

RECEPTEN ZOMERTRAINING OKIDO YOGA AUGUSTUS 2024

Hoeveelheden zijn gebaseerd op 8 personen

Taart met agar agar en fruit

Ingrdiënten:

2 Peren

3 Nectarines

2 Kiwi

Havermoutpap, voldoende om de bodem van de ovenschaal te bedekken (ongeveer 30 bij 45 cm.)

Ongeveer een eetlepel agar agar

Om te zoeten: kokosbloesemsuiker/appeldiksap/dadelstroop

Een scheutje vanille-extract

Leg bakpapier in de ovenschaal en bedek de bodem met een laag havermoutpap (ongeveer een halve cm. dik).

Snijd het fruit in stukjes/plakjes en garneer over de haverbodem. Leg de plakjes als dakpannen over elkaar heen.

Meng een afgestreken eetlepel agar agar met een paar eetlepels van 250 ml. koud water.

Breng in een pan 250 ml. water aan de kook.

Zoet naar smaak, bijvoorbeeld met ongeveer een eetlepel kokosbloesemsuiker toe, een scheut appeldiksap en dadelstroop.

Wanneer het mengsel kookt voeg je beetje bij beetje het water met agar agar toe terwijl je goed blijft roeren.

Om te kijken of de dikte goed is doe je een lepel van de saus in een bakje of een glas.

Dit zet je in een bak koud water en laat je afkoelen om te kijken of de agar agar is opgesteven.

Als dat goed is, zet dan de pan in het koude water en houd het in de gaten door tussendoor even te roeren. (Maak eventueel nog wat water met agar agar bij, als het in het bakje of glas vloeibaar blijft.)

Voeg een scheutje vanille-extract toe en blijf roeren.

Giet de gekoelde, vloeibare saus in de ovenschaal over het fruit.

Laat even staan totdat de saus is opgesteven.

Paddenstoelen van Yin naar Yang

Snijd de paddestoelen in vieren

Ongeveer 10 minuten bakken op hoog vuur, nadat je ze licht gezouten hebt.

Bietencarpaccio met rucolapesto

Ingrediënten:

5 medium rode bieten

Voor de pesto:

80 gram rucola

1 teen knoflook

80/100 gram walnoten

50/60 ml. Vierge olijfolie

Snufje zout

Laat de rauwe bieten een uur koken met een beetje zout.

Haal ze van het vuur om af te koelen.
Meng de ingrediënten voor de pesto en maak ze fijn met de staafmixer.
Was/wrijf/snijd de schil van de bieten af.
Snijd ze in dunne plakjes met een mandoline.
Garneer ze op een grote schaal in een cirkelpatroon.

Matcha mousse

Ingrediënten:

1,5 eetlepel matchapoeder (van de natuurwinkel of -van betere kwaliteit- Keiko, te krijgen in Duitsland)

600 gram silken tofu

1,5 eetlepel zoetstof, bijvoorbeeld witte kristalsuiker of rietsuiker

Je kunt ook alternatieven gebruiken zoals agavesiroop, maar ze beïnvloeden wel de smaak van de matcha of nemen die teveel weg.

Ter decoratie: citroenschil

Meng de tofu, matcha en suiker en maak fijn met de staafmixer.

Verdeel de mousse over bakjes.

Snijd een stukje citroenschil in hele kleine blokjes.

Strooi de citroenschil over de mousse.

Laat koud worden in de koelkast.

Couscous met cashewnoten en wortel

(gebaseerd op een recept van <https://emilybites.com/2019/06/couscous-with-raisins-and-almonds.html>)

Ingrediënten:

200 gram couscous

Een kop rozijnen

150 gram cashewnoten

3 kleine wortels

3 kleine uien

Een paar stengels bleekselderij voor kleurvariatie

Geraspte citroenschil (naar smaak, bijvoorbeeld 1 grote eetlepel)

Rooster de cashewnoten. Je kunt ze wat groter laten en breken zodat je ongeveer gelijke stukken krijgt of malen.

Wel de rozijnen.

Snijd de wortels in dunne plakjes.

Snijd de ui en bleekselderij in kleine stukjes

Bak de groenten aan.

Wanneer de smaken vrijkomen voeg de ongekookte couscous toe.

Voeg heet water toe en een beetje zout, roer goed om.

Houd de pan warm, bijvoorbeeld in een deken, en laat de couscous garen tot het vocht is opgenomen (10 min.)

Voeg op het laatst de rozijnen toe.

Prei-amandelsoep

(ook bijgevoegd met het officiële recept, in dit recept kan je ook bouillonpoeder/blokje gebruiken ipv zout).

Een medicinaal recept volgens de 5 elementen

Ingrediënten (met de elementen erachter):

4 prei (metaal)

2 tenen knoflook (metaal)

Sesamolie (aarde)

Zout (water)

Een paar druppels citroensap – klein kneepje (hout)

Heet water (vuur)

Oregano (metaal)

Suiker (bijvoorbeeld)

4 koffielepels witte miso (water)

Tamari (water)

Amandelmeel (aarde)

Vorbereidingen:

Was de prei en snijd in stukjes. Eventueel kun je het groen bewaren voor garnering door heel fijn te snijden.

Snijd de knoflook in plakjes.

Bouillon:

Doe een beetje olie in een pannetje op half hoog vuur

Voeg toe in volgorde: klein beetje knoflook, zout, citroen, 2 deciliter warm water, een snufje suiker, oregano, tamari, miso.

Soep:

Zet een grote pan op middelhoog vuur

Doe twee eetlepels sesamolie in de pan, daarna de prei, de rest van de knoflook, zout, citroen, vul aan met warm water tot de prei onder staat (of als je een pan hebt die de inhoud aangeeft; vullen tot 2 liter), amandelmeel (naar smaak, bijvoorbeeld 2 of 3 eetlepels).

Laat de soep 20 min. sudderen

Maak de soep fijn met de staafmixer.

Voeg een snufje oregano toe.

En daarna de miso naar smaak.



Preisoep met gemalen amandelen



- V doe in heet water
- A wat olijfolie,
- M fijngesneden prei,
- W en zout en kook het halfgaar
- H nu 1 theelepel citroensap,
- V rozemarijn,
- A kuzu (plantaardig bindmiddel), sago of aardappelmeel
in koud water oplossen en de soep indikken
- A de gemalen amandelen,
- M peper en gemalen gember toevoegen en zachtjes gaar
laten koken

Variant:

- champignons meekoken, deze versterken de lichaamssappen en verminderen zo het yang-effect

Effect:

- zeer verwarmend
- versterkt het nier-yang
- versterkt het wei-Qi (= afweerkrachten)
- verdrijft koude
- heft stagnatie op

Aanbevolen bij:

- gevoeligheid voor infecties; verstopping in het onderlichaam (bij vrouwen)