

Inhoud

Belangrijk :

u vindt achterin dit boek een **alfabetische index** (register) van alle voedingsmiddelen die in dit werk besproken worden.

Voorwoord: De Hoorn des Overvloeds	7
---	---

DEEL I

Wat belangrijk is vooraf te weten in verband met de Symbolische Betekenis van de Voedingswaren

WAAROM ETEN ? - In Dankbaarheid nuttigen	21
Zin hebben in... ..	22
1) De psychosomatische factor	22
2) Verwantschap met het karakter, de vibratie, de frequentie van een bepaald voedingsproduct	25
Geen zin hebben in... Onverschilligheid tegenover bepaalde voedingsproducten	26
Een afkeer hebben van... ..	27
Voeding als medicijn	27
Allergie aan bepaalde voedingsproducten	28
Je voelt je onwel, ziek, na het eten van... ..	29
Men kan nooit zeggen: "Dit voedingsproduct is goed of... is slecht voor DE mens"	31
Alcoholverslaving en andere verslavingen	31
"Gezondheid" is wat telt ! Niet de taal van een levenloze spiegel aan de muur	32
Wanneer kan er iets fout gaan in het eten van voedsel waar je trek in hebt ?	33
Wanneer kan het nog fout lopen ? Wanneer je ONBEWUST in de praktijk NIET toepast wat de voedingsmiddelen van je vragen	38
Leven !? Fixeer je niet op de uiterlijke vorm. Lap je laars aan de 'cultus' van het uiterlijke. Gezondheid is wat telt	39
Voeding en Ziekte - Voeding en Depressie	40
Zelfkennis. Evenwicht. Leren voelen, gewaarworden hoeveel en wát te eten : voor elke mens is dit anders	41
Neen, het werkt niet 'omgekeerd' !	42
Vanzelfsprekend smaakt "Natuurlijk" beter	42

DEEL II

Symbolische Betekenis van de Voedingswaren

Brood, Deegwaren

Harde deegwaren : spaghetti, lasagna, macaroni, enz.	47	Tarwebrood (met gist gebakken) ..	66
Zachte deegwaren, wit of lichtbruin : brood, taart- en pizzabodems, stokbrood, koffiekoeken, boterkoeken... met gist	51	Croissant	68
Gist en producten op basis van Gist	58	Frans Stokbrood, Baguette	72
Volkorenbrood	61	Beschuit	73
Roggebrood	63	Knäckebröd	76
Speltbrood	65	Essenerbrood : brood van gekiemd graan (tarwe, spelt, enz.)	78
		“Fladenbrot” : Turks brood, pitabrood, focaccia, yufka, Knusperbrot,	80
		Zuurdesem - Zuurdesembrood .	82

Dranken

Alcohol, algemeen	89	Koolzuurgashoudende Dranken, Spuitwater	135
Sterk Alcoholische Dranken whisky, jenever, cognac, wodka, gin... ..	91	Limonade	136
Zoetere Sterke Dranken likeuren, cointreau, elixir, advocaat... ..	98	Rode Wijn	140
Aperitiefdranken porto, martini, gancia... ..	99	Rosé-wijn	144
Blonde Biersoorten	101	Witte Wijn	148
Donkere Biersoorten	107	Mede, honingwijn	152
Ambachtelijk bereid Witbier Hoegaarden, Brugs tarwebier, Dentergemse, enz.	110	Muscatwijn	154
Geuze	114	Champagne	156
Trappistenbier	119	Sekt	159
Chocolademelk	120	Thee, algemeen	161
Cola-drink	123	Zwarte Thee	165
Koffie	127	Groene Thee	169
		Witte Thee	171
		Kruiden-, bloemen-, vruchtenthee	173
		Kamille, Kamillethee	175
		Vlierbessensap, -siroop	177
		Water	180

Fruit

Fruit, algemeen	187	Mandarijnen	251
Aalbes	190	Mango	252
Aardbei	194	Meloen	255
Abrikoos	195	Watermeloen	259
Ananas	202	Nectarine	262
Appel	204	Olijven	266
Avocado	207	Papaja	268
Banaan	208	Passievrucht	270
Bosbes	209	Peer	273
Braambes	211	Perzik	275
Citroen	214	Physalisbes	278
Clementines	215	Pompelmoes, Grapefruit	279
Dadels	219	Gele Pruim	281
Druif	222	Blauwe, Rode Pruim	283
Framboos	224	De Mirabel	286
Granaatappel	226	Kaki	287
Guave	227	Rabarber	289
Zoete Kersen	230	Rozijnen	292
Zure Kers, Kriek	233	Sinaasappel	296
Kiwi	235	Stervrucht, Carambola	299
Kruisbessen, Stekelbessen	240	Veenbes	301
Kweepeer	243	Vijgen	304
Limoen	245	Vossenbes, Rode Bosbes	307
Lychee	247	Zwarte Bes	309

Granen, Zaden

Alfalfa, Luzerne	315	Muesli, Graanvlokkenmengsel	340
Boekweit	317	Pijnboompitten	342
Bulgur	320	Quinoa	344
Gerst	322	Rijst	346
Gierst	325	Rogge	348
Haver	327	Sesam	350
Kamut, Khorasantarwe	332	Spelt	352
Lijnzaad	333	Tarwe	355
Maïs	335	Vlozaad, Psyllium	358
Mout	339	Zonnebloempitten	360

Groenten

Groenten, algemeen	365	Zuurkool	442
Aardappel	369	Koolrabi	444
Yam, Zoete Aardappel	374	Lavas	446
Amarant	376	Linzen	448
Andijvie	377	Lupine	451
Artisjok	380	Maniok	452
Asperge	383	Paprika	456
Aubergine	385	Pastinaak	458
Augurken (in zuur)	387	Pompoen	459
Rode Biet	388	Postelein	464
Snijbiet, bietenbladeren	393	Prei	466
Groene Boon	399	Raapjes	469
Rode Boon, kidney beans	402	Radijs	471
Witte Boon	404	Rammenas	474
Brandnetel	407	Rauwkost, algemeen	476
Broccoli	409	Schorseneer	478
Champignons	411	Selder	480
Chilipepers, Spaanse Pepers ...	413	Sla, Krop	484
Courgette	414	Veldsla	486
Erwten	417	Spinazie	487
Kikkererwten	419	Spruiten	490
Kervel	422	Tomaat	495
Komkommer	427	Tuinkers	498
Bloemkool	429	Ui, Ajuin	500
Chinese Kool	431	Lente-uitje	503
Groene Kool, Savooikool	432	Veldzuring, Zurkel	505
Rode Kool	434	Venkel	506
Spitskool	437	Witloof	508
Witte Kool	439	Wortelen	511

Keukenkruiden en Specifieke Smaken

Anijs	521	Dragon	540
Basilicum	524	Foelie	543
Bieslook	526	Garam Massala	544
Bittere spijzen of dranken	529	Gember	545
Bonenkruid	530	Jeneverbes	547
Caramelsmaak	532	Kaneel	548
Curcuma	534	Kardemom	550
Daslook	536	Karwij, Hofkomijn	551
Dille	539	Knoflook	553

Komijn	557	Peper	578
Koriander	558	Cayennepeper	581
Kruidnagel	559	Piment, Jamaicapeper	582
Laurier	562	Peterselie	584
Marjolein	563	'Provençaalse' Kruiden	587
Mierikswortel	565	Ras El Hanout	590
Mokkasmaak	568	Rozemarijn	592
Munt, Pepermunt	569	Saffraan	595
Muskaatnoot	572	Salie	597
Nigellazaad, zwarte komijn	573	Tijm	600
Oregano	575	Vanillesmaak	603
Paprikapoeder	577	Zout	604

Noten

Noten, algemeen	609	Macadamianoot	623
Amandelnoot	610	Paranoot, Brazielnoot	625
Cashewnoot	614	Pecannoot	626
Hazelnoot	615	Pindanoot	628
Tamme Kastanje	617	Pistache	631
Kokosnoot	619	Walnoot, Okkernoot	633

Sauzen

Azijnsmaak in voedingswaren	637	Mayonaise	653
Bearnaisesaus	639	Mosterd	656
Bolognaisesaus	641	Pindasaus	660
Hollandse Saus	644	Pikante Smaak	663
Kerrie, Curry	646	Provençaalse Saus	666
Tomatenketchup	648	Witte Saus	667
Ketjap manis	651	Zoet-zure Smaak	669

Soja en Sojaproducten

Soja, algemeen, sojabonen	675	Tahoe, Tofu	682
Sojamelk	678	Tempé	683
Sojascheuten	679		

Vis, Schaaldieren, Zeevruchten

Vis, algemeen	689	Oesters	739
Rauwe Vis	693	Rivierpaling	741
Ansjovis	695	Zeepaling	744
Dorade	697	Pangasius	746
Forel	699	Rog	747
Gamba	702	Sardientjes	749
Garnaal	704	Scampi	751
Griet	706	Schol (in VL), Schar (in NL)	755
Haaiensteak	708	Sint-Jacobsschelp	757
Haring	710	Snoek	759
Heilbot	715	Snoekbaars, Zander	761
Hondshaai	717	Sprot	763
Inktvis	720	Tarbot	765
Kabeljauw	721	Tong	767
Karper	724	Tonijn	769
Koolvis	726	Waterbaars, "perche"	770
Krab	728	Zeebaars	772
Kreeft	730	Zalm	774
Kuit	732	Zalmforel	776
Lotte, Zeeduivel, Staartvis	734	Zeewolf	779
Makreel	736	Zonnevis, Petrusvis	780
Mosselen	737		

Vlees

Vlees Eten ? Waarheidsstroming versus Schuldgevoelens	785	Duitse, Beierse Weisswurst	812
Vlees, algemeen	785	Beenmerg	814
Gekookte Vleeswaren	789	Hersenen	816
Gerookte, Gezouten Vleeswaren	789	Lever	817
Rundsvlees	791	Allerlei vleeswaren met Lever in verwerkt	819
Gemalen Rundsvlees	794	Niertjes	820
Kalfsvlees	796	Tong (vlees)	822
Varkensvlees	797	Kip, Gevogelte	825
Gehakt Vlees, Worst	800	Eend	827
Andouillette, Andouille	801	Ganzenleverpastei	829
Bloedworst	803	Kalkoen	831
Bockworst	805	Konijn	833
Rookworst allerhande	807	Paardenvlees	835
Salami	809	Schapenvlees	836
Witte Worst, België	811	Lamsvlees	838
		Wildsmaak	840

Zoetigheden (ook “alternatieve”), Gebak en Koek, Desserten, Versnaperingen, Siropen

Zoetigheden in het algemeen,		Marsepein	893
Suiker, Confituren	845	Noga, Nougat	895
Aardbeienjam	850	Oliebollen	897
Agavesiroop	853	Pannenkoeken	900
Cake	854	Peperkoek, Honingkoek, Ontbijtkoek	903
Carob	856	Gezoete Popcorn	907
Gezouten Chips	857	Rijstpap	908
Chocopasta	861	Speculaas	909
Melkchocolade	863	Stevia	912
Pure Chocolade	866	Tiramisu	913
Witte Chocolade	869	Vanillepudding, Vanillevla en gelijkaardige gerechten	915
Zoete Drop op basis van		Brusselse Wafel	917
Zoethout	872	Luikse Wafel	920
Zoute Drop	879	Zoethout, Reglisse	922
Esdoornsiroop	881	Salmiak	924
Honing	882	Zure Snoepjes	926
IJsjes, Roomijs	885		
Kaiserschmarren	889		

Zuivelproducten en het EI

Boter	931	Parmezaanse Kaas	971
Plant aardige Margarine	935	Roquefort	974
Het EI	938	Zachte, Platte Kaas, Kwark ..	976
Jonge Kaas	941	Cottage Cheese	978
Oude, Belegen Kaas	945	Karnemelk	979
Abdijkazen	946	Melk	982
Kaas met Grote Gaten zoals		Room	986
Emmenthaler, Leerdammer .	948	Slagroom, Opgeklopte Room	989
Schimmelkazen	951	Zure Room	991
Smeerkaas	952	Wei	993
Stinkkazen, algemeen	955	Yoghurt	995
Brie	958	Kefir	1000
Camembert	960	De Geit : Zuivelproducten	1002
Cheddar Cheese	963	Geitenkaas	1003
Gruyère en gelijkaardige kazen	965	Schapenkaas, Schapenmelk ..	1005
Mozzarella	969		

Diversen en Bereide Gerechten

Appelmoes	1009	Pitta	1034
Fastfood, broodje hamburger	1011	Pizza	1035
Frietjes	1013	Quorn	1037
Rösti	1016	Spätzle	1039
Flammekueche	1018	Quiche	1041
Goulash	1018	Roerei of Omelet	1042
Kaaskroket	1020	Spaanse Tortilla	1044
Kikkerbiljetjes	1021	Shoarma, Döner Kebab, Gyros	1045
Koeskoes	1022	Soep, algemeen	1047
Komboucha	1025	Squash	1049
Moussaka	1026	Sushi	1051
Nasi Goreng	1027	Wijngaardslakken, Escargots	1054
Paella	1030	Zeewier	1057
Pindakaas	1032		

ALFABETISCHE INDEX	1075
---------------------------------	------