

Örtkryddor kan användas i maten för att höja smak och näringsvärde samt förbättra näringsupptaget

Ört och andra naturliga kryddor

Örter och kryddor används ofta i matlagningen för att förbättra matens nedbrytning och upptaget av näringsämnen ifrån densamma samt för att få fram vissa energetiska effekter i en måltid. Söta smaker stimulerar bla. näringsupptag. Aromatisk/fragranta smaker stimulerar bla. matsmältnings organen. Bittra smaker motverkar Fukt, Skarpa löser stagnation. En del örter/kryddor ökar Värmen i en måltid och andra ökar Kylan. Man kan också via örter/kryddor dirigera effekten av en måltid till vissa områden i kroppen detta är ganska vanligt inom örtmedicin men inte lika vanligt i diet-terapi.



Kryddor som Kanel, Cayenne, Ingefära, Nejlika och Vitlök ökar den värmande energin i en måltid. Sk. Karminativa (cirkulerar och reglerar Qi) kryddor som; Kummin, Dill, Anis, Fänkål, Kardemumma och Spiskummin förbättrar matsmältning. Mejram och Myntor ger en måltid en kylande

de kvalitet. Timjan, Rosmarin och Salvia ger en värmande energi (men i mindre grad än de heta kryddorna nämnda först). Pepparrot bryter köttets tunghet och gör det mer lättsmält. Peppar hjälper till att lösa Fukt/Mucus (Svart-Peppar är bäst och den ska helst vara färskmald). Gurkmeja stimulerar cirkulation av Qi och speciellt Lever Qi.

I matlagningen från alla de traditionella kulturerna används örter, kryddor för att balansera och vitalisera maten. Mintsås serverat med lamm för att kyla rätten, Pepparrot med biff för att bryta ner köttets tunghet, pulveriserad Ingefära strös över vattenmelon för att motverka melonens Kylande energi. Senap går bra med ost och lättar upp ostens Mucusformande effekter. Fänkål ger värme åt fisk, Saffran ger cirkulation åt en risrätt osv. En skicklig kock använder örter och kryddor för att tillföra olika energier till en måltid och ge måltiden den effekt som behövs tex. av diet terapeutiska skäl.

Många kryddörter kan drickas som Te och har egenskaper som är bra för matsmältning, lever, lungor, njurar etc. Jasmin, Fänkål, Kanel, Ingefära, Kardemumma och Stjärnanis har alla en värmande energi som understödjer den värme som behövs för att tillgodogöra sig maten (Elden i Mellanvärmaren som är Mjältens Yang energi) och de hjälper till att lösa Fukt/Mucus. Pepparmynta (alla myntor) är ett ex. på en mer kylande Té som är bra för matsmältningen som är bra vid tillstånd av Fukt och Hetta (även Mejram som är neutral till ngt. sval är bra här). Kamomill har en neutral natur och är bra vid praktiskt taget alla problem med matsmältningen och löser också Fukt/Mucus, Citronmeliss är speciellt bra för barn som har matsmältningsproblem och har en sval natur.

Vanligt svart Té underlättar nedbrytningen av tung mat och löser också Slem i Lungorna och speciellt ett Te som heter Pu Er Te är br och detta te har också många fler hälsoeffekter tex. att det sänker kolesterol. Det finns mildare sorter av Té som Bancha, Kukicha

och grönt Té dom är också bra för matsmältning och dom är inte så stimulerande för Binjurarna. Citrusskal är ett mycket bra som Té och bryter igenom både stagnation och löser/torkar Fukt och mucus både i matsmältningen och Lungorna samt stimulerar Levers funktionskrets.