

Verwarmende voeding

Warmte is één van onze basis behoeften in het leven. Daarin voorzien we onder andere door te zorgen voor een aangename omgevingstemperatuur en warme kleding. Van binnenuit genereren we ook warmte: bij de voedselvertering komt warmte vrij, spieren produceren warmte door te bewegen en op geestelijk vlak kunnen we ergens “warm voor lopen” wanneer we enthousiast worden.

Warm voedsel en dranken dragen natuurlijk ook bij in onze warmtevoorziening. Door middel van bereidingsmethoden kunnen warmte kwaliteiten versterkt worden: lang koken (wortel, biet), roosteren (brood, granen, zaden, groenten), drogen (zongedroogde tomaat, gedroogde zuidvruchten), eesten (granen).

Daarnaast zijn er levensmiddelen met veel warmte etherkracht. In het algemeen hebben zaden en vruchten de meeste warmte kwaliteit en wortelgewassen de minste. Voor het ontwikkelen van deze kwaliteit is het noodzakelijk dat planten tijdens hun groei en rijping warmte etherkrachten uit de cosmos opnemen. In de biologisch dynamische landbouw worden hiervoor optimale omstandigheden gecreëerd.

Olie is het voornaamste voedingsmiddel dat ons warmte organisme activeert, evenals noten en zaden waaruit olie gewonnen wordt. Licht roosteren versterkt het verwarmende effect en geeft meer smaak. Kokosolie is juist verkoelend.

Van de vruchten zijn de soorten die in noordelijke streken groeien meer verwarmend dan tropisch fruit. Van de granen zijn vooral haver en gerst verwarmend.

Kruiden van de familie van lipbloemigen werken zeer verwarmend met rozemarijn op nummer 1 (verder in willekeurige volgorde): rozemarijn, tijm, oregano, basilicum, lavendel, salie, bonenkruid, citroenmelisse. Dragon en munt zijn verkoelende lipbloemige kruiden.

Verwarmende specerijen zijn gember, kaneel, kardemom, kruidnagel, (zwarte/cayenne) peper, kerrie, nootmuskaat, jeneverbes, mosterdzaad, steranijs.

Sommige groenten werken ook verwarmend, met name wintergroenten zoals boerenkool. Van de slasoorten zijn dit veldsla, waterkers en winterpostelein. Peen heeft van de wortelgewassen de meeste warmte kracht. Groenten van de Nachtschade familie hebben weinig warmte krachten verinnerlijkt (aardappel, aubergine, tomaat, paprika). Met één of meer hittebehandelingen en toevoeging van verwarmende ingrediënten kan hiervoor enigszins gecompenseerd worden. Bijvoorbeeld door aardappels te koken en vervolgens bakken in olie met rozemarijn (warmte). Gestoofde of zongedroogde tomaat is minder verkoelend dan rauwe tomaat.

Ook honing is een verwarmend voedingsmiddel. Een salade kan meer verwarmend gemaakt worden met een dressing waarin olie, een beetje honing en verwarmende kruiden verwerkt worden.

Simone Pieterse