



In balans met de elementen

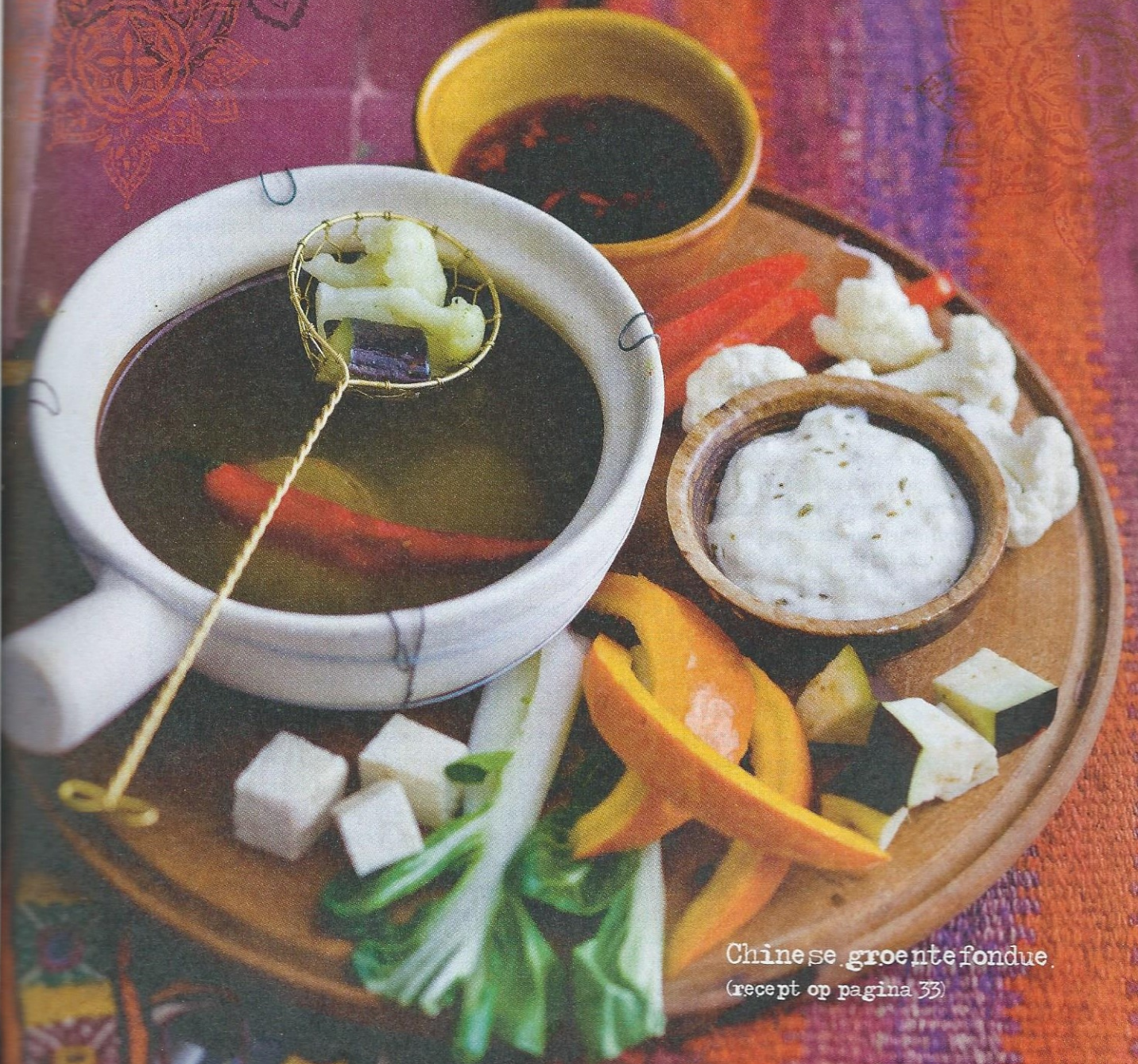
De Chinese schijf van vijf

Hout, vuur, aarde, metaal en water: volgens de Chinese leer bestaat alles uit deze vijf elementen, ook ons lichaam. Over zoet dat geen zoet is en over warmte die niets met temperatuur te maken heeft.

Het is eigenlijk jammer dat de Chinese leer van de vijf-elementenvoeding in het Westen niet zo bekend is. Want door dagelijks te genieten van voeding die bij je past, kun je zorgen voor meer energie en balans in je leven. De vijf-elementenvoeding maakt deel uit van de traditionele Chinese geneeskunde, of Traditional Chinese Medicine, waartoe ook acupunctuur, massages en kruidenmengsels behoren. Het is gebaseerd op de oude Chinese wijsheid dat alles tussen hemel en aarde kan worden ingedeeld in vijf elementen: hout, vuur, aarde, metaal en water. In ons lichaam corresponderen ze met belangrijke

organen, zoals het hart, de maag en de longen. Elk element heeft een eigen kleur, smaak, klimaat en een positieve en negatieve emotie. Metaal is bijvoorbeeld verbonden met de longen en de dikke darm, een scherpe smaak, de kleur wit en de emoties redelijkheid en verdriet. Hout staat voor de lever en de galblaas, voor de smaak zuur, de kleur groen en voor geduld en woede.

Balans is de kern van deze rijke voedingsleer: als alle elementen in evenwicht zijn, profiteert je gezondheid daarvan. En daarvoor is het belangrijk om stil te staan bij wat je eet. Een handige leidraad bij het samenstellen van een elementen-fähige maaltijd is letten op de kleur en de smaak van voeding. >



Chinese groentefondue.
(recept op pagina 33)

Elk element heeft een orgaan, kleur, smaak, klimaat en een positieve en negatieve emotie.

> Door gerechten te maken die de vijf smaken bevatten (zoet, zuur, bitter, scherp en zout) en zo kleurrijk mogelijk zijn (in de vorm van verschillend gekleurde groenten en granen), ben je er zeker van dat je alle elementen binnen krijgt. Dan wordt elk orgaan ondersteund en voel je je fitter en energieke. En dat gevarieerd eten ook nog eens heel lekker is, is dan mooi meegenomen!

Volgens de vijf-elementenleer wordt het lichaam niet gevoed door wat je eet, maar door wat je daadwerkelijk kunt verteren. In China kijken ze daarom met name naar de energetische waarde van voedingsmiddelen en bereidingen en het effect ervan op de spijsvertering. Nogal een verschil met de westerse voedingsleer, die meer gericht is op losse onderdelen als vitamines, mineralen en verzadigde of onverzadigde vetten. De hoofdrol in het spijsverteringsproces is weggelegd voor de milt en de maag, die samen worden aangeduid als 'het midden'. Dit is eigenlijk de kern van je gezondheid, van hoe je je voelt. Milt en maag vertegenwoordigen het element aarde. Als het allemaal in orde is met 'het midden', voel je je zowel lichamelijk als emotioneel stabiel en sta je met beide benen op de grond: je bent stevig geaard. Maar ben je vaak bezorgd of kun je je slecht concentreren, dan is dat een teken dat het midden uit balans is.

Verteringsvuurtje

We gingen te rade bij voedingsconsulent Jutta Koehler die gespecialiseerd is in Traditional Chinese Medicine en vijf-elementenvoeding. Ze adviseert: "Bij klachten is het verstandig om eerst het midden te versterken. Dit is het element aarde en de aarde kan zichzelf genezen, zo is de gedachte. De milt is hierbij cruciaal. In het Westen kijkt men er nauwelijks naar, maar in de Chinese voedingsleer is de milt heel belangrijk; het is het verteringsvuur. Voeding komt

eerst in de maag, waarna de milt de kostbare energie of *qi* - de basis van alle lichaamsfuncties - er uitfiltert. Het doel van elke maaltijd is om dit verteringsvuurtje brandend te houden." Door te weinig te eten of juist veel rauwkostsalades op het menu te zetten, help je de verbranding om zeep, volgens Koehler. Vandaar dat je na een periode van licht en caloriearm eten nauwelijks nog afvalt. Of na het eten vaak zo'n zin hebt in een suikerrijk toetje. "De smaak die het element aarde versterkt, is zoet. Maar dat is niet zoet zoals wij dat kennen: een stukje chocola of een koekje. Zoet is in dit geval vet, zoals olijfolie en roomboter. Maar ook eieren, vlees, pompoen en andere zetmeelhoudende groenten. Als je vaak verlangt naar zoetigheid, dan vraagt je milt dus eigenlijk vooral om stevige, voedzame kost. Geef je lichaam dat en je zult zien: al snel taal je niet meer naar taart en koekjes."

Vertrouw op je buikgevoel

Het is belangrijk om te luisteren naar wat je lichaam nodig heeft, zegt de Chinese vijf-elementenleer. "Goed kunnen proeven is een teken van een goede spijsvertering," zegt Jutta Koehler. "Want wat je lekker vindt, is vaak ook goed voor je en waar je een natuurlijke afkeer van hebt, past juist niet bij je. Maar door alle kunstmatige toevoegingen weten we niet meer wat we van nature lekker vinden en wat niet. We vertrouwen meer op de voedingsmiddelenindustrie dan op ons buikgevoel. Maar dat kun je weer leren." Warme, gekookte maaltijden zijn weldadig voor je lichaam. Koude voeding is moeilijker te verteren waardoor je onnodig veel energie verbrandt. Kruiden en specerijen hebben ook een verwarmende functie, zegt Jutta Koehler. "Kruiden maken ons eten lekkerder en maken dat maaltijden beter verteerbaar zijn. Een laurierblad of jeneverbessen meekoken, veel vers groen eroverheen. In traditionele keukens zijn mensen gewend om kruiden en specerijen te gebruiken, maar wij zijn het een beetje vergeten. Dat oma vroeger de rode kool op smaak bracht met azijn, kaneel en appel was niet voor niets. Kool is voedzaam, maar moeilijk te verteren, en moet dus wat geholpen worden." Binnen de Chinese voedingsleer wordt met warm of koud overigens niet alleen de voelbare temperatuur bedoeld. Voeding heeft ook een thermisch effect op het lichaam, variërend van verhittend tot verkoelend. Verwarmende gerechten zorgen voor dynamiek en dat helpt om afvalstoffen uit te scheiden, denk aan

het effect van een pittige curry op je zweetklieren. 'Koude' producten zoals banaan, komkommer en yoghurt brengen het lichaam tot rust en kunnen een goede nachtrust bevorderen. Als je een verkoudheid voelt opkomen, kun je dus beter verse kippensoep nemen, een warme grog of gemberthee dan sinaas-appelsap. "Daardoor koel je te veel af, terwijl je lichaam juist dan warmte nodig heeft om het virus tegen te gaan," zegt Jutta Koehler.

Damp en droogte

Met deze manier van eten kunnen flink wat klachten worden verbeterd, zoals huidproblemen als eczeem, het prikkelbare darmsyndroom of slaapstoornissen. Maar hoe je dat het best kunt doen, is bij iedereen anders. "Voedingsconsulenten zoals ik kijken bijvoorbeeld ook of iemand last heeft van damp of droogte in het lichaam," legt Koehler uit. "Damp wil zeggen vocht vasthouden, vaak verkouden zijn, een beetje overgewicht hebben. Een droge huid, harde ontlasting of overgangsklachten zijn weer tekenen van droogte. Ook daar pas je de voeding op aan." Banaan, brood en zuivelproducten zijn sterk bevochtigend; die kun je beter niet nemen bij damp.

Heb je last van droogte, dan werkt fruit juist goed. Bij sommige producten kun je zelf proeven of het verfrissend, bevochtigend, uitdrogend of verkoelend is. Munt is bijvoorbeeld verfrissend en chili uiteraard verhitend. Maar dat groene thee verkoelend werkt en ook nog eens sterk uitdroogt, merk je niet als je een slokje neemt, dat moet je maar net weten. Voor een persoonlijk advies kun je dus het best de hulp inschakelen van een gespecialiseerde diëtist. Toch kun je ook zelf al experimenteren, te beginnen met het ontbijt. Bijvoorbeeld door je vertrouwde boterham met kaas of muesli met yoghurt te verruilen voor iets warmes en voedzaam. Jutta Koehler doet een paar suggesties. "Neem een gekookte maaltijd, puur en zonder melkproducten. Zuivel vertraagt namelijk een beetje - denk aan warme melk voordat je gaat slapen - en in de ochtend heb je juist energie nodig." Neem dus liever gierstpap met rijstmelk, op smaak gebracht met geraspte citroenschil, kaneel en kardemom om te voldoen aan alle elementen. Of warm bijvoorbeeld een pompoen-linzensoep op die je de avond tevoren hebt klaargemaakt. Je hoofd zegt misschien: dat hoort niet. Maar je buik zal merken dat het heel goed valt." >

KORTE UITLEG VAN DE 5 ELEMENTEN



« HOUT »

ORGAAN: lever, galblaas

KLEUR: groen

SMAAK: zuur

KLIMAAT: wind

+ emotie: geduld

- emotie: woede



« VUUR »

ORGAAN: hart, dunne darm

KLEUR: rood

SMAAK: bitter

KLIMAAT: hitte

+ emotie: intuïtie

- emotie: vreugde



« WATER »

ORGAAN: nieren, blaas

KLEUR: zwart

SMAAK: zout

KLIMAAT: kou

+ emotie: moed

- emotie: angst



« AARDE »

ORGAAN: milt, maag

KLEUR: geel

SMAAK: zoet

KLIMAAT: damp

+ emotie: stabiliteit

- emotie: piekeren



« METAAL »

ORGAAN: longen, dikke darm

KLEUR: wit

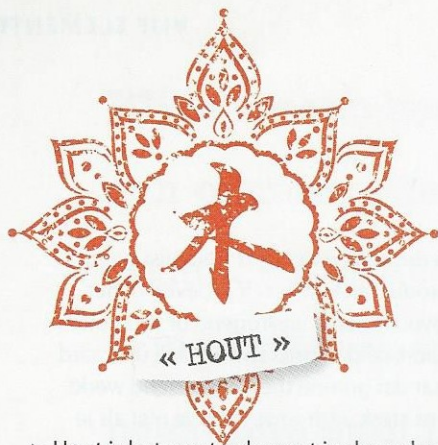
SMAAK: scherp

KLIMAAT: droogte

+ emotie: redelijk

- emotie: verdriet

Receptuur volgens de vijf-elementenleer op de volgende pagina's »



> Hout is het eerste element in de cyclus van vijf en het staat dan ook voor geboorte en de eerste levensfase. Dit is bovendien het symbool van ontwikkeling en creativiteit. De organen van dit element zijn de lever en de galblaas, de emoties geduld en woede. De ogen zijn het bijbehorende zintuig, en dat zorgt voor visie, helderheid en weten waar je naartoe wilt. Het verwezenlijken van ideeën - van het solliciteren naar een nieuwe baan tot het verven van je huis - is dan ook typisch hout. Als een element te sterk of te zwak aanwezig is (dit kan komen door oorzaken van buitenaf, zoals weersomstandigheden, maar ook door bijvoorbeeld langdurige stress of verkeerde voeding), kan dat voor allerlei kwalen zorgen. In het geval van te veel hout heb je waarschijnlijk last van irritaties, opvliegendheid, PMS en bonzende hoofdpijn. Te weinig hout zorgt juist voor wazig zien, passiviteit, weinig zelfvertrouwen en een droge huid.

HOUT EN VOEDING De kleur van dit element is groen, dus alle groene groenten hebben wel iets van hout in zich. Maar met name stengelgroenten, zoals bleekselderij en groene asperges, horen bij deze fase. De smaak is zuur en 'reist' direct naar de lever en de galblaas, wat een stimulerend effect heeft. Bij een tekort of overschot kan een beetje zuur toevoegen (citroen, augurken) de boel in balans brengen. Maar eet vooral veel verse groene groenten en vermijd onder meer suiker, alcohol en koffie: die verstoren het evenwicht nog meer.

« Hout (zuur) »

Geroosterde groenten met yoghurtsaus

Hoofd- of lunchgerecht voor 4 personen

Verwarm de oven voor op 220 °C. Snijd de onderste 2 centimeter van **1 bos groene asperges**. Snijd de kontjes van **4 selderijstelen**, **1 bosje bosuien** en **4 dunne preien**. Bestrijk de groenten royaal met **rijstolie** en leg ze op een bakplaat bekleed met

bakpapier. Rooster de groenten zo'n 15 minuten in de oven tot ze beetgaar zijn. Meng ondertussen **2 deciliter yoghurt** met **1 teentje knoflook**, **2 eetlepels fijngehakte bladpeterselie**, **50 gram fijngesneden augurk** en **1 eetlepel kappertjes**. Breng de saus op smaak met **peper** en **zout**. Serveer de geroosterde groenten met de yoghurt-saus. Lekker met Turks brood.



Vuur is het symbool van passie, vreugde en transformatie. De organen zijn het hart en de dunne darm. De emoties zijn vreugde en intuïtie. Je weet dat je in de vuurfase bent beland als je zo geconcentreerd aan het werk bent dat je alles om je heen vergeet. Het nadeel van dit element is dat je de neiging hebt om veel te lang door te gaan, waardoor je opgebrand kunt raken. Een teveel aan vuur kan zorgen voor hartkloppingen, een rood aangelopen gezicht, slapeloosheid en hyperactiviteit. Heb je een tekort, dan kun je dat merken aan een gebrek aan plezier, communicatie en doorzettingsvermogen.

VUUR EN VOEDING Vurige voedingsmiddelen zijn te herkennen aan de kleur rood en/of hun bittere smaak, zoals rucola, jeneverbessen en witlof. Ook vruchten met één pit vallen in deze categorie, zoals abrikozen en kersen. Een tekort aan vuur kan ontstaan in de herfst en winter, maar ook door te veel werken of een langdurige ziekte. Je lichaam heeft dan behoefte aan warme gerechten die lang hebben staan stoven en pruttelen. Koud eten en drinken kun je beter vermijden. Een overschot aan vuur kun je tegengaan door veel bittere groenten te eten en die te combineren met afkoelende voedingsmiddelen

Kook met zo veel
mogelijk kleuren
en smaken, dan krijg
je zeker alle
elementen binnen

als komkommer, watermeloen en kiemen. Eet de groenten liever niet rauw, maar licht gestoomd om de milt niet te verzwakken.

« Vuur (bitter) »

**Speltrisotto met
blokjes rode biet en
geroosterde treviso**

Hoofdgerecht voor 4 personen

Week **200 gram spelt** minimaal 1 nacht in ruim koud water en giet af. Laat goed uitlekken.

Schil **500 gram gekookte rode bieten** en snijd ze in blokjes. Pers **2 tenen knoflook** en fruit ze met **2 fijngehakte sjalotten** ongeveer 3 minuten in **2 eetlepels olijfolie**.

Roer **1 eetlepel tijmblaadjes** en de spelt door het sjalottenknoflookmengsel en bak alles een paar minuten op hoog vuur tot de spelt goed heet is. Giet **1 deciliter witte wijn** en **7 deciliter groentebouillon** in de pan en breng het gerecht tegen de kook aan. Zet een deksel op de pan en laat de spelt op laag vuur in 60 minuten gaar koken. Roer af en toe. Schenk er eventueel wat extra bouillon bij als de spelt te droog wordt. Roer de rode bieten door de spelt en houd het gerecht warm.

Verwarm de oven voor op 250 °C.

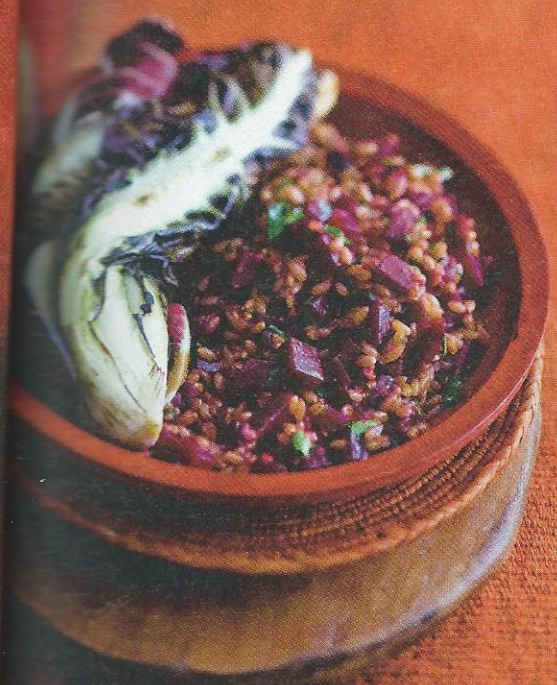
Snij **2 kropjes trevisosla (of radicchio)** over de lengte in vieren, maar laat de kropjes aan elkaar in de steelaanzet. Smeer ze in met olijfolie en bestrooi ze met **peper** en **zout**. Leg ze op een bakplaat bekleed met bakpapier en rooster de groenten in ongeveer 5 minuten in de hete oven. Serveer de geroosterde treviso met de speltrisotto.

>



Geroosterde groenten
met yoghurt-saus

Speltrisotto
met rode biet en
geroosterde treviso





Water staat symbool voor de overgang tussen leven en dood. Het bijpassende seizoen is dan ook de winter en de levensfase onze oude dag. De nieren en de blaas zijn de organen van dit element. De nieren worden ook wel gezien als onze persoonlijke accu. Rust en herstel zijn dan ook cruciaal. Water is de fase waarin je je bevindt als je net een groot project hebt afgerond en je bijkomt van alle inspanning. Na een tijdje wordt je wellicht onrustig omdat je het gevoel hebt dat je niets aan het doen bent. Vergis je niet. Onder de oppervlakte broeit er wel degelijk iets, maar dat komt pas in de volgende fase - hout - tot uitdrukking. Mensen bij wie dit element uit balans is, zijn veel te ongeduldig om daarop te wachten, want ze zijn nerveus en gespannen. Andere kenmerken zijn slapeloosheid, lage rugpijn en koude ledematen.

WATER EN VOEDING Zout is de smaak van dit element en zoute voeding kan helpen bij het herstellen van het evenwicht. Maar overdrijf het niet. Veel westerse aandoeningen als hart- en vaatziekten houden verband met onze overmatige zoutconsumptie. Bij een tekort aan water kun je verkoelende groenten en vruchten eten als sla, citrusvruchten, komkommer, spinazie en watermeloen. Ook zeewier en champignons zijn heel geschikt. Maar voelt je lichaam te koud, dan kun je al te koude voedingsmiddelen beter vermijden.

« Water (zout) »

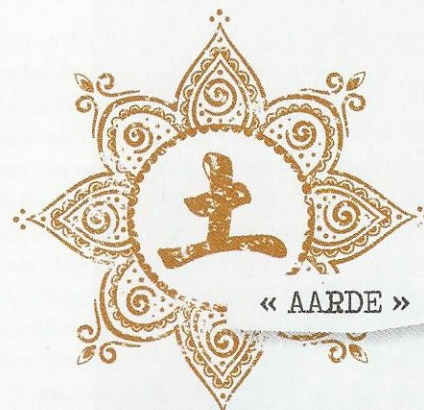
Groente-sushi

Hoofd- of lunchgerecht voor 4 personen

Week **200 gram rode linzen** een uur in ruim koud water. Giet ze af en breng ze aan de kook met **6 deciliter groentebouillon**. Laat ze in 30 minuten zachtjes gaar koken. Giet af, schep ze over in een kom en doe er **2 eetlepels witte wijnazijn** en **1 eetlepel honing** doorheen. Laat alles afkoelen. Schil **1 grote wortel** en **200 gram rammanas** en snijd de groenten in dunne lange reepjes van 10 cm. Dit gaat erg makkelijk met een mandoline.*

Snijd $\frac{1}{2}$ **komkommer** over de lengte doormidden en verwijder de zaadlijsten met een lepel. Snijd de komkommer in lange dunne repen van een halve centimeter. Schil **2 avocado's** en snijd het vruchtvlees in partjes. Verdeel **50 gram sojakiemen of taugé** in 8 porties. Doe hetzelfde met de groenten en de linzen. Leg 1 van **8 norivellen** met de gladde kant op een sushimatje. De korte kant van het matje en de nori liggen onder; de dunne lijntjes op het vel liggen verticaal voor je. Maak je vingers nat en beleg $\frac{2}{3}$ van de nori met een portie linzen in een enkele, dunne laag. Laat het bovenste deel van het vel vrij. Beleg de linzen onder het midden met een portie wortel, rammanas, komkommer, avocado en kiemen. Rol nu met behulp van een bamboemat het vel met de linzen rond de vulling. Maak de vrije nori boven de linzen vochtig, rol door en plak de rol dicht. Maak op dezelfde manier nog 7 sushi.

* Een mandoline is een Japanse rasp waarmee je in een handomdraai groenten kunt snijden in plakjes of reepjes. Te koop in goed gesorteerde huishoud- en kookwinkels.



Aarde is het symbool van vruchtbaarheid en continuïteit. Het wordt ook wel gezien als het centrum, het belangrijkste van de vijf elementen. De organen maag en milt worden dan ook aangeduid als het midden. De aarde is de basis van ons bestaan en zorgt voortdurend voor vitaliteit en verzorging. Maar te veel van dit element zorgt voor bezorgdheid en piekeren; je geeft als het ware geen ruimte aan anderen om voor zichzelf te zorgen. Ook kun je last krijgen van verstopte holtes, overgewicht en een doffe hoofdpijn. Een tekort aan aarde merk je aan bleke lippen, vermoeidheid, gebrek aan eetlust, slaperigheid na de maaltijd en vaak trek in zoet.

VIJF ELEMENTEN

Verwarmende gerechten
zorgen voor dynamiek,
koude producten brengen
het lichaam tot rust

Groente-sushi

Het lichaam wordt
niet gevoed door wat
je eet, maar door
wat je kunt verteren,
zegt de Chinese leer.

> **AARDE EN VOEDING** Gelaagde groenten als ui, artisjok en kool zijn typische aardegroenten, net als mais en pompoen. Een tekort aan aarde kun je opvangen door de milt goed te verzorgen: kook je maaltijden, en eet zo veel mogelijk 'mild-zoete' producten als hele granen, (zoete) aardappels, gekookte wortels, pompoen, vlees, vis en eieren. Zorg dat je ook genoeg van de andere elementen binnenkrijgt voor de juiste balans. Bij te veel aarde kun je zoet fruit en grote porties granen beter vermijden. Voeding uit de categorie bitter en zuur helpt dit element te neutraliseren.

« Aarde (zoet) »

Soep van zoete aardappel en pompoen

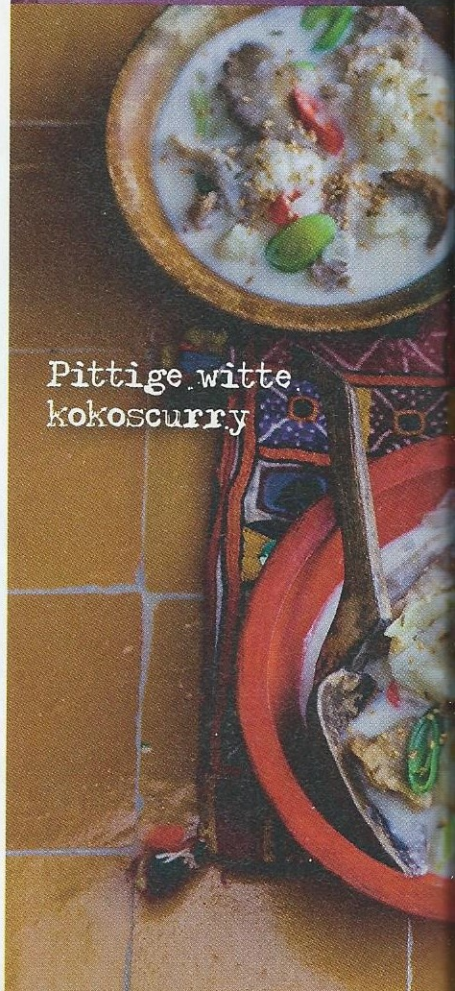
Hoofdgerecht voor 4 personen

Schil **1 grote zoete aardappel** en snijd in blokjes. Schil **250 gram kruimige aardappels** en snijd in blokjes - houd beide soorten apart. Verwijder de zaden van **½ oranje biologische pompoen** en snijd deze in blokjes. Breng **1½ liter groentebouillon** met een **mespunt saffraandraadjes** en de in stukjes gesneden gewone aardappel tegen de kook aan. Laat de soep 10 minuten zachtjes koken en pureer deze met een staafmixer. Voeg de zoete aardappel en pompoen toe en kook de groenten op matig vuur 10 minuten in de bouillon. Voeg **¼ in dunne reepjes gesneden groene- of savoieekool** en **1 klein blikje mais** toe.

Kook de soep nog 5 minuten door en breng deze dan op smaak met **1 deciliter (soja)room, peper en zout**. Schep de soep in diepe borden of kommen en verdeel er vlak voor serveren nog **25 gram geroosterd amandelschaafsel** over.



Zoete aardappel-
pompoensoep



Pittige witte
kokoscurry



Metaal staat voor wijsheid en zelfkennis - de ware rijkdom van het leven. De levensfase die erbij hoort is rijpe ouderdom, het seizoen is herfst. De organen zijn de longen en de dikke darm; de emoties zijn verdriet en redelijkheid. Bij een tekort aan metaal heb je moeite met loslaten en heb je de neiging te vervallen in destructieve patronen.

Lichamelijke kenmerken zijn uitputting, veel hoesten, kortademigheid. Te veel metaal leidt tot starheid en perfectionisme. Ook kun je last hebben van huidklachten als eczeem of acne, pijn in je longen of een drukkend gevoel in je borst.

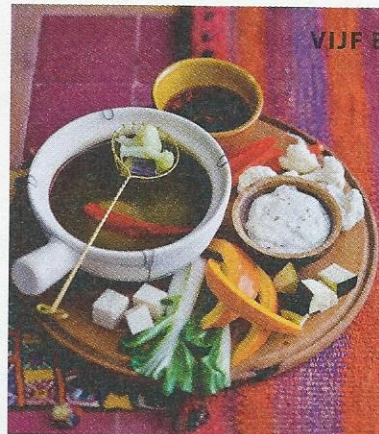
METAAL EN VOEDING Groenten met een scherpe smaak (rettich, radijs) en de kleur wit: dat zijn typische metaalkenmerken. Eet hier regelmatig van als je een teveel aan metaal hebt. Groenten en fruit met het waterelement zijn ook geschikt om te veel aan metaal te compenseren. Bij een tekort aan dit element kun je kiezen voor hartige, rijke gerechten, denk aan een bloemkoolcurry of langdurig gekookte, stevige soepen.

« Metaal (scherp) »

Pittige witte kokoscurry

Hoofdgerecht voor 4 personen

Snijd **1 prei** in ringen en **2 zoete uien** in halve ringen. Hak **4 teentjes knoflook** en **2 rode pepers** fijn en rasp **3 centimeter gemberwortel**. Verhit **3 eetlepels rijstolie** in een ruime pan (of wok). Voeg de prei, ui, knoflook, de helft van de rode peper, gember en **1 eetlepel komijnzaadjes** toe en bak alles circa 2 minuten. Voeg **1 blikje kokosmelk** en **½ blok santen** toe en breng de saus al roerende aan de kook. Doe er **1 bloemkool** in roosjes bij en laat deze 10 minuten zachtjes koken in de saus. Sluit de pan af met een deksel. Voeg **250 gram oesterzwammen** in reepjes en **250 gram seitan** toe en warm de curry nog zo'n 10 minuten goed door. Schep op het laatst de rest van de rode peper erdoor en bestrooi het gerecht met **2 eetlepels geroosterde sesamzaadjes**. Serveer met papadums of naanbrood.



VIJF ELEMENTEN

« Alle 5 elementen »

Chinese groentefondue

Hoofdgerecht voor 4 personen

Snijd **5 centimeter gemberwortel** in plakjes. Halveer **1 rode peper**, verwijder de zaadlijsten. Breng **1 liter groentebouillon** met de gember en rode peper tegen de kook aan. Laat 20 minuten trekken.

Sojadip: roer **4 eetlepels sojasaus**, **2 theelepels bruine suiker**, **2 eetlepels limoen-sap**, **1 theelepel geraspte gemberwortel** en **½ fijngehakte rode peper** door elkaar. Yoghurd-dip: prak **1 banaan** fijn en roer er **1 eetlepel limoen-sap**, **1 deciliter yoghurt** en **1 theelepel komijnzaad** doorheen.

Breng op smaak met **zout** en **peper**. Snijd **½ aubergine** in blokjes, **½ paksoi** in stukken, **¼ bloemkool** in roosjes, **½ kleine pompoen** in partjes, **1 rode paprika** in reepjes en **200 gram tofu** in blokjes. Schik groenten en tofu op een schaal. Giet de bouillon in een fonduepan. Gaar de groenten in de bouillon en eet ze met de dips. 🍴

MEER LEZEN?

- * Gail Reichstein, 'Wood becomes water, Chinese medicine in everyday life', Kodansha
- * Barbara Temelie, 'Voeding volgens de vijf elementen' en 'Goed in je vel met de vijf elementen', Uitgeverij Schors
- * www.5elementenvoeding.nl

TEKST ELLES BEIJERS STYLING CYN FERDINANDUS

RECEPTUUR/FOODSTYLING EKE MARIËN FOTOGRAFIE JEROEN VAN DER SPEK

M.M.V. AARDE WERELDS WONEN EN HOUSEHOLD HARDWARE