

## Voeding volgens de Chinese Geneeskunde

Er is in de Chinese voedingsleer geen harde waarheid met betrekking tot wat gezond en ongezond is. Wat voor de ene persoon gezonde voeding is, hoeft dat voor de ander niet te zijn.

Afhankelijk van uw **persoonlijke situatie en diagnose** kan ik u aanraden om bepaalde voedingsmiddelen te gaan gebruiken of te stoppen met het gebruik ervan. Dit kan een deel zijn van de behandeling.

Deze voedingsleer kijkt naar de energie, smaak en natuur van een voedingsmiddel. Voedingsmiddelen kunnen bijvoorbeeld warm of koelend zijn. **Afhankelijk van de diagnose** kan een groep voedingsmiddelen met een bepaalde temperatuur interessant zijn voor u.

Er zijn een aantal simpele richtlijnen binnen de Chinese voedingsleer die de kwaliteit en effectiviteit van de vertering flink kunnen verbeteren:

**1:** Voeding bereiden is voeding verteren buiten het lichaam. Door eten te koken, wokken, stomen of te verwarmen vergroot u de opneembaarheid van de voedingsstoffen.

**2:** Eet niet teveel. Eet tussen avondmaal en ontbijt minimaal. Zo geeft u de verteringsorganen rust.

**3:** Eet rustig, neem de maaltijden in zonder stress of heftige emoties. Eet niet tijdens werk.

De volgende punten zijn volgens de Chinese voedingsleer niet bevorderlijk voor uw gezondheid, probeer deze dan ook te vermijden:

**A:** Koude voeding  
Zowel koude temperatuur als koude energie van voeding belasten de maag omdat het

energie kost om de voeding op te warmen voordat het verteerd kan worden.??  
Bereid zoveel mogelijk voeding door het te verwarmen d.m.v. koken, stomen, wokken of bakken.

**B:** Rauwkost  
Rauw voedsel zoals salades, fruit en noten vragen meer energie van het lichaam om te verteren. Koken, wokken en stomen maakt dat de voeding lichter en makkelijker te verteren is.

**C:** Zuivel  
Lactose is slijmvormend en door dit slijm worden er minder efficiënt voedingsstoffen door het lichaam opgenomen. Alternatieven voor lactose zijn sojamelk, amandelmelk of rijstmelk. Een alternatief voor kaas is geitenkaas.

Voor **recepten** verwijs ik u naar de bijgaande lijsten. Voor de **temperatuur van individuele voedingsmiddelen** verwijs ik u eveneens naar bijgaande lijst.

Voor aanvullende informatie kunt u mij bellen op **06 – 46 06 28 58** of maak online een afspraak op **[www.acupunctuurben.nl](http://www.acupunctuurben.nl)**

## ONTBIJT

### Havermoutpap met appel

- 100 gram havermout
- 400 ml amandeldrink ongezoet
- 1 el chiazaad, lijnzaad
- 1 appel

Week de havermout samen met de amandelmelk, chiazaad en lijnzaad een nacht in de koelkast  
Snijd de appel met schil in blokjes.  
Verwarm het geheel.

### Amandel banaan pannenkoek

- 125 gram mangostukjes
- 125 gram passievrucht
- 60 gram amandelmeel
- 1 rijpe banaan
- ½ el zonnebloemolie
- Blender

Meng het amandelmeel, banaan en ei in de blender tot een glad mengsel.  
Verhit de olie in een koekenpan.  
Bak de pannenkoekjes in ca. 3 min. bruin en gaan aan beide kanten. Draai ze voorzichtig om.  
Serveer met mangostukjes en passievrucht.

## LUNCH

### Omelet

- 4-5 lente-uitjes
- 6-8 radijsjes
- 100 ml amandelmelk
- 3 eieren
- 1-2 rode biet
- 200 gram groene asperges
- Scheutje azijn
- Verse peterselie naar smaak
- Tuinkers naar smaak
- Roomboter / olie om in te bakken

Was de asperges, schil het onderste deel en snij in stukken van 2 cm lang.  
Snijd de uitjes in dunne ringen.  
Snij de rode biet en de radijsjes in dunne plakjes.  
Meng de eieren met de amandelmelk, azijn, peterselie en zout.  
Verhit de olie en bak de uitjes en de asperges enkele minuten.  
Voeg rode biet en radijsjes toe.  
Giet het eimengsel in de pan en doe de deksel erop.  
Laat de omelet op laagvuur garen.

### Wortelsoep

- 500 gram wortelen
- 1 ui
- 2 tomaten
- 3 tenen knoflook
- 30 gram gember
- 0.2 liter kokosmelk
- 0.5 liter water
- 1 groente bouillon blok
- 1 Spaanse peper
- 2 tl komijnpoeder
- 1 tl korianderpoeder
- olie

Snipper ui en knoflook en fruit aan in de pan.

Snij de wortel in stukjes en voeg toe.

Voeg komijn en koriander poeder toe.

Voeg gember toe.

Voeg water en kokosmelk en bouillonblokje toe en laat ongeveer 20 min. koken.

Pureer en dien op.

## DINER

### Mediterrane visschotel met venkel en couscous

- 150 gram couscous
- 2 el olijfolie
- 1 venkelknol
- 1 teen knoflook
- 1 tl gemalen komijn
- 340 gram pangasius filet
- 2/3 bakje peterselie
- ½ citroen

Breng 150 ml water aan de kook. Voeg couscous en 1 el olijfolie toe. Neem de pan van het vuur, dek af en laat het wellen.

Snijd de stelen en een stukje van de onderste helft van de venkel af. Halveer de knol in de lengte, verwijder de harde kern en snijd in dunne parten.

Snijd de knoflook fijn.

Verhit 1 el olijfolie in pan en bak venkel, knoflook en komijn in 5 min. Voeg de tomatenstukjes en peper naar smaak toe en breng aan de kook. Stoof afgedekt op laag vuur voor 10 min.

Snijd de pangasius in stukjes van 2 cm. Bestrooi met peper en zout en voeg dit de laatste 5 min. toe aan de venkel.

Snijd peterselie fijn en bestrooi couscous.

Snijd de citroen in delen en serveer bij schotel.

### Chinese rijstschotel met broccoli en ei

- 150 gram zilvervliesrijst
- 1 teen knoflook
- 4 cm gember

- 200 gram broccoli
- 2 ½ gram komijnzaad
- 250 gram Chinese wok groente sugarsnaps-paksoi
- 2 eieren
- 15 ml sesamololie
- 30 gram cashewnoten
- wok

Kook de rijst in 15 min. Gaar. Giet af en laat afgedekt staan.

Snijd knoflook fijn.

Schil en rasp gember.

Snijd broccoli in kleine roosjes, schil de stronk en snijd in kleine stukjes.

Verhit de helft van de olie en bak de broccoli met knoflook, gember en komijn 6 min. op hoog vuur.

Schep regelmatig om.

Voeg wok groente toe en bak 4 min. mee.

Voeg laatste minuut rijst toe. Breng op smaak met peper.

Verhit ondertussen de rest van de olie in een pan en bak 2 spiegeleieren.

Hak cashewnoten grof en verdeel over rijstroerbak en eieren.

### Spinazie salade

- 100 gram spinazie
- 1 avocado
- Cherrytomaatjes
- 1 hardgekookt ei in stukjes
- Lente-uitjes
- Olijfolie toevoegen en kruiden naar smaak

### Kipsalade met avocado voor 4 personen

- 1 kippenbouillon tablet
- 250 gram kipfilets
- 2 avocado's
- 1 el citroenrasp
- 5 takjes tijm
- 5 el olie
- 2 el azijn
- Zout
- Peper
- 75 gram veldsla

In een pan 0.4 liter water aan de kook brengen. Het bouillonblokje verkrumelen en de kip in 8 min. gaar koken in de bouillon.

Intussen de avocado's schillen en in lange stukken snijden. Besprenkel met citroensap.

De kip in kleine stukjes snijden.

Maak een dressing van tijm, olie, azijn en 1 el kippen bouillon. Breng op smaak met zout en peper. leg de avocado op de sla en voeg daarbij de kipblokjes. Besprenkel het geheel met de dressing.

## SOEPEN

### Kokossoep met gember en erwten voor 4 personen

Verhit 1 eetlepel olie in een ruime pan en fruit hierin twee tenen knoflook en 1 rode ui.  
Voeg 0.6 liter water met 1 groentebouillon tablet en 0.4 liter kokosmelk toe en breng aan de kook.  
Schrap 3 bospeentjes en snijd ze in smalle stukjes.  
Snijd 1 kleine chilipeper in ringetjes.  
Voeg de wortel, peper en 200 gram doperwtjes toe en kook 3 min. mee.  
Hak 25 gram pinda's grof en rooster ze in een droge koekenpan.  
Bestrooi de soep met pinda's.

#### Thaise visbouillon voor 4 personen

- 3 cm gember
- 1 limoen of citroen
- 1 liter visbouillon
- 4 bosuitjes
- 200 zalmforel
- 2 el Thaise vissaus
- 150 gram doperwten
- 125 gram mihoen
- 1 el koriander

Rasp of hak de gember.  
Rasp limoen of citroen schil. Pers de vrucht.  
Voeg gember, citroenrasp, ½ citroenvocht en de vissaus bij de bouillon en verwarm dit.  
Laat vervolgens 10 min. trekken.  
Snijd de bosuitjes in schuine reepjes. Verdeel zalmforel in smalle repen en sprenkel er de rest van het citroensap over.  
Zeef de bouillon. Breng de gezeefde bouillon aan de kook en voeg erwtjes en bosuitjes toe. Kook 3 minuten.  
Voeg vis en mihoen toe en laat deze tegen de kook aan 4 min. garen.  
Bestrooi de soep met koriander net voor het serveren.

#### Bottensoep

- 1,5-2 kg runder- of kippenbotten
- 2 wortels, grof gesneden
- 2 ui, grof gesneden
- 3 stengels bleekselderij
- 3 laurierblaadjes
- 1 tl peperkorrels
- 3 tenen knoflook
- 2 el appelazijn
- water

Voeg alle ingrediënten samen in een grote pan.  
Voeg er water bij zodat alle ingrediënten onder water staan. Breng het geheel aan de kook.  
Laat de bouillon 12 uur trekken.  
Schep na afloop de grote stukken uit de pan en schenk de bouillon door een zeef in een andere pan of grote kom.  
Laat de bouillon afkoelen en vries eventueel in voor later gebruik.

Voor meer informatie verwijst ik u naar de volgende sites:  
<https://www.juttakoehler.eu/chinese-voedingsleer/recepten/>  
<https://5elementenkoken.nl/receptenblog/>

# Temperatuur voedingsmiddelen

## Koelende voedingsmiddelen

<b>Fruit</b>	<b>Groenten</b>	<b>Granen en zaden</b>	<b>Vlees, vis en zuivel</b>	<b>Dranken en specerijen</b>
Aardbei	Alfalfa	Boekweit	Kaas	Aloë Vera
Ananas	Asperges	Gerst	Kippenei	Bier
Appel	Aubergine	Gierst	Kokkels	Chrysant thee
Avocado	Biet	Sojaboon	Konijn	Groene thee
Banaan	Bladgroenten	Tofu	Krab	Olijf olie
Blauwe bes	Broccoli	Volkoren	Room	Pepermunt thee
Citroen	Champignon		Yoghurt	Sesam olie
Cranberry	Courgette			Soja saus
Grapefruit	Komkommer			Witte wijn
Kiwi	Radijs			Zout
Peer	Selderij			
Sinaasappel	Sla			
Watermeloen	Spinazie			
	Tomaat			
	Waterkers			

## Verwarmende voedingsmiddelen

<b>Fruit</b>	<b>Groenten</b>	<b>Granen en zaden</b>	<b>Vlees, vis en zuivel</b>	<b>Dranken en specerijen</b>
Guave	Lente ui	Kastanje	Boter	Azijn
Kers	Pompoen	Pistache noot	Garnalen	Basilicum
Kokos vlees	Ui	Rode linzen	Geitenmelk	Bruine suiker
Kokosmelk		Spelt	Ham	Gember
Lychee		Walnoot	Hert	Jasmijn thee
Mango			Kalkoen	Kaneel
Nectarine			Kip	Knoflook
Perzik			Lam	Koffie
Rode dadel			Mosselen	Koriander
Zwarte bes			Paling	Kurkuma
			Tonijn	Mosterd
			Zalm	Paprika poeder
				Peper
				Rode wijn
				Rozemarijn thee
				Rozemarijn thee
				Venkelzaad

## Neutrale voedingsmiddelen

<b>Fruit</b>	<b>Groenten</b>	<b>Granen en zaden</b>	<b>Vlees, vis en zuivel</b>	<b>Dranken en specerijen</b>
Druif	Aardappel	Azuki bonen	Boter	Honing
Goji bes	Bloemkool	Amandelen	Coquilles	Pinda olie
Olijf	Chinese kool	Cashew noot	Eend	Saffraan
Papaja	Mais	Erwt	Kalfsvlees	Witte suiker
Vijgen	Olijf	Gele sojaboon	Koemelk	Zoethout
	Raap	Groene linzen	Margarine	
	Shiitake	Hazelnoot	Oesters	
	Wortel	Kidney bonen	Rund	
	Zoete aardappel	Pinda	Varken	
		Rogge	Wit vis	
		Snijboon		
		Witte rijst		
		Zonnebloemzaad		
		Zwart sesamzaad		
		Zwarte sojaboon		

Bovenstaande lijst gaat over de energie van voeding. Er staan drie groepen beschreven: koelende, verwarmende en neutrale voedingsmiddelen.

Het gaat er in eerste instantie om inzicht te krijgen uit welke categorie u het meest/vaakst eet. Afhankelijk van uw diagnose kan u geadviseerd worden voeding uit een categorie niet meer te gebruiken en/of meer voeding uit een andere categorie te nemen.