

Deze les is een inleiding tot de 6 wilde smaakkaracters en de 6 hoofdgroepen fytonutriënten.

DE 6 WILDE SMAAKKARAKTERS

Het feit dat in onze tegenwoordige groenten nog maar weinig potentie over is van hun wilde voorouders die nog beschikken over het oorspronkelijke arsenaal aan fytonutriënten heeft verstrekkende gevolgen. Enerzijds betekent het gezondheidsverlies. Het door middel van veredeling inwisselen van de fytonutriënten voor suikers betekent immers dat we belangrijke beschermende voedingsstoffen uit onze voeding hebben geschraapt [Les 21]. Daarnaast betekent het een aanzienlijke gastronomische verarming. Samen met de fytonutriënten zijn namelijk hun prachtige karakteristieke smaken verloren gegaan. Met het elimineren van de fytonutriënten zijn onze groenten culinair ingrijpend achteruit gehold! Dankzij hun fytonutriënten maken wilde planten je voeding veel smaakvoller!

Zodra je in het wilde voedingsavontuur stapt besef je dat onze tegenwoordige groenten slechts nog suikerbommen zijn. In de Wildpluk Jaartraining zal je ontdekken dat de wilde plant dankzij zijn rijkdom aan fytonutriënten bitterder, scherper en kruidiger smaakt. Een wereld aan ongekennde smaaksensaties gaat voor je open. Deze wilde plantensmaken organiseren zich in 6 hoofdgroepen. Elke groep heeft zijn eigen authentieke karakter:

- Groen
- Bitter
- Scherp/pittig
- Geurig
- Zoet
- Wrang

Deze smaken betreffen NIET de bekende tongsmaken (zoet, zout, bitter, zuur, umami). De tongsmaken refereren aan de receptoren van onze smaakcellen.

5 natuurkwaliteiten

De indeling van de 6 smaakkaracters heeft zijn oorsprong in de vroege Westerse geneeskunde, gegrondvest op de natuurfilosofische ideeën van Hippocrates. Daarbij waren de natuurkwaliteiten (elementenleer) het uitgangspunt:

- De groene kwaliteit is verbonden met het element ether.
- De bittere kwaliteit is verbonden met het element vuur.
- De scherpe of pittige kwaliteit en de aromatische kwaliteit zijn verbonden met het element lucht.
- De zoete kwaliteit met het element water.
- De wrange kwaliteit met het element aarde.

De Westerse elementenleer is niet identiek aan de elementenleer bekend van de traditionele Chinese geneeskunde. De groene smaakkwaliiteit is in de Chinese elementenleer verbonden met het hout element. De scherpe of pittige smaakkwaliiteit met het element metaal. De zoete smaakkwaliiteit met het element aarde. En tot slot kent de traditionele Chinese geneeskunde een zoute smaakkwaliiteit, verbonden met het element water. In de Westerse elementenleer wordt zout niet als een fytonutriënt gezien; zout is een mineraal.

Beide leringen, zowel de Oosters als de Westerse, zijn slechts een raamwerk om de fytochemische processen van de natuur te kunnen begrijpen. Beiden zijn vanuit hun eigen gezichtspunt daartoe een prima hulpmiddel.

De 6 hoofdgroepen fytonutriënten

Elke natuurkwaliteit is verbonden met een bepaald fytonutriënt. Het zijn de fytonutriënten die het smaakkarakter van de plant bepalen.

Natuurkwaliteit	Fytonutriënt	Smaak
Ether	Chlorofyl	Groen
Vuur	Bitterstoffen	Bitter
Lucht	Aromatische etherische olie	Geurig
	Glucosinolaten	Scherp/pittig
Water	Slijmstoffen	Zoet
Aarde	Looistoffen	Wrang

Het specifieke karakter van elke smaak bepaalt op welke wijze je de plant in de keuken bereidt (of op welke wijze je de plant juist niet verwerkt). De 6 hoofdgroepen verstrekken dan ook een prachtig kader voor het gebruik van de wilde plant in de voeding! Wanneer je bijvoorbeeld weet hoe looistoffen zich gedraagt, dan weet je van ALLE eetbare looistofrijke planten hoe je ze moet bereiden en wat de plant voor je gezondheid betekent.

Bijvoorbeeld bladgroenten (de groene kwaliteit) kook je bij voorkeur niet, want het chlorofyl (de groene kleurstof van het blad) lekt weg in het kookwater. Soep maken met de groene smaak kwaliteit is wel mogelijk. Bij soep eet je immers ook het kookwater op. Anders is dit bijvoorbeeld voor de bittere smaak kwaliteit. Bitter verwerk je juist weer niet tijdens het koken van je soep, want je soep wordt dan oneetbaar bitter.

Na de inleidende modules (MODULE 1 tot en met MODULE 4) structureert de leerstof zich verder vanuit de 6 wilde smaak karakters. Daarbij ga je op onderzoek uit naar de juiste bereidingswijze om de kwaliteit en gezondheidswaarde van elk smaak karakter optimaal te ondersteunen. Plus ga je uiteraard leren door welke planten families de wilde smaak karakters vertegenwoordigd worden en die families in de natuur leren herkennen.

Punten om te onthouden

- ✓ Er zijn 6 hoofdgroepen fytonutriënten en daarmee verbonden wilde plantensmaken: chlorofyl-groen, bitterstoffen-bitter, glucosinolaten-scherp/pittig, etherische olie-aromatisch, slijmstoffen-zoet en looistoffen-wrang.
- ✓ Elk fytonutriënt heeft een uniek aandeel in het goed functioneren van het menselijk lichaam en het voorkomen van ziekte. Elke smaak heeft een uniek karakter en heeft een specifieke wijze van bereiden.