

Beste lezer,

In de vorige nieuwsbrief heb ik u een paar vragen gesteld. Deze gaan we in deze nieuwsbrief beantwoorden.

De onderwerpen die in deze nieuwsbrief aan de orde komen zijn: geraffineerd zetmeel, coeliakie, paarse 'uitgewassen' aardappelen en een variatie op een recept.



Weet u dat we in Nederland beter voor dieren zorgen dan voor mensen? Als we bramen plukken kunnen we een boete krijgen. Bramen zijn voor de vogels. De mensenkinderen moeten het maar

Figuur 1 foto van frambozen. Wanneer ik geen tijd heb om ze te plukken dan rotten ze weg. Geen vogel die er naar taalt.



**Figuur 2
Foto
gemaakt
langs een
verwaarloosd
graslandrand**



doen met snoepjes die naar bramen smaken. Wist u dat vogels bramen helemaal niet lekker vinden? Ik heb nog nooit een vogel een braam zien eten. Vogels houden vooral van kersen, aardbeien, druiven, aalbessen en vlierbessen. Frambozen, bramen en de Japanse wijnbessen laten ze vaak links liggen. Het is een beter idee om boeren te vragen de randen langs de graslanden te verwaarlozen. In een mum van tijd groeien er dan braamstruiken. Laten we dan vooral kinderen stimuleren om bramen te plukken! Dan zijn ze meteen buiten en kunnen dan genieten van gezond snoep!

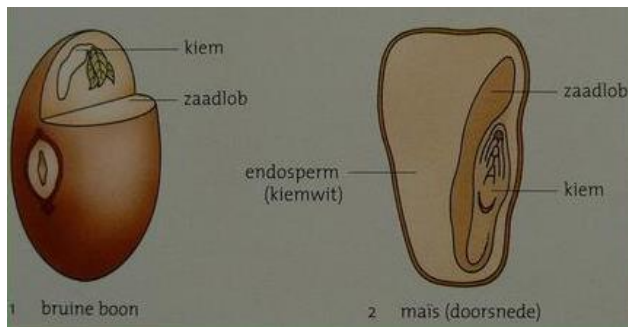
"Een snoepje dat eruit ziet en smaakt naar braam of framboos!" ingrediënten

musketzaad 33%, suiker, invertsuiker, glucosestroop, verdikkingsmiddel : Arabische gom, glansmiddelen (bijenwas, plantaardige olie), kleurstoffen : E120, E160a, E153, aroma's, voedingszuur : citroenzuur, water, gelatine, vruchtensuiker, tarwezetmeel.



Glutenvrije broden

Kant-en-klare glutenvrije broden worden vaak van geraffineerd zetmeel gemaakt. Daarvoor kan zetmeel uit maïs, tarwe, rijst, tapioca of aardappelen gebruikt worden. In de vorige nieuwsbrief hebben we tarwezetmeel besproken. In deze nieuwsbrief gaan we het proces volgen van het vrijmaken van zetmeel uit maïs. Ook tijdens dit proces zien we dat we in Nederland beter voor



dieren zorgen dan voor mensen. De beste stoffen uit maïs gaat naar de diervoederindustrie!

Het proces

De hele maïskorrels worden 48 uur geweekt in warm water + zwaveldioxide. De samenhang tussen eiwitten, mineralen en zetmeel wordt hierdoor verbroken.

Vervolgens worden de kiemen eruit gehaald en afgevoerd naar de veevoederindustrie. Dan volgen verschillende stappen om het zetmeel te zuiveren en de eiwitten eruit te halen. Alle waardevolle stoffen zoals eiwitten, vezels e.d. gaan opnieuw naar de veevoederindustrie. Er volgen nog verschillende stappen in het proces en het zetmeel wordt gedroogd op 150 graden Celsius. Uiteindelijk blijft er geraffineerd zetmeel over. Onder [deze link](#) is het proces uitgebreid beschreven. Ook [deze link](#) geeft meer informatie.

Dit soort zetmeel, ook geraffineerd zetmeel genoemd, wordt gebruikt als ingrediënt van glutenvrije broden, koek en gebak. Geraffineerd zetmeel wordt ook wel lege koolhydraten genoemd. Dat houdt in dat het geen vitaminen en nauwelijks mineralen bevat. In het lichaam wordt zetmeel verteerd naar glucose. Voor dit proces is o.a. magnesium nodig. Omdat het geraffineerd zetmeel dit niet bevat, wordt er roofbouw gepleegd op magnesium elders in het lichaam. Ook wordt geraffineerd zetmeel ontzettend snel omgezet naar glucose. Eten we een volkoren product dan zorgen de vezels ervoor dat de omzetting naar glucose langzamer verloopt. Nu gaat de omzetting naar glucose veel te snel, daardoor vliegt de bloedsuiker omhoog met alle gevolgen van dien.

[Klik hier](#) om de voedingswaarde te zien van een gekookte maïskolf en van maïzena. Onderaan de pagina kunt u kiezen tussen deze producten. Een maïskolf bevat per 100 gram 45 mg magnesium. Maïzena bevat nog 2 mg per 100 gram.

[Op deze](#) site kunt u de voedingswaarde van aardappelzetmeel vergelijken met de aardappel. Een aardappel bevat per 100 gram 440 mg kalium. Aardappelzetmeel slechts 10 mg.

De voedingsindustrie kan gemodificeerd zetmeel aanschaffen voor het samenstellen van mixen in pakjes en zakjes. Voor meer informatie kunt u [deze link aanklikken](#).

Wist u dat ze ook zetmeel gebruiken voor het maken van behangplaksel? Wie alles wil weten over zetmeel, kan deze [link aanklikken](#).

Koolhydraten

Zetmeel behoort tot de groep voedingsstoffen die we koolhydraten noemen. Deze groep bestaat uit suikers, zetmeel en vezels. De eerste twee worden verteerd in de dunne darm naar glucose. De laatste wordt gefermenteerd door darmbacteriën in de dikke darm.



In de fabriek kunnen ze nadoen wat ook in ons lichaam gebeurt, nl. het omzetten van zetmeel naar suikers. Van het geraffineerde zetmeel uit tarwe, rijst, spelt, gerst en maïs maken ze stroop.

Eten we een boterham met jam, dan eten we dus suiker + suiker.

Door maïsstroop extra bewerkingen te laten ondergaan ontstaat high Fructose Corn Syrup, ook wel fructose-glucosesiroop genoemd. De HFCS (afkorting) heet zo omdat de zoetkracht voor een groot gedeelte door fructose wordt geleverd. Fructose is ongeveer 1,7 zoeter dan glucose. Met

name een teveel aan fructose is schadelijk voor lever, hart en bloedvaten. De voedingsindustrie gebruikt graag de fructose-glucosesiroop omdat de mens deze zoetheid lekker vindt en het de houdbaarheid van producten verlengt. In de VS gebruiken ze vooral HFCS 90. Dat betekent dat 90% van de zoetstof uit fructose bestaat. In Nederland gebruiken ze vaker HFCS 55 en 42. Ook fruit bevat fructose. Druiven ongeveer 8% en ananas 2%. Dat zijn heel andere verhoudingen.

Glucose en fructose worden in de bloedbaan opgenomen.

Fructose moet in de lever omgezet worden naar glucose.

Komt er voldoende glucose binnen dan wordt de fructose

omgezet naar vet! Dit vet is slecht voor hart, bloedvaten en de lever! Vroeger kwam

leververvetting alleen voor onder alcoholverslaafden, nu ook onder mensen die veel zoetheid

tot zich nemen! Genoemde fructose-glucosesiroop (HFCS) vinden we in kant-en-klaar

producten.



Coeliakie

Voordat iemand de diagnose coeliakie krijgt, heeft deze persoon te maken met beschadigde

darmen. Daardoor nemen de darmen mineralen zoals ijzer niet goed op. Zodra de diagnose

gesteld is, is het van belang dat hij/zij voedingsmiddelen tot zich neemt die rijk aan vitaminen en

mineralen zijn, zodat het lichaam alles aangereikt krijgt om het herstel in gang te kunnen zetten

en om (menselijkerwijs gesproken) te voorkomen dat er andere aandoeningen ontstaan.

Deze mensen lopen bijvoorbeeld extra risico op hart- en vaataandoeningen wanneer ze kant-en-

klaar glutenvrij brood, koek en gebak gemaakt van geraffineerd zetmeel eten. De producten

bevatten teveel zetmeel en suikers. Daarnaast zijn ze arm aan eiwitten. Naakthaver bevat meer

dan 10% eiwitten is ruimschoots voorzien van goede vetten, bevat vitaminen en mineralen en

bevat ook vezels die de goede darmbacteriën kunnen voeden. Nu is de naakthaver die Vimenta

verkoopt niet gecertificeerd glutenvrij. Er kan een verdwaalde tarwekorrel tussen zitten of

besmet zijn met tarwestof. Wel kunnen de korrels gewassen worden. En omdat het hele korrels

zijn, kan het nagekeken worden op tarwekorrels. Bent u supergevoelig op gluten, dan moet u

geen naakthaver gebruiken. U kunt dan wel gecertificeerd glutenvrije havermout eten, mits u

niet gevoelig reageert op de havereiwitten.

Eiwitten zijn van levensbelang. Stel iemand eet kant-en-klaar glutenvrij (zetmeelrijk), is

overgevoelig voor zuivel, verdraagt geen eieren en eet ook nog eens vegetarisch. Dan krijgt deze

persoon veel te weinig eiwitten binnen!

Uitgewassen voedingsmiddelen

Samen hebben we de conclusie getrokken dat uitgewassen zetmeel geen vitaminen en

nauwelijks nog mineralen bevat. Maar wist u dat wij zonder dat we het weten ook wel eens

voedingsmiddelen 'uitgewassen' hebben? Als we aardappelen koken in veel water en we gieten

ze daarna af, dan hebben we vitaminen en mineralen door de gootsteen gespeld.



Dit voorjaar heb ik paarse aardappelen gepoot van een oud ras. Hiernaast ziet u een paar geschilde exemplaren.

De kleuren zijn niet alleen mooi om te zien, maar die paarsblauwe kleur heeft ook gezondheidswaarde. Deze

paarsblauwe stof wordt anthocyaan genoemd.

Anthocyanen komen overal in de plant voor, maar

vooral in bloemen, vruchten en bladeren.

We vinden deze stof ook in blauwe bessen, blauwe

druiven en bramen. Voor meer informatie [klikt u hier](#).



Deze aardappels heb ik in ruim water gekookt. Het water werd blauwpaarsgroen en de aardappels zijn flets van kleur geworden. Er worden dus behoorlijk wat stoffen aan het water afgegeven. Dat gebeurt ook bij het koken van gewone aardappels. Maar omdat dan het water niet zo duidelijk verkleurt, denken we dat we alleen water afgieten. Maar de werkelijkheid is anders. Met het afgieten, spoelen we mineralen, vitaminen en kleurstof van de aardappels weg. Dat geldt ook voor groenten. Vandaar dat u in mijn boeken alleen recepten

vindt van groenten die meestal gaar gesmoord worden in wat olijfolie en een beetje water, zodat er niets afgegoten hoeft te worden.

Recept

Krijgt u in de herfstvakantie kinderen te logeren, dan is het recept Drie in de pan (deel 3, kracht van oorspronkelijke voeding), een aanrader. Zijn deze kinderen niet overgevoelig voor gluten, dan kan in plaats van naakhaver gekozen worden voor eenkoorn. Dit is een tarwesoort die nog veel ouder is dan spelt. De korrel is kleiner, het bevat daardoor meer vezels en minder zetmeel. Ook bevat het minder gluten dan spelt. Omdat het nog steeds gluten bevat, is het niet geschikt voor mensen met coeliakie of een glutenintolerantie. Verder is het rijk aan verschillende soorten eiwitten en het heeft een heerlijke smaak. [Klik hier](#) voor meer informatie.

Het voordeel van eenkoorn t.o.v. naakhaver is, dat het niet zuur wordt tijdens het rijzen. Het voordeel van hele graankorrels is dat het nog leeft! Het heeft nog kiemkracht. De industrie heeft geen inhoudstoffen kunnen beschadigen. De vetten zijn niet geoxideerd. Onbeschadigde vetten in granen zijn rijk aan vitamine E. Dit wordt ook wel een vruchtbaarheidsvitamine genoemd.

Tip: Bak extra koekjes en presenteer deze als een tussendoortje.

Op de productenlijst stond een verkeerd gewicht bij de prijs. Eenkoorn is verpakt per 500 gram en niet per 250 gram. Op de foto ziet u een foto van tarwe en daarnaast van eenkoorn.



Alvast eet smakelijk!

Tip:

Mail deze nieuwsbrief door aan familie en vrienden en kennissen. Hebben ze ook belangstelling voor de nieuwsbrieven dan kunnen ze zich aanmelden via info@vimenta.nl of via <http://www.vimenta.nl/nieuwsbrieven.html>.

Bent u nog geen abonnee dan kunt u zich ook aanmelden. U ontvangt dan regelmatig gratis gezondheidsnieuws en zo nu en dan leuke aanbiedingen die alleen gelden voor lezers van de nieuwsbrief, zoals biologische kruiden van Het Blauwe Huis in een grootverpakking tegen lage prijzen!

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

Met vriendelijke groet,

Geesje Russcher, voedingsdeskundige en orthomoleculair therapeut