

Pitta-balancerende voeding

De mens wordt gekenmerkt door drie bio-energieën, ook wel dosha's genoemd, nl. Vata, Pitta en Kapha. Deze drie staan voor respectievelijk beweging, transformatie en cohesie. Je kunt deze dosha's eigenlijk zien als een verzameling van eigenschappen. De drie belangrijkste eigenschappen van iedere dosha zijn:

Vata – licht, koud en droog.

Pitta – licht, heet en olieachtig.

Kapha – zwaar, koud en olieachtig.

Wanneer er een dosha verhoogd is (en de andere dus verlaagd zijn) kun je door je voeding een bijdrage leveren tot herstel van de balans. Je moet voedingsmiddelen eten met eigenschappen die tegengesteld zijn aan die van de verhoogde dosha. Als pitta verhoogd is, moet je dus voeding eten met de eigenschappen zwaar, koud en droog.

Wil je meer informatie over gezonde voeding in het algemeen, kijk dan eens op www.therapiewijzer.com en kies dan voor **orthomoleculaire therapie**. Uit dat deel kun je veel voedingsadviezen halen, die over het algemeen goed passen binnen het ayurvedisch denken.

Hieronder volgt de lijst voor die mensen bij wie pitta verhoogd is.

* met mate
** zelden

Goed: zoet, bitter,
samentrekkend

Vermijden: zuur,
zout en heet/scherp

bonen en
peulvruchten

adukibonen
bonen, witte
bonen, zwarte
erwten, zwarte
erwten (gedroogd)
kidneybonen
kikkererwten
limabonen
linzen, bruine
linzen, rode
mungbonen
mung-dal
pintoboan
sojaboon
sojapoeder
spliterwt
tahoe
tempeh

miso
sojasaus
tur-dal
urad-dal

brood, koek en
crackers

brood van gekiemde tarwe
crackers
rijstkoek

gistbrood

dranken

abrikozensap
alcohol, bier *
aloësap
amandelmelk
appelsap
bessensap (zoet)
carob

alcohol (sterke drank,
wijn)
ananasap
appelcider
bessensap (zuur)
cafeïnehoudende dranken
chocolademelk

	druivensap	citroenlimonade
	frambozensap	cranberrysap
	granenkoffie	grapefruitsap
	groentebouillon	kersensap (zuur)
	groentesap, gemengd	koffie
	kersensap (zoet)	koolzuurhoudende drank
	mangosap	misobouillon
	perzikendrank	papajasap
	pruimensap **	sinaasappelsap *
	rijstemelk	tomatensap
	thee, zwarte	v-8-sap
		wortelsap
		zure sappen
<u>fruit</u>	zoet fruit	zuur fruit
	aardbei	aardbei
	abrikoos (zoet)	abrikoos (zuur)
	ananas (zoet)	ananas (zuur)
	appel (zoet)	appel (zuur)
	avocado	banaan
	bes, rode(zoet)	bes, rode (zuur)
	bes, zwarte (zoet)	bes, zwarte (zuur)
	dadel (vers)	citroen
	druif	cranberry
	granaatappel	dadelpruim
	kers (zoet)	druif (wit)
	kokosnoot	grapefruit
	limoen *	kers (zuur)
	mango (rijp)	kiwi **
	meloen	mango (groen)
	meloen, spaanse	papaja
	peer	perzik
	pruim (zoet)	pruim (zuur)
	pruimedant	sinaasappel (zuur)
	rozijn	tamarindevrucht
	sinaasappel (zoet)	
	vijg	
	watermeloen	
<u>granen</u>	amarant	boekweit
	durhambloem	gierst
	granola	havervlokken (droog)
	haver	mais
	haver (gekookt)	muesli **
	haverzemelen	polenta **
	pannekoeken	rogge
	seitan	
	spelt	
	tapioca	
	tarwe	
	tarwezemelen	
<u>groenten</u>	zoet en bitter	scherp
	aardappelen, witte	aubergine **
	aardappelen, zoete	biet (rauw)
	aardpeer	bietengroen
	artisjok	chilipeper, groene
	asperge	daikon
	biet (gekookt)	kliswortel
	bietengroen	knoflook
	bladgroenten	koolrabi **
	bloemkool	mais (vers) **

	boerenkool	meiknolletje
	broccoli	olijf, groene
	champignons	paprika (pittig)
	courgette	prei (rauw)
	kiemen	raapstelen
	komkommer	rabarber
	kool, chinese	radijs (rauw)
	kool, witte	sjalot
	kool, rode	spercieboon
	koolraap	spinazie (rauw) *
	okra	tomaat
	olijf, zwarte	ui (rauw)
	paprika (niet scherp)	wortel (rauw)
	pastinaak	
	pompoen	
	prei (gekookt)	
	radijs (gekookt)	
	sellerie	
	sla	
	spinazie (gekookt) **	
	spinazie (gekookt)	
	spruiten	
	tarwortel	
	tomaat (gekookt) **	
	ui (gekookt)	
	venkel	
	waterkers *	
	wortel (gekookt)	
<u>noten en zaden</u>	amandel (geweekt en gepeld)	amandelen (met velletje)
	halva	cashewnoten
	kokosnoot	chia
	lijnzaad	hazelnooten
	popcorn (niet met zout)	macadamianoten
	psyllium	paranoten
	pompoenpitten *	pecanoten
	zonnebloempitten	pijnboompitten
		pinda's **
		pistachenoten
		sesamzaad
		tahin
		walnoten
		zwarte walnoten
<u>oliën en vetten</u>	<i>meest geschikte bovenaan:</i>	abrikozenolie
	zonnebloemolie	amandelolie
	ghee	maisolie
	canolaolie	saffloerolie
	olijfolie	sesamolie
	sojaolie	
	lijnzaadolie	
	teunisbloemolie	
	walnootolie	
	alleen uitwendig:	
	avocado	
	kokosnoot	
<u>pasta's en rijst</u>	amarant	rijst, bruin
	couscous	
	rijst, alle soorten, behalve	

	bruin rijst, wilde	
<u>vis en schaaldieren</u>	garnalen zoetwatervis	sardines schaal- en schelpdieren tonijn zalm
<u>vlees en gevogelte</u>	buffel kalkoen (wit) kip (wit) konijn wild	eend kalkoen (donker) kip (donker) lam rund varken
<u>zoetmiddelen</u>	ahornsiroop ** fructose gerstemoutstroop rijststroop sucanaat witte suiker **	honing * melassestroop rietsuiker
<u>zuivelproducten en eieren</u>	eieren (wit) feta van geitenkaas geitenkaas (jong) geitenmelk ghee ijs kaas (jong) koemelk kwark roomboter (ongezouten) yoghurt (verdund)	eieren (dooier) kaas (oud) karnemelk roomboter (gezouten) yoghurt (natureel, bevroren, met fruit) zure room
<u>diversen</u>	hiziki * korianderblad kombu * mangochutney, zoet peper, zwart	azijn chocola dulce * gomasio kelp ketchup mangochutney, gekruid mayonaise mierikswortel mosterd pickles sojasaus tamari zout (overmatig)
<u>kruiden en specerijen</u>	basilicum (vers) dille geelwortel gember (vers) kaneel kerrie komijn koriander munt, alle soorten peper, zwarte pepermunt peterselie *	ajwan amandelextract anijs basilicum (droog) bonenkruid cayennepeper dragon * fenegriek foelie gember (gedroogd) karwij * knoflook

saffraan
 sinaasappelschil *
 vanille *
 venkel
 wintergroen

kruidnagel
 laurierblad
 maanzaad
 marjolein
 mosterdzaad
 nootmuskaat
 oregano
 paprika
 piment
 rozemarijn
 salie
 steranijs
 tijm
 zout

kruidenthee

aardbei
 alfafa
 bancha
 borage
 braam
 brandnetel
 chicorei
 chrysant
 citroenmelisse
 duizendblad
 framboos
 gember (vers)
 gerst
 haverstro
 heemst
 hibiscus
 hop
 jasmijn **
 kamille

ajwan
 basilicum **
 bergamot
 eucalyptus
 fenegriek
 gember (droog)
 ginseng
 hysop
 jeneverbes
 kaneel **
 kruidnagel
 maté
 meidoorn
 mormoonse thee
 red zinger