

### 3 Drank: warm, %, koud, °

Onze vochtbalans op peil brengen is aangenamer als we water een smaakje geven.

**Koffie** wordt gemaakt van geroosterde pitten, zaden of vruchten die daarna gemalen worden.

**Thee** maken we van verse of gedroogde bladeren, kruiden of vruchten.

Met siroop of (vruchten)sap kunnen we limonade maken.

Als we suikers omzetten in alcohol kunnen we bier of wijn maken. Daardoor bewaart de drank lang, en komen er niet makkelijk schadelijke organismen in.

Door stoken of destilleren kan het alcoholpercentage nog verhoogd worden.

Misverstanden

Bier na wijn geeft venijn.

Wijn na bier geeft plezier.

De volgorde speelt geen rol, de hoeveelheid alcohol maakt je misselijk. Voor 'het gewone volk' was wijn duur, en werd enkel eens gedronken bij feesten. Als die op was kwam het minder gewaardeerde bier op tafel.

Een digestief 📖 na het eten helpt niet bij de spijsvertering. Integendeel.

Een aperitief (📖 Latijn: aperire = openen) wordt vooraf gebruikt om de spijsvertering en de speekselaanmaak te stimuleren. Is de uitleg van alle wijnhuizen en -verkopers. Ik vond er geen wetenschappelijke studies over. Indelingen met bitter, droog en kruidig stammen uit de tijd toen en nog medicijnen met alcohol gemaakt werden, ook voor spijsverteringsproblemen. De ombuiging naar preventief gebruik is commercieel geïnspireerd. Allicht is het wijzer om minder en gezonder te eten. En dat smaakt nuchter en zonder verdoofde papillen veel beter.

♫ *Bier: de methode om van graan urine te maken.*

#### 3.1 Koffie: kop op!

Koffie 📖 wordt gemaakt van gebrande (= geroosterde) koffiebonen, de pitten van de (steen)vruchten van de koffiëplant. Die vind je in de evenaarszone van vb. Mexico over Guatemala tot de Filippijnen.

In onze streken zal je het dus met vervangers moeten doen.

De benaming voor de eerste Franse koffiëhuizen gebruiken we nog steeds voor ons café.

Koffie: Arabische qahwa ('geeft kracht').

**Cafeïne** 📖 is geïdentificeerd in meer dan honderd soorten planten. De meest gecultiveerde zijn de zaden (bonen) van de bessen van de koffiëboom (*Coffea arabica* of *Coffea canephora*, variëteit *robusta*), de bladeren en bladknoppen van de theestruik (*Thea sinensis*, ook bekend als *Camellia sinensis*), de noot van de kola boom (*Cola*

acuminata), de zaden (bonen) van de vrucht van de cacao (cacao) boom (*Theobroma cacao*) en de bladeren en takjes van de groenblijvende boom '*Ilex paraguarensis*' waar in Zuid-Amerika yerba maté van gemaakt wordt.

Mogelijk maken planten het aan als een natuurlijk bestrijdingsmiddel tegen onder andere de larven van meelwormen en muggen. Dichter bij huis zijn blijkbaar niet meteen vruchten of planten te vinden met noemenswaardige hoeveelheden cafeïne.

In 125 ml koffie zit ca. 80 mg cafeïne die na 45 minuten in het bloed opgenomen wordt en 15 tot 120 minuten nawerkt. Bij buitenactiviteit zou de cafeïne zorgen voor iets meer vetverbranding (lipolyse door de adrenaline). Van 50 tot 300 mg zorgt het voor verhoogde alertheid, concentratie en energie. Meer dan 500 mg/dag heeft negatieve effecten.

Volgens een Portugees onderzoek (U do Minho, 2023) zou cafeïne maar gedeeltelijk zorgen voor een oppepper voor onze hersenen, en spelen verder het placebo effect en mogelijk andere substanties in de koffie een rol.

De knolletjes van **aardamandel** (*Cyperus esculentus*) kunnen geroosterd en gemalen als cacao- of koffievervanger gebruikt worden.



Cafeïne 📖 wordt ook in hulst aangemaakt, de bladeren worden voor thee gebruikt.

Van de Zuid-Amerikaanse matéplant (*Ilex paraguariensis*) wordt (Yerba) mate gemaakt die traditioneel met een metalen rietje (de bombilla) uit een kalebas (de mate) gedronken wordt. Een kop koffie bevat ongeveer 95-200mg cafeïne, mate slechts 30-40mg.

*Figuur 18 Hulst*

Van de bladeren van de *Ilex guayusa* (wayusa) uit Ecuador die cafeïne en theobromine (zoals in chocolade) bevat wordt ook thee gemaakt.

Ook die van *Ilex vomitoria*, de yaupon-hulstboom, worden in kokend water gebruikt.

Van onze *Ilex aquifolium* werd geroosterd zaad van de knalrode hulstvruchten vroeger gebruikt als koffievervanger. En gedroogde bladeren kunnen worden verkruid en gemengd met thee. Ik vond er weinig info over, en dan nog vooral theoretisch. Laten we het dus misschien maar best bij de theorie houden...

Bij fraude met koffie wordt ook hout gebruikt: er wordt gekleurd zaagsel toegevoegd, en soms worden ook takjes meegemalen met koffiebonen. (Foodwatch nl & fr, 3/2021)

♪ 'Koffiedrinken verhindert je om te slapen. En vice versa.' naar Philippe Geluck

♪ Cafeïne: Een van de vier fundamentele groepen levensmiddelen.