

**Beste lezer,**

De volgende keer hoop ik het onderwerp over de schildklier te vervolgen. Vanwege de zomer neem ik dit keer een ander onderwerp. Maar eerst vertel ik u een verhaaltje.

Tineke is opvangmoeder op een naschoolse opvang. Zij heeft instructie gekregen de kinderen na schooltijd een gezonde drank te geven. De moeders hebben de voorkeur uitgesproken voor fruitmelk. Dan krijgen de kinderen zowel melk als fruit binnen. Tineke vangt vijf kinderen op. Het is donderdag bijna 3 uur. Tineke zet alles klaar om haar kinderen op te vangen. Ze neemt de glazen uit de kast, gaat naar de koelkast en neemt een pak fruitmelk uit de koelkast. Dan schrikt ze, want er zit bijna



niets meer in. Ze heeft geen voorraad en geen tijd om nog naar de winkel te gaan. Ze zit even met haar handen in het haar, maar dan schiet haar te binnen dat ze nog wel aardbeien heeft. Als ze de kinderen aardbeien geeft dan hebben ze in ieder geval wel hun fruithap gehad. Ze heeft ook nog roomijs in de vriezer, dat kan ze er ook bij geven. Ze krijgen dan zowel fruit als zuivel. Nu moet ze weten hoeveel aardbeien ze nodig heeft. Ze leest in de ingrediëntenlijst dat fruitmelk 1% aardbeiensap bevat. Tineke gaat rekenen. Een liter is 1000 ml. 1% van 1000 ml is 10 ml. 10 ml komt overeen met ongeveer 10 gram. Ze gaat een aardbei wegen. Een middelgrote aardbei weegt ongeveer 11 gram.

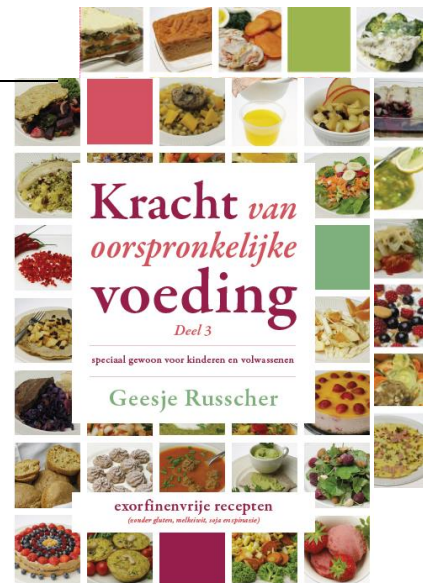
Even later komen de kinderen binnen. Ze vertelt dat ze geen fruitmelk krijgen maar een fruithap met roomijs. De kinderen juichen. Tineke neemt een aardbei. Ze pakt een mes en verdeelt de aardbei in 5 stukjes. Ze pakt schoteltjes en legt op ieder schoteltje een bolletje roomijs en een stukje aardbei en geeft dat aan de kinderen. De kinderen kijken

beteuterd en vragen: “krijgen we niet meer aardbeien?”

“Nee”, zegt Tineke, “in een liter fruitmelk zit 1% aardbeiensap. Dat betekent dat ongeveer in ieder glas fruitdrink 1/5 aardbei aanwezig is. Met jullie ouders ben ik overeengekomen dat de hoeveelheid fruit die in fruitmelk aanwezig is, voor jullie genoeg is...”

Het thema van deze nieuwsbrief is: **etiketten lezen**

Gebruikt u nog kant-en-klare voedingsmiddelen dan is het goed om etiketten te lezen. Vaak zijn we gefocust op E-nummers. Dat weten de fabrikanten ook. Daarom zijn er fabrikanten die ervoor kiezen om geen E-nummers te vermelden maar het te verdoezelen door andere benamingen te gebruiken. De fruitmelk bevat aroma's. Dit is een smaakstof die naar aardbeien smaakt. U begrijpt dat we met 1% aardbeiensap geen aardbeiensmaak aan de melk krijgen. Daarvoor gebruikt de fabrikant synthetische smaakstoffen. Feitelijk behoren deze stoffen ook tot de groep E-nummers. Ook de kleur verandert nauwelijks van 1% aardbei, logisch dat de fabrikant dan kleurstoffen toevoegt. Zou hij dat niet doen dan krijgt de consument argwaan.



## Workshop

Enkele maanden geleden heb ik een workshop gegeven aan kinderen van groep 3/4 over gezonde voeding. Ik vroeg aan deze kinderen wat er met een konijn gebeurt als je het nepworteltjes geeft. De kinderen antwoordden: “Dan gaat het konijn dood”. Ik vroeg: “wat gebeurt er met het konijn wanneer je het voor de helft echte worteltjes en voor de andere helft nepworteltjes geeft.” Het antwoord was: “Dan gaat het niet zo goed met het konijn”.

Vervolgens heb ik met de kinderen de aardbei-yoghurtdrink van Perfect nagemaakt. Voor een liter hadden we nodig: ½ liter yoghurt, water, melkpoeder, 1 flinke aardbei, 130 gram suiker, eetbare verf en smaakpoeder. De kinderen hebben de suikerklontjes uitgeteld. 130 gram suiker komt overeen met 29 klontjes! Dat is een suikerpot vol! Gebruikt de fabrikant minder suiker, dan is de kans groot dat we de chemische smaak van de kleur- en smaakstoffen proeven.



Nu vraagt u misschien: “Ik gebruik Optimel, dat is toch wel gezond?”

Ik citeer de fabrikant van Optimel “Optimel drink is een lekker frisse en fruitige yoghurtdrink met 0% vet en geen suiker toegevoegd. Optimel drink framboos heeft het keurmerk “gezondere keuze”.”

We gaan kijken of dit klopt.

Optimel bevat: magere yoghurt, 5% vruchtensap (appel, 1 % framboos, aronia, citroen) maïszetmeel, calcium, aroma, zoetstof: sucralose; vitamine B2, B6 en B12.

Het bevat 1% framboos. Hoeveel is 1% van 100%? Ik heb de frambozen gewogen. 1% van 1 liter is ongeveer 10 gram. Voor 1 liter Optimel heb ik voor 1% framboos **drie** frambozen nodig. In een pakje optimel schoolmelk van 200 ml zit ruim een **halve** framboos! Ik heb de Optimel nagemaakt. Om een goede frambozensmaak te krijgen heb ik per 200 ml 10 hele frambozen nodig. Voor een liter heb ik 50 frambozen nodig.



Ziet u het verschil? De fabrikant gebruikt 3 frambozen per liter + smaak- en kleurstof.

En weet u wat voor zoetstof sucralose is?

‘Sucralose wordt geproduceerd door suiker (sucrose) (van de suikerbiet) te chloreren. Dit impliceert het chemisch veranderen van de structuur van de suikermoleculen door drie hydroxylgroepen te vervangen door drie chlooratomen.’ Meer informatie vindt u hier:

<http://www.aspartaam.nl/artikelen/sucralose.php>

Sucralose heeft E-nummer 955 gekregen. Op verschillende sites wordt verteld dat de schadelijkheid ervan nog niet bewezen is. En dat is Nederland. Voordat men maatregelen neemt moet de schadelijkheid eerst wetenschappelijk bewezen zijn. We hebben dat bij het roken gezien. Lange tijd werd gezegd: “Blijf maar roken, want het is niet bewezen dat het schadelijk is.” Inmiddels zijn er tienduizenden doden gevallen ten gevolge van roken en nu is het wel als schadelijk erkend. Feitelijk moeten we het omdraaien. Laten de fabrikanten het maar eens wetenschappelijk bewijzen dat iets niet schadelijk is. Zolang dat niet bewezen is, moeten we dit soort producten niet gebruiken! Gebruikt u het wel, dan bent u proefkonijn! Wilt u proefkonijn zijn, dan is dat uw keuze, maar laten we kinderen niet als proefkonijnen gebruiken!

Verder bevat het product geen vet. Men doet alsof dit een voordeel is. Maar door het vet uit de zuivel te verwijderen zijn ook vitamine A en D verwijderd omdat deze vitamines opgelost zijn in vet. Verwijder je het vet, dan verwijder je ook deze vitamines.

Weet u voor wie het wel een voordeel is dat deze melkdrink geen vet bevat? Voor de fabrikant! Hij kan het vet van de melk duur verkopen als (slag)room. De boeren krijgen de melk niet alleen per liter betaald maar ook per hoeveelheid vet. Door het kruisen van rassen hebben ze ook het

vetpercentage omhoog weten te schroeven. Zie onderstaande link op pagina 2 zien we hoe het vetpercentage door de jaren heen is gestegen.

[http://vorige.nrc.nl/multimedia/archive/00213/blaarkoppen\\_213812a.pdf](http://vorige.nrc.nl/multimedia/archive/00213/blaarkoppen_213812a.pdf)

## 100 jaar

De pensioenleeftijd is opgekrikt. De mens wordt steeds ouder, dus kan hij/zij ook wel later met pensioen. Men zegt dat de baby's die nu geboren worden, groot kans hebben dat ze honderd jaar worden! Immers de welvaart is dusdanig toegenomen dat daardoor een hogere leeftijd bereikt kan worden. Ik vraag aan u: "Geloof u dit?" We maken mee dat mensen ouder worden. De leeftijd die sommige mensen nu bereiken, werd 30 jaar geleden veel minder vaak bereikt. Maar om nu te stellen dat de baby's van nu weer ouder zullen worden dan de huidige senioren is mijns inziens een verkeerde kansberekening. Mensen die beweren dat de leeftijd door welvaart toeneemt, vergeten dat welvaart nog geen welzijn betekent. De huidige generatie senioren die oud mochten worden, zijn opgegroeid in een tijd met redelijke welvaart. In hun tijd was er nog geen nep-voeding. De zuivel bevatte andere melkeiwitten en was minder bewerkt. Ook gebruikten ze minder zuivel. Hele generaties hebben alleen melk gebruikt om pap te koken. Bij brood dronken ze thee. De tarwe was minder bewerkt, men gebruikte veel minder suiker, frisdrank, snoep en koek. Als men al rookte, dan was dat een pijpje na werktijd. Vervuiling was er veel minder en stress was minder aanwezig. Kortom de omstandigheden waarin de senioren opgroeiden waren totaal anders dan de omstandigheden van de jonge generatie van nu. Geloof u dat kinderen die veel nep-voeding krijgen, zich te buiten gaan aan alcohol, snoep, koek en gebak ouder zullen worden dan hun grootouders??? Het opkrikken van de pensioenleeftijd kan wel eens de grootste vergissing van deze eeuw zijn.



### Zorgen over laaggeletterden

Dan zijn er mensen die zich zorgen maken over de gezondheid van laaggeletterde mensen. Zij maken in verhouding meer gezondheidskosten dan hooggeletterde mensen. Dat lijkt me ook logisch, immers deze mensen hebben moeite met het lezen van etiketten. Zij vertrouwen op afbeeldingen. Trouwens dat doen de meeste mensen. Zelf heb ik dat in het verleden ook gedaan. Ik ben pas begonnen met etiketten te lezen, toen mijn gezondheid achteruit ging.

<http://zorgkrant.zorgportaal.nl/index.php/bericht/8196-laaggeletterde-heeft-meer-kans-op-een-slechte-gezondheid.html>

Al eerder is er een discussie geweest dat laagopgeleiden omdat ze meer zorgkosten maken meer premie moeten betalen. U begrijpt dat we dat nooit moeten toestaan. Mijns inziens wordt het tijd dat voedselabrikanten die willens en wetens slecht voedsel op de markt brengen de rekeningen betalen.

### Cola

Nu kan het zijn dat u al geen frisdrank meer gebruikt, maar nog wel een fles cola in de kast hebt staan. Het is nog te gebruiken in tal van praktische toepassingen. Zie de link.

<http://www.vanderpigge.nl/acht-praktische-toepassingen-van-cola/>

### Blauwvingerdagen

Ik heb een plaatsje gekregen op de Blauwvingerdagen op de Grote Markt in Zwolle. Komt u me opzoeken? Voor meer informatie: <http://www.blauwvingerdagenzwolle.nl/bezoekers/>

## Recept

We hebben weer genoeg stof om over na te denken. Ik trakteer u nu op een heerlijk ijsje en wens u een fijne vakantie! Mocht u de vakantie al achter de rug hebben, dan weer veel werkplezier toegewenst, hetzij thuis, op school of op het werk. En sterkte toegewenst voor allen voor wie vakantie, werk of school niet weggelegd is.

## Vruchtenijs

*Bereidingstijd 10 minuten (exclusief invriestijd)*

*Voor 2 – 4 personen*

½ meloen (galia of cantaloupe) klein formaat  
1 banaan  
100 gram aardbeien  
1 eetlepel citroensap  
2 eetlepels olijfolie extra vierge  
naar keuze: enkele blaadjes citroenmelisse  
ca 3 kruimels Keltisch zeezout  
zwarte peper



### Bereidingswijze

- Verwijder de pitten en de schil van de meloen.
- Doe de in stukken gesneden meloen, banaan en aardbeien in de blender en pureer deze.
- Voeg citroensap (citraenmelisse), olijfolie, Keltisch zeezout en zwarte peper toe en pureer deze mee.
- Doe het mengsel in een ijsmachine of laat het bevriezen in de vriezer. Tijdens het bevriezen in de vriezer moet u het regelmatig even doorroeren.

***Opmerking** De olijfolie combineert wonderlijk goed met deze vruchten. Tegelijk heeft het een toegevoegde waarde. Vetoplosbare vitamines, zoals vitamina A en D worden met olie beter opgenomen. Daarnaast bevordert de olijfolie de aanmaak van DPP-4 enzymen. Dit zijn enzymen die door ons lichaam aangemaakt worden. Mensen die kampen met een stoornis in het autistisch spectrum, astma, oorontstekingen en een zwakke spijsvertering maken meestal te weinig DPP-4 enzymen aan.*

***Opmerking** Op zich is dit ijsje zoet genoeg. Bent u echter nog gewend aan de mierzoete frisdranken dan kan het zijn dat u het wat zoeter wenst. U kunt dan een eetlepel koudgeslingerde honing toevoegen.*

***Opmerking** Worden de stukken fruit van te voren ingevroren, dan hebt u geen ijsmachine nodig. Wel kan het nodig zijn om de blender te helpen door een beetje water toe te voegen.*

### Tip:

Mail deze nieuwsbrief door aan familie en vrienden en kennissen. Hebben ze ook belangstelling voor de nieuwsbrieven dan kunnen ze zich aanmelden bij [info@vimenta.nl](mailto:info@vimenta.nl)

Hartelijk dank voor uw aandacht en hopelijk tot de volgende keer.

Met vriendelijke groet,  
Geesje Russcher  
voedingsdeskundige