

VOORRAAD LIJST

FLEUR AUKEMA
WWW.ALAFLEUR.NL



W E L K O M !

Ik ben Fleur en neem je graag mee de keuken in!

Mijn missie is om je te inspireren met lekkere en gezonde maaltijden, zodat je lichaam gevoed wordt en je mind ondertussen tot rust komt.

Het is niet de bedoeling om het perfect te doen. Probeer er plezier in te hebben om alle verschillende smaken uit de Ayurvedische keuken te ontdekken.

Fleur

L I E F S

info@alafleur.nl



*AYURVEDIC COOKING =
A NOURISHING ART*



WAAROM? deze lijst

Bekijk hier de video vanuit mijn keuken

Wat is Ayurveda eigenlijk?

Ayurveda is een geneeswijze, en de voedingsleer is de manier waarop je jezelf gezond houdt. Het betekent dat je in sommige situaties en op bepaalde momenten bewust kiest voor producten en gerechten die bijdragen aan je gezondheid.

Het doel van deze lijst?

In mijn praktijk kom ik veel verschillende problemen tegen. De oplossingen zijn niet altijd moeilijk, maar vergen wel een bepaalde aanpassing en inzet.

Deze veranderingen beginnen in de eerste plaats in de keuken en het gebruiken van producten die misschien nog niet standaard in je kastjes staan. Deze lijst helpt je daarbij, zodat je altijd een voedend gerecht kunt maken. De verse groente, fruit en dierlijke producten heb ik niet meegenomen in deze lijst.

Welke producten zijn nu echt handig om in huis te hebben, + tips hoe je deze producten kunt toepassen.

Wil je extra besparen op je boodschappen? Maak dan iedere week een weekplan met recepten die niet meer dan €2,50 per persoon kosten.

Eiwitten

In de lijst heb ik ook een overzicht gemaakt van de hoeveelheid eiwitten er in de producten zit. Reken 1 gram eiwit per kg lichaamsgewicht.

GRANEN



Granen in de voorraad kast

- Witte basmati rijst (8 gram)
- Bruine basmati rijst (8 gram)
- Rode rijst (8 gram)
- Verschillende soorten pasta (10 gram)
- Quinoa (14 gram)
- Volkoren couscous (11 gram)
- Verschillende meelsoorten (speltmeel, bloem, boekweitmeel, rijstmeel)
- Havermout (13 gram per 100 gram)
- Brood 1 plakje (5 gram)
- Verschillende soorten noodles (5-10 gram)

**hoeveelheid grammen zijn de eiwitten per 100 gram van het product*

Deze granen heb ik zelf altijd in huis om snel iets op tafel te kunnen zetten. Rijst eten we ongeveer 2 x per week. Ik gebruik witte en bruine basmati rijst, maar ook rode rijst en af en toe risotto rijst. Laat de bruine en rode rijst eerst weken in ruim water, zodat de verteerbaarheid tot zijn recht komt. Couscous is een snel product. Het zorgt ervoor dat ik een gerecht in 15 minuten op tafel kan hebben, je hoeft het alleen maar even te wellen.

Meelsoorten gebruik ik veel voor ontbijtrecepten, verschillende soorten pannenkoeken, okonomiyaki (Japanse groentepannenkoek), en zoete baksels. Onmisbaar in mijn keuken zijn de speltmeel en boekweitmeel.

Granen bevatten overwegend koolhydraten, maar onderschat granen niet! Ze bevatten vaak meer voedingsstoffen dan we denken. Let erop dat je zoveel mogelijk de volkoren variant gebruikt.



EIWITRIJKE PANNENKOEK

Goed voor: ontbijt, tussendoor, aanvulling lunch/diner

Ben jij iemand die altijd honger heeft? Ben je altijd op zoek naar wat je straks gaat eten? Dit recept zorgt ervoor dat je goed gevuld raakt en je niet zo snel cravings krijgt. Je kunt ze beleggen met wat je maar lekker vindt. Ik vind als lunch deze erg fijn met wat hummus en een soep er naast. Maar iets zoets zoals dadelsiroop is ook een feestje! Daarnaast heeft dit recept mij al heel wat bespaart op dure tussendoortjes of snacks to go.

INGREDIENTEN (+/- 3 pannenkoeken):

- 100 gram boekweit meel (of boekweit pannenkoekenmix met een beetje tapioca erdoor)
- 25 gram kikkererwtenmeel of speltmeel
- 1 el olijfolie
- 175 ml plantaardige melk
- 1 tl oerzoet, biologische palmsuiker, jaggary
- Ghee of olie om te bakken
- Topping: avocado, hummus, warm fruit of eet samen met een ei bij hoge inspanning. Jij kiest!

Werkwijze:

1. Zeef het meel in een kom, samen met de (soja)melk, olijfolie, oerzoet, zout. Mix het met een garde tot een beslag. Laat het tenminste 4 uren fermenteren, het liefst de hele nacht
2. Doe een beetje olie in de pan, en veeg de olie door de pan met een stuk keukenpapier. Bewaar dit papiertje om iedere keer de pan mee in te vetten
3. Maak pannenkoeken en beleg ze zoals jij het lekker vindt! Je kunt deze pannenkoeken ook af en toe als lunch eten

Eet smakelijk!



RECEPT AYURVEDISCHE HAVERMOUT

INGREDIENTEN:

- 50 gr haver
- 200 ml water
- 200 ml plantaardige melk
- handje rozijnen
- handje kokosrasp
- 2 el sesamzaadjes
- ¼ tl kaneel
- ¼ tl kardemom
- ¼ tl kurkuma
- 1 tl ghee

Verhit de ghee in een pannetje. Voeg de specerijen toe, roer goed door en voeg de haver erbij. Laat dit 2 minuten zachtjes bakken op laag vuur. Voeg dan de melk, rozijnen en water toe.

In een ander pannetje kun je de kokosrasp, sesamzaadjes en eventueel pompoenpitten roosteren. Dit is lekker als garnering.

“

Cooking
with love
provides
food for
the soul

PEULVRUCHTEN



Peulvruchten in de voorraad kast

- Gele mungbonen (24 gram)
- Groene mungbonen (24 gram)
- Beluga linzen (urad dal) (25 gram)
- Linzen (9 gram)
- Kikkererwten / meel (19 gram)
- (Tofu / tempeh (8 gram))

**hoeveelheid grammen zijn de eiwitten
per 100 gram van het product*

Peulvruchten zijn dé belangrijkste eiwitbron als je overwegend plantaardig wilt eten.

Gemiddeld zit er 20 gram eiwit in per 100 gram. Ook als het gaat om het klimaat, zijn peulvruchten de toekomst. We kunnen ontzettend veel met peulvruchten doen. Denk aan soep, dahl, door pasta sauzen, puree, pannenkoeken.

Vinden jouw darmen het lastig om peulvruchten te verteren? Voeg dan een mespuntje asafoetida toe tijdens het koken van de peulvruchten of in je gerecht zelf. Dit specerij zorgt ervoor dat we minder scheetjes laten :)

Kies voor een makkelijkere vertering voor kleinere peulvruchten. De grote varianten zoals kidneybonen en bruine bonen zijn het lastigst te verteren. Die staan er daardoor ook niet bij.



MUNG DAHL

GOED VOOR: verminderde energie en kracht. Reinigend effect

Voor Pitta: halveer de hoeveelheid specerijen

INGREDIENTEN:

- 120 gram gele mungbonen, het liefst 30 minuten geweekt
- 1,5 tl geraspte gember
- 1 tl Kurkuma
- 1 tl Venkelzaad
- 1 tl Komijnzaad
- 1 tl Koriander poeder
- Garneren: ½ Citroen, verse kruiden, geroosterde zaadjes
- Ghee

BEREIDING:

1. Verwarm de olie/ghee in een pan
2. Doe de gember, venkelzaad en komijnzaad in de pan en laat dit roosteren totdat het heerlijk ruikt maar niet verbrand, voeg dan nog 0,5 tl kurkuma en de koriander toe, roer even door en doe dan de mungbonen erbij (zonder week vocht) en roer totdat alles droog is
3. Voeg dan 500 ml water toe en breng aan de kook, laat het zachtjes 20/25 pruttelen
4. Zodra de bonen gaar zijn, voeg je zout en peper toe, en eventueel nog een extra scheutje water
5. Garneer met citroensap, gesneden verse kruiden, geroosterde zaadjes en eventueel een klein beetje extra ghee (niet voor Kapha)
6. Eet smakelijk!

SPECERIJEN



Specerijen in de voorraad kast

- Venkelzaad
- Komijnzaad (of poeder)
- Korianderzaad (of poeder)
- Gember droog & vers
- Kurkuma
- Oregano
- Mosterdzaad zwart
- Kaneel
- Asafoetida

Extra leuk en lekker:

- Kardemom
- Nigella
- Piment
- Nootmuskaat
- Kruidnagel

Ayurveda, the art of spices

Geen Ayurveda zonder specerijen. Ik kan uren vertellen over de kracht en het gebruik van specerijen.

Er zit een verschil in specerijen en kruiden. Specerijen zijn de zaadjes of vruchtjes van een plant. Kruiden zijn de gedroogde blaadjes.

Kruiden zijn minder intens en kennen wij veel van de mediterrane kruiden zoals oregano, tijm, basilicum, etc.

Specerijen zijn krachtiger en hebben veel potentie. je hebt er ook minder van nodig. Specerijen en kruiden blijven langer goed als je ze donker en koel bewaart.



CHAI LATTE THEE

Dit is mijn favoriete drankje om op te warmen en was echt mijn life saver tijdens mijn Ayurvedische detox van 3 weken

INGREDIENTEN:

1,5 cup water
1,5 cup (haver) melk of andere favoriete melk
1 steranijs
1 kaneelstokje
3 kardemompeulen gekneusd
2 kruidnagels
2 cm gember in dunne plakjes
2 theelepels zwarte losse thee (optie)
1 eetlepel rietsuiker, kokosbloesemsuiker of andere zoetstof naar keuze (behalve honing, want honing mag je niet zo verhitten, alleen beneden de 40 graden)

Breng alles aan de kook, behalve de suiker/zoetstof. Laat het geheel 20 minuutjes op zacht vuur borrelen. Zeef de chai en zoet het naar smaak. Als je havermelk gebruikt, kun je het de hele dag gewoon in het pannetje op het fornuis laten staan.

Geniet ervan!



EHBO: KOMIJN THEE

Specerijen zijn mini medicijnen. Heb je last van een langzame spijsvertering? Wil je je darmen wat 'aan' zetten? Maak dan eens een thee van 1 soort specerij, bijvoorbeeld alleen komijnzaadjes.

Doe 1 liter water in een pan met 1 theelepel komijnzaadjes. Laat minimaal 15 minuten zachtjes koken, zeef en doe het in een thermosfles. Drink dit gedurende de ochtend. Voel wat er in je spijsvertering veranderd. Het kan ook een te sterke uitwerking hebben, maar af en toe een boost voor je spijsvertering kan geen kwaad.

NOTEN, ZADEN, ZUIDVRUCHTEN



Noten, zaden en zuidvruchten in de voorraad kast

- Amandelen (21 gram)
- Hazelnoten (15 gram)
- Chiazaad (17 gram)
- Hennepzaad (33 gram)
- Lijnzaad (18 gram)
- Zonnebloempitten (20 gram)
- Pompoenpitten (19 gram)
- Dadels (2,5 gram)
- Rozijnen (3 gram)

**hoeveelheid grammen zijn de eiwitten
per 100 gram van het product*

Noten en zaden bevatten een goede hoeveelheid eiwit, maar natuurlijk ook vetten. Vetten hebben we nodig, in de juiste proportie. Vind je dit lastig? Kies dan voor zaden en pitten. Deze vetten zijn makkelijker te verteren dan die van noten.

Amandelen zijn noten die ik altijd in huis heb. Om amandelmelk van te maken door de havermout in de ochtend, of geroosterd over een rijstgerecht. Je kunt beter niet teveel noten op voorraad hebben. De olie in noten wordt snel ranzig, waardoor ze niet meer zo gezond voor je zijn.

Zaden en pitten voeg ik toe aan havermout, in bananencake, maar ik strooi ze ook vaak over gerechten heen als extra toevoeging.

Zuidvruchten, gedroogd fruit, bevatten weinig eiwit, maar zijn ontzettend fijne smaakmakers in de keuken. Ik maak er regelmatig een chutney van, zonder verse ingrediënten in huis te hoeven halen.



RECEPT DADEL BONBONS

Dit is echt mijn favoriete tussendoortje. Al kun je veel variëren met deze balletjes. Je kunt ipv amandelen, cashewnoten gebruiken. Gedroogde abrikozen in plaats van dadels, laat de cacao weg en voeg andere specerijen toe zoals kardemom, gemberpoeder of kaneel. Je kunt zelfs pindakaas toevoegen aan de gemalen dadels voor een 'snickers' effect, leef je uit, dit kan niet mislukken!

- 150 gr Dadels
- 50 gr geroosterde amandelen of pecan noten, fijngemalen of fijngehakt
- 2 el cacaopoeder
- rasp van Halve sinaasappel
- ½ tl Vanille poeder
- 2 el Geraspte kokos

1. Hak de dadels fijn en doe ze daarna in een kleine blender of keukenmachine.
2. Voeg de dadels in een kom samen met de fijngehakte noten, rauwe cacaopoeder, vanille poeder en sinaasappelrasp
3. Kneed dit 'deeg' en maak er daarna kleine balletjes van
4. Verhit de kokos in een koekenpannetje en haal van het vuur wanneer het begint te verkleuren.
5. Rol de dadel balletjes in de geroosterde kokos.



EHBO: GEWEEKTE ROZIJNEN

Rozijnen een medicijn? Ja zeker! In Ayurveda is alles een medicijn.

Rozijnen bevatten vezels en ijzer. Gebruik uiteraard wel biologische rozijnen. Ze bevorderen het immuunsysteem, en de antioxidanten zorgen voor een reinigend effect. Het wellen van de rozijnen en het drinken van het water zorgen ervoor dat de suikers gelijkmatig worden opgenomen. Het is ondersteunend voor de lever en daardoor een medicijn op momenten dat we wat extra's nodig hebben.

SMAAKMAKERS & OLIE



Smaakmakers

- Limoen / citroen
- Tamarinde
- Sojasaus
- Himalaya zout
- Appelazijn
- Kokosmelk
- Pot gepelde tomaten
- Tahin
- Kokosbloesemuiker
- Pure chocola
- Pak plantaardige melk (bruine rijstmelk of hazelnootmelk zijn favoriet)
- Citroen/limoen sap (het liefst wel vers!)

Olie

- Ghee
- Avocado olie
- Koudgeperste zonnebloemolie
- Milde olijfolie (om in te bakken)
- Olijfolie extra vierge

We kunnen niet een gerecht maken zonder de smaakmakers. De 6 smaken zijn binnen Ayurveda erg belangrijk. Daarom heb ik altijd een citroen of limoen in de koelkast liggen. Wil je een zuur houdbaar ingrediënt? Kies dan voor tamarinde of appelazijn.

Qua olie wissel ik regelmatig. Ik gebruik als basis ghee en milde olijfolie om in te bakken en roosteren in de oven. De koudgeperste olie en avocado olie gebruik ik vooral voor koude bereidingen en als de gerechten klaar zijn.

Oh ja, ik heb altijd een reep pure chocola en een pak houdbare plantaardige melk op voorraad, zodat ik altijd en op ieder moment chocolademelk kan maken voor de kids (en mezelf natuurlijk)



TAMARINDE CHUTNEY

GOED VOOR: Tamarinde is een vrucht dat de spijsvertering verbeterd. Het geeft de maaltijd de smaak zuur, wat vaak de missende smaak is.

Voor Pitta: Heb je teveel vuur in je lichaam, gebruik deze chutney dan niet te vaak. Wil je 'm toch maken? Doe dan 1/3 tamarinde, 2/3 dadels en laat de gember en cayenne achterwege

INGREDIENTEN:

- 70 gram tamarinde
- 50 gram dadels, minimaal 4 uur geweekt
- 25 gram kokosbloesemsuiker / jaggary (mag ook meer of minder)
- 1 tl venkelzaadjes
- 1/2 tl gemberpoeder
- 1/4 tl cayennepeper
- 300 ml water
- 1/2 tl zout
- Ghee

BEREIDING:

1. Week de tamarinde in voldoende water, of gebruik een potje met pasta. Laat dit zo'n 5-10 minuten staan
2. Zet een klein pannetje op het vuur en laat een theelepel ghee erin smelten
3. Rooster de venkelzaadjes totdat ze gaan verkleuren, maar niet te bruin worden. Voeg dan de gemberpoeder en cayennepeper toe
4. Doe dan de tamarinde bij de specerijen in de pan, gebruik een zeef als er zaden en pulp in de tamarinde zit
5. Snij de dadels in stukjes en doe ze bij de tamarinde in de pan
6. Voeg eventueel wat extra water toe en laat zachtjes pruttelen, zo'n 5-10 minuten
7. Breng op smaak met de suiker, wat zout en eventueel extra cayennepeper



VRAGEN?
WWW.ALAFLEUR.NL