

Column in het Noordhollands Dagblad - 7 februari 2012

Lekker warm

Uiteindelijk hebben we toch nog een echte winter. Ergens heel gezellig, maar ook zo vreselijk koud. Een kopje warme thee, koffie of soep helpt maar eventjes. Beter zijn kruiden en specerijen om het lichaam van binnenuit te verwarmen. Een goed begin is St. Jansolie als massageolie voor lekker warme voeten. Je zou de olie als bewaarder van zonnekracht kunnen beschrijven. Ik pluk de bloemen en bladeren rond de langste dag midden in de zomer en doe ze in koudgeperste zonnebloemolie. Binnen een paar weken verandert de kleur van de olie van zachtgeel naar bloedrood en heb ik een heerlijke verwarmende olie voor de winter. Deze olie is traditioneel bekend als antidepressivum. Nadeel is, dat mensen er lichtgevoelig van kunnen worden. Voeten masseren vind ik een veel mooiere toepassing, een goede basis voor een goed humeur. Net zo mooi zijn verwarmende kruiden en specerijen in het eten. Specerijen als zwarte peper, kaneel, koriander, kurkuma, mosterdzaad, gember en komijn zijn bekend om hun verwarmende eigenschappen. Ze bevorderen de spijsvertering, het lichaamseigen kacheltje. Uiteraard gebruik je specerijen in kleine hoeveelheden, anders stook je het kacheltje te heet. Groenten en kruiden hebben ook specifieke eigenschappen, sommige soorten werken verwarmend, andere verkoelend. Waarschijnlijk heb je nu geen zin in sla, komkommer, yoghurt en fruit. Dat zijn verkoelende levensmiddelen. Nu kies je verwarmende levensmiddelen, zoals pompoen, wortel, ui en venkel. Een hutspot met wortelen en uien voor de warmte is dus uitstekend voedsel op koude winterdagen. De meeste keukenkruiden hebben ook een verwarmende werking, met name rozemarijn. Voor mijn verjaardag kreeg ik een flesje zelfgemaakte medicinale rozemarijnolie. Deze olie bevordert de doorbloeding, helpt bij spier- en gewrichtspijnen en werkt verwarmend. Ik misbruik de olie als doucheolie. Ik meng de olie met neutrale vloeibare zeep en verdeel het mengsel tijdens het douchen op mijn lichaam. Het mengsel heeft een heerlijke geur en werkt prima. Gelukkig hoef ik niet lang te wachten om zelf rozemarijnolie te maken. In Egmond aan Zee staan heel veel rozemarijnplanten. De mooiste plant staat bij een galerie in de buurt van de Agnes-kerk, ze is anderhalve meter hoog. Voor mij is rozemarijn een absolute topper. Er zijn maar weinig planten, die in Egmond aan Zee goed gedijen. Rozemarijn is winterhard, stormvast en heeft zelfs midden in de winter groene blaadjes met de overtuigend heerlijke rozemarijngeur. De plant bloeit vroeg in het seizoen, dan is het al weer te laat om rozemarijnolie te maken. Ik vind het fantastisch, ik maak midden in de winter met een plant van buiten een culinaire en medicinale olie.