

Groenten zijn een onmisbare bron van mineralen, sporenelementen en vitaminen. Daarnaast leveren ze veel vezels als ballaststof voor de darmwerking.

Het eerste belangrijke effect van groenten op de menselijke biochemie is dat ze ons verkoelen en slijm vermeerderen (behalve rode biet, selderij, wortelen, zoete aardappel, en zo). Vervolgens hebben we voor de vertering van de vezels veel verteringsvuur nodig. Zwaarder verteerbare groenten (kolen bvb) vereisen nog meer vuur, en ze veroorzaken vaak winderigheid.

Koel, vochtig en winderig is ook kenmerkend voor ons klimaat. Reden te meer dus om met verwarmende, drogende en windverdrijvende specerijen een evenwicht te bewerkstelligen. Hoekstenen hiervoor zijn fenegriekzaad en knoflook. Fenegriek is hét kruid van het kille klimaat. Knoflook is verwarmend, windverdrijvend, pijnstillend, een algemeen medicijn en een verjonger!

Hoewel inzake verteerbaarheid de eigen ervaring aan-de-lijve doorslaggevend is, kan men vertrekken van het "Schema verteerbaarheid van voedingsmiddelen" (terug te vinden onder "recepten" of onder "kookformules")

De basis-regel is: hoe zwaarder verteerbaar (voor iemand), hoe intenser de bereiding, en hoe meer vertering-bevorderende kruiden & specerijen en methoden aangewend worden.

*COPYRIGHT:* John Marchand, Belgium.

website: <http://www.yoga-ayurveda.org> email: [ayurveda@pandora.be](mailto:ayurveda@pandora.be)