

KOUD

WARM

Yoghurt

Thermisch gezien zeer koud! Kan het beste in kleine hoeveelheden gecombineerd worden bij een warme maaltijd (bijv. bij een curry of warme couscous salade).

Rauwkost

Het kost je spijsverteringssysteem veel meer energie om rauwe maaltijden te verwerken dan bereide maaltijden. Die energie wil je juist overhouden om je lijf op te warmen!

Koude dranken

Koude drankjes uit de koelkast blussen je verteringsvuur, waardoor er snel maag- of darmklachten kunnen ontstaan.

Exotisch fruit & smoothies

Exotisch fruit is thermisch zeer koud. Ze zijn nuttig in de landen waar ze groeien, om verkoeling te geven. De Nederlandse winter is niet erg warm, dus verkoelend fruit is in dat seizoen niet de beste optie.

Muntthee

Muntthee is al een aantal jaren een favoriet drankje voor velen. Echter, munt is het meest verkoelende kruid dat we kennen. In woestijngebieden wordt warme muntthee gedronken om verkoeling te krijgen. Niet echt een opsteker voor de winter dus!

Warm ontbijt

Ideaal om je in de wintermaanden warm te houden. Voorbeelden zijn havermout, omeletten, pannenkoekjes, soep, congee.

Bereide maaltijd

Een maaltijd die al in contact is geweest met het gasfornuis in je keuken ondersteunt je verteringsvuur. Zo blijft er energie over om jou lekker warm te houden!

Warm water

Warm water is thermisch neutraal. Dit betekent dat het voor iedereen geschikt is. Het koelt je lijf niet af en droogt niet uit, zoals de meeste theesoorten doen.

Lokaal fruit

Lokaal fruit past beter bij ons spijsverteringssysteem en klimaat. Hoewel fruit vanuit de TCM geen grote plek inneemt zijn appels, peren, bessen en granaatappel de minder koude opties. Helemaal wanneer je ze kookt tot een lekkere compote!

Verwarmende kruiden

Venkelzaad, peterselie, basilicum, rozemarijn, tijm, anijszaad, bieslook, dille, kardemom, komijn, kruidnagel, koriander, laurierblad en mosterd zijn verwarmende kruiden. Gebruik ze in maaltijden om ze makkelijker verteerbaar te maken. Gember en kaneel zijn hele hete kruiden, die kun je beter met mate gebruiken.