

Eieren

De grote kok Julia Child heeft het ei beschreven als het volmaakte, zuivere oervoedsel. Westerse wetenschappers zijn het in de regel met haar eens, want ze beschouwen het ei als de evenwichtigste bron van eiwitten die een mens kan consumeren. In India worden eieren helemaal niet zo vaak gegeten als in het Westen, ten dele omdat men immers een leven neemt als men een ei eet. Het ei heeft een wat slechte bijklank gekregen sinds het geassocieerd wordt met 'cholesterol'.

Vanuit een ayurvedisch perspectief bezien zijn eieren heet, zwaar en vetzig, waardoor ze wat lastig te verteren zijn. Het verwarmende effect is alleen afwezig als ze koud gegeten worden. Met andere woorden, een hardgekookt ei zal het lichaam verwarmen en zwaarder maken. Dat komt bijna volledig door de dooier, want het eiwit heeft andere eigenschappen: koel, licht en droog. Eiwit is daarom een nuttige eiwit-bron voor Pitta's en ook Kapha's. Een tijd lang ging het gerucht dat rauw eiwit tot een gebrek aan biotine zou leiden. Het eiwit in het rauwe eiwit, avidine, kan zich in feite met de biotine (een vitamine B) verbinden, waardoor de biotine niet meer beschikbaar is. Maar dat is een werking die pas ontstaat wanneer men dagelijks het eiwit van 20 of meer eieren eet. Hoewel u het eiwit het beste niet kunt geven aan zuigelingen onder de 12 maanden (het kan tot een allergie voor het eiwit in eieren leiden), is het een licht en cholesterolvrij eiwit.

Op de juiste wijze bereid kalmeren eieren Vata. Het betreft dan onder meer vla, puddingen, soufflés en gebakken producten. De meeste Vata's kunnen goed overweg met roerei of een zachtgekookt eitje. Maar minder Vata's kunnen echt omgaan met hardgekookte of gebakken eieren, de twee uitdagendste wijzen voor het bereiden van een ei. Door het toevoegen van kruiden, zoals in DUIVELSE EIERSALADE, worden ze hanteerbaarder voor Vata's. Kapha's kunnen het beste af en toe eens een ei in hun maaltijd verwerken, zoals in muffins of soufflés; twee- of driemaal per week is acceptabel, maar rauwe en gebakken eieren moeten ze vermijden.

Eiwit wordt aanbevolen voor Pitta. Dat lijkt op het eerste gezicht Pitta te beperken, wat ook zo is. Maar in de meeste recepten kan één heel ei vervangen worden door het wit van twee eieren. In het Ayurveda Kookboek wordt een scala van mogelijkheden genoemd voor het verwerken van het eiwit - bij- voorbeeld wentelteefjes en eiersalade. Een andere optie voor Pitta is het ei met een rijkelijke hoeveelheid 'roertofu' vermengen. De afgelopen jaren hebben voedingsdeskundigen zich afgevraagd of eieren het cholesterolniveau nu verhogen of niet. Zoals met de meeste dingen lijkt het sterker samen te hangen met iemands lichamelijke toestand en niet zozeer met het product op zich. Sommige mensen kunnen dagelijks één of twee eieren eten zonder dat het hun cholesterolniveau ook maar iets verandert, terwijl bij anderen dan juist het vetgehalte in het bloed omhoogschiet. Het zou sterk gerelateerd kunnen zijn aan de conditie van iemands lever en het evenwicht tussen spoorelementen. Door een trage lever met een tekort aan chroom kan het cholesterolniveau in het bloed vrij gemakkelijk stijgen. Een gezonde reactie van de lever en voldoende toevoer van mineralen en B-vitaminen houdt het cholesterolniveau in de regel op een aanvaardbaar peil.

DUIVELSE EIERSALADE 1

Bereidingstijd: 20 minuten (incl. eieren koken)

Porties: 1-2

- Vata, +Pitta, +Kapha

- 2 eieren
- 1 eetlepel mayonaise
- 1 2/3 theelepel gemalen mosterd
- zeezout en zwarte peper naar smaak
- garnering: paprika

De hardgekookte eieren in koud water laten afkoelen en pellen. Met een vork fijn prakken in een kommetje en de rest van de ingrediënten erbij doen. Voor de kleur en om de spijsvertering te stimuleren wat paprika erover strooien. Eten op brood, crackers of chappati's.

DUIVELSE EIERSALADE 2

Bereidingstijd: 20 minuten (incl. eieren koken)

Porties: 1

O Vata, + Pitta, — Kapha

- 1 ei
- 2 1/2 theelepel gemalen mosterd
- 1 eetlepel fijngehakte verse peterselie
- 2 eetlepels fijngehakte, verse rauwe groenten, zoals spinazie of tuinkers
- zwarte peper naar smaak

Volg de aanwijzingen voor bovenstaande salade. Licht en lekker.

KERRIE-EIERSALADE

Bereidingstijd: 20 minuten (incl. eieren koken) Porties 1-3

O Vata, - Pitta, - Kapha*

- Vata, + Pitta, - Kapha*

- 4 eieren
- 2 eetlepels zonnebloemolie
- 1 2/3 theelepel rijstazijn
- 1 theelepel gemalen komijn
- 1 theelepel milde kerriepoeder
- 2 eetlepels fijngehakte, verse korianderblaadjes
- 2 eetlepels fijngehakte verse groenten, bijvoorbeeld courgette of komkommer

Laat de eieren afkoelen en pel ze. Als deze salade voor Pitta bestemd is, de dooier verwijderen en voor een ander gerecht gebruiken (bijv. als garnering voor een Vata-salade). Het eiwit of de hele eieren met de andere ingrediënten fijnprakken en opdienen. Opmerking: voor extra verkoeling kan voor Pitta een snufje saffraan toegevoegd worden.