



De ayurveda keuken

80 recepten voor lichaam en geest

Anne Heigham

TERRA

Inhoud

- 6 Voorwoord
- 8 Wat is de ayurvedakeuken?
- 12 Inleiding tot ayurveda
 - 14 Wetenschap van het leven
 - 22 Gezonde ruimte
 - 26 Keukenspullen
 - 28 Je keukenvoorraad
 - 31 Je keuken schoonmaken
 - 34 Bewustzijn uitnodigen
 - 36 Bewust koken
 - 39 Bewust eten
 - 44 De ademhaling en spijsvertering
- 46 Eten volgens de seizoenen
 - 48 De zes smaken
 - 52 Seizoenskeuken-*sadhana*
 - 66 Eetbare planten verzorgen
 - 68 Kiemen kweken en fermenteren

72	De keukenapotheek
74	Simpele huismiddeltjes
98	Recepten uit de ayurvedakeuken
100	Ontbijt
118	Lunch
148	Avondeten
162	Zoete lekkernijen
178	Drankjes
192	Basis- en bijgerechten
202	Bronnen
203	Noten
204	Register
207	Dankwoord



Voorwoord

Er zijn maar weinig dingen waar je zo van kunt genieten als een heerlijke maaltijd, en als je weet dat het eten op je bord je dichterbij harmonie en balans brengt, geniet je nog veel meer.

Ik ben een behandelaar in alternatieve geneeswijzen en ik houd van koken. In mijn ayurvedische kliniek zie ik mensen uit alle lagen van de bevolking met chronische klachten, zoals astma, spijsverteringsproblemen, lusteloosheid en een algehele zwakke gezondheid. Meestal komen ze naar me toe omdat ze hebben gehoord dat ik mensen op een ongebruikelijke manier help. Mijn aanpak is in wezen heel simpel – de basis is eten en ademen. En dat gaat allemaal volgens de principes van ayurveda.

Ayurveda werd meer dan vijfduizend jaar geleden ontwikkeld in India en is een van de oudste geneeswijzen van de wereld. De naam komt uit het Sanskriet en betekent 'wetenschap van het leven'. Hoewel de principes oeroud zijn, heeft de kennis zich in de loop der millennia ontwikkeld, waardoor ayurveda ons in de 21e eeuw nog steeds veel te bieden heeft. Uit recente wetenschappelijke ontwikkelingen blijkt dat deze eeuwenoude behandelwijzen effectief zijn.

Ik heb jarenlang opleidingen gevolgd om een ayurvedische behandelaar in het VK en India te worden en ik ben een van de weinige hoger opgeleide specialisten in het VK. Je kunt heel veel informatie vinden als je meer wilt weten over ayurveda. Ik vind dat je door te veel informatie het risico loopt dat je niet vooruitkomt in het leven en daarom leg ik op blz. 12-21 de basisprincipes uit om je op weg te helpen. Het uitgangspunt is dat gezondheid

en geluk afhankelijk zijn van een subtiel balans tussen lichaam, geest en ziel. Het voornaamste doel van ayurveda is zorgen voor een goede gezondheid en het voorkomen van ziekten. Het lichaam is een complex mechanisme waarin elk onderdeel goed moet werken – als een onderdeel niet goed functioneert, heeft dat effect op een ander onderdeel. Als je je laat leiden door ayurvedische principes kun je een innerlijke balans bereiken en bewaren, zodat je in harmonie kunt leven.

In dit boek wil ik je helpen om ayurvedische culinaire gebruiken toe te passen in je dagelijks leven, in het middelpunt van je huis – de keuken. Ik geef je veel kennis die ik in de loop der jaren als behandelaar heb opgedaan en help je om je keuken te transformeren tot een wellnessruimte die je vreugde brengt, je gezondheid verbetert en voor meer balans in je leven zorgt. Als je de concepten in dit boek overneemt, kun je je algehele gezondheid en geluk in principe in vier tot zes weken verbeteren.

Als ayurvedisch behandelaar en yogaleraar heb ik jarenlang cliënten behandeld met adviezen over voeding en supplementen, therapeutische massagebehandelingen en technieken voor een helderder geest. Bij deze holistische benadering moeten de cliënten het werk doen, onder begeleiding van mij, om hun leven te veranderen. Dat is iets wat hun veel kracht geeft. Het mooie van



deze werkwijze is dat de meeste mensen deze veranderingen die hun leven verbeteren niet meer loslaten. Het wordt een nieuwe manier van leven, en omdat ze zich beter voelen, hebben ze vrijwel nooit de behoefte om terug te gaan naar hun oude manier van eten en leven – die spreekt hen gewoon niet meer aan. En als ze de boel toch een tijdje laten verslappen (wat geen probleem is), merken ze vaak al gauw dat ze zich minder goed beginnen te voelen en keren ze weer terug naar waar ze zich beter bij voelen.

Mensen hebben me in de loop der jaren vaak om recepten gevraagd als ondersteuning bij mijn adviezen. Ik ben gek op koken en heb in de loop der tijd veel recepten gecreëerd waarin ik de basisprincipes van ayurveda gebruik. Ik heb zo vaak gezien dat deze manier van eten een positieve invloed op onze algehele gezondheid kan hebben en zo is *De ayurvedakeuken* ontstaan. Ik hoop dat dit boek je inspireert om creatief te worden in de keuken en ik wens je heel veel plezier op je culinaire reis.

Anne Heigham

Wat is de ayurvedakeuken? _____

Het concept van de ayurvedakeuken komt voort uit de ayurvedische traditie, waarin de keuken als een heilige ruimte, een bron van krachtige voeding en genezing, wordt beschouwd. Met de juiste aandacht en begeleiding kun je je keuken transformeren tot een harmonieus gezondheidsoord waar je heerlijke, gezonde maaltijden kunt klaarmaken.

De ayurvedakeuken is een prettige ruimte waar je graag wilt zijn en waar je tot je recht komt. Het evenwicht van een persoon wordt beïnvloed door vele factoren, zowel interne als externe. Daardoor heeft de ayurvedakeuken vele facetten, die onder te verdelen zijn in drie categorieën: de omgeving zelf, de ingrediënten die je daar gebruikt en de manier waarop je de ruimte gebruikt.

De omgeving

De ayurvedakeuken stimuleert alle zintuigen. Denk aan verse kruiden, kiemende zaden en fermenterende groenten, schone opgeruimde kasten met heerlijke aromatische specerijmengsels en lege werkvlakken, klaar om superverse groenten te bereiden. Overdaad schaadt in deze ruimte; één goed mes, met zorg geslepen, een mooie grote snijplank en een paar goede pannen – meer heb je niet nodig. Door met liefde voor onze keuken te zorgen maken we koken gemakkelijker en aantrekkelijker. Net zoals we geen troep zouden achterlaten in een heilige ruimte, willen we dat onze keuken een fijne plek zonder troep of vervuiling is, een plek met een zuivere energie. Op blz. 22-25 laat ik zien hoe je van een ruimte een ayurvedakeuken kunt maken en hoe je hem onderhoudt.

De ingrediënten

De ayurvedakeuken kent zo weinig mogelijk afval, chemicaliën en verpakte producten, wat goed voor jou en het milieu is. Het is een plek voor de seizoenen, voor de natuur – die levert ons immers ons voedsel. Eten volgens de seizoenen staat aan de basis van de ayurvedakeuken en houdt ons in contact met de natuurlijke ritmes waar we mee verbonden zijn. Dit helpt ons om in balans te blijven met onszelf en met de buitenwereld. Op blz. 48-65 belicht ik de ayurvedische kijk op koken volgens de seizoenen en geef ik tips voor het gebruik van je ayurvedakeuken in alle vier seizoenen.

De ruimte gebruiken

In de ayurvedische traditie is het bewustzijn van de kok een van de belangrijkste ingrediënten van de maaltijd. De keuken is een creatieve ruimte waarin we liefdevolle gedachten kunnen transformeren tot voeding en de gedachte is dat de energie die daardoor wordt overgedragen op het voedsel bijdraagt aan de helende eigenschappen van dat voedsel. Op blz. 34-38 vertel ik hoe je meer bewustzijn in je keuken kunt creëren. Op dezelfde manier zorgt meer mindfulness in de manier waarop je je maaltijden eet (zie blz. 39-43) voor een betere spijsvertering.



Je keukenvoorraad

Een ayurvedakeuken runnen biedt je de mogelijkheid om je bewuster te zijn van de manier waarop je een voorraad aanlegt. Onze koopgewoonten oefenen druk uit op de leveranciers om milieuvriendelijker keuzes te maken, dus gebruik je macht als consument op een goede manier.

Tegenwoordig kunnen we in veel delen van de wereld heel gemakkelijk alle soorten producten uit alle windstreken kopen, maar dat is enorm belastend voor het milieu. Het transport van al die producten zorgt ervoor dat ze vaak een hoge ecologische voetafdruk hebben. Ze zijn vaak ook stevig verpakt om ze te beschermen tijdens het transport en veel natuurlijke omgevingen worden verwoest om ze te kunnen verbouwen.

Volgens ayurveda zijn producten die in de omgeving van de persoon die ze eet zijn verbouwd het best (zie onder). De reden daarvoor is dat ze de microbiota en eigenschappen hebben die in het betreffende seizoen het best bij het individu passen. Het kost wel wat moeite om op die manier lokaal te eten en voor mensen die in een grote stad wonen, kan het praktisch onmogelijk zijn. Maar iedereen kan wat doen om lokaler en meer volgens de seizoenen te eten, en minder in plastic verpakte producten kopen.

Koop grootverpakkingen

Een goede keuken inspireert je om te gaan koken. Als je in je keukenkastjes of op je planken kijkt en allerlei gedroogde ingrediënten ziet, krijg je waarschijnlijk zin om aan de slag te gaan en het geeft je een gevoel van overvloed. Het is ook goed voor het milieu – het is rendabeler, CO₂-efficiënt en kost

minder verpakking als je grote hoeveelheden koopt. Het enige nadeel is dat ze veel ruimte innemen. Als je weinig ruimte hebt, moet je misschien wat vaker inkopen doen om je voorraad op peil te houden.

Koop lokaal

Kijk waar het eten dat je koopt vandaan komt. Ingrediënten als cashewnoten, rijst en kokos hebben veel voedselmijlen. Met een lokaal, gevarieerd seizoensdieet kun je je voedselmijlen sterk verminderen. Dat wil niet zeggen dat je niet af en toe van iets lekkers uit een ver land mag genieten. Als ayurvedisch therapeut, getraind in het gebruik van ingrediënten van het Indiase subcontinent, moest ik goed nadenken over veel voedingsmiddelen en kruiden die ik gebruik. Omdat ik duurzaam wil zijn, probeer ik altijd lokale alternatieven te vinden.

Door lokaal voedsel te kopen is het ook gemakkelijker om fruit en groenten zonder verpakking te vinden. Fruit- en groentepakketten worden vaak zonder plastic verpakkingen bezorgd en zijn een simpele oplossing als je weinig tijd hebt. Je kunt ook fruit en groenten zonder verpakking op een lokale markt kopen. Dat kan ook in supermarkten, maar dan moet je zelf papieren of katoenen zakjes meenemen, of accepteren dat je appels alle kanten op rollen.



Fermenteren

De kunst van het fermenteren bestaat al duizenden jaren en is uitgebreid beschreven in ayurveda (zie het recept voor Zuurkool van gember, rode kool en rode biet op blz. 194 als voorbeeld). Het is een waar geschenk van de natuur – net als bij kiemen kweken laat je de natuur het werk doen en krijg je iets wat metabolisch gezien rijker, of op zijn minst interessanter, is dan waar je mee begon. Vriendelijke bacteriën gaan voor je aan het werk en maken heel andere soorten voedsel die bijzonder heilzaam zijn voor onze *agni* (spijsverteringsvuur).

Dit proces is ook een geweldige manier om voedselverspilling tegen te gaan. Je maakt gewassen langer houdbaar – wat inhoudt dat je minder voedselmijlen verbruikt in perioden waarin er weinig verse groenten zijn, zoals midden in de winter.

Als je eenmaal begint met fermenteren, zie je opeens overal mogelijkheden om voedsel te conserveren. Je wordt alleen beperkt door de hoeveelheid potten die je hebt! Welke ingrediënten je kiest om te fermenteren, hangt af van wat je lekker vindt en wat jou een goed gevoel geeft. Je kunt van alle soorten groenten en fruit die nog net niet beginnen te bederven een vorm van zuurkool, pickles, relish of een drankje maken. Van zuivel die niet lang houdbaar meer is, kun je honderden lekkere dingen maken, zoals Komijn-labneh (zie blz. 201). Je kunt ook granen fermenteren.

Erg zure gefermenteerde producten kunnen te heftig zijn voor mensen die al een onrustig spijsverteringsstelsel hebben. In dat geval kun je de fermentatietijd gewoon korter maken, zodat het resultaat lichter wordt. Dat is het mooie van je eigen producten maken: je kunt ze zo lang of kort laten fermenteren als je wilt.

Net als bij kiemen kweken is een uitstekende keukenhygiëne een must als je fermenteert, en als er schimmel onder de fermentateliijn ontstaat of als het fermenterende product er niet goed uitziet, moet je het een tweede leven in de biobak gunnen.





Honing-trikatu-likkepot

Waarschuwing – dit middeltje heeft een bijzonder pittige smaak! Als je last hebt van een natte hoest, moeite hebt om je maaltijden te verteren of je gewoon slap en lusteloos voelt, kun je deze lik-pasta proberen. Doop het uiteinde van een theelepel in het mengsel (je hebt maar 1/8-1/4 theelepel nodig), lik het uiteinde van de lepel af en voel de warmte door je heen trekken. Omdat iedereen smaken anders ervaart, vinden sommigen deze pasta meer verwarmend dan anderen. Neem twee keer per dag een likje en gebruik steeds een schone theelepel om besmetting te voorkomen. Gebruik dit middel niet als je gastritis of last van overmatige warmte of droogte hebt, of als je zwanger bent.

Tri betekent 'drie' en *katu* betekent 'scherp'. Traditioneel is een van de drie scherpe specerijen *pippali* (lange peper), maar die is waarschijnlijk moeilijk te vinden. Ik heb hier tijm gebruikt, omdat die vergelijkbare eigenschappen heeft. Je kunt ook trikatu-poeder bij een betrouwbare ayurvedische leverancier kopen. Trikatu stimuleert de natuurlijke productie van zoutzuur (dat de maag nodig heeft voor de spijsvertering) en ondersteunt de productie van gal en spijsverteringsenzymen, en helpt op die manier *ama* (metabolisch afval) af te voeren.

Voor 24 doses

1 theelepel gemberpoeder
 1 theelepel gemalen zwarte peper
 1 theelepel gemalen gedroogde tijm
 (of *pippali*, als je die kan vinden)
 6 theelepels rauwe lokale honing

Meng alle ingrediënten en bewaar het middeltje maximaal drie maanden in een kleine, steriele luchtdichte pot (zie blz. 196 voor sterilisatie-instructies).

Zomerse mineraalverhogende yoghurt

Je krijgt heel veel mineralen in één heerlijke kom met dit gerecht. Het is ook goed voor je darmflora. De verwarmende gember zorgt voor genoeg spijsverteringsvuur (zie blz. 17) om de mineralen op te nemen. Yoghurt is zowel verkoelend (vanwege zijn zware, natte aard) en verwarmend (dankzij het fermentatieproces). Eet dit ontbijt aan het eind van de lente, in de zomer en in het begin van de herfst, wanneer het weer wat warmer is en het verkoelende effect van de yoghurt gewenst is, vooral 's morgens vroeg, als het buiten koeler is.

Voor 1 persoon

Vorbereiding 5 minuten

4 gedroogde vijgen
4 gedroogde pruimen
handvol rozijnen
100 ml water
100 ml biologische volle yoghurt
piepklein snufje gemberpoeder

Doe de gedroogde vruchten in een kom, voeg het water toe en week ze een nacht.

Haal 's morgens de pitten uit de pruimen, als die erin zitten, en doe de gedroogde vruchten plus het weekwater in een blender. Pureer ze glad en roer de yoghurt erdoor. Zo simpel is het! Als je geen blender hebt, kun je de geweekte vruchten fijnprakken met een vork en langzaam de yoghurt toevoegen terwijl je blijft prakken, totdat je een homogeen mengsel hebt.

Doe het mengsel in een kom en serveer.

Tip

Als je last hebt van verstopping, kan dit gerecht je stoelgang weer op gang helpen.



Sodabrood

Dit sodabrood is ideaal om te delen. Volgens ayurveda is roggemeel goed voor mensen die wat zwaarder zijn, terwijl tarwemeel goed is voor lichtere mensen. Omdat dit brood beide bevat, is het geschikt voor de meeste mensen, temeer omdat de gist, die bij sommige mensen voor spijsverteringsproblemen zorgt, wordt weggelaten. Sodabrood is compacter dan gegist brood en erg lekker op zijn eigen manier. De combinatie van rogge en volkorenmeel zorgt voor een heerlijke smaak en aangename textuur.

Voor 4-6 personen

Vorbereiding 2 minuten

Bereiding 30-35 minuten

125 g volkorentarwemeel
125 g roggemeel
2 theelepels wijnsteenpoeder
1 theelepel baking soda
snufje ongeraffineerd zout
200 ml water
1 theelepel olijfolie
notenpasta's, honing, olijfolie of pesto,
voor erbij

Verwarm de oven voor op 200 °C/180 °C
hetelucht. Bekleed een bakplaat met
bakpapier.

Meng de droge ingrediënten in een kom en roer het water erdoor met een vork (doe dit zo lichtjes mogelijk, om zoveel mogelijk lucht in het mengsel te houden, zodat het brood lekker luchtig wordt), tot je een zacht deeg hebt. Spatel de olijfolie er lichtjes door.

Laat het slappe deeg in het midden van de beklede bakplaat vallen. Strijk de bovenkant voorzichtig glad met de stompe kant van een mes, maar probeer de deegbal wel een beetje bol te houden. Kerf daarna de bovenkant in met het mes om zes porties te markeren. Zet het deeg meteen in de oven en bak het 30-35 minuten, tot het brood hol klinkt wanneer je op de onderkant klopt.

Serveer het brood warm met notenpasta's, honing, olijfolie of pesto, of leg het op een rooster en laat het afkoelen. Sodabrood blijft niet lang vers en moet binnen een dag opgegeten worden.

Tip

Veel mensen hebben een psychologische weerstand tegen een warm ontbijt, omdat dat te veel tijd zou kosten. Het mooie van dit brood is dat het heel snel en gemakkelijk te maken is. Er is dus eigenlijk geen reden om het niet te maken. Je kunt het snel voorbereiden en in de oven zetten, en je vervolgens voorbereiden op de komende dag, waarna je je dag kunt beginnen met een verwarmend en voedzaam ontbijt.



Voedzame hartige rijstkom

Net als havermoutpap geeft dit rijstgerecht je de hele ochtend een voldaan gevoel. Knoflook is heel goed voor je cardiovasculaire gezondheid, vooral als je hem gelijk 's morgens vroeg eet. Hetzelfde geldt voor gember, voor de spijsvertering. Zeewier is rijk aan jodium en dus goed voor de schildklier; als je 's morgens vroeg zeewier eet, is je spijsverteringsvuur voor de rest van de dag goed opgestookt. Maak dit gerecht ook eens met quinoa.

Voor 1 persoon

Voorbereiding 5 minuten

Bereiding 10 minuten

½ theelepel olijfolie of ghee (zie blz. 196)
1 teentje knoflook, gehakt
snufje kurkuma
1 cm verse gemberwortel, gehakt
handvol groene bladgroente, zoals spinazie,
rucola en waterkers
125 g gekookte rijst (of gekookte quinoa)
tamari
beetje zeewiervlokken
1 theelepel sesamzaad

Verhit de olie of ghee zachtjes in een pan. Voeg de knoflook, kurkuma en gember toe en bak ze zachtjes 4-5 minuten, tot de knoflook en gember zacht zijn.

Meng de bladgroente en daarna de rijst erdoor. Meng er wat tamari naar smaak door en roer daarna het zeewier en sesamzaad erdoor. Bak dit 2-3 minuten, tot de rijst of quinoa doorgewarmd is. Serveer meteen.

Tip

Dit gerecht is ook heerlijk als lunch, dus maak een dubbele hoeveelheid, voor een extra portie. Doe die portie rechtstreeks uit de pan in een thermosvoedselcontainer voor de lunch en voeg als je wilt nog wat groente toe.



Verfrissende edamame met geroosterde flespompoen en rodekoolsalade

De zure limoen en knapperige boontjes en koolsalade geven deze maaltijd een verfrissende smaak. Er worden geen granen bij geserveerd en de edamame worden mooi in balans gebracht door de gember en limoen, die de *vata*-eigenschappen compenseren, waardoor het gerecht licht verteerbaar wordt. Zo kan je lichaam alle geweldige voedingsstoffen in de edamame goed opnemen, vooral de eiwitten. Ze bevatten alle negen essentiële aminozuren en zijn dus een uitstekende eiwitbron. De bittere, wrange smaak van rode kool komt van anthocyanen, die een sterke antioxidantwerking hebben en vrije radicalen tegengaan. Ze worden beter opgenomen als de kool rauw wordt gegeten.

Voor 2 personen

Vorbereiding 20 minuten

Bereiding 35 minuten

Flespompoen

½ middelgrote flespompoen, geschild,
in kleine blokjes
½ theelepel olijfolie
ongeraffineerd zout en zwarte peper
kleine handvol erwtscheuten,
voor de garnering

Edamame

160 g gedopte edamame uit de diepvries
½ theelepel olijfolie
¼ theelepel tamari
¼ theelepel limoensap
1 cm verse gemberwortel, fijn geraspt
¼ theelepel fijn geraspte schil van een
onbehandelde limoen

Koolsalade

¼ grote rode kool, in dunne reepjes
1 kleine venkelknol, in dunne reepjes
1 kleine courgette, geraspt
1 eetlepel olijfolie
1 eetlepel citroensap
2 eetlepels stukjes walnoot
1 eetlepel pompoenpitten
ongeraffineerd zout en zwarte peper

Verwarm de oven voor op 200 °C/180 °C
hetelucht.

Leg de blokjes pompoen op een bakplaat en besprenkel ze met olijfolie en een eetlepel water. Bestrooi ze met zout en peper, meng ze en rooster ze ongeveer 30 minuten in de oven, tot ze bruin beginnen te worden en langs de randen karamelliseren, maar vanbinnen nog zacht zijn. Haal ze op dat moment uit de oven en laat ze afkoelen.

Doe ondertussen de edamame in een stoompan en stoom ze 2 minuten. Haal ze van het vuur, doe ze in een kom en meng de andere ingrediënten erdoor. Doe de ingrediënten voor de koolsalade in een andere kom en meng goed. Strooi de erwtscheuten over de pompoen en serveer met de edamame en koolsalade.

Tip

Erwtscheuten zijn heel snel en gemakkelijk te kweken op de vensterbank. Week de erwten een nacht in water, druk ze de volgende dag voorzichtig in een pot met aarde, geef ze regelmatig water en zie hoe ze in 10-18 dagen kiemen. De scheuten zitten vol *prana* en kunnen rauw worden gegeten.



Scoffins met courgette, Puy-linzen en rozemarijn _____

Een scoffin is een soort kruising tussen een muffin en een scone, en is de perfecte meeneelunch. De royale hoeveelheid olijfolie biedt tegenwicht aan de wrange en drogende aard van de linzen. De rozemarijn en tijm geven de scoffins een heerlijke smaak, verbeteren de spijsvertering en voorkomen overmatige gasvorming als gevolg van de linzen.

Voor 8 stuks

Vorbereiding 10 minuten, plus weken en afkoelen

Bereiding 35 minuten

150 g speltmeel
2 theelepels bakpoeder
2 eetlepels olijfolie
80 ml water
50 g Puy-linzen of groene linzen, minstens 4 uur geweekt, zacht gekookt
½ courgette, geraspt
1 theelepel gehakte verse rozemarijn
1 theelepel gehakte verse tijm
snufje paprikapoeder
ongeraffineerd zout en zwarte peper

Verwarm de oven voor op 200 °C/180 °C hetelucht. Zet 8 papieren vormpjes in een muffinvorm.

Doe alle ingrediënten in een kom en meng goed tot je een mooi luchtig beslag hebt.

Verdeel het beslag over de papieren vormpjes (of schep het rechtstreeks in een ingevette en met meel bestoven muffinvorm). Bak de scoffins ongeveer 35 minuten in de oven, tot de bovenkant lichtbruin is en een spies die je in het midden steekt er schoon uit komt. Laat ze afkoelen en neem ze mee naar je werk of bewaar ze in een luchtdichte trommel voor een andere dag.

Tips

- Een scoffin smaakt in de warmere maanden heerlijk met een salade en hummus, en past in de koudere maanden van het jaar goed bij soep en groentegerechten. Restjes van veel gerechten in het hoofdstuk Avondeten kunnen 's morgens worden opgewarmd en in een thermosvoedselcontainer worden gedaan, om samen met een scoffin als lunch te worden gegeten.
- Wil je linzen uit blik gebruiken, neem dan ongeveer een half blik van 400 g, uitgelekt en afgespoeld.

