

Warmte en voeding

Waar warmte is, is leven. Warmte doet ons goed. Onze spieren ontspannen, de stofwisseling en de doorbloeding van onze weefsels verbetert. We zitten lekker in ons vel.

Het centrum van onze warmtehuishouding

De voorwaarden om onszelf aangenaam warm te voelen zijn een goede omgevingstemperatuur, een diepe ademhaling en een actieve spijsvertering. De omgevingstemperatuur verwarmt ons van buitenaf, met voeding en zuurstof zorg je voor warmte van binnenuit. Het buikgebied vormt hierdoor het centrum van onze warmtehuishouding. Daarnaast kunnen we ook onze innerlijke warmte ervaren. Deze ligt in feite heel dicht bij onze 'letterlijke' warmte en ze gaan zelfs gemakkelijk in elkaar over. Als je ergens innerlijk warm voor loopt en enthousiast bent, voedt dat tegelijk de lichamelijke warmte. We krijgen het dan iets warmer en soms is dat te zien aan bijvoorbeeld blosjes.

Warmte gaat meestal hand in hand met beweging. Waar de meeste warmte is, is ook de meeste beweging en omgekeerd. Onze spijsvertering is dan ook een zeer beweeglijk proces. Alles binnenin kneedt en borrelt en verandert voortdurend van vorm en structuur. Een portie lichaamsbeweging kan een koud lijf lekker opwarmen en nog uren daarna flink warm houden.

Koukleumen daarentegen is een onaangename gewaarwording. Voor eventjes is het niet zo erg, maar als kouwelijkheid structureel wordt dan kan het onze gezondheid beïnvloeden. Soms gaat een gebrek aan warmte gepaard met een minder actieve spijsvertering. Voedsel verteren wordt lastiger. Het ligt dan zwaar op de maag en de maaltijd kan niet goed 'zakken'. Gasvorming en een opgeblazen gevoel kunnen daar ook bij horen. Bij ziektebeelden zoals kanker, MS en reuma is er bijvoorbeeld sprake van een verstoring in het warmteorganisme.

Van Actieve vetten tot Zonverwarmde kruiden

Onze stofwisseling is een oplossingsproces en opbouwproces waarbij warmte nodig is én warmte gevormd wordt. Door het toevoegen van warmte bij de bereiding van voedsel ontstaat als het ware al een oplossingsproces voordat we eten. Daardoor hoeven wij minder warmte in de vertering van het voedsel te investeren en wordt het voedingsmiddel lichter verteerbaar. Hiervan maken wij gebruik bij het koken, bakken, braden, wokken, grillen of roosteren. Gerechten die wij van nature associëren met warmte zijn stevige soepen, bijvoorbeeld van erwten of pompoen, een warme bouillon, dampende kaneel- of gemberthee of een pittig gekruide stoofschotel uit de oven.

Je kunt je eigen warmteorganisme stimuleren, maar ook belasten of blokkeren via de voeding. Daarbij speelt zowel de hoeveelheid maar ook de kwaliteit van de voeding een grote rol speelt. Als we te weinig eten worden we kouwelijk. Mensen die

gewicht verliezen kunnen dit aan den lijve ondervinden. Daarnaast is de kwaliteit van ons voedsel net zo belangrijk om ons warm te houden.

De kwaliteit van de voeding uit zich onder andere in het aanwezig zijn van warmte stimulerende krachten in het gewas. Voor het verkrijgen van deze kwaliteit voedsel is het ondermeer van belang dat de producten tijdens hun groei en rijping voldoende warmte hebben kunnen opnemen. In de biologisch-dynamische landbouw probeert men dit te bereiken.

Het eerste voedingsmiddel dat ons warmteorganisme activeert zijn de vetten en oliën. Teveel vet kan de stofwisseling echter blokkeren. Een goede hoeveelheid is twee eetlepels per dag van vetten die actief in de stofwisseling ingrijpen zoals olie uit lijnzaad, zonnebloemolie of olijfolie. Vetten die zijn toegevoegd aan kant- en klare producten hebben deze eigenschap niet en kunnen daardoor belastend zijn voor onze stofwisseling.

Bij voedingsplanten is voor het ontstaan van wortel, blad en vrucht of zaad (zonne)warmte nodig geweest. Bij een vrucht of zaad meer dan bij een blad, en bij een blad meer dan bij een wortel. We moeten daarom bij het koken van een wortelgewas meer warmte toevoegen, deze dus langer koken om het voedingsmiddel te kunnen verteren, dan bij bladgewassen als andijvie of spinazie, die meer warmte hebben gehad tijdens de groei. Vruchten zijn zo doorwarmd door de natuur, dat we eigenlijk niet meer van 'rauwkost' spreken als we fruit eten. Zaden zoals graan hebben eveneens veel warmte in zich opgenomen. Vooral gierst is een zeer verwarmende graansoort. Granen zijn echter ook sterk uitgedroogd en verhard. Daarom hebben zij toch naast vocht een verwarming, in de vorm van koken, nodig om als verwarmende voeding voor ons dienst te doen.

Kruiden en specerijen hebben van nature zeer verwarmende eigenschappen. Vooral tijm, rozemarijn, marjolein en andere kruiden van de familie van de lipbloemigen. Maar ook specerijen als kaneel, kardemom, steranijs, peper en de gemberwortel zijn sterk verwarmend. Het toevoegen van kruiden aan ons voedsel heeft naast het op smaak brengen van gerechten ook een functie voor de spijsvertering.

De uitdaging en de kunst

Een dagelijkse portie rauwkost is een uitdaging voor ons warmte organisme. De vertering ervan kost ons meer warmte dan bij voedingsmiddelen die naar verhouding veel warmte hebben opgenomen tijdens de groei. Als de hoeveelheid rauwkost te groot is kan het belastend voor het lichaam worden. Daarom is het de kunst om de juiste hoeveelheid te vinden waardoor we onze spijsvertering er een warmte-impuls mee weten te geven. Deze hoeveelheid is per persoon verschillend. In combinatie met koudgeperste oliën en tuinkruiden kunnen we de koude-impact van rauwkost compenseren.

Diepvriesproducten hebben door bevriezing hun warmtekrachten grotendeels verloren. Dierlijke producten zoals zuivel, kaas of vlees bevatten veel minder warmte dan plantaardige gewassen. Ook gewassen uit de nachtschadenfamilie (aardappel, tomaat, aubergine, paprika, courgette) hebben een verminderd warmte-effect op onze spijsvertering. Combineer deze voedingsmiddelen met verwarmende ingrediënten in de maaltijd.

Om een verwarmende voeding te kunnen samenstellen is het van belang producten van goede (biologisch-dynamische) kwaliteit te gebruiken. Granen, groene bladgroenten, kruiden, gedroogde zidvruchten, fruit, koudgeperste plantaardige oliën, hazelnoten, amandelen, walnoten, en kruiden-, bloesem- en bloementhees brengen warmte in de voeding. Daarmee draag je jezelf en anderen die de maaltijd nuttigen een warm hart toe.

Verse bloementhee:

Pluk een handvol eetbare bloemen, bijvoorbeeld een mengsel van rozen, lindebloesem, lavendel, goudbloem en vlierbloesem. Voeg eventueel wat losse blaadjes citroenmelisse toe. Laat dit kleurige 'boeket' door het water zweven tot het zijn geurige bouquet heeft afgegeven. Eventueel zoeten met honing of een klein beetje frambozensiroop.

Annemarije de Jong