



Thermikveränderung durch die Zubereitung

Funktion und Art der Zubereitung der Nahrung

Nahrung zu verarbeiten und zuzubereiten, erleichtert zum einen die Verdauung und zum anderen überhaupt erst die Aufschließung von Nahrungsmitteln.

Viele Hülsenfrüchte werden erst durch das kochen genießbar. Andere haben als Ziel die Haltbarmachung.

Es verändert aber auch den thermischen Zustand eines Lebensmittels. So wirkt eine Tomate in rohem Zustand sehr abkühlend und kann bei empfindlicher Verdauung Beschwerden auslösen.

Wird sie jedoch gekocht, dann verringert sich diese abkühlende Wirkung.

Wenn zusätzlich erwärmende Gewürze wie Rosmarin oder Basilikum dazugegeben werden, ist die Thermik der Tomate bereits neutral und auch für empfindliche Menschen verträglich.

Veränderung der Thermik durch die Zubereitungsart

In der chinesischen Medizin werden zwei Zubereitungsarten unterschieden:
"Yinisieren" und "Yangisieren" = also die kühlende und die erwärmende Zubereitungsart.

Yinisieren

Yangisieren

Wirkung

- Erwärmende Wirkung ausgleichen
- Abkühlende Wirkung verstärkend

- Abkühlende Wirkung ausgleichend
- Erwärmende Wirkung unterstützend

Beispiele

- Blanchieren (kurz aufkochen)
- Kurz kochen mit viel Wasser
- Kochen mit kühlenden Zutaten (Obst, Südfrüchte, Sprossen, Fruchtsäfte)
- Einweichen

- Scharf anbraten, grillen, räuchern
- Sanftes, langes Schmoren
- Im Backofen zubereiten
- Langes Kochen (Suppen)
- Verwenden von heißen/warmen Gewürzen, Kräutern
- Kochen mit Alkohol
- Trocknen
- Mit der Reibe zerkleinern