

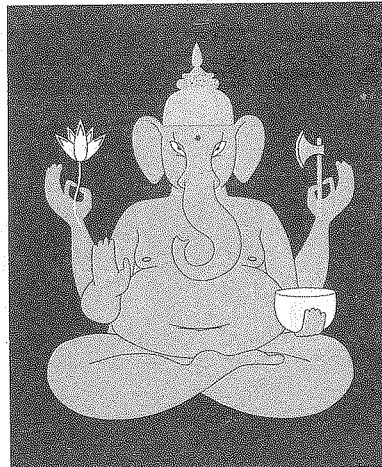
Smaak is emotie

Wanneer we het hebben over de ayurvedische* keuken, wordt er vaak direct gedacht aan heerlijke groentecurries, linzengerichten en chapati's. En ja, dit is de basis van de ayurvedische keuken in India. Deze keuken kan net zo goed vele andere (over het algemeen) vegetarische gerechten omvatten. Als gerechten gemakkelijk verteerbaar, aangepast op de persoon en het seizoen, vers en met liefde bereid zijn, zijn ze al snel ayurvedisch!

Door: Martine van Beusekom

Ayurvedisch koken is eenvoudiger dan de meeste mensen denken. Ayurveda maakt in haar keuken gebruik van een scala aan verse (liefst biologische) groentes, granen, vruchten, noten, peulvruchten en melk. Ze kent daarbij een heel kleurenpalet aan kruiden en specerijen die ongekende smaakmakers zijn en allemaal hun eigen geneeskrachtige werking op lichaam en geest hebben. Food for Change geeft regelmatig ayurvedische kookwork-

shops. In onze kookworkshops beleven deelnemers de impact van een gebalanceerde maaltijd met pure smaken zoals ze deze niet eerder kenden. Het eten van een oorspronkelijke, smaakvolle en met liefde bereide maaltijd met verse ingrediënten geeft een daadwerkelijk gevoed, voldaan en blij gevoel. Smaak is namelijk direct verbonden met onze emoties; smaak laat ons de volheid van het leven en gelukzaligheid ervaren. De manier waarop we met voe-



Illustratie: Aad Goudappel

ding omgaan en de energie waarmee we een maaltijd klaar maken, proeven we terug in het eten. Waarom zijn de stampotten van je moeder het aller-lekkerste? Omdat daar de liefde van de moeder voor het gezin in zit. Daar kan niets tegenop en dat proef je!

Ayurveda gaat ervan uit dat voeding niet alleen van invloed is op ons lichaam, maar ook op onze geest en zelfs op zielsniveau een rol speelt. Je kunt voeding ook gebruiken als een bron van diepere genezing. Dit passen we toe tijdens onze individuele voedingsconsulten. We maken gebruik van de geneeskrachtige werking van voeding afgestemd



Foto: David de Jong

op de persoonlijke situatie om de vitaliteit en gezondheid van cliënten te verbeteren. Vermoeidheidsklachten, maag/darmproblemen en veel

andere klachten kunnen ayurvedisch behandeld worden, waarbij voeding een grote rol speelt. Voor workshops en voedingsconsulten: www.foodforchange.nl.



Mail je gegevens naar ayurveda@debeterewereld.nl en maak kans op een kruidenblik met 7 Indiase kruiden!

Ayurveda is een oude en beproefde natuurgeneeswijze die zeer goed toepasbaar is in onze moderne tijd. Ayurveda betekent letterlijk ' kennis van het leven' en is erop gericht om lichaam, geest en ziel in balans te houden. Het systeem kent vele toepassingen op het gebied van voeding, levensstijl, kruiden, dagelijkse routine en vitaliteit. Ayurveda is de enige natuurgeneeswijze die officieel erkend wordt door de World Health Organisation vanwege haar aanvullende waarde op de reguliere gezondheidszorg.