

LISTA DE ALIMENTOS TIBIOS / CALIENTES

FRUTAS

Albaricoque, cerezas, coco, dátiles, grosellas, madroños, melocotón, membrillo, uvas.

VERDURAS

Calabaza, coles de Bruselas, pimiento, puerro. El ajo y la cebolla son muy caliente, sobre todo la cebolla frita.

ALGAS

Espagueti de mar, wakame.

CEREALES

Avena, mijo, trigo sarraceno (especialmente caliente).

LEGUMBRES

Alubia negra, alubia roja.

SEMILLAS

Castañas, nueces, piñones, pistachos.

PESCADOS Y MARISCOS

Anchoas, anguila, camarones, erizo de mar, mejillones, sepia. Las gambas, la langosta, los langostinos y la trucha son muy calientes.

CARNES

Ciervo, hígado de cerdo, hígado de pollo, jamón, pavo, riñones, ternera, vaca. El pollo, la gallina y sobre todo el cordero son muy calientes.

VARIOS

Azúcar moreno, maltosa, melaza, miel. Aceite de girasol y de soja. Leche de cabra, leche de oveja, mantequilla (recuerda que los lácteos producen mucosidad). Cacao y café.

ESPECIAS Y HIERBAS AROMÁTICAS

Prácticamente, todas las especias y las hierbas aromáticas son calientes, incluso el perejil y el cilantro que al paladar parecen tan frescos. El orégano y el tomillo son algo más tibios. El azafrán es neutro.