

A photograph of two glass jars filled with a thick, light-colored smoothie. The jars are on a light-colored surface. The jar in the foreground is topped with sliced almonds. Two striped paper straws are inserted into the jars. Two whole almonds are scattered on the surface in front of the jars. The background is softly blurred.

AYURVEDA SMOOTHIE

FLEUR AUKEMA
WWW.ALAFLEUR.NL

SMOOTHIES

Ayurveda is geen groot voorstander van smoothies zoals wij ze kennen. Veel bevroren fruit en rauwe groenten. Grote hoeveelheden zijn vaak lastig te verteren voor je spijsverteringsvuur en kunnen je darmen behoorlijk in de weg zitten. Maar als je ze maakt met fruit op kamertemperatuur, groenten die bijvoorbeeld kort gestoomd zijn, en extra specerijen voor de spijsvertering ondersteuning, dan zijn ze ineens perfect voor je darmen! Je hebt snel een voedzame snack.

Combinaties:

Het liefst maken we een smoothie van alleen fruit of alleen groente. Als je toch fruit en groente gaat combineren, zorg er dan voor dat je geen zuur fruit gebruikt. Ook zuivel combineert niet fijn met fruit. Kies dan voor een plantaardige zuivel variant zoals amandelmelk.

Vetten

We vergeten vaak een smoothie volwaardiger te maken door vetten toe te voegen. Ik doe dat zelf vaak door een avocado toe te voegen, of wat geweekte amandelen, of allebei ;) op die manier zul je merken dat je langer gevoed blijft en niet na 1 uur alweer honger krijgt. De suikers worden geleidelijker opgenomen. Daarnaast is het makkelijk om deze vormen van vet binnen te krijgen op deze manier. Goed voor je hormoon balans, maar ook als je bijvoorbeeld zwanger wilt worden of bent, postpartum maar ook als je snel last hebt van stress klachten kan dit heel fijn zijn voor je lichaam.

Het belangrijkste: luister goed naar je lichaam wat het nodig heeft en waar je zin in hebt

INGREDIENTEN

- Gestoomde wortel
- Gestoomde biet
- Handje spinazie
- Komkommer
- Mango
- Rijpe banaan
- Blauwe bessen
- Peer

Vocht:

- Water of afgekoelde (kruiden) thee
- Amandelmelk (of andere plantaardige melk, liefst zelfgemaakt)
- Kokosmelk/water (meer voor de zomer)

Vetten:

- Kokosolie
- Ghee
- Geweekte zaden/noten (of pasta's zoals amandelpasta)
- Hennepzaad, chaizaad, etc
- Avocado-, walnootolie etc
-

Specerijen/smaakmakers/versterkend voor spijsvertering:

- Gemberpoeder
- Kardemom
- Kaneel
- Venkel
- Chyawanprash
- Citroensap
- Kurkuma
- Verse munt

A circular inset image showing a glass of light-colored smoothie on a white plate. The glass is filled with a creamy smoothie, topped with a dusting of brown powder. Next to the glass is a wooden spoon filled with rolled oats, and a banana is partially visible in the background. The entire scene is set against a light beige background with a pattern of small gold dots.

ONTBIJT RECEPT SMOOTHIE

Ingrediënten:

- 200 ml plantaardige melk
- 4 el havermout (avond daarvoor laten weken in de 200 ml melk)
- halve banaan
- Paar druppeltjes vanille extract of poeder
- 1tl ahornsiroop
- 1/2 tl gemberpoeder, 1/4 tl kurkuma, 1/4 tl kaneel
- kleine pinch zout
- Lepeltje amandelpasta, zonnepit pasta

Blend de smoothie glad.

VATA SMOOTHIE



Naast dat smoothies vooral in de late lente, zomer en vroege herfst gedronken kunnen worden, het liefst bij wat warmer weer, is het per lichaamstype ook belangrijk om te kijken of je de smoothie kunt verteren. Een overwegend Vata persoon, of als je een Vata disbalans hebt, kan je beter geen rauwe groente in de smoothie doen. Daarnaast wil je de smoothie op kamer temperatuur drinken en zeker niet koud. Dit zal alleen maar meer verstoren. Kies uit bijvoorbeeld de volgende ingrediënten:

- Gekookte wortel/biet
- Banaan, gekookte appel, avocado, verse vijgen, druiven, papaya, mango (eigenlijk al het fruit, als het maar niet te zuur is)
- Beetje spinazie
- Amandelmelk, havermelk, kokosmelk
- Beetje citroensap
- Gedroogde gember, kaneel, kardemom

Bij een Vata smoothie moet ik direct denken aan deze smoothie, gemaakt van gekookte zoete aardappel. Samen met de overige ingredienten is het een erg voedende smoothie, die misschien voor een Kapha type iets te heftig zal zijn.

Ingrediënten voor een romige zoete voedende smoothie:

- 100 gram gekookte zoete aardappel
- 2 dadels
- 1 stukje verse gember
- 1/4 tl kurkuma
- 1/4 tl kaneel
- Pinch vanille
- 200 ml amandelmelk
- 100 ml water
- 1 el hennepzaad

Doe alle ingredienten in de blender.

PITTA SMOOTHIE

Voor Pitta's is een smoothie natuurlijk heerlijk. Het is zoet en verkoelend, precies wat (de meeste) Pitta's nodig hebben. Voor ieder type is kamertemperatuur het best, omdat een ijskoud drankje je spijsverteringsvuur blust. Maar fruit werkt van zichzelf verkoelend.

Kies voor Pitta's uit de volgende ingredienten:

- Wortel (met mate), bietjes, Venkel
- Groene bladgroente
- Kokosmelk, kokoswater
- Zoet fruit zoals mango, ananas, meloen (niet combineren), sinaasappel, pruimen etc. etc
- Ghee
- Vanille
- Verse gember, kurkuma, kardemom

Ingrediënten voor een verkoelende smoothie:

- 200 ml Kokosdrink
- 2 cm verse aloe vera gel of 50 ml aloe vera sap
- 100 gr ananas
- 100 gr mango
- 10 gram chiazaad
- Op smaak brengen met: munt, rozenwater, limoensap

Doe alle ingredienten in de blender.



KAPHA SMOOTHIE



Kapha's zijn eigenlijk het minst geschikt voor de zoete smoothies. Kies dus voor flink verwarmende specerijen en licht verteerbare ingredienten. Over het algemeen is fruit licht verteerbaar, behalve banaan en bevroren fruit. Kies voor:

- Wortel, bietjes
- Spinazie of andere groene bladgroente
- Citrusfruit, bessen, grapefruit, citroen,
- Gebroken lijnzaad, lijnzaadolie
- Verse gember, kurkuma, kardemom

Ingrediënten voor 1 grote spicy smoothie:

- 2 handen spinazie
- 1 Sinaasappel
- 1 hand bosbessen
- 1 cm verse gember
- Mespuntje cayennepeper
- 1 tl lijnzaad
- 200 ml water

Doe alle ingredienten in de blender.

MIJN FAVORIETE SMOOTHIE

Ik hou af en toe enorm van smoothies, omdat ze zo ontzettend handig zijn en ik mijn kinderen er heel blij mee maak. Ik strooi er dan vaak ook nog wat granola overheen. Hierbij mijn favoriet:

Voor 1 smoothie

- 1/2 Avocado
- 1/2 Mango
- 1 el Citroensap
- Hand spinazie
- 100 ml water of verse jus d'orange
- 1/2 tl kurkuma



ACAI SMOOTHIE

Açaí is een sterk antioxidant wat goed is voor het reinigend vermogen van je lichaam. Het is een bloedreiniger, het is verkoelend en verminderd Pitta.

Voor 1 smoothie:

- 1 el Açaí poeder of 2 el bevroren
- 1 banaan (niet bevroren)
- 75 ml amandelmelk
- Hand bevroren rood fruit



VERKOELENDE LASSI



Een lassi wordt in India vaak gedronken als verkoelend en zoet drankje. Niet echt Ayurvedisch zou je denken. Je kunt het echter wel Ayurvedisch verantwoord maken als je er wat specerijen aan toevoegt en het mengt met water. Een zoete mango lassi gemaakt met volle yoghurt is bijvoorbeeld een slechte combinatie fruit met zuivel. Daarnaast kunnen koude yoghurt drankjes ervoor zorgen dat je verkoudheid wordt aangewakkerd. Drink dit drankje dus het liefst gedurende het midden van de dag, en niet heel vroeg in de ochtend en laat in de avond in Kapha tijd.

- 100 gram yoghurt
- 150 ml water
- 2 tl rozenwater
- 1 tl ahornsiroop
- 0,5 tl kardemom poeder
- Snufje himalaya zout
-
- Werkwijze:
- Doe alle ingredienten in een blender, breng eventueel verder op smaak met zout, rozenwater, ahornsiroop, kardemom