

Sesam

Volgens verschillende antieke Indische geschriften, waaronder de legendarische Kama Sutra, is sesam een geweldig middel om de potentie te verhogen. Het vraagt echter wel wat minder gangbare ingrediënten. Een recept stelt namelijk dat je de sesamkorrels moet weken in mussenbouillon. Een ander recept maakt het niet gemakkelijker. Daarvoor moet je de korrels weken in melk waarin je eerst bokkentestikels hebt gekookt. Maar dan ben je "in staat honderd vrouwen te bevredigen". Bezint eer gij begint?



Honing

Dit 'voedsel van de goden' staat bekend als een sterke opwekker van seksuele energie. Naar verluidt was het in het oude Griekenland heel gebruikelijk om de dag te beginnen met een lepel olijfolie en een flinke hap rauwe honing. Dat stimuleert de geslachtsorganen en blijkbaar hadden de oude Grieken daar meteen in de ochtend al behoefte aan. Bij de Perzen werd pas getrouwde stellen aangeraden dagelijks honing te eten om te zorgen voor een vruchtbaar huwelijk. De Engelse benaming voor de wittebroodsweken, de 'honeymoon', schijnt terug te grijpen op dit oude Perzische gebruik. Honing zit vol met borium, dat is een mineraal dat ervoor zorgt dat je oestrogeen goed gebruikt wordt.



Asperges

De fallische vorm van deze stengelgroente heeft zeker bijgedragen aan het erotische imago. Een Frans etiquetteboek uit het begin van de 20ste eeuw waarschuwt meisjes nog geen asperges te eten als een man naar ze kijkt. Het eten van asperges stimuleert de urinewegen en laten de vermoeidheid van je minnaar verdwijnen. In de 17de eeuw schreef de Engelse kruidenexpert N. Culpepper dat asperges lust op zouden wekken bij zowel mannen als vrouwen. En in de de eeuw in Frankrijk kregen bruidegoms drie gangen asperges geserveerd om goed te kunnen presteren tijdens hun huwelijksnacht. Blijkbaar niet voor niets, want asperges zijn een grote bron van kalium, vezels, vitamine B6, vitamine A vitamine C, thiamine en foliumzuur. Over foliumzuur wordt gezegd dat het de histamineproductie een boost geeft, wat weer helpt bij het bereiken van een orgasme. We zeggen alleen maar even niets over de geur die asperges geven op het toilet...



Avocado

Hangt de avocado aan de boom dan denk je aan testikels, maar eenmaal doormidden gesneden opent zich de vrouwelijke zone. De Azteken noemden de avocadoboom de ahuacuatl quitl (ofwel: testikelboom). Dit komt waarschijnlijk vanwege de vorm van de vrucht en het feit dat ze in paren in de boom hangen. Katholieke Spaanse priesters vonden deze vrucht zo obscene dat ze hem verboden. Geen nood, hij wordt weer volop gegeten, hoe zouden we anders heerlijke guacamole kunnen maken? De avocado bevat veel foliumzuur, vitamine B6 en kalium. En deze vruchten zorgen ervoor dat het immuunsysteem gestimuleerd wordt.



Basilicum

Basilicum is natuurlijk heerlijk door bepaalde gerechten. Maar daarnaast schijnt dat dit kruid een positief effect heeft op het menselijk lichaam. Basilicum heeft een fantastisch aroma dat stimulerend zou werken. Basilicum door je eten zal zeker je hart doen kloppen. Het is dan ook niet gek dat Italianen bekend staan als zo'n temperamentvolle minnaars.



Chocolade

We love chocolate! En ja, thank God, is ook gebleken dat chocolade je libido een oppepper geeft. Neem dan wel pure chocolade, want hier zitten de zogenaamde 'feel good chemicaliën' anandamine en fenylethylamine in. Deze stofjes zorgen volgens wetenschappers voor een gevoel van geluk, opwinding en euforie. Cacao bevat ook tryptofaan, een essentieel onderdeel van de neurotransmitter serotonine. En die is weer bekend vanwege het geven van een geluksgevoel en het bevorderen van ontspanning. Nog één van de redenen waarom chocolade aanzien wordt als afrodisiacum is omdat de Italiaanse libertijn Casanova (1725 - 1798) chocolade dronk of at alvorens hij het bed deelde met vele van zijn veroveringen.



Rozemarijn

Rosmarinus Officinalis was in de oudheid het symbool van de liefdesgodin Aphrodite. Het was ook het belangrijkste ingrediënt in een hongaars drankje “Eau de la reine d’Hongrie”, een liefdesdrankje dat vooral op het einde van de 14de eeuw faam kreeg toen de oude koningin Elisabeth van Hongarije ermee in slaagde om de veel jongere koning van Polen voor zich te winnen.



Tijm

Thymus vulgaris zou iemands verlegenheid kunnen overwinnen. Tijm is in elk geval een goed tonicum dat versterkend en ook kalmerend werkt. Men kan zijn krachten zo beter doseren en beter gebruiken, wat misschien toch wel een afrodisiacum waard is.



Peper

Peper verhoogt de bloedstroom doorheen het lichaam, inclusief de geslachtsorganen.



Gember

Gember verbetert de bloedsomloop en werkt verwarmend en stimulerend.

Over gember wordt gezegd dat de koks van Madame Du Barry (maitresse van Lodewijk XV) er een mengsel met eierdooiers van maakten. Dit dreef Lodewijk XV en de minnaars van deze hofdame tot wellust.



Vijgen

Al in de oudheid stond een open vijg symbool voor het vrouwelijke seksorgaan. Het is één van de oudste vruchten en we kennen de vijg ook van het vijgenblad, waarmee Adam en Eva hun edele delen bedekten. Ook Cleopatra was fan van de vijg en de oude Grieken associeerden de vijg met liefde en vruchtbaarheid. Een bepaald stofje dat wel eens belangrijk zou kunnen zijn voor je perfecte avond zit er niet in, maar een erotische vrucht is het zeker!



Amandelen

Al in de oudheid stond de amandel symbool voor vruchtbaarheid. Dichters en bijbelkenners dachten destijds dat het aroma van amandelen passie bij vrouwen opwekte. Wetenschappers hebben echter later aangetoond dat er in amandelen een hoge dosis aan vitamine E, magnesium en vezels zitten. Er zit dus toch wel een kern van waarheid in al die amandelmythes!

