen en sluit de sessie op die manier af.
- Verander niet te snel van houding en laat de lichaamsveranderingen soepel en rustig

¹ A. Van Lysebeth : Yoga doen en begrijpen

verlopen. Bij het verplaatsen van de benen in de lig- of zithouding van gebogen naar plat of andersom, kun je het beste been voor been bewegen, om de onderrug niet te zwaar te belasten.

Oefening 1 : Van zitten naar liggen (afrollen)

Er zijn diverse methodes om, met zo weinig mogelijk spanning de zithouding over te laten gaan in de rugligging.

Allereerst het rond maken van de rug, dit geschiedt in vier fasen:

eerst het hoofd naar voren laten zakken door de nek langer te maken, te ontspannen, vervolgens worden schouders en boven rug ontspannen, waardoor deze ook wat ronder worden,
dan de midden rug en als laatste de onderrug en laat je het bekken naar de vloer zakken.

Als je met de benen plat op de grond ligt kun je nu met behulp van de buikspieren de rug naar achteren afrollen tot de rug plat op de grond ligt, of je kunt dezelfde manier toepassen, maar dan met aangetrokken knieschijven.

Als je de voeten plat op de grond hebt liggen met de knieën omhoog heb je de volgende mogelijkheden om naar achteren af te rollen:

- Met behulp van de buikspieren,
- Eerst met behulp van de buikspieren en halverwege steunend op de ellebogen,
- Met beide handen hangend aan de knieën, door het verplaatsen van de voeten en later, van de knieën,
- Met beide handen hangend aan één knie, met het andere been plat, hang afwisselend een keer aan de linker- of de rechterknie.
- Knieën naar een zijde kantelen, romp aan dezelfde zijkant neer leggen en op de rug draaien.

Je kunt de beweging de adem laten volgen door telkens op een uitademing de rug verder rond te maken of neer te leggen en op de inademing steeds te pauzeren.

Oefening 2 : De kat

Vanuit de zithouding op het bankje schuif je heel langzaam de handen over de knieën naar voren en vervolgens verleg je je gewicht naar voren en kom je op handen en knieën te staan. Verdeel het gewicht goed over zowel de handen als de knieën.

Maak dan de rug heel langzaam, wervel voor wervel, te beginnen bij je stuitje, bol, terwijl je rustig doorademt. Het hoofd blijft ontspannen naar beneden hangen.

Dan maak je je rug in hetzelfde langzame tempo en weer beginnend bij je stuitje hol. Het hoofd gaat iets mee omhoog, zodat de nek in het verlengde van de ruggengraat blijft. Blijf een poosje in deze positie.

Ga liggen in de Mohammedaanse gebedshouding en herhaal daarna de oefening nog een paar keer.

Variatie 1:

op de inademing maak je de rug hol, de buik komt 'vrij' naar beneden te hangen. De holling gaat door tot in de nek, zodat het hoofd iets achterover gaat.

Op de uitademing maak je de rug bol door de rug wervel voor wervel omhoog te brengen, het hoofd zakt tot het ontspannen aan de nek naar beneden hangt.

Herhaal de oefening op het ritme van de ademhaling.

Variatie 2:

op de inademing maak je de rug hol, de buik komt 'vrij' naar beneden te hangen. De holling gaat door tot in de nek, zodat het hoofd iets achterover gaat.

Op de uitademing breng je je achterwerk naar de hielen, laat je de romp op de bovenbenen rusten en leg je neus en voorhoofd op de grond. De armen komen langs de romp te liggen.

Op de inademing kom je weer op handen en knieën staan en begin je weer van voren af aan.

Variatie 3:

op uitademing draai je je bekken zo, dat je stuitje wat meer naar links wijst. Op de inademing weer terug naar het midden, volledige ademhaling pauze, vervolgens herhalen naar rechts, pauzeren en door met draaiing naar links, et cetera.

Oefening 3 : Hand-voet houding (Padahastasana):

- voel je in de sta-houding (voeten plm. Parallel)
- de duimen ineem haken
- armen gestrekt omhoog brengen, scharnierend vanuit de schouders, schouders en hoofd blijven ontspannen
- iets door de knieën, contact met de aarde blijven houden
- contact maken met je heupgewrichten
- met rechte rug scharnierend om het heupgewricht, de rug tot horizontaal brengen, hoofd blijft los
- aandacht voor onderrug, buik op bovenbenen leggen
- midden rug los, borst op knieën leggen
- schouders los, armen laten hangen, duimen los, hoofd helemaal los, romp hangt aan het bekken.

Eventueel pauzeren in hurkzit.

Terug gaat precies omgekeerd, hoofd blijft tot het laatst los en ontspannen, pas als laatste hoofd weer recht op hals en nek laten rusten.

Aandachtspunten: als de rug horizontaal is en de rug verder rechtop wordt gezet, schuif je als het ware het bekken weer onder de romp.

De adem is je spiegel: hoe ga ik met de houding om.

Variaties:

- de mangel, waardoor de borst dichterbij de knieën komt, handen eventueel gevouwen achter de enkels)
- enkels met de handen vast pakken
- hoofd en borst naar knieën
- benen rechtmaken
- handen plat op de vloer leggen

Oefening 4 :Mohammedaanse gebedshouding.

Ga op de hielen of op je meditatiebankje zitten, maak de rug recht en sluit je ogen.

Ontspan door middel van je ademhaling je bekken en onderbuik.

Zoek het contact van de zit botten met de ondergrond, zet de zit botten recht (zowel naar rechts/links als naar voren/achteren) en zet de ruggengraat er recht boven.

Buik, maag en onderrug zo veel mogelijk ontspannen. Als je op een bankje zit laat dan het gewicht dat op de zit botten rust, doorgegeven worden naar de aarde, benen en knieën liggen ontspannen.

Schouders ontspannen, bovenarmen hangen loodrecht naar beneden, handen met

handpalmen naar boven losjes op de bovenbenen of knieën.

Hoofd staat losjes op de romp, kaak ontspannen, tong losjes in de mond, wangen, ogen en voorhoofd ontspannen.

Buig nu heel langzaam met gestrekte rug en het hoofd in het verlengde van de ruggengraat naar voren. Doe dit heel rustig en laat de ademhaling ontspanning brengen op de plaatsen waar dat nodig is. Indien nodig steun je met je armen en handen tot je met je voorhoofd op de grond ligt.

Je kunt je armen nu op verschillende plaatsen neerleggen:

- _gestrekt naast je hoofd, handen naar voren,
- _gestrekt naast je bovenlijf, met je handen naast je zij
- _gestrekt met je handen ineengestengeld op je rug
- _handen onder je voorhoofd, ellebogen wijzen zijwaarts
- _handen als vuisten op elkaar gestapeld onder je voorhoofd

Je laat je ontspannen inzakken als een soort van harmonica. Je voelt je borstkas en buik via je bovenbenen uitzetten en weer inkrimpen bij elke adembeweging.

De weg terug gaat met ontspannen hoofd en nek. De handen worden door middel van de bovenarmen tot onder de schouders geschoven. Met behulp van de armspieren worden de armen gestrekt en de romp omhoog gebracht. Daarna nemen de rugspieren het over en wordt de ruggengraat weer recht boven de zit botten gezet. Als laatste wordt het hoofd weer losjes recht op de romp gezet door de nekspieren aan te spannen.

Laat de resten van de houding uit je wegvloeien en voel zittend na.

Mochten er fysieke problemen optreden (afknellen, gevoelloosheid, kramp) in de benen dan kan een kussen tussen de voeten en de vloer helpen, of een kussen tussen de onder- en bovenbenen.

Oefening 5 :Vooroverbuigen met opgetrokken knieën (laatste deel van pashimotanasana)

Ga zitten met licht opgetrokken knieën en de voeten plat op de vloer. Breng de handen voor je bij elkaar en haak de duimen in elkaar. Breng de armen, terwijl je rustig doorademt, langzaam gestrekt omhoog.

Als de armen gestrekt omhoog zijn blijf je even in deze houding.

Dan buig je heel langzaam, met rechte rug, de borst enigszins vooruit en de blik naar voren gericht, naar voren tot je buik, maag en borst tegen je bovenbenen aan liggen.

Word je bewust van enerzijds het contact met de vloer en anderzijds het contact van buik, maag en borst met de bovenbenen.

Houd deze houding enige tijd vol en maak dan de rug boller, ontspan de rugspieren en laat het hoofd zakken. Als je goed ontspannen in deze houding ligt kun je beetje bij beetje je voeten verder bij je vandaan schuiven, terwijl je het contact tussen buik/borst en bovenbenen in stand houdt.

Bij het weer teruggaan naar de uitgangshouding breng je eerst het hoofd omhoog, dan de borst zodat de rug weer enigszins recht is. De buik blijft zo lang mogelijk contact houden met de bovenbenen. Dan maak je je rug weer recht, eventueel door met de handen op de knieën te steunen.

Gedurende de gehele houding blijft de onderrug enigszins actief.

Oefening 6 : De stuitbalans

Zet de voeten plat op de grond, vlak voor de billen en sla de armen om de knieën heen

zodat de handen de ellebogen vast kunnen pakken. Breng de voeten met kleine schuivelpasjes zo dicht mogelijk naar je toe en zet je met de tenen lichtjes af van de grond totdat je in balans op de zit botten komt te zitten met de tenen los van de vloer. Laat dan je hoofd op de knieën zakken of maak de nek langer en laat de kin in de richting van de borst hangen. Ervaar wat deze balanshouding met je doet en in hoeverre je je kunt ontspannen in deze houding

Oefening 7 : Pavanamukhta:

Rugligging met de knieën bij de borst en de handen op de knieën, op uitademing knieën iets naar je toe trekken en op de inademing de armen weer langer maken zodat de knieën weer van de borst weg gaan; er zijn diverse variaties mogelijk: een knie bij de borst en een been plat op de grond of een knie bij de borst en het andere been gebogen.

Variatie 1: Zelfde beweging, maar nu met beide knieën bij de borst.

Variatie 2: Beide knieën bij de borst, handen om de knieën. Op een uitademing de benen iets naar links brengen, op de inademing weer terug naar het midden. Pauze op een volledige ademhaling, onderrug goed ontspannen op de uitademing, Dan op uitademing de benen iets naar rechts brengen, op inademing weer terug, gevolgd door een pauze. Et cetera.

Variatie 3: Zelfde begin houding als hiervoor. Draai nu, heel rustig een rondje met de knieën, maar doe het zo dat het totale rondje minimaal acht hele ademhalingen duurt. Voel hoe de onderrug steeds meebeweegt, laat het gebied steeds ontspannen liggen, de armen zijn de enige lichaamsdelen die inspanning leveren. Deze variatie kan ook uitgevoerd worden zonder de handen maar dan met de enkels gekruist over elkaar. Deze variatie is alleen bedoeld voor mensen die geen last hebben van de onderrug.

Variatie 4: handen op de knieën, met de vingers in het verlengde van het been, in de richting van de voeten. Voel het evenwicht tussen de armen enerzijds en de onderbenen en voeten anderzijds. Door het de armen 'zwaarder' te laten worden heel langzaam de knieën naar de borst voelen zakken. Laat de uitademing en de ontspanning van de buik je hierbij behulpzaam zijn. Laat dan de onderbenen en voeten 'zwaarder' worden en voel hoe de knieën van de borst af bewegen, onderbenen en voeten blijven ontspannen. Ga door tot de armen lang zijn.

Na eventueel rusten van de armen herhaal je de beweging.

Oefening 8 : Cobra houding

Begin liggend op de buik. Plaats de handen onder de schouders met de vingers naar voren en de ellebogen naar achteren. Leg het hoofd recht met het voorhoofd op de grond, eventueel de kin op de vloer. Voeten en benen lichtjes aansluiten.

Allereerst de boven rug iets aanspannen en iets van de vloer omhoog brengen. Dan de midden rug aanspannen en de maag iets omhoog brengen, dan de onderrug en billen aanspannen en de maag en de borst nog iets hoger brengen. Tenslotte het hoofd nog iets omhoog brengen om de vloeiende lijn van staatbeen tot kruin af te maken. Als de rug goed hol is en je je daarvan bewust bent, kun je je met behulp van de armen nog iets meer oprichten.

De weg terug gaat in de volgorde: hoofd iets laten zakken, onderrug en billen los, midden rug los, boven rug los, hoofd weer terug leggen.

In de rusthouding afwisselend met het hoofd op linker- of rechterwang, armen in ontspannen positie.

Variatie 1. De sfinx

Zelfde beweging als de cobra, nu echter met de handen naast het hoofd plat op de vloer, in het verlengde van het lichaam. De onder armen worden bij het oprichten gebruikt als steun, de rug is enigszins actief in de houding.

Oefening 9 : De rugligging. (Savasana)

Sava betekent 'lijk'. Deze houding is, mede door het optimale contact met de ondergrond, bij uitstek geschikt voor ontspanning. Een voorwaarde voor dat goede contact met de ondergrond is dat er met een zo recht mogelijk rug wordt gelegen.

Om de onderrug wat platter te maken kunnen de volgende oefeningen helpen:

- Knieën naar de borst, met de handen de knieën vastpakken, op een uitademing de knieën iets naar de borst trekken en op een inademing de knieën van de borst af brengen door alleen met de armen te werken.

- Knieën naar de borst, al of niet met de handen om de knieën kleine schommelbewegingen maken met de onderrug.

Als de houding met de knieën bij de borst problemen opleveren zijn er de volgende variaties: -enkels over elkaar

- voeten steunend tegen de muur
- sjaal onder de knieën door vasthouden met de handen
- kuiten/voeten op een stoel
- kussen onder bekken.

Om de boven rug wat platter te maken:

- armen met ontspannen handen en polsen gestrekt recht omhoog brengen, dan de schouders licht optillen, daarna de armen gestrekt over de borst kruisen en tenslotte las de armen niet meer verder kunnen zakken, de armen bij de ellebogen knikken en kruislings op de borst neer leggen. Laat het keelgebied niet te veel druk krijgen en wissel de positie links-rechts af.

Om de nek, indien mogelijk, te corrigeren:

- kin iets naar de borst trekken, met het achterhoofd plat op de grond,
- met de handen het achterhoofd beetpakken, zo, dat de vingertoppen net de grond raken. Handen iets naar voren trekken, waardoor de nek iets langer wordt.

Om de benen wat platter op de grond te leggen wil het wel eens helpen de tenen een keer naar je toe trekken, of de hakken wat van je af te duwen.

Eventuele nadere correcties kunnen worden verkregen door een kussentje onder het achterhoofd te leggen, onder de bovenbenen of onder de knieën.

De stand van de armen heeft ook nog een specifieke invloed op de ligging van de rug, mogelijke variaties zijn:-de armen gestrekt boven het hoofd op de grond
-de handen onder het hoofd, met de ellebogen opzij.

De Hatha Yoga Pradipika zegt over deze houding: 'In de volle lengte op de rug liggen zoals een lijk wordt Savasana genoemd. Dit doet de door andere asana's veroorzaakte moeheid verdwijnen en bevordert de stilte van de geest.'

De Gheranda Samhita: 'Deze houding vernietigt moeheid en kalmeert de onrust van de geest.'

De pH-waarde is vooral belangrijk bij de werking van enzymen in ons lichaam. Omdat enzymen alleen bij een bepaalde concentratie waterstof ionen kunnen functioneren. De verzuring stagneert op deze manier de stofwisseling en dus de werking van het lichaam. Het is van belang te weten, dat in het lichaam alleen zuren ontstaan en dat basen niet door het lichaam kunnen worden aangemaakt.

Basen moeten steeds van buitenaf via het voedsel worden toegevoerd. Als het lichaam zelf de verzuring niet meer voldoende kan neutraliseren dan zullen aanvullingen bij het ontzuren plaats moeten vinden met hulp van buitenaf: de voeding.

Regulatie: zelf of van buiten af?

Het lichaam heeft zelf de mogelijkheid om de zuur-base balans te reguleren. In het lichaam vindt dit regulatieproces plaats door middel van buffering, door een neutralisatie reactie, waarbij een basisch mineraal uit het lichaam zelf gebruikt wordt om het zuur te neutraliseren.

Normaal gesproken levert de voeding de benodigde basische mineralen. Indien daar, in verhouding tot het aantal zure deeltjes, een tekort van is, dan worden ze aan het lichaam zelf onttrokken.

Bij de neutralisatie reactie tussen een base en een zuur zijn dus juist de stoffen zoals calcium, natrium, kalium, magnesium, koper, ijzer enzovoort nodig, die het lichaam in de vorm van mineralen in depot houdt, vandaar dat er gesproken wordt over demineralisatie.

Zuur + base → zout + H₂O

De samenstelling van de voeding, m.a.w. het voedingspatroon bepaalt dus in hoeverre de mineraalreserves in het lichaam aangesproken zullen worden.

Bicarbonaat is een basische stof in het bloed die in het bloed in evenwicht moet zijn met koolzuur. Als er meer zure stoffen het bloed binnenstromen wordt er meer bicarbonaat geproduceerd. Als er meer basische stoffen de bloedstroom bereiken wordt er meer koolzuur aangemaakt (naast water), deze koolzuur verlaat het lichaam via de longen. De zuurgraad wordt daardoor weer normaal.



De ademhaling is dus een belangrijke factor in de afvoer van de kooldioxide, het gasvormige afvalproduct van de afgebroken zuren in ons lichaam. Een goede ademhaling is dan ook belangrijk evenals de aanwezigheid van voldoende zuurstof in de vorm van frisse lucht combinatie met beweging zoals wandelen of fietsen.

De volgende oefeningen kunnen je helpen om de ademhaling weer als een vrije beweging in je lichaam te ervaren.

De buikademhaling helpt je te aarden, je stabiel te voelen, in het hier en nu te zijn. Deze manier van ademen geeft de meeste ontspanning (en de grootste kans om in slaap te vallen).

Oefening om de buikademhaling beter te voelen:

Ga zitten op een rechte (bureau-)stoel met de voeten plat op de vloer, onderbenen, knieën en bovenbenen ontspannen.

Als de knieën te ver naar buiten zakken, dan kan je de voeten iets verder uit elkaar zetten.

Mogen bekken en onderrug zich ontspannen. Open je voor het contact van de zit botten met de zitting, mogen de zit botten recht zijn en mag de ruggengraat er recht boven rusten ?

Mogen de schouders ontspannen zijn, de bovenarmen ontspannen naar beneden hangen en de handen met de handpalmen naar boven losjes op de bovenbenen rusten ?

Mag het hoofd losjes op de romp staan, de kaak ontspannen zijn, de tong losjes in de mond liggen en mogen mond, wangen, ogen en voorhoofd ontspannen zijn ?

Open je voor hoe de voeten contact maken met de ondergrond. Als er te veel ruimte is tussen voetzolen en vloer kun je er een kussen tussen leggen. Mag je ervaren hoe de voeten, enkels en knieën, via de benen, een geheel vormen met het bekken.

Mag je kruin open zijn, zodat er doorstroming plaats kan vinden naar boven en mag er contact met de aarde zijn, zodat er doorstroming naar beneden plaats kan vinden.

Je kunt in deze houding voelen wanneer en in welke mate de onderrug ontspannen is, door het hoofd langzaam naar links en naar rechts te draaien, dan de stand van de onderrug iets te veranderen en dan de beweging met het hoofd weer te herhalen.

Je kunt deze oefening net zo lang herhalen tot het hoofd vrij naar links en rechts kan draaien.

Voel nu het bekken, voel de bewegingen in het bekken en de buik ten gevolge van de ademhaling. Voel jouw ademcentrum: de plek waar jij de adem het duidelijkst voelt.

Ga dan op je rug liggen. Laat je handen toe in je aandacht, voel hoe ze energie bevatten en uitstralen en hun eigen warmte hebben. Leg je handen plat op de buik.

Voel hoe:

- de buik naar de handen toe beweegt,
- de zijkanten van de buik meebewegen,
- de achterkant van de buik en de rug meebeweegt,
- de bekkenbodem meebeweegt.

Haal eerst de handen weg en voel het verschil. Ga daarna weer zitten en observeer de uitwerking.

Andere variaties van deze oefening in de rugligging:

- voelen van het ademcentrum,
- vergroten van het ademcentrum,
- vertragen van de adembeweging,
- inlassen van een pauze na het uitademen, totdat de inademing zich vanzelf weer aandient,
- handen op de maag,
- 1 hand op de buik, 1 hand op de rug,
- ademen tot in het bekken,
- ademen tot in de benen,
- op de uitademing de buik aantrekken en inademend alles weer loslaten,
- op de uitademing de bekkenbodem intrekken en inademend alles weer loslaten,
- hoorbaar uitademen, door met je lippen een tuitje te vormen en daar de uitgeademde lucht door heen te blazen.

Bij de ademhaling geldt in het algemeen, dat je zo veel mogelijk vanuit de ontspanning met de aandacht de adem volgt, zonder het ademproces als zodanig te beïnvloeden. Vaak is het zo dat als er een moeten is, er alleen maar spanning gecreëerd wordt.

Als je de buikademhaling verbindt met de aarding, dan vertegenwoordigt de flankademhaling het contact met de wereld en de mensen om je heen.

Een oefening om de flanken bij de ademhaling te betrekken:

Ga zitten en leg de handen op elkaar, met de handpalmen naar je lichaam toe, op het maaggebied boven de navel. Laat de adem naar de handen toe gaan en weer van de handen af.

Haal de bovenste hand er van af en leg deze op het gebied onder de navel, met de handpalm naar je toe en herhaal de vorige oefening.

Vervolgens laat je de buik iets uit zetten en terwijl de inademing doorgaat maak je de flanken iets breder. Op de uitademing laat je eerst de buik los en pas dan de flanken. Als je de flanken niet zo goed kan voelen kun je de bovenste hand verplaatsen naar een van je flanken, met de duim aan de achterkant en de vingers aan de voorkant, met de bovenkant van duim en wijsvinger tegen de onderste ribben.

Daarna laat je de buik iets uitzetten op de inademing, vervolgens de flanken en dan de borst. Op de uitademing zakt eerst de buik wat in, dan de flanken en als laatste de borst. Laat de adem op natuurlijke wijze in en uit stromen zonder het proces te beïnvloeden of te willen leiden.

De borst ademhaling vertegenwoordigt het contact met de inspiratie en het spirituele.

Voel het verschil met je 'natuurlijke' ademhaling, is deze dieper of juist oppervlakkiger?

Meestal verdiept de adem zich als je er bewust aandacht aan geeft.

Dit soort oefeningen kan ook liggend, bijvoorbeeld met een hand op de buik en een hand tegen een van de flanken. De opbouw verloopt analoog aan de vorige oefening.

In de lighouding op de rug is ook de bewegingsdynamiek van de ademhaling goed te ervaren, enkele mogelijke oefeningen waarbij de beweging de aandacht versterkt en de ademruimte verdiept:

- rugligging met armen gestrekt naar de zijkanen, op uitademing armen gestrekt omhoog, op inademing weer terug naar beneden;
- idem, op uitademing armen omhoog en dan kruislings over de borst, op inademing weer terug;
- rugligging, armen naast het lijf, op uitademing armen omhoog en door tot op de grond naast het hoofd, op inademing weer terug

Het lichaam heeft ook de mogelijkheid om mineralen te gebruiken om het bloed minder zuur te maken: calcium, magnesium, ijzer en andere mineralen worden aan het lichaam onttrokken de zuurtegraad van het bloed te neutraliseren.

De nieren spelen ook een belangrijke rol bij het aanpassen van de zuurtegraad: een teveel aan zuren wordt uitgescheiden door de nieren. Ook via de huid en via de lymfen kunnen de zuren het lichaam verlaten (zweten). Een bezoek aan de sauna kan de ontzuring ondersteunen evenals wisseldouches en zwemmen.

Voeding: bepalend

De voeding die je tot je neemt heeft dus direct invloed op pH waarde in je lichaam. Een van de theorieën over de optimale verhouding tussen de hoeveelheid voeding met een zurenoverschot en met een basenoverschot gaat er van uit dat metalen oxideren wanneer ze

in water met zuurstof in aanraking komen. De metalen vormen door deze oxidatie basen, terwijl niet-metalen dan zuren vormen.

De vrije zuren zoals appelzuur, citroenzuur, melkzuur en ascorbinezuur uit voeding hebben weinig of geen invloed op de zuur-base balans. Voedingsproducten hebben dus of een zuuroverschot (verzuren het interne milieu) of een basenoverschot.

Alle zuur smakende producten hebben overigens een basenoverschot, dus de eventuele zure smaak zegt niets over hoe het in het stofwisselingsproces zal worden omgezet.

De voedingsmiddelen met een basenoverschot zijn dus van belang voor het neutraliseren van het overtollige zuurvormend voedsel, zodat het buffersysteem daar niet door wordt belast.

Voedingsmiddelen die rijk zijn aan metalen kan men herkennen aan het feit dat ze arm zijn aan eiwit en calorieën, en rijk aan water en volumineus, denk maar aan fruit en groente. Voedingsmiddelen die rijk zijn aan niet-metalen zijn rijk aan eiwit en calorieën en arm aan water en compact, geconcentreerd: denk aan vlees en kaas. Het melkeiwit is verzurend, maar calcium is ontzurend. Door zijn hoge gehalte aan calcium en lage gehalte aan eiwit is melk basenvormend. Bij kaas is de concentratie eiwit veel hoger, terwijl het grootste deel van de metalen zijn afgevoerd met de melkwei. Hierdoor is kaas zuurvormend. Zachte kaassoorten zijn door de ander verhouding eiwit – calcium wel geschikt.

Voor een uitgebalanceerde pH in de voeding wordt aanbevolen om minimaal 80% voedingsstoffen met een basenoverschot te eten, om zodoende op een pH van minimaal 7,4 uit te komen en je lichaam in ieder geval door de voeding niet verder verzuurt.

Wil je het zuur-base evenwicht verbeteren, creëer dan gedurende een bepaalde tijd in de voeding een (licht) basenoverschot door alleen voedingsmiddelen te eten met een base overschot. Natuurlijk drink je voldoende water en/of kruidenthee om de nieren en de lever te ondersteunen. Zorg daarnaast voor regelmatige beweging en voldoende ontspanning en nachtrust.

Voorbeelden van enkele base vormende voedingsmiddelen en hun base vormende bestanddelen:

Voedingsmiddel	Kalium	Natrium	Magnesium	Base waarde:
Aardappelen	430	13	18	7,2
Andijvie	346	54	10	14
Artisjok	350	53	26	
Bleekselderij	400	150	22	8
Bloemkool	330	20	17	3
Boerenkool	500	50	37	10,5
Broccoli	464	105	24	4,2
Champignons	420	8	13	5
Groene Kool	300	10	31	3
Kastanjes	600	5	41	12
Komkommer	200	5	11	31
Knolselderij	320	70	10	11
Kropsla	224	37	11	14
Mais	280	5	48	2
Paprika (groen)	400	10	-	5
Rabarber	300	5	-	10
Radijs	250	35	8	5
Rammenas	400	50	-	39
Rode biet	340	30	25	12
Rode kool	266	35	18	4
Sperziebonen	100	75	-	12
Spinazie	633	126	58	28
Tomaten	300	14	20	14
Uien	175	31	11	3
Venkel	500	100	30	5
Wortel	100	2	7	3
Zuurkool	288	48	14	0
Bieslook	225	87	18	10,4
Dille	647	230	28	
Knoflook	620	38	25	6
Peterselie	700	25	41	8
Aardbeien	150	26	15	2,6
Abrikozen	278	16	9	36,6
Ananas	200	2	13	6,6
Appel	150	2	8	2
Avocado	604	4	45	11
Bananen	390	9	36	6
Citroenen	150	5	28	10
Dadels (vers)	350	21	21	9,6
Druiven	250	5	6	3
Grapefruit	150	2	10	10
Kokos	400	25	90	4
Mandarijn	210	33	11	5,7
Perziken	200	5	10	8,2
Pompoen	340	1	12	3,2
Rozijnen	800	25	42	25
Vijgen	850	190	70	28

Ter vergelijking: Basewaarde van ei is -25, gehakt : -20, kalfsvlees: -35, mayonaise: -40. De waarden in bovenstaande tabel zijn erg relatief, hangen onder meer af van hoe de voedingsmiddelen geteeld en gegroeid zijn, hoe vers ze zijn , hoe goed ze gekauwd en doorspeekseld worden en dergelijke.

Tijdens de ontzuring van het lichaam neemt de behoefte aan eiwitten af. Wil je toch dierlijke eiwitten neem dan een enkele keer baars , forel of garnalen, want deze hebben een relatief lage zuurwaarde.

Samengevat:

Aardappelen

Groenten (rauw, gekookt) vooral bloemkool, spinazie, venkel, champignons, broccoli, artisjok, asperges, andijvie, groene, witte of rode kool, rode biet, zuurkool, witlof, wortel, sla, selderij, ui

Verse melk, karnemelk, eventueel melkpoeder, zachte kaassoorten en magere kwark, zure room of slagroom (in kleine hoeveelheden).

Fruit als het maar vers is, vooral banaan, meloen, peer en ook gedroogde zuidvruchten (behalve abrikoos) en kokosnoot. Honing (basewaarde 3) kan gebruikt worden als je een gerecht wilt zoeten.

Amandelen, cashewnoten, kastanje, olijven, tomaten, paprika, sojabonen, erwten en linzen (mede vanwege de eiwitten) als bijgerecht of om in gerechten te gebruiken, bijvoorbeeld in soepen.

Verse tuinkruiden zoals, peterselie, dille, bieslook, knoflook en ook gember

Hierbij kunnen eventueel volkoren pasta en rijstsoorten worden bereid, als je niet alle dagen aardappelen wilt eten. Denk dan om de verhouding 20 – 80 (zie eerder in het hoofdstuk) ! Ook als je brood wilt eten, eet dan de volkoren variant, het spelt brood geeft verhoudingsgewijs de meeste basen (zie recept).

Drink

- kruidenthee : begin de dag met een lichte kruidenthee , na de maaltijd bijvoorbeeld verveine (voor de vertering), vlierbloesem of lindebloesem, brandnetel en later op de dag venkel thee of een verwarmende thee mix zoals droommix.
- mineraalwater zonder koolzuur,
- eventueel granenkoffie met melk, als afwisseling.
- Vruchtensappen die de ontgifting bevorderen zijn ondermeer: berkensap en peterselie sap, er zijn ook speciale mengsels van vruchtensappen in de handel. Verdun de sappen eventueel met bronwater.

Verdeel het vocht over de gehele dag, dus ook 's avonds na het eten. Ieder mens verdampt in ieder geval 1,5 liter vocht per dag, afhankelijk van de hoeveelheid beweging nog meer, dus drink in ieder geval 1,5 – 2,5 liter vocht per dag. Drink niet te veel tijdens de maaltijd.

Neutraal zijn roomboter, ghee en olijfolie (om in te bakken), walnoten en kraanwater.

Eetgewoonten / leefgewoonten:

Een voedingsmiddel dat normaal gesproken basen levert, krijgt **door slecht kauwen** een zuur overschot. Zelfs vruchtensappen moeten worden "gekauwd", dat wil zeggen met speeksel vermengd.

Eet alleen als je een gezonde trek hebt, voorkom overeten en herken signalen die je lichaam je geeft die zouden kunnen wijzen op overbelasting (boeren, vol gevoel, winderigheid, moeheid na de maaltijd, zuurbranden).

Eet rustig in een rustige omgeving, neem kleine porties en hapjes. GENIET van elk hapje. Als je zelf kookt, bedenk dan: de vertering begint al bij de bereiding.

Eet de avondmaaltijd aan het begin van de avond, eet daarna niets meer om het lichaam te laten herstellen en voor te bereiden op de nachtrust. Het ontbijt en de lunch mogen uitgebreider zijn dan het avondeten. Een wandeling na het eten bevordert de vertering.

Word je bewust van de positieve kanten van het leven, wordt geen 'zuurpruim'. De vertering van voedsel verloopt net als de 'vertering' van alle indrukken en impulsen vanuit de buitenwereld: je neemt het tot je, je neemt eruit wat je nodig hebt en je laat de rest weer los. Alles wat via je zintuigen tot je komt wordt 'verteerd', een deel blijft achter en wordt opgenomen, een deel laat je weer los.

Begin de dag met 1 a 2 koppen warm water of kruidenthee, een half uur voor het ontbijt. Drink gedurende de hele dag door de rest van het water of de kruidenthee.

Neem 's avonds en 's nachts voldoende tijd om te rusten en slaap met een raam open.

Om je bewust te worden van je manier van eten kun je de volgende oefening doen:

' aandachtig eten'

Snij een plak (zelfgebakken) brood af en smeer er eventueel een dun laagje boter op. Je kunt de oefening ook uitvoeren met een groente, met bronwater of kruidenthee.

Leg het brood op een bordje voor je, ga ontspannen zitten, met rechte rug, voeten plat op de vloer en de handen losjes op de bovenbenen. Sluit je ogen.

Ruik je al iets van het brood, of de boter ? Heeft het snijden en smeren al iets in je mond teweeg gebracht ?

Stel je dan voor hoe in het voorjaar het graan gezaaid wordt op het land. Voel je de regen, de zon waardoor het graan gaat groeien, de energie die door de plant wordt opgenomen.

Voel je ook het geworteld zijn in de aarde en de aarde die daaruit gehaald wordt?

Voel je ook de zon die er voor zorgt dat het graan rijpt en verkleurd?

Al deze energie blijft aanwezig, ook als het graan geoogst wordt en gemalen, vermengd wordt met de overige ingrediënten en uiteindelijk gebakken wordt tot het brood dat nu voor je ligt.

Neem je eerste hap, kauw rustig en voel de smaken die ervaarbaar worden. Voel je hoe het speeksel inwerkt en hoe de smaak daardoor veranderd? Slik de hap pas door als het een smeulige massa is geworden.

Welke smaken blijven aanwezig? Ontspan je kaken en je wangen en neem de volgende hap.

Ga zo door, hapje voor hapje en neem het brood tot je. Elk atoom van het brood komt in je lichaam terecht en herstelt je lichaam en bouwt het op. Alle energie die door de plant is opgenomen komt beschikbaar voor je lichaam. Wat je eet dat wordt je.

Ben je je bewust geworden van je (kauw)gewoontes? Was het makkelijk om met je aandacht bij het kauwen en proeven te blijven? Proefde je meer?

Benodigheden en algemene aanwijzingen

Gebruik zo veel mogelijk verse ingrediënten. Ook de kruiden zo veel mogelijk vers gebruiken.

Een wok is naar mijn mening onmisbaar evenals een staafmixer. Heel veel groenten kunnen in de wok bereid worden met weinig olie, het gaat snel, de groente blijft knapperig en behoudt zijn voedingswaarde. Het gebruik van de staafmixer verkort de kooktijden van sauzen en soepen, omdat de ingrediënten niet zo lang hoeven door te koken tot ze gepureerd zijn.

Probeer ook eens groenten te stomen, in een daarvoor bestemd stoomkorfje in een pan en gebruik het kookvocht voor een saus of de bouillon.

Maak wat moois van de gerechten, als er verschillende kleuren in de gerechten zitten kun je alles van te voren op de (voorverwarmde) borden scheppen en rangschikken en ze zo uitserveren. Je kunt bijvoorbeeld ook de rauwkost al vast op de borden leggen. Bedenk: ook je ogen eten mee!

Het proces van voedsel tot je nemen en verteren begint al bij het koken.

Dek alvast de tafel, zodat je kunt gaan eten zodra de maaltijd bereid is.

Leg alle ingrediënten, die je voor de maaltijd gaat gebruiken, voor je op het aanrecht. Wat valt je op als je dit alvast op je in laat werken? Welke kleuren springen in je oog, welke geuren ruik je? Welke smaken kun je al proeven, worden je speekselklieren al gestimuleerd?

Rangschik de ingrediënten zo, dat ze in de volgorde zoals jij ze nodig hebt, komen te liggen. Pak ook alvast pannen en andere keukenvoorwerpen die je gaat gebruiken. Lees het recept eventueel nog een keer door. Stel je voor hoe de maaltijd er straks uit komt te zien op de borden.

Alle liefde, zorg en aandacht die je aan de bereiding besteedt zal in de maaltijd terug te vinden zijn, in de vorm van smaak of energie.

Neem dan de tijd om de maaltijd te bereiden.

Mag je aandacht bij het bereiden van de maaltijd zijn?

Neem de tijd en de rust om van het eten te genieten, denk aan de opmerking over wat het niet goed kauwen van voedsel met het basenoverschot doet. Is het ook niet zonde om in vijf minuten op te eten wat je in een half uur of langer hebt bereid?

Gebruik alleen koudgeperste plantaardige oliën, zoals olijfolie, zonnebloemolie of, voor een dressing, tarwekiemolie of lijnzaadolie.

Deze eetgewoonte is heel goed toe te passen in combinatie met allerlei diëten.

Het ontbijt en de broodmaaltijd:

Het 'Vastenbrood'

Nodig: ± 500 gr. Bloem (ongebleet) , 10 gr gist of 1 zakje gedroogde gist, 1 kop water en 1 theelepel honing.

Meng de helft van het water met de honing en de gist. Zet het mengsel op een warme plaats en wacht tot het gist gaat werken, na plm. een kwartier zie je belletjes ontstaan. Zeef het grootste gedeelte van de bloem en giet het gist mengsel in het midden. Goed kneden, met de handen, voeg eventueel water toe om uiteindelijk een stevige bol te krijgen die niet aan de vingers blijft kleven. Het kneden duurt zeker een kwartier. Zet dan het deeg weg op een redelijk warme plaats met een theedoek er over. Als het uur bijna om is vet je een bakblik in en bestuif je het ingevette oppervlak met wat bloem. Verwarm de oven op de laagste stand voor. Kneed het deeg weer stevig door, druk het in elkaar, vouw het dubbel, zodat er contact met de lucht ontstaat. Doe het deeg in het bakblik en zet het in de lauwwarme oven gedurende 20 minuten. Zet dan de temperatuur op 220 graden en bak het brood af in 20 minuten, verleng de tijd indien het brood nog niet verkleurd is.

Brood bakken (met zuurdesem)

Je kunt het beste het zuurdesem 5 tot 6 dagen van te voren bereiden. Voor een brood van 500 gram meel betekent dit:

Eerste dag: Meng 8 afgestreken eetlepels meel met lauw water tot een dik papje (dat iets dunner is dan brooddeeg). Dek het af met een vochtige doek en laat het papje 24 uur rusten op een warme plaats.

Tweede dag. Roer het papje 3 keer per dag.

Vanaf de derde dag roer je het papje weer 3 keer per dag om en voeg bij de derde keer roeren 3 eetlepels meel en wat water toe. Als je dit elke dag herhaalt is de zesde dag het zuurdesem klaar.

Dan het brood bakken

Nodig: 500 gram volkoren tarwemeel, 2 theelepels zout, 125 gram zuurdesem, 250 cc water

Je kunt de helft van het meel vervangen door spelt-meel, deze meelsoort is gezonder en heeft en geeft minder zuuroverschot. Het brood wordt dan wel iets compacter.

Meng meel en zout. Maak in het midden een kuiltje, doe hierin het zuurdesem en $\frac{3}{4}$ van het water. Meng meel, water en zuurdesem met je handen tot een samenhangende bal ontstaat. Is het deeg te droog, voeg dan de rest van het water toe. Kneed het deeg 10 minuten op een met meel bestoven aanrecht of tafel tot een elastisch deeg ontstaat. Leg het deeg in een kom, dek deze af met een vochtige doek en zet het deeg op een warme, tochtvrije plaats gedurende 1 à 2 uur te rijzen. Vet een bakblik in.

Druk het deeg af en toe plat, vorm een brood en leg dit in het bakblik en laat het nog eens rijzen op een warme tochtvrije plaats gedurende 2-5 uur. Bak het brood bij 225°C in ±45 minuten gaar en bruin.

Zuurdesem ontstaat door zuiver natuurlijke gisting van het deeg. De bereidingswijze is echter te gevoelig om ze op massale hoeveelheden brood toe te passen; vandaar dat de huidige broodfabrieken zich er niet mee bezighouden, behalve enkele hierin gespecialiseerde bakkerijen. Meestal verwerken deze de zuurdesem echter samen met bakkersgist.

Vruchtenpuree

De bereiding is heel simpel: voeg vruchten die je lekker vind bij elkaar en gebruik de staafmixer om ze tot moes te mixen. Voeg eventueel wat honing toe. Als je gedroogde vruchten gebruikt, laat ze dan eerst een nacht in water weken. Je kunt de moes een paar dagen in de koelkast bewaren.

Dadels, vijgen en abrikozen hebben allen een groot basen overschot.

Budwig papje

Nodig: 100 gram magere kwark, 1 el lijnzaad (gemalen vlak voor het eten), 1 el lijnolie, sap van een halve citroen, eventueel fruit van het seizoen of een el vruchtenpuree (zie recept) of een el. honing..

Roer alles met een lepel door elkaar en geniet van elke hap.

Je kunt ook de dag beginnen met pap, bijvoorbeeld:

Haver- of tarwevlokkenpap

Nodig: kwart liter water of zelfgetrokken groentebouillon met een kwart liter verse melk (eventueel halve liter water of bouillon (zie recept)), 3 el. Haver- of tarwevlokken, eventueel beetje zout.

Breng het water aan de kook en voeg de vlokken toe en laat het 2 minuten koken voor je de melk toevoegt. Laat het nog drie minuten koken, blijf roeren !

Variatie:

Rijstepap

Zelfde ingrediënten als de haver- of tarwepap, alleen nu 3 el gemalen bruine of zilvervlies rijst.

Breng water en gemalen rijst aan de kook en laat het gedurende 5 minuten koken. Voeg de melk toe en laat het onder voortdurend roeren nog 5 minuten koken.

Om aan de eiwit behoefte te voldoen is het voor de meeste mensen voldoende om 1 maal per dag een van de bovenstaande pap-gerechten te nuttigen.

Tzatziki

Nodig: halve komkommer, kwart liter magere kwark, 1 teen knoflook.

Rasp de komkommer en zet deze in een kom weg. Na enige tijd druk je het water eruit en voeg je de fijngeknepen knoflook en kwark toe. Roer alles goed door elkaar.

Komkommer kun je eigenlijk zowel bij de broodmaaltijd als bij de hoofdmaaltijd gebruiken. Komkommer heeft een groot basenoverschot, bevat veel chloor, zwavel, silicium en broom.

Raita

Nodig: halve liter kwark, 1 komkommer, komijn, verse munt, peper. Je kunt variëren met allerlei extra ingrediënten zoals banaan, mango, geraspte wortel, appel, enzovoort.

Komkommer raspen en samen met de overige klein gesneden ingrediënten goed door elkaar mengen. Liefst een paar uur in de koelkast laten staan voor het opdienen.

Soepen / Kleine gerechten

Algemeen:

Bouillon

Nodig: Voor 3 liter water heb je 750 gram groenten nodig die op het moment vers voorradig zijn en die jou lekker lijken in de soep. Wees matig met kool en koolrabi. Om de soep te kruiden kun je 1 ui toevoegen, 1 knoflookteen, een paar laurierblaadjes, kruidnagels, jeneverbessen en verder verse tuinkruiden.

Snij de groente klein en voeg alles, behalve de verse kruiden met het water in een grote pan. Breng alles aan de kook en laat het plm. 20 minuten koken. Voeg de laatste 5 minuten de kruiden toe. Filter de soep door een linnen doek en vang de bouillon op in bijvoorbeeld een paar flessen. Gebruik de bouillon als basis voor soepen, pap, of om rijst en dergelijke in te koken.

Soepen zijn uitermate geschikt voor de middagmaaltijd. Het is verstandig om bij de soep steeds kleine stukjes kuurbrood (zie recept) te eten zodat je ook de soep goed 'doorspeekselt'.

Standaard soep

Nodig: 150 gram geschilde aardappelen, 750 ml water of bouillon (zie recept). 1 el zure room en 1 el verse tuinkruiden. Als groente : 100 gram wortelgroenten .

Snij de groenten in kleine blokjes, water toevoegen en aan de kook brengen, na plm. 15 minuten de kruiden toevoegen en nog 10 minuten laten doorkoken. Zet het gas uit en voeg de zure room toe als de kook er af is. Je mag ook eerst de soep pureren en pas daarna de zure room in het bord of de kom toedienen.

Er zijn diverse variaties op dit basisrecept, in plaats van de aardappelen en de wortelgroenten is ook bijvoorbeeld mogelijk: 250 gram selderijknol, of 200 gram venkel met 1 vrij grote aardappel, 150 gr aardappelen en 75 gram selderijknol en 25 gram spinazie. Gebruik je fantasie en probeer verrassende combinaties uit.

Kikkererwten soep

Een stevige soep, kan eventueel opgediend worden met zelfgebakken zuurdesem brood.

Nodig: Olijfolie, Lente uitjes (3) klein gesneden, Knoflook (1) idem

Kummel, paprikapoeder., i liter bouillon (zie recept) of eventueel 1 liter water met ruidenbouillonblokjes (2) of verse tuinkruiden.

6 tomaten, fijn gesneden, Kikkererwten (400 gr.) voorgekookt

sugarsnaps (200 gr.) klein gesneden, Verse kruiden, zoals dille, tijm, oregano (beetje Provençaals).

Fruit in de olijfolie de uitjes en de knoflook, voeg de kummel en de paprikapoeder toe. Als alles lekker verkleurd is, voeg je 1 liter bouillon toe en de tomaten . Breng alles aan de kook en roer zo nu en dan. Voeg de sugar snaps toe en kook de soep 10 minuten. Meng ondertussen de verse kruiden en snij ze klein.

Pureer de soep met de staafmixer. Schep de soep in kommen, schep in elke kom een lepel kruiden en maal er eventueel wat peper boven.

Kikkererwten zijn neutraal, maar de overige, verse ingrediënten zorgen ervoor dat de soep een basisch karakter krijgt.

Venkelsoep

Een wat lichtere soep, door wat minder water toe te voegen kun je de soep zwaarder maken.

*Nodig: Olijfolie, 2 uien, kleingesneden
2 grote of 4 kleine venkelknollen, kleingesneden
2 laurierblaadjes, verse bieslook, venkelstelen
1 liter bouillon of evt. 1 liter water met 2 kruidenbouillonblokjes, evt. sojaroom*

Stoof de uien in de olie tot ze beginnen te bruinen, voeg dan de venkel toe en bak dit even mee, dan de laurierbladen en de bouillon. Breng alles aan de kook en kook het tot de venkel gaar is (plm. 20 minuten). Verwijder de laurierblaadjes en pureer de soep met de staafmixer. Doe de soep in kommen, voeg eventueel een scheutje sojaroom toe en garneer met bieslook en kleine stukjes venkelsteel.

Venkel is licht basisch maar bevat veel vitamine A.

Spinaziesoep

Soep met een bijzondere smaak. Weer erg lekker bij zelfgebakken brood.

Nodig: Olijfolie, 450 gram verse spinazie, 1 ui, 1 prei, basilicum, knoflook, oregano, dille

Roerbak de spinazie in olijfolie tot de spinazie geslonken is. Snij de spinazie zodat de bladen wat kleiner worden. Snipper ui en prei en fruit deze in een pan met dikke bodem. Voeg de knoflook, de basilicum en de oregano toe. Voeg een halve liter bouillon toe en breng de soep aan de kook. Pureer de spinazie en voeg na 10 minuten de spinazie toe en kook nog 1 minuut. Verdeel de soep over soepkoppen en garneer met wat dille.

Prei-aardappel soep

Nodig: 4 aardappelen, 4 preien, 1 liter bouillon, creme fraiche.

Snij de aardappel in blokjes en het grootste deel van de prei in ringen. Breng de bouillon en de groente aan de kook tot de aardappels gaar zijn. Pureer de soep en voeg de crème fraiche toe en eventueel wat peper en zout. Garneer de soep met de overgebleven, in hele kleine ringetjes gesneden, prei. Met in verhouding minder water, meer groente kan de soep ook als maaltijdsoep genuttigd worden.

Tomatensoep

Nodig: 1 kilo tomaten, 2 uien, knoflook, gember, 1 liter bouillon, kruiden naar smaak.

Fruit de kleingesneden ui, knoflook en gember en voeg de in stukken gesneden tomaten toe. Goed roerend verwarm je het geheel en bak je ook de tomaten even aan. Voeg de bouillon toe en laat het geheel 10 minuten koken, eventueel iets langer als de tomaten wat groter zijn. Voeg een deel van de kruiden de laatste minuut toe. Laat de soep iets afkoelen en pureer deze dan, voeg de rest van de kruiden toe.

Pompoensoep

Nodig: 1 pompoen, 2 uien, gember, knoflook, 4 grote vleestomaten, bouillon, kurkuma, komijn, koriander.

Was de pompoen, snij deze in blokjes, zonder de pitten, maar met de schil. Verwarm olie en bak de kleingesneden ui en knoflook, voeg de gember toe en de kruiden en laat dit even meebakken. Dan de pompoen erbij en de kleingesneden tomaat. Voeg zo veel bouillon toe dat de pompoen onder water staat en laat alles 15 minuten koken. Nog even pureren met de staafmixer en de soep is klaar.

Salades:

Wortelsalade

Lekker bij of op het brood of als bijgerecht.

Nodig: per persoon 100 gram wortelen, 1 el. Gewelde rozijnen, sap van een halve citroen, 1 el olie, bijvoorbeeld tarwekiemolie of notenolie.

Rasp de schoongemaakte wortel of snij de wortel in lange dunne streepjes. Meng de citroensap en de olie. Leg de rozijnen op de wortel en verdeel de olie over de salade.

Raapstelen salade met avocado en zelfgemaakte kruiden dressing.

Nodig: 2 bosjes raapstelen, 1 citroen of limoen, 1 rijpe avocado, 4 tomaten, verse tuinkruiden, klein teentje knoflook, olijfolie, zout en peper.

De raapstelen ontdoen van de worteltjes en de stelen wassen. De avocado schillen en in kleine blokjes snijden, pers de citroen half uit boven de avocado blokjes. Snij de tomaten in kleine stukjes en vermeng dit met de raapstelen en de avocado.

Meng dan de kruiden, de rest van de limoensap, de uitgeperste knoflook, bij voorkeur met een staafmixer met olie tot er een stevige dressing ontstaat.

Verdeel de salade over de borden en doe de dressing er op het laatste moment overheen.

Salade van gemarineerde venkel en rode biet.

Nodig: 1 venkel knol, 2 rode bieten, 1 avocado, sla, olijfolie, mosterd, azijn.

Kook de klein gesneden bietjes en venkel apart gaar. Maak een dressing van 4 el olijfolie, 2 el azijn en 1 tl mosterd. Giet de groente af en verdeel de dressing over de beide groentes, laat dit een half uur zo staan. Snij de avocado klein en verdeel deze met de sla over twee borden. Leg de venkel en bietjes erop.

Auberginesalade

Nodig: 3 aubergines, 2 citroenen, knoflook, 1 ui, olijfolie, tomaten, olijven, bieslook en peterselie.

Was de aubergines en grill ze gedurende 45 minuten. Draai ze halverwege om. Snij ondertussen de ui heel fijn, pers de knoflook en vermeng dit alvast met twee eetlepels olie. Schep met twee lepels het vruchtvlees uit de aubergines, haal de donkere pitjes er zo veel mogelijk uit om de salade licht van kleur te houden.

Doe het vruchtvlees in een kom en voeg al werkende steeds wat citroensap toe, dit voorkomt ook het verkleuren van de aubergine. Het olie-knoflook mengsel erdoor roeren, peper toevoegen en eventueel wat zout. Als de salade nog niet smeuïg genoeg is voeg dan zolang olie toe, onder voortdurend roeren tot deze smeuïg genoeg is. Je kunt natuurlijk ook de staafmixer gebruiken.

Garneer met plakjes tomaat en in ringetjes gesneden olijf en bestrooi het geheel met gesnipperde bieslook en/of peterselie.

SAUZEN

Standaard saus

Nodig: 150 gram aardappelen, kleine ui, 10 gr boter, 1 el zure room, 450 ml groentebouillon. Kruiden naar keuze.

Schil de aardappelen en snij ze in kleine blokjes en fruit ze met de fijngesneden ui in de boter. Voeg de bouillon toe en breng het geheel aan de kook, tot de aardappels fijn te pureren zijn. Voeg de fijngesneden kruiden en de room toe en pureer de saus.

Italiaanse tomatensaus

Nodig: 3 el olie, enkele tenen gehakte knoflook, 6 tomaten, 1 el oregano, 1 el basilicum, 1 laurierblad, eventueel verse bieslook en peterselie, 2 gehakte uien.

Verhit de olie en fruit de ui zacht, maar niet bruin. Voeg de knoflook toe, laat 2 minuten meefruiten. Voeg de overige ingrediënten toe en breng de saus aan de kook. Temper het vuur en laat de saus onder af en toe roeren koken tot alles tot moes is gekookt. Verwijder het laurierblad en pureer eventueel.

Basis sla- of rauwkost saus

Nodig: 2 dl zure room, 2 dl yoghurt, 1 citroen, 2 el. Olie, verse tuinkruiden, courgette, tomaat.

Vermeng de vloeibare ingrediënten en roer ze goed door zodat een homogeen mengsel ontstaat. Voeg dan kleingesneden verse kruiden toe, zo veel als je lekker vindt. Je kunt de saus wat dikker maken door heel fijngesneden tomaat of courgette door de saus te roeren.

Is de saus te zuur voeg dan een theelepel honing toe.

Hoofdgerechten:

Gemengde groenten met aardappelkroketjes.

Nodig: 250 gram groenten van het seizoen, bijvoorbeeld wortelen, courgette, knolselderij, schorseneren, pastinaak, 350 gram aardappelen, 15 gram boter, volkoren meel, nootmuskaat en evt. zout.

Maak de groente schoon, schil waar nodig en snij de groente in plakken of repen. De groente koken, eventueel snelgarende groenten later toevoegen.

De aardappelen wassen en in de schil gaar koken. De schil verwijderen en de aardappel raspen. Meng de aardappel met de nootmuskaat en de boter en evt. het zout. Vorm dit mengsel tot kroketjes en rol ze rondom door de volkoren meel. Bak ze in een voorverwarmde oven van 220 graden in 10 minuten bruin.

Aardappelen zijn basenvormend en bevatten vele voedingsmiddelen.

Aardappelomelet met wortel

Nodig: 350 gr. Aardappelen, ongeschild, 75 gr. Zure room of crème fraîche, verse peterselie of bieslook, 1 eierdooier, 75 gr. Verse mozzarella. Voor de wortel: 2 winterpenen, oregano, olijfolie en knoflook.

De wortel moet je een dag eerder voorbereiden: maak de wortel schoon en snij deze in drie gelijk grote stukken. Kook de wortel in 10 minuten beetgaar. Snij de wortel in de lengterichting tot je smalle reepjes overhoudt. Leg deze in een schaal met de olijfolie, de oregano en de knoflook. Zet dit in de koelkast en schep het een paar keer om.

Was of schrob de aardappelen en kook ze gaar. Pel ze terwijl ze nog warm zijn en snij ze in groffe plakken. Vermeng de aardappelen met de overige ingrediënten en leg het geheel op een bakblik, ingesmeerd met boter. Bak het geheel in een oven van 220 o gedurende 10 – 15 minuten.

Avocadosaus

Geschikt voor bij volkoren pasta's, wil je volledig basenoverschot creëren serveer er dan een aardappelgerecht bij.

Nodig:

Olijfolie

Tomaten, klein gesneden, 1 ui

Beetje water

Verse kruiden, in ieder geval salie, basilicum (evt. kruidenbouillon blokje)

Citroensap van een halve citroen

Avocado (1 per 2 personen)

Plm. 20 gram gehakte hazelnoten

Naar behoefte: beetje zout en/of peper

De saus is snel klaar, dus je kunt deze bereiden terwijl je de pasta kookt. Snij de ui fijn en fruit deze in de olie in de pan. Voeg de tomaten toe, laat ze even meebakken en druk de tomaten ondertussen plat om de saus wat meer structuur te geven. Voeg het citroensap toe en eventueel het bouillonblokje. Laat 5 minuten sudderen. Schil ondertussen de avocado, halveer deze, ontpit en snij in kleine blokjes. Voeg ze, samen met de fijngehakte hazelnoten toe. Maak de saus af met de verse kruiden: salie, basilicum of gebruik je fantasie en de kruiden die je toevallig in huis hebt. Je kunt er een salade bij serveren.

Avocado heeft een behoorlijk basenoverschot, en is ook vrij vet.

Bijzondere curry (wortel/aubergine/cashewnoten)

Lekker met in blokjes gesneden, gebakken aardappelen. Ook lekker met Raita (zie recept)

*Nodig: Knoflook (2), gepeld en zo klein mogelijk, geplet en gesneden
Serehstengel (1) of serehpoeder (tl.), Kurkuma (tl.), Verse koriander (4 takjes) of gedroogde (halve tl.), Tuinkruiden bouillon blokje of verse tuinkruiden naar eigen smaak, Olijfolie (3el), Wortelen (250 gr) in stukken gesneden, Aubergine in stukken, Kokosmelk (half blikje)
4 tomaten, in stukjes gesneden, Kaneelstokje (half) of kaneelpoeder (tl.)
Cashewnoten (100 gr), Basilicum grof gesneden (1 bosje)*

Bak de wortel in een wok of grote koekenpan 10 minuten tot ze lichtbruin zijn. Voeg de aubergine toe en bak deze tot alles door en door heet is. Voeg knoflook toe, de sereh en de curry kruiden. Goed blijven roeren. Voeg de kokosmelk, de tomaten, het bouillon blokje en het kaneelstokje toe. Breng aan de kook en kook het 5-10 minuten en laat de saus ondertussen zonder deksel wat indikken. Voeg de kleingemaakte noten toe en laat het gerecht nog 5 minuten door sudderen. Verwijder het kaneelstokje en strooi de basilicum erover.

De aardappelen in blokjes snijden en in een koekenpan met deksel ongeveer 15 minuten bakken zodat ze gaar worden en dan nog 5 minuten zonder deksel om ze bruin te laten worden.

Gevulde Avocado met gegrilde paprika

Lekkere combinatie, vormt als combinatie een goede warm/koude maaltijd

Nodig: Bleekselderij, 2 avocado's, 2 paprika's (rood en geel), Cashewnoten, Oregano

Snij twee stengels bleekselderij in zo klein mogelijke stukjes, de rest mag wat minder fijn gesneden worden. Halveer de avocado's, haal de pit eruit en lepel het vruchtvlies eruit. Bewaar de uitgeholde avocado. Vermeng het vruchtvlies met de fijngesneden bleekselderij en fijn gemalen cashewnoten.

Kook de rest van de bleekselderij gaar. Verwarm de grill voor terwijl je de paprika's in vieren snijdt, de zaadjes er uit haalt en de paprikapartjes met de schil naar boven op een hoge ovenrooster legt. Grill de paprika tot de schil zwart begint te worden (reken zeker op 10 minuten, afhankelijk van je oven). Stop de paprika in een plastic zak of wikkel ze in een

vochtige theedoek gedurende 10 minuten. Giet de bleekselderij af en vul de avocado's met het mengsel. Garneer met de overige cashewnoten. Haal de velletjes van de paprika's (met een scherp mes, begin bij de punt en snij een stukje los en trek dan met je vingers het vel los). Halveer de paprika's en strooi er eventueel wat oregano over. Leg de avocado met de bleekselderij op een bord samen met de paprika (rood en geel om en om).

Gegratineerde witlofblaadjes

Lekker bij aardappel, of aardappelpuree (je kunt ook wat van de tijm extra over de aardappels strooien of door de puree).

Nodig: 10 mooie blaadjes witlof (de wat bredere, stevige), 100 gram verse, zachte geitenkaas, Tijm (2 takjes) eventueel andere verse kruiden, Honing (2 el.), Pijnboompitten (2 el.), Olijfolie

Wrijf de bakplaat in met de olie. Verwarm de grill voor terwijl je de kaas en de tijmblaadjes goed door roert, zodat een smeerbaar mengsel ontstaat. Verdeel het kaasmengsel over de witlofblaadjes. Verdeel de honing daar weer over en strooi de pijnboompitten er weer bovenop. Schuif de bakplaat boven in de oven en laat ze plm. 2 minuten grillen.

Italiaanse groenten met boekweit

Boekweit is minder zuur vormend dan rijst, vandaar dit recept.

Nodig: voor de boekweit: per persoon 1 ui, 50-75 gram boekweit, 2 dl water, olie en eventueel verse tuinkruiden.

Fruit de ui in wat olie, voeg de boekweit toe en laat deze meebakken tot de boekweit verkleurt. Voeg het water toe, en laat het plm. 20 minuten zachtjes koken. Giet het overtollige water af of vang het op om te gebruiken bij de saus. Voeg eventueel wat verse tuinkruiden toe zoals, bieslook, lavas of oregano.

Nodig: Voor de Italiaanse groenten: 1 courgette, 1 paprika 3 tomaten en 1 bosje basilicum, olijfolie.

Snij de courgette in plakken en de paprika in reepjes. Fruit de courgette en paprika tot de groente verkleurd. Voeg de kleingesneden (eventueel ontvelde) tomaten toe en laat het geheel wat doorpruttelen en indikken. Voeg aan het eind bijna alle gehakte basilicum toe. Gebruik het restje basilicum voor de garnering.

Oranje - groene stoofpot

Nodig: bos wortelen, evenveel kousenband of sperzieboontjes, 2 uien, 2 tenen knoflook, stukje gemberwortel, glas sinaasappelsap, 1,5 dl groentebouillon, 400gr. Volkoren rijst, verse peterselie of bieslook.

Maak de wortelen schoon, snij ze in stukken en bak ze met een beetje olie alvast aan. Zet de rijst op en voeg aan de wortel de gehalveerde kousenband toe en laat het geheel 7 minuten

doorbakken, voeg de gember en knoflook toe en laat nog 1 minuut doorbakken. Voeg de bouillon en de sinaasappelsap toe, als het kookt laat je het 10 minuten afgedekt sudderen. Strooi de kruiden over de rijst, als deze klaar is.

Couscous met groentemengsel

*Voor de couscous: 100 gram rozijnen, 2 uien, zongedroogde tomaten in olie, 400 gr. Couscous, stukje gember, ongeveer 500 ml groentebouillon, verse bieslook.
Voor de groente: 1 courgette, 1 aubergine.*

*Laat de rozijnen wellen, snij de ui in stukken evenals de tomaten. Bak de ui, voeg de couscous toe met de geraspte gember, laat alles even meebakken.
Voeg de groentebouillon toe en laat alles met de rozijnen en tomaten 5 minuten koken.*

Snij de courgette en de aubergine in plakken en stooft ze in water en wat olie tot ze glazig worden. Leg de groente op de couscous met wat bieslook.

Gegrilde aardappels met groente.

Voor de aardappels: 4 aardappels, 50 gr rucola, 100 gr zachte (geiten)kaas, beetje (wijn)azijn, beetje olie, zout en peper naar behoefte.

Boen de aardappels goed schoon en snij ze in de lengte in vier platte plakken. Kook ze beetgaar in plm. 5 minuten. Rucola fijn knippen en grill voorverwarmen. De aardappelplakken in een ovenschaal leggen en de rucola erop en daar weer de kaas boven op en zo drie of vier plakken biven op elkaar, eventueel wat peper en zout toevoegen. Plaats de schaal onder de grill en grill het geheel in 3 minuten tot de kaas begint te smelten of te bruinen.

Pompoencurry

Nodig: 1 ui, knoflook, gemberwortel, kaneel, kerriemengsel, 2 grote vleestomaten, 500 gram pompoen, 50 gram cashewnoten.

Verhit olie en bak de kleingesneden ui en knoflook bruin, voeg de gember en de kruiden toe en laat ze even meebakken. Voeg de fijngesneden tomaten toe en laat ze meebakken. Snij de cashewnoten zo klein mogelijk en voeg deze samen met de in blokjes gesneden pompoen toe. Laat het geheel 10 minuten zachtjes stoven onder voorzichtig roeren.

Lekker met zelfgebakken brood , volle rijst of pittige gebakken aardappelen.

Gegrilde aubergine met geitenkaas en honing en aardappelslierten.

Nodig: 4 plakken aubergine van plm. 1,5 cm dik, 4 dunne plakken zachte geitenkaas, (verse) rozemarijn, 4 tl honing, waterkers. Voor de aardappel: 4 aardappelen.

De aubergine insmeren met olie en rozemarijn, een kant grillen (5 minuten). De andere kant insmeren met geitenkaas en honing en ook 5 minuten grillen. Serveren op een bedje van waterkers.

Voor de aardappelslierten: de aardappel in lange smalle slierten snijden (met een aardappelschilmesje of een zesteur-mesje). De aardappel laten drogen op een theedoek en ze daarna in hete olie kort frituren. Eventueel peper en zout toevoegen.

Roergebakken raapstelen met gevulde aardappel.

Nodig: 2 bosjes raapstelen, 1 ui, knoflook, 2 tomaten, 4 aardappelen

Boen en was de aardappelen schoon en bak ze in een hete oven in 1 uur gaar. Laat ze wat afkoelen, tot ze aan te pakken zijn en snij dan de kapjes eraf, hol de aardappels uit. Meng de inhoud met verse tuinkruiden, crème fraîche en peper. Vul de aardappels met dit mengsel en strooi er nog wat kruiden over heen. Eventueel nog even terug in de oven.

Maak de raapstelen schoon, snij de worteltjes eraf. Fruit de ui en knoflook in olie en voeg de raapstelen toe. Blijf roeren onder het bakken. Na plm. 4 minuten kan de warmtebron uit en voeg je de kleingesneden tomaat toe.

Opdienen samen met de gevulde aardappel.

Groentecurry

Nodig: 1 courgette, 1 winterwortel, 1 grote aardappel, 200gram groente naar keuze en smaak. Bouillon, chilipoeder, koenjit, djintan, bekertje crème fraîche, 1 banaan, bleekselderij, 1 ui, 50 gram gemalen kokos.

Was en snij de groenten in kleine blokjes of schijfjes. Kook de groente, uitgezonderd de courgette in weinig water in 8 minuten en voeg dan gedurende 2 minuten de courgette toe. Vang het kooknat op.

Snij de ui klein, bak ze tot ze glazig worden en voeg de kruiden en crème fraîche toe en laat het even sudderen, onder voortdurend roeren. Voeg dan 1 dl kooknat toe en de kokos. Goed blijven roeren en gedurende 5 minuten stoven. Tenslotte de banaan toevoegen en nog 1 minuut stoven. Eventueel zout naar smaak toevoegen.

Lekker met volle rijst of zelfgebakken brood.

Boerenkoolschotel uit de oven.

Nodig: 500 gr boerenkool, 100 gr zachte geitenkaas, 2 tomaten, 400 gr aardappelen, chilipoeder.

Kook de boerenkool in 10 minuten voor, evenals de in kleine blokjes gesneden aardappelen. Meng de boerenkool met de helft van de kaas en leg dit op de bodem van een ingeoliede ovenschaal. Snij de tomaten in plakjes en leg deze op de boerenkool met daar weer de aardappels bovenop. Smeer de rest van de kaas over de aardappelen. Strooi wat chilipoeder over de kaas. Plaats de schaal ongeveer 30 minuten in een oven van 200 graden.

Courgette lasagne

Nodig: 2 courgettes, knoflook, 2 grote bollen mozzarella, 4 grote tomaten, oregano, thijm, basilicum.

Maak de courgette schoon en snij deze elk in 4 of 5 lange plakken. Bak de courgette in een koekepan of grillpan elk plm. 2 minuten en leg ze dan in een schaal en bestrooi ze met oregano, thijm en basilicum. Snij de tomaat en mozzarella in plakken. In een ovenschaal maak je twee stapels van om en om courgette en tomaat/mozarella. Gebruik eventueel sateprikkers om de stapeltjes bij elkaar te houden. De onderste en bovenste laag is courgette. Smeer wat extra olie op de bovenste courgette en plaats het geheel voor plm. 15 minuten in een oven van 180 graden.

Venkelstamppot

Nodig: 500 gram aardappels, 40 gram venkel, potje gedroogde tomaten in olie.

Aardappels wassen, schillen en klein snijden. Aardappels in grote pan aan de kook brengen, ondertussen de venkel schoonmaken, de harde kern verwijderen en de venkel in stukken snijden. Als de aardappels 5 minuten gekookt hebben de venkel toevoegen en het geheel plm. 15 minuten laten koken.

De tomaten met aanhangende olie klein snijden in een kommetje.

Als de groente gaar is, deze afgieten in een kom en de stamppot stampen, eventueel wat van het kooknat toevoegen. Als de stamppot smeug is de tomaten met het beetje olie en door roeren.

Bietjes uit de oven

Nodig: 4 rode bieten, crème fraiche, peper, knoflook, aluminiumfolie.

Was de bieten en kook ze gaar. Laat ze wat afkoelen en schil ze en verwijder de uiteinden. Leg ze elk op een stuk aluminiumfolie en strooi er wat peper over, met een eetlepel olie.

Verwarm de oven voor op 200 graden, pak de bieten in en lag ze 10 minuten in de oven. Haal ze er uit, vouw de folie open zodat je op de bieten wat crème fraîche, vermengd met geperste knoflook kunt smeren. Leg de bieten nog 5 minuten terug in de oven. Serveren met een lekker aardappel gerecht.

Andijvie stampot.

Nodig: 400 gram aardappelen, 1 dl melk, 150 gram gesneden andijvie, 50 gram zachte geitenkaas, 100 gram kerstomaatjes, 50 gram olijven.

Was de aardappelen (eventueel met een beetje zout), snij ze klein en kook ze gaar in 10 tot 15 minuten. Giet de aardappelen af en stamp ze fijn. Zet de aardappels terug op een kleine warmtebron en voeg wat melk toe tot de aardappels smeuiig worden. Voeg de andijvie toe, blijf roeren. Daarna de kleingesneden tomaatjes en de olijven er door scheppen. Doe de warmtebron uit en smeer de geitenkaas boven op de stampot.

Er bestaat enige onduidelijkheid over het gebruik van sojaproducten. Gezien de hoeveelheid mineralen zou soja basevormend moeten zijn, echter de hoeveelheid purine maakt het resultaat echter zuur, zodat ook sojaproducten niet in dit leefpatroon passen.
--

Broccolicurry

Nodig: 200 gram brocccoli, 1 courgette, 100 gram sperziebonen, 100 gram champignons, 1 ui, 4 vleestomaten, knoflook, komijn, koriander, kaneel, 250 ml bouillon, crème fraîche.

Snij de groente klein. Verwarm wat olie en voeg de knoflook en de ui toe. Als alles verkleurd is gaat de groente erbij, uitgezonderd de tomaten. Voeg naar smaak komijn, koriander en kaneel toe en roerbak het geheel 5 minuten.

Voeg dan de bouillon toe en de kleingesneden tomaten en laat het geheel nog even doorkoken. Zet de warmtebron uit en roer de crème fraîche erdoor.

Lekker met volle rijst.

Roergebakken spinazie

Nodig: 400 gram spinazie, 200 gram zachte geitenkaas, komijn.

Was de spinazie. Verwarm wat olie en roerbak de spinazie 5 minuten, of tot de spinazie geslonken is. Voeg wat komijn toe en roer dan de geitenkaas erdoor en bak het geheel nog even tot de kaas goed door de spinazie heen zit.

Lekker met pittig gebakken aardappelen.

Pittige gebakken aardappelen.

Nodig: 6 middelgrote aardappelen, 1 ui, cayenne peper.

Boen de aardappelen goed schoon en snij ze in plakjes en blokjes. Verwarm olie en bak de aardappelen en de fijngesneden ui met het deksel erop 15 minuten. Schep de aardappels wel zo nu en dan om. Haal dan het deksel eraf en strooi er 1 theelepel cayenne peper over. Bak de aardappels nog 10 minuten of tot ze mooi bruin zijn. Voeg naar smaak zout toe.

Wintergroenten met kokossaus

Nodig: 500 gram groenten zoals, pompoen, boontjes, bleekselderij, kool. Verder 2 uien, knoflook, djintan (komijn), 1 dl bouillon, 1 dl kokosmelk, (verse) koriander.

Snij de groenten klein en leg ze apart. Fruit de kleingesneden ui en knoflook in de wok aan met wat komijn. Als alles verkleurt voeg je de groente toe en laat het geheel 2 minuten bakken terwijl je blijft omscheppen. Voeg dan de kokosmelk toe met de bouillon en breng het geheel aan de kook.

Zet het vuur lager en laat het 10 minuten zachtjes doorkoken. Voeg uiteindelijk wat koriander toe. Dien het gerecht op met pittig gebakken aardappelen of rijst.

Aardappelpuree speciaal.

Nodig: aardappelen en knolselderij. Daarnaast boter en zure room of slagroom.

Gebruik altijd evenveel aardappel als knolselderij. Schil de groente en snij het in blokjes. Kook het geheel in een pan in plm. 15 minuten en stamp alles dan stevig door elkaar. Roer er wat boter door en wat room tot er een dikke smeuge massa ontstaat. Eventueel een snufje zout toevoegen.

Je kunt dit gerecht bij elke groente gebruiken. Je kunt ook een restje van deze aardappel puree heel goed in de oven weer opwarmen. Verwarm de oven dan voor op 220 graden en maak met een slagroomspruit soesjes van de koude puree. Smeer wat olie op de soesjes en plaats ze 15 minuten in de oven.

Knolselderij uit de oven.

Nodig: 1 knolselderij, italiaanse kruiden, cashewnoten, 100 gram zachte geitenkaas.

Schil de knol en snij hem in plakken. Kook de plakken gedurende 5 minuten voor, terwijl je de oven voorverwarmd op 200 graden. Haal de schijven voorzichtig uit de pan en leg ze op een ingevette bakplaat. Meng de geitenkaas met de kleingesneden cashewnoten en verdeel dit over de schijven.

Laat de schijven gedurende 15 minuten goudbruin worden in de oven.

Indiaas Eenpansgerecht

Nodig: 200 gram rijst, 1 ui, 400 gram verse spinazie, 2 grote tomaten, 250 ml bouillon. Als kruiden kun je kurkuma, komijn, koriander of een mengsel hiervan gebruiken.

Fruit de fijngesneden ui in wat olie en bak de rijst even mee, tot deze wat glazig begint te worden. Voeg dan de kleingesneden tomaat toe, de spinazie en de kruiden met eventueel wat zout. Roer het geheel goed door elkaar en voeg dan 250 ml bouillon toe.

Breng het geheel aan de kook en laat het zolang doorkoken tot de rijst gaar is. Uiteindelijk is al het water opgenomen door de rijst. Voeg eventueel tussentijds water toe als de rijst nog niet gaar is.

Oosterse koolschotel.

Nodig: 500 gram kool, fijngesneden, knoflook, ketjap, oosterse kruiden.

Fruit de knoflook met wat olie in de wok en voeg dan de kool toe. Blijf de groente omscheppen op een hoog vuur. Als de groente slinkt voeg je de kruiden toe en de ketjap, zodat er wat vocht op de bodem mee gaat koken. Laat het geheel nog even doorsudderen.

Door het fermentatieproces waarmee ketjap wordt gemaakt, is dit een basevormend voedingsmiddel.

Nagerechten:

Nagerechten zijn geen vanzelfsprekende aanvullingen van de maaltijden. Neem alleen een nagerecht als je nog niet verzadigd bent of pas de hoeveelheden voor- en hoofdgerecht aan.

Mango toet.

Nodig: 1 mango, 1/8 liter slagroom, 1 el ahornsiroop en 1 limoen.

De mango schillen, de pit eruit halen en het vruchtvlees in stukken snijden. Pureren met de staafmixer en de ahornsiroop en het sap van de limoen toevoegen. De slagroom toevoegen, nogmaals pureren en dan alles verdelen over twee glazen. In de koelkast wegzetten en stevig laten worden.

Een half uur voor de maaltijd uit de koelkast halen.

Appelpartjes met slagroom.

Nodig: 3 appels, diksap, 1/8 liter slagroom. Ahornsiroop.

Snij de appels in steeds 8 parten. Breng een bodempje water met diksap aan de kook en kook de appel in 5 minuten beetgaar. De appel uit laten lekken en de partjes op ovenvaste borden plm. 5 minuten grillen. Ondertussen het water met diksap in laten koken en de slagroom kloppen. Voeg 1 el ahornsiroop aan de diksap saus toe en verdeel deze over de appel. Tenslotte nog een toef slagroom erbij.

Fruit van het seizoen met crème fraiche.

Nodig: fruit naar eigen smaak en crème fraiche of slagroom

Kies een combinatie van fruit van het seizoen die fris en zoet combineert of zuur en zoet. Meng het fruit en schep er een toef crème fraiche of slagroom op.

Appel uit de oven

Nodig: per persoon 1 appel, 2 eetlepels gewelde rozijnen, 1 eetlepel honing en een mespunt boter, ahornsiroop en aluminiumfolie.

Terwijl je de oven voor verwarmt op 200 graden haal je het klokhuis voorzichtig uit de appel met een appelboor. Haal het kroontje van het klokhuis af en stop die weer onderin de appel, zodat deze weer dicht is aan de onderkant. Stop de rozijnen in de appel met de honing en dek het gat af met de boter. Zet de appel rechtop in de aluminiumfolie en vouw de folie dicht. Plaats de appels een kwartier in de oven. Haal de appels uit de folie, zet ze rechtop op een schotel en giet er een beetje ahornsiroop overheen.

Tussendoortjes:

Als je de maaltijden zo samenstelt dat je voldaan bent na het eten en ze gelijkmatig verdeelt over de dag zul je geen behoefte hebben aan tussendoortjes.

Je kunt natuurlijk altijd fruit nemen, stukjes komkommer of tomaat of zidvruchten zoals krenten, vijgen en dadels. Wil je jezelf en eventuele gasten iets extra's aanbieden gebruik dan zoveel mogelijk deze ingrediënten als uitgangspunt.

Dadels gevuld met zachte geitenkaas:

Haal de pit uit de (verse of gedroogde) dadels door ze via de zijkant in te snijden. Vul de vrijgekomen ruimte met geitenkaas.

Komkommer surprise.

Nodig: 1 komkommer, 100 gram zachte geitenkaas, 1 grote tomaat, verse bieslook, cocktailprikkers.

Was de komkommer en snij deze in de lengte in dunne plakken. Meng de kaas met de zeer kleingesneden tomaat en bieslook. Smeer elke plak dun in met dit mengsel en rol de plak dan op. Steek er een prikker door om het compact te houden en zet de rollen op de zijkant op een schaal.

Gevulde vijgen

Nodig: 4 rijpe, verse vijgen, 2 eetlepels amandelen, vers sinaasappelsap, 2 gedroogde abrikozen, zure room, munt.

Was de vijgen en snij de voorzichtig doormidden. Meng de gemalen amandelen en de fijngesneden abrikozen met wat sinaasappelsap, zodat een smeug mengsel ontstaat. Vul de vijgen hiermee.

Vermeng dan de zure room met de kleingesneden muntblaadjes en voeg ook hier wat sinaasappelsap toe tot het een saus wordt. Giet wat saus over de vijgen en giet ook wat op het bordje om de vijg heen.

Lekker met zelfgebakken brood.

Gebruikte literatuur en tips :

'Gezond door ontzuring' van H. Hosch

'Regulatie van zuur-base evenwicht door voedingsmodulatie' van Walter O.M. Faché

'Milde Ableitungs diät' van Rauch

'De aktuele Voedingstabel' van Elsa Vleer

'Ubersauerung: Krank ohne grund' van Norbert Treutwein
uitg Sudwest ISBN 3-517-018757-0

'Das pfiffige kochbuch zur saure-basen-balance' van Bachmann , Muller en Trautwein
uitg Trias isbn 3-89373-550-x

Op internet:

Index:

A

Aardappelomelet met wortel, 30
Aardappelpuree speciaal, 38
Andijvie stampot., 36
Appel uit de oven, 40
Appelpartjes met slagroom, 40
Auberginesalade, 28
Avocadosaus, 30

B

Bietjes uit de oven, 36
Bijzondere curry (wortel/aubergine/cashewnoten), 31
Boekweit, 32
Boerenkoolshotel uit de oven., 35
Bouillon, 25
Broccolicurry, 37
Brood bakken (met zuurdesem), 22
Budwigpapje, 23

C

Courgette lasagne, 35
Couscous met groentemengsel, 33

D

Dadels gevuld met zachte geitenkaas, 42

F

Fruit van het seizoen met creme fraiche., 40

G

Gegratineerde witlofblaadjes, 32
Gegrilde aardappels met groente., 33
Gegrilde aubergine met geitenkaas en honing en aardappelslierten, 34
Gemengde groenten met aardappelkroketjes, 30
Gevulde Avocado met gegrilde paprika, 31
Gevulde vijgen, 42
Groentecurry, 34

H

Haver- of tarwevlokkenpap, 23
Het 'Vastenbrood', 22

I

Indiaas Eenpansgerecht, 39
Italiaanse groenten met boekweit, 32
Italiaanse tomatensaus, 29

K

Kikkererwten soep, 25
Knolselderij uit de oven., 38
Komkommer surprise, 42

M

Mango toet., 40

O

Oosterse koolshotel, 39
Oranje - groene stoofpot, 32

P

Pittige gebakken aardappelen., 37
Pompoencurry, 33
Pompoensoep, 27
Prei-aardappel soep, 26

R

Raapstelen salade met avocado en zelfgemaakte kruiden dressing., 28
Raita, 24
Rijstepap, 23
Roergebakken raapstelen met gevulde aardappel, 34
Roergebakken spinazie, 37

S

Salade van gemarineerde venkel en rode biet, 28
Spinaziesoep, 26
Standaard saus, 29
Standaard soep, 25

T

Tomatensoep, 26
Tzatziki, 24

V

Venkelsoep, 26
Venkelstampot, 36
Vruchtenpuree, 23

W

Wintergroenten met kokossaus, 37
Wortelsalade, 28