

Beste lezer,

Het is een bijzondere ervaring om je eigen boek in ontvangst te nemen. Ik ben er erg blij mee. Het is een prachtig boek geworden. Het boek heeft een harde kaft en is nog ouderwets ingebonden. Daardoor blijft het bij gebruik mooi openliggen.



De uitgever heeft dit kwaliteitsboek voor slechts € 16,95 op de markt gebracht.

Kerstpakketten

Uit eigen ervaring weet ik dat het een hele opgave is om een origineel kerstpakket samen te stellen. Dit boek past heel goed in een kerstpakket. Het is met verschillende dingen te combineren! Ik zou zeggen: geef uw werkgever een hint. Dit is een cadeau die hem zelfs geld kan opleveren. Zo hoorde ik van verschillende mensen dat ze veel minder klachten ervaren sinds ze gezonder zijn gaan eten. Het is bijzonder te horen dat migraineaanvallen wegblijven sinds men geen gluten en melk(producten) meer gebruikt. Deze mensen zullen zich minder vaak ziekmelden dan voorheen! Graag denk ik met werkgevers mee om een origineel kerstpakket samen te stellen.

Media

Twee recepten zijn vorige week zaterdag in het reformatorisch dagblad bekroond met de woorden 'erg lekker' en 'een smaakvol gerecht, dat we zeker nog eens zullen eten'. Het ging om de gerechten: bietenovenshotel met ui en kaas en linzen in tomatensaus. Deze gerechten zijn door mij aangeleverd aan de Moermanvereniging en zijn geplaatst in het door hen uitgegeven boek "De natuurrijke keuken". Helaas hebben de proefkonijnen honger geleden. Ze hebben de maaltijd, die bedoeld was voor twee personen opgegeten met vier personen... In de volgende nieuwsbrief hoop ik meer te vertellen over de media-aandacht voor mijn boek.

Voeding en darmklachten

Ik heb u beloofd in deze nieuwsbrief meer te vertellen over **voeding en darmklachten**.

Tot nu toen denken nog veel mensen, waaronder artsen, dat het niet uitmaakt wat we eten. Van een motorvoertuig weten we dat het erg nauw komt wat de brandstof betreft. Het voertuig vertikt het om te rijden op nepbrandstof. Is het echt waar dat ons lichaam niet

reageert op voeding die te bewerkt is? Of zouden darmklachten toch veroorzaakt kunnen worden door voedingsmiddelen die niet meer de oorspronkelijke inhoud hebben?

Een voedingsmiddel waar darmen heel heftig op kunnen reageren is ‘doodgemaakte’ melk. Er zijn ontwikkelingen in de voedingsindustrie die ze ons niet vertellen. Omdat ik zelf ontzettend heftige darmwerkingen kreeg na gebruik van bepaalde soorten melk ben ik op onderzoek uitgegaan. Als eerste viel me op dat de houdbaarheidsdatum van verse melk drastisch verlengd is. Zoals u weet was jaren geleden verse melk vanuit de koeling van de supermarkt drie dagen houdbaar. Verse melk is nu vier weken houdbaar! Daar is dus iets mee gebeurd. Bij het voedingscentrum wisten ze nog nergens van maar ze hebben wel voor mij onderzoek gedaan. Ik laat nu een deel van hun antwoord volgen.



‘Klassiek pasteuriseren, voor melk die wel als “dagvers” verkocht wordt, is een milde hittebehandeling. Hierbij wordt de melk niet aan de kook gebracht, maar wel zodanig heet gemaakt dat de meeste bacteriën worden gedood en dan niet meer in staat zijn om de melk te bederven. Dat is de methode die we al sinds jaar en dag in Nederland hebben en waarmee we redelijk tevreden waren. Dergelijke melk heeft maar een korte houdbaarheid en in de fabriek en in de handel is het onhandig om een product te maken wat zo kort houdbaar is.

De eerste truc die men vervolgens bedacht is het bactofugeren. Dat is een behandeling in een centrifuge. De melk wordt dan zodanig rondgedraaid dat de bacteriën die de pasteurisatie overleefd hebben naar een kant zakken en afgescheiden kunnen worden. Het resultaat is een melk die minder bacteriën bevat en die daardoor een dag of twaalf houdbaar is.

Vervolgens is het mogelijk om een soort filtering van de melk uit te voeren. Dan kunnen nog meer bacteriën weggevangen worden. Wat overblijft is een melk die bijna steriel is. Vervolgens moet het verpakken van de melk met de voorzorgen gebeuren die vergelijkbaar zijn met de voorzorgen van een operatiekamer in een ziekenhuis, want er mag geen enkele nabesmetting optreden. Resultaat is een houdbaarheid die wel op kan lopen tot 20 dagen. Deze melk komt dicht in de buurt van UHT (gesteriliseerde) melk, maar die is hoog verhit en mag dus niet meer “gepasteuriseerd” heten.’



Melk bevat van nature goede melkzuurbacteriën en verschillende soorten enzymen die behulpzaam zijn bij onze spijsvertering. Deze melkzuurbacteriën en enzymen worden tijdens de pasteurisatie al bijna allemaal vernietigd. Zie de informatie onder de volgende link: http://www.rauwemelk.net/extra/hittebehandelingen_melk_nadelig_voor_voedingswaarde.pdf Tijdens het bactofugeren en het filteren worden de overgebleven goede bacteriën en enzymen vernietigd. Deze melk brengt dus niets meer mee om de vertering te vergemakkelijken en is daardoor veel moeilijker te verteren.

Enkele maanden geleden was er gebrek aan babymelk in de winkel. Toen stond er een artikel in de krant met een dringende waarschuwing om a.u.b. de baby's niet te voeden met koemelk, omdat koemelk niet goed is voor de baby. U weet nu waarom het niet goed is voor een baby om het te voeden met hedendaagse melk uit de winkel. Het kind kan deze melk niet of heel moeilijk verteren.

Hebt u last van een spastische darm of zomaar diarree? Stop dan eens 2 weken met alle zuivelproducten en maak daarna de balans op!

U vraagt: Ik heb zo nu en dan klachten na gebruik van zuivel. Hoe kan dat?

Antwoord: Daarop zijn verschillende antwoorden te geven.

1. Het zou kunnen dat u net voldoende spijsverteringsenzymen aanmaakt om één glas melk te verteren. Drinkt u er een tweede glas achteraan, dan kan het zijn dat daardoor teveel gevraagd wordt van het spijsverteringssysteem en dat er nu klachten ontstaan.
2. Niet alle zuivel ondergaat dezelfde bewerkingen. Een melkfabriek die de melk aangeleverd krijgt van de boeren uit de omgeving en daar kaas van maakt, zal waarschijnlijk niet vooraf die melk extra houdbaar maken. Daardoor kan het zijn dat het ene zuivelproduct wel klachten geeft en een ander product niet.

Uw vraag: maar we kunnen toch niet zonder melk? In mijn boek op pagina 43 - 45 vindt u meer informatie over melk.

Foodwatch

Op dit moment kunt u bij www.foodwatch.nl stemmen op één van vijf producten te bewerkt en/of oneerlijk zijn. Ze bevatten nepvoedingsstoffen en/of schadelijke stoffen. De fabrikant van het product dat de meeste stemmen krijgt, krijgt een gouden windei!

Recept

Deze week een recept voor tomatensaus. De tomaten zijn nu goedkoop. U kunt een grotere hoeveelheid saus maken die u in porties bewaart in de vriezer. Deze saus kan in verschillende gerechten gebruikt worden.

Tomatensaus

Bereidingstijd 1:10 uur

Voor kleine ½ liter

Olijfolie extra vierge
1 teentje knoflook
150 gram uien of sjalotten
500 gram tomaten
een klein stukje Spaanse peper



gedroogde basilicum
zwarte peper
Keltisch zeezout

1 paplepel

Bereidingswijze

- Pel knoflook, uien of sjalotten en snijd ze in stukjes.
- Verwarm de olie en fruit knoflook, uien of sjalotten goudgeel.
- Was de tomaten, snijd ze doormidden en verwijder het puntje van de steelaanzet. Snijd de tomaten klein en voeg ze toe aan het uimengsel. Voeg ook de Spaanse peper (zonder zaden) en basilicum toe.
- Smoor de massa een half uur, zonder deksel op de pan. Laat deze daarna even afkoelen en pureer het mengsel met de staafmixer.
- Breng de saus aan de kook en laat deze, zonder deksel op de pan, een half uur inkoken.
- Haal de pan van het vuur en breng de saus op smaak met zeezout en peper.

Opmerking *Uit onderzoeken is gebleken dat tomaten een stof bevat die de groei van prostaatkankercellen remt.*

Tip:

Mail deze nieuwsbrief door aan familie en vrienden en kennissen. Hebben ze ook belangstelling voor de nieuwsbrieven dan kunnen ze zich aanmelden bij g.russcher.nn@kliksafe.nl

Aandachtspunten volgende nieuwsbrieven:

voeding en coeliakie; voeding en gewrichtsklachten, voeding en Candida albicans enz. enz.

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

Met vriendelijke groet,
Geesje Russcher