

Eten in de winter om je warm te houden

Heb jij het ook altijd koud in de winter? Daar is een heel gemakkelijke oplossing voor: goed kiezen wat je eet.

Wanneer de herfst komt verandert de natuur volledig. De natuur trekt zich terug en het wordt langzaam kouder en donkerder. Ook de gewassen die van het land worden gehaald veranderen. Eigenlijk zouden wij daarop moeten anticiperen, maar dat doen we tegenwoordig niet meer. Het gevolg is dat we het kouder hebben en ons immuunsysteem steeds meer verzwakt.

Wisseling van het seizoen

Wintergroente neemt de plaats in van zomergroente en als het laatste fruit in oktober geplukt is, groeit er in Nederland geen fruit meer. De dieren krijgen een andere vacht en velen gaan hun winterslaap in of eten van hun voorraad verborgen nootjes. Het weer verandert: het wordt vroeger donker, kouder. Dus zitten we veel meer binnen. Dit vraagt echt om andere voeding dan in de zomer. Eten wat het land en het seizoen je biedt is de basis voor een gezond en van binnenuit verwarmd lichaam.

Je interne kachel

Doordat het zo koud wordt, gaan we ons dikker kleden en wordt de verwarming hoger gezet. Met de gasprijzen van tegenwoordig is het echter goedkoper om de kachel niet hoger dan 19 graden te zetten. En dan is het wel zo handig als ons lichaam zichzelf warm kan houden. Raar maar waar: dat kan echt! Met bepaalde voedingsmiddelen kun je echt je interne kachel aansteken.

Vroeger

Vroeger at men wat het land te bieden had. Veel stoofpotjes stonden op het menu, lang getrokken soepen en warme groenten. Ook werd er in de winter appelmoes met kaneel, stoofpeertjes en havermoutpap gegeten. Wortels, boerenkool, spruiten en vlees was de basis van de voeding. Er was maar één kachel beneden in het huis, verder was het overal ijskoud. Toch hadden de mensen van toen het minder koud dan velen nu, die in hun huis naast de verwarming zitten en zonder kruik niet eens in slaap vallen in hun verwarmde slaapkamer.

Hoe kan het eigenlijk dat voeding ons koud of juist warm maakt?

Dat voeding ons juist koud of warm maakt heeft te maken met het feit waar het voedsel heeft gegroeid en onder welke omstandigheden het is gegroeid. Landen rond de evenaar waar de bananen, kiwi's, mango's en groene thee vandaan komen, zijn landen waar de zon veel schijnt. Hier bevatten de producten naast veel meer vocht, meer kalium dan natrium. Kalium is thermisch verfrissend/afkoelend. Dat betekent dat producten uit die landen het lichaam dus afkoelen. Bij ons groeien in de zomer ook meer producten die thermisch afkoelend zijn zoals tomaten, sla en komkommer. Dit soort thermisch verfrissend voedsel is fijn in de zomer. Het koelt je af, maar dat wil je niet in de winter. Je gaat toch ook geen erwtensoep, stampotten en zware gerechten eten als het buiten 30 graden is. Waarom zouden we dan in de winter wel salade, Zuidvruchten en andere koude en verfrissende producten op het menu zetten? Tegenwoordig is in de winter wat betreft voeding alles verkrijgbaar. De supermarkten bieden weinig verschil aan. In de winter is de meeste thermisch afkoelende voeding geïmporteerd vanuit warme landen. En de zomergroente en het zomerfruit – als het al uit Nederland of de buurlanden komt – komt uit de kassen.

Kalium

Wintergroente groeit langzamer, het heeft meer tijd nodig om tot wasdom te komen. Ook hierdoor heeft het een groter verwarmend effect en zit er meer natrium dan kalium in. (Kalium is, zoals gezegd, thermisch verwarmend). Verwarmend voedsel houdt ons dus letterlijk warmer,



het verbetert de circulatie en geeft energie. Het is een bron van voedingsstoffen die het immuunsysteem ondersteunen, iets wat we extra nodig hebben in de winter. Ook werkt het voedsel kalmerend op de geest en vermindert het neerslachtigheid. Bij winterdips is naast verwarmend voedsel een extra supplement nodig met vitamine D3 en een goede multivitaminen (daar zit D3 vaak al in). Er is te weinig zon en juist de zon maakt vitamine D3 aan wat tegen winterdips werkt.

Uiteraard is het verstandig om zoveel mogelijk biologische wintergroente te eten. Deze is niet alleen schoner en puurder, maar heeft meer tijd gekregen om te rijpen en om warmte in zich op te nemen. Kwaliteit is enorm belangrijk, want we eten om gezond te blijven of te worden.

Waar komt deze wijsheid vandaan?

Deze wijsheid komt uit de eeuwenoude Chinese geneeskunst/voedingsleer. Lang geleden heeft men voeding ingedeeld in groepen op basis van het thermische karakter. De verdeling van de voedingsmiddelen is als volgt:

1. Heet
2. Verwarmend
3. Neutraal
4. Verfrissend
5. Koud

Zo is peper thermisch heet, wat je ook letterlijk voelt als je erop kauwt. Pepermunt is thermisch koud, wat je eveneens ervaart in je mond. Dit zijn extremen, de meeste voeding voel je helemaal niet. Zo zou je met je mondgevoel 'denken' dat een banaan thermisch neutraal of verwarmend is, terwijl dit product juist thermisch koud is (groeit in warme landen). Het mondgevoel zegt dus in feite niets.

Typisch verkoelend voedsel is:

- Zuidvruchten
- Zomergroente zoals tomaat, komkommer, sla
- Yoghurt van de koe (geit is verwarmender, maar ook een slijmmaker, dus neem dit minimaal)
- Mineraalwater
- Pepermunt/munt
- Groene thee/zwarte thee
- Suiker
- Ijs

Probeer dit soort voedsel zoveel mogelijk te mijden als je het koud hebt. Ook als je het warm hebt raad ik aan dit voedsel niet teveel te nemen, want het heeft een negatief effect op de milt. Dit orgaan is in de Chinese geneeskunst het orgaan dat energie aanstuurt. Niet alleen voor je warmtehuishouding, maar het stuurt energie naar organen toe en bepaalt hoe jij je voelt. De milt houdt niet van alleen maar koud voedsel. Als je het continu erg warm hebt, ook al eet je verkoelend,

Een verwarmend dagje eten

Probeer het zelf uit, ga maar eens een paar dagen verwarmend eten als het buiten koud is. Je zult echt voelen dat je van binnen warmer wordt.

1. Start de ochtend met havermoutpap met havermelk en speculaaskruiden.
2. Bak een banaantje in de pan waar je wat vanille en kaneel over strooit.
3. In de middag maak je een heerlijke, lang getrokken soep van een soepbeen. (Zet dit al in de ochtend op het vuur, zodat het in de pan kan pruttelen. Voeg daar later wat verwarmende groente aan toe. Heb je die tijd niet, neem dan een bouillonblokje.)
4. Tussendoor neem je een hand walnoten en pistachenoten.
5. Als avondeten maak je een heerlijke quinoa-schotel met ui, prei, wortel en kool.
6. Verder drink je diverse heerlijke soorten winterthee vol specerijen.

Ik durf te wedden dat je het een stuk warmer krijgt dan wanneer je yoghurt met muesli eet als ontbijt, een sinaasappel als tussendoortje neemt, in de middag een salade eet, groene thee drinkt en 's avonds rauwe producten uit de vriezer haalt. (Voeding uit de vriezer houdt zijn koude helaas vast). Dierlijke producten zijn altijd verwarmend, maar neem hier niet teveel van. We hebben het niet elke dag nodig. Kies, als je het eet, diervriendelijke en duurzame dierlijke producten. Eet wel zo afwisselend mogelijk en let erop dat je alle voedingsstoffen binnenkrijgt. Alles uiteraard biologisch.

dan ligt daar een andere oorzaak aan ten grondslag. Uiteraard zijn er meer redenen waarom je het koud kunt hebben. Onderzoek dit ook zeker. Wanneer je thermisch warm eet en je blijft het erg koud houden, is het belangrijk dat je je schildklier en je vitamine-B12-spiegel laat onderzoeken. Verder kan het syndroom van Raynaud, bloedarmoede en chronische vermoeidheid een effect hebben op je inwendige kachel. Bij al deze aandoeningen kun je wel gewoon verwarmend blijven eten, want het zal altijd een positief effect hebben.

Start dus nú met verwarmend eten

Allereerst is het goed om eens te gaan onderzoeken wat er nou eigenlijk in de herfst en winter allemaal groeit op ons land. Google eens op 'seizoenskalender'. Groenten die in de winter groeien zijn bijvoorbeeld zoete aardappel, ui, prei, spruiten, wortels en koolsoorten. Veel ander voedsel elders uit de wereld dat niet op deze kaarten vermeld staat, kan ook thermisch warm zijn. Zo zijn specerijen die hier niet groeien bij uitstek geweldig verwarmend voor ons in de winter, bijvoorbeeld peper, kaneel, gember, chili, kerrie, vanille. Of fruit zoals kersen, nectarines, perziken en pruimen. Wat dacht je van appelmoes met kaneel, of een appel uit de oven met wat honing en speculaaskruiden, of heerlijke stoofpeertjes. Dit heeft allemaal een verwarmend effect. In de winter kun je niet alleen veel verwarmend, maar ook neutraal voedsel eten. Heb je het altijd erg warm, dan moet je goed opletten dat je niet teveel verwarmend voedsel eet: een te heet opgestookte kachel is juist slecht. Je verliest dan veel vocht en krijgt klachten. Luister dus goed naar je lichaam.

Verander thermisch koud voedsel in warm

Je kunt ook het thermische karakter van voeding veranderen. Wanneer je een banaan neemt – die thermisch koud is – en je bakt deze, dan moet je niet denken dat de gevoelstemperatuur ervoor zorgt dat het thermische karakter verandert in warm. Want als je hem vervolgens laat afkoelen en koud opeet, is hij nog steeds thermisch warm geworden. Als je dus voeding gaat bakken of stomen, of wanneer je ovenschotels maakt, zal het gerecht altijd meer verwarmend zijn voor het lichaam dan wanneer je de ingrediënten rauw zou eten. Dit kan erg handig zijn bij alles wat eigenlijk te koud is om te eten. Ook tomaten kun je dus gewoon blijven eten in de winter, maar dan wel gebakken/verwarmd.



tekst: Irene Lelieveld
www.persoonlijke-voeding.nl

Handig is om het boekje 'Te koud? Te warm? Eet wat bij je past!' aan te schaffen. Hierin staan alle thermisch koude, verfrissende, neutrale, verwarmende en hete voedingsmiddelen vermeld. Met uitleg en recepten.

Meer informatie vind je op de website. Daar is ook 'Te koud? Te warm? Eet wat bij je past!' voor € 14,95 te bestellen.