



Het is herfst. Eet pompoen, geen sla

In het najaar anders eten dan in de zomer klinkt best logisch: sla in de zomer en pompoensoep in de herfst. Zoals oma vroeger al deed. Volgens de eeuwenoude Indiase leer ayurveda is dat zelfs van groot belang.

TEKST DANA PLOEGER ILLUSTRATIE SUZAN HIJINK

Het startteken van de herfst was bij mij altijd als mijn oma hachee met rode kool klaarmaakte. Of draadjesvlees met stoofperen. Dan wist ik dat het tijd was om in het bos tamme kastanjes te zoeken. Doordat supermarkten nu erg hun best doen om alles het hele jaar verkrijgbaar te hebben, is die natuurlijke overgang van sla naar stoofje vervaagd. Bij het zien van al die tomaten, mango's en zakken sla in de schappen, zou je niet zeggen dat het eigenlijk de tijd is van pompoenen, rode kool en pastinaak.

Terwijl eten volgens het seizoen niet alleen duurzamer is, maar ook vaak smakelijk, voordeliger en gezonder. Zo lees ik tijdens een rondje googelen onder het kopje 'antigrippines van eigen kweek' welke vitamines de typische herfstgroenten allemaal bevatten. Zo zitten broccoli, bloemkool, spruitjes, groene en rode kool boordevol vitamine C, K en B11, ijzer en kalium: goed voor de weerstand. En bevatten bladgroenten als boerenkool en snijbiet voornamelijk calcium, kalium, magnesium, ijzer en vitamine B, E, C en K. De topper van dit moment is pompoen: boordevol vitamine A en C, kalium en vezels.

Op de site van Milieu Centraal staat een speciale seizoenskalender met alle groenten die nu lokaal te verkrijgen zijn. Dus aan die verkrijgbaarheid ligt het niet. Maar wie houdt zich nog aan de Hollandse seizoenen? En is het eigenlijk erg om in het najaar door te gaan met salades eten en smoothies drinken? "Ja", vindt ayurvedisch voedings- en leefstijlcoach Cisca Broeke uit Soest. "Je kunt, zonder dat je er erg in hebt, uit balans raken als je deze maanden doorgaat met koude, rauwe gerechten en dranken."

Broeke werkt en leeft vanuit de eeuwenoude Indiase voedings- en leefstijl leer ayurveda, waarbij je ieder seizoen je leefstijl en eetpatroon aanpast aan dat seizoen. Ayurveda gaat ervan uit dat ieder mens van nature gezond en geluk-

kig is. Het zijn de invloeden uit de omgeving en verkeerde leefwijzen die je uit evenwicht brengen. Die disbalans noemt ze 'vikruti': "Je gaat weg van je ware natuur. In de herfst merk je dat aan een droge huid, droog haar en harde ontlasting. Je bent sneller zenuwachtig, hebt moeite met concentreren of hebt last van slapeloosheid."

Volgens die 5000 jaar oude Indiase leer is het belangrijk om te weten wat voor type mens je bent: Vata, Pitta of Kapha. Deze typen, dosha's genoemd, hebben specifieke eigenschappen én een eigen voedingspatroon. Op ayurveda.nl is een test te vinden die grofweg vertelt welk type je bent – een consult is preciezer. Zonder je helemaal te verdiepen in het Pitta-, Vata- of Kapha-beeld heeft Broeke wel enkele tips om vitaal de herfst door te komen.

Na het gesprek met Broeke ben ik extra alert; ik eet inderdaad best veel koude, harde dingen: spinaziesmoothies, yoghurt (hoewel zelfgemaakt) met muesli en stapels knäckers. Dat mag dus allemaal niet meer. En die bakken sla die ik meesjouw naar werk, dat kan beter wat overgebleven soep worden. Terwijl ik me er verder in verdiep, stuit ik op het net verschenen boekje 'Yang Sheng' van Chinees therapeute Katie Brindle, over de 2500 jaar oude filosofie uit China. Met daarin warempel een hoofdstuk Seizoenen. Die adviezen wijken niet veel af van de Indiase collega's.

Ook hier het liefst verwarmende, kruidige gerechten en ook zij adviseert om tien uur in bed en om zes uur op. Om daarna mindful te ademen en yoga of qigong te beoefenen. Daarnaast geeft Yang Sheng een tip voor extra vitaliteit en dat is een kleine vingeroefening. Elke keer als je eraan denkt een minuut of drie je pink langzaam buigen en strekken. Dat zorgt voor ondersteuning van de longen: het orgaan dat extra verzorging nodig heeft in de kille herfstmaanden. Prima tip voor achter de laptop.

Nu ja, ik begin dit weekend eerst maar eens met een flinke pan hachee. Naar oma's recept. Dat was toen en nu voor mij het beste begin van de herfst.