

## Kleurenpsychologie in de keuken



## Kleurrijk eten, voor een gezond lichaam en een gezonde geest.

Kleuren zijn op vele gebieden belangrijk in ons leven. Ze vertellen ons van alles, ze geven en maken herinneringen, ze geven geuren, ze brengen gezondheid. Privé en in ons werk spelen kleuren een rol. Welke kleur maak ik mijn logo, welke kleur inrichting, onze kledingstijl of de tuininrichting. Kleuren kunnen je helpen in je dagelijkse leven. Denk maar je kledingkeuze, de kleur die je draagt heeft een weerslag op je gevoel. Zo ook in de keuken zegt de kleur iets over het gezondheid aspect. Kleurenpsychologie is dan ook erg belangrijk voor ons om, naast onze lichamelijke gezondheid, te leren over de relatie die we hebben met voedsel. Iedere kleur heeft zo zijn eigen eigenschappen en betekenissen.

Ook in de keuken, of misschien wel, juist in de keuken is het leuk om met verschillende kleuren in je voeding te spelen. Het is zelfs zo dat we dagelijks alle kleuren in onze voeding nodig hebben. Het beste is als we veel variatie in kleuren aanbrenge door alle kleuren van de regenboog te eten. Dan krijg je ook veel variatie binnen van vitamines en mineralen.

Kleurenpsychologie is eigenlijk best logisch. Kijk maar eens als je een dag hebt dat je heel blij bent dan draag je eerder frisse en vrolijke kleuren als je somber bent of in de rouw. Kleur zegt iets over jou persoonlijkheid. Ook in de marketing worden kleuren gebruikt om een bepaalde uitstraling te accentueren.

Hoe 'werkt' een kleur en wat zegt de kleur over de voedingseigenschappen en welke symboliek wordt verbonden aan deze kleuren.

Maak vooral gebruik van de kracht van voeding door te zorgen voor veel variatie in kleur. Veel variatie in kleur geeft veel variatie in de nodige vitamines en mineralen.

# De verschillende kleuren

## ROOD

De basis kenmerken van rood zijn:

- ✓ Energie;
- ✓ Doelbewust;
- ✓ Krachtig;
- ✓ Spannend;
- ✓ Dominant;
- ✓ Liefde;
- ✓ Warmte.



Roodkleurig fruit- en groentesoorten worden gezien als zijnde goed voor je bloed, hart, nieren en blaas. Rood is een energieke kleur en de kleur van ons bloed en daarmee de kleur van leven en passie.

Rode voeding verwarmt en werkt stimulerend op ons lichaam. is veelal rijk aan vitamine C, magnesium en antioxidanten en geven veel energie en vitaliteit. De rode kleur kan een gevoel van warmte overbrengen waardoor het goed is om op koude dagen veel rood op je bord te hebben. Een overmaat van rode voeding kan leiden tot snellere irritatie, stress of boosheid.

Denk bij rode voeding aan bijvoorbeeld; tomaten, kidneybonen, aardbeien, radijs, rode peper, frambozen, rode kool, rode paprika.

De psychologie van de kleur rood is; 'bewust worden van de eigen ik'. Je eigen ik zit in je hart. Je lichaam zuivert continue je bloed. Omdat rood een energieke kleur is kan het ons helpen in actie te komen is het een geweldige kleur om te gaan bewegen en door te gaan.



## Roze

De basiskenmerken van roze zijn:

- ✓ Gevoelig;
- ✓ Vrouwelijk;
- ✓ Zachtaardig;
- ✓ Emotioneel;
- ✓ Kwetsbaar;
- ✓ Dankbaar;
- ✓ Zoet;
- ✓ Romantisch.



Roze wordt geassocieerd met een gevoel van vrede en om bij tot rust te komen. Veel kinderen vinden roze een geweldige kleur.

## Oranje

De basis kenmerken van oranje zijn:

- ✓ Vrolijk;
- ✓ Avontuurlijk;
- ✓ Spontaan;
- ✓ Origineel;
- ✓ Sociaal;
- ✓ Opvallend;
- ✓ Exotisch;
- ✓ Speels.



Oranje is een mengkleur van rood en geel en heeft dan ook een mix van beide kleuren eigenschappen. Oranje maakt blij en geeft een opgewekte positiviteit. Het maakt je alert en energiek. De oranje kleur kan je mentale activiteit ondersteunen waarmee het een goede kleur is als je moet studeren

Oranje wordt gezien als de kleur van de huid door de aanwezige antioxidanten als de huid beschermende en voedende betacaroteen, de ogen en de spijsvertering.

Oranje kleurige voeding is rijk aan enzymen die een gezonde spijsvertering ondersteunen. Het kan versterkend werken voor ons immuunsysteem en je gezonde bloeddruk.

Denk bij oranje voeding aan bijvoorbeeld mango, pompoen, wortelen, gele paprika, papaja, banaan, sinaasappel.

De psychologie van de kleur oranje is, het streven naar een harmonisch evenwicht.

## Geel

De basis kenmerken van geel zijn:

- ✓ Blij;
- ✓ Zonnig;
- ✓ Speels;
- ✓ Opvallend;
- ✓ Uitdagend;
- ✓ Nieuwsgierig;
- ✓ Alarm, goedkoop.



Geel is de kleur die ons vaak doet denken aan de zon, aan het krijgen van levensenergie en warmte. Aan zonne-energie. Geel geeft kracht, hoop en maakt vrolijk.

Gele voeding harmoniseert en reinigt en kan ondersteunend zijn voor maag, lever en zenuwstelsel.

Denk bij gele voeding aan bijvoorbeeld citroenen, gele paprika, bananen, ananas, gele appels.

## GROEN

De basis kenmerken van groen zijn:

- ✓ Groei;
- ✓ Natuur;
- ✓ Fris;
- ✓ Relaxed;
- ✓ Leven;
- ✓ Omgeving;
- ✓ Vernieuwend;
- ✓ Duurzaam.



Bij groen denken we vaak aan duurzaamheid, rust, aan de natuur en aan gezondheid. Het geeft ons vitaliteit energie en ondersteunt dan ook gezondheid. Is het wenselijk je gezondheid een boost te geven? Eet dan veel groen. Ondersteunend voor oren, armen, spijsvertering en hart. Groene fruit- en groentesoorten zijn goed voor je gezichtsvermogen.

De psychologie van de kleur groen is; emotionele verwerking van dat wat je hebt waargenomen. Groen staat symbool voor intellectueel inzicht.

Bij groene voeding kun je denken aan bijvoorbeeld boontjes, peultjes, spinazie, slasoorten, broccoli, andijvie, prei, courgette, koolsoorten, groene peper, koriander, groene paprika, druiven, peren, avocado linzen. Echt, super veel groene voeding!

## **BLAUW/PAARS**

De basiskenmerken van blauw/paars zijn:

- ✓ Ambitie;
- ✓ Spiritueel;
- ✓ Vrij;
- ✓ Open;
- ✓ Kalm;
- ✓ Intelligent;
- ✓ Veilig;
- ✓ Koninkrijk;
- ✓ Succes;
- ✓ Vertrouwen.



Bij blauw denken we aan zelfvertrouwen en leiderschap. Paars is de kleur van creativiteit, mentale kracht en spiritualiteit.

Blauw/paarse voeding werkt kalmerend voor je lichaam. Ondersteunt tegen het proces van veroudering. Paars werkt ondersteunend voor hoofdhuid, haar en hypofyse. En blauw op mond, keel en luchtwegen.

De psychologie van deze kleur is het behouden van wat we nu het hebben en het creëren van vertrouwen.

Denk bij blauwe voeding aan bijvoorbeeld druiven, pruimen, bessen. Paarse voeding is bijvoorbeeld aubergine, bieten.

## Bruin

De basiskenmerken van de kleur bruin zijn:

- ✓ Aarde;
- ✓ Neutraal;
- ✓ Veiligheid.

Bij de kleur bruin denken we aan basis gevoel van vertrouwen, geborgenheid en rust. Bruin is de kleur van aarde en helpt ons dan ook te aarden.

Voor bruine voeding kun je denken aan kaneel, dadels, bruine bonen, aardpeer, kastanje champignons, linzen.



## Zwart

De basiskenmerken van zwart zijn:

- ✓ Krachtig;
- ✓ Exclusief;
- ✓ Luxe;
- ✓ Gedurfd;
- ✓ Formeel;
- ✓ Serieus;
- ✓ Traditioneel.



Bij de kleur zwart denken we aan het symboliseren van autoriteit, kracht en kennis. Zwart kan ook een vorm van agressie oproepen om tegenstanders te imponeren.

De psychologie van zwart is dat het je uitnodigt naar jezelf te durven ijken en begrijpen.

Voor zwarte voeding kun je denken aan bijvoorbeeld zwarte bonen, bramen, zwarte bessen.



## Wit

De basis kenmerken van wit zijn:

- ✓ Puur;
- ✓ Onschuldig;
- ✓ Helder;
- ✓ Hoop;
- ✓ Clean;
- ✓ Vredig;
- ✓ Simpel;
- ✓ Overgave.



Bij de neutrale kleur wit denken we al snel aan clean, puur, onschuld, het goddelijke en rust en reinheid.

Voor witte voeding kun je denken aan bijvoorbeeld bloemkool, asperges, champignons, koolraap, knoflook, uien, witlof, amandelen.



Celien van Dalen  
info@reflex-zwolle.nl  
06-53945165

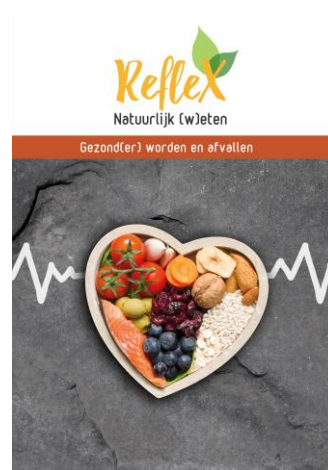


Yes, er is ook een eet- en leefstijlboek.



<https://www.reflex-zwolle.nl/boek>

## RefleX Natuurlijk (w)eten



## **Bronnen:**

<https://www.plezierindekeuken.nl/kleurenpsychologie-hoe-keur-je-lichaam-en-geest-rijkdom-geeft/>

<https://innerlijkefocus.nl/keur-je-gevoel-het-effect-van-keur-in-je-leven/>

<https://drveggie.nl/de-impact-van-kleuren-op-voedsel/>

[www.rebelation.nl](http://www.rebelation.nl)

<https://mens-en-gezondheid.infonu.nl/gezonde-voeding/19735-hoe-de-keur-van-voedsel-onze-gezondheid-beinvloedt.html>