

Beste lezer,

Deze keer neem ik u mee naar slager Jan. We gaan achterom en stappen zijn kantoor binnen. Jan heeft net de post geopend en ziet er verslagen uit. We vragen wat er aan de hand is. Jan vertelt dat hij bezoek gehad heeft van de Voedsel en Warenautoriteit. Zij hebben een paar worsten meegenomen en onderzocht. Nu heeft Jan bericht ontvangen dat hij een bekeuring krijgt. Het etiket op de verpakking van de worsten zou niet kloppen met de inhoud van de worsten. De Voedsel en Warenautoriteit meldt dat ze restanten van appels en peren in de worsten aangetroffen hebben. Jan krijgt daarvoor een boete van € 30.000! Al vertellende maakt Jan zich boos. Dit kan niet kloppen. Deze worsten kunnen geen stoffen bevatten die hij er niet ingedaan heeft. Zijn vrouw komt op het gemopper af en vraagt wat er aan de hand is. Jan vertelt boos dat hij bestraft wordt omdat er in de worsten restanten van appels en peren zouden zitten, maar dat kan helemaal niet. Zijn vrouw gaat een lichtje op. “Weet je nog Jan? Zij hebben ook een paar potten ambachtelijk bereide jam meegenomen, zouden ze een paar dingen door elkaar gehaald hebben?”  
Ja, dat moet het wel zijn! Vervolgens schrijft Jan een bezwaarschrift naar de VWA.



Het thema van deze nieuwsbrief is: **Ontbrekende voedingsstoffen in groenten en vlees.**

We zagen in het verzonden verhaal dat een worst geen vreemde stoffen kan bevatten als de slager ze er niet ingedaan heeft. Net zo min kunnen groenten en vlees stoffen bevatten als deze bij het opgroeien bepaalde stoffen onthouden zijn.

Bijvoorbeeld: De gewone supermarktsla groeit vaak in kassen op kunstgrond en kunstmest. Kunnen deze slaplanten jodium, chroom of silicium bevatten als de kunstmest of het water



deze spoorelementen niet bevat? Wist u dat er nog veel mineralen en spoorelementen zijn die belangrijk zijn voor ons lichaam, maar dat de mensheid nog steeds niet weet hoe belangrijk ze zijn? Belangrijke mineralen en spoorelementen zijn o.a. zink,

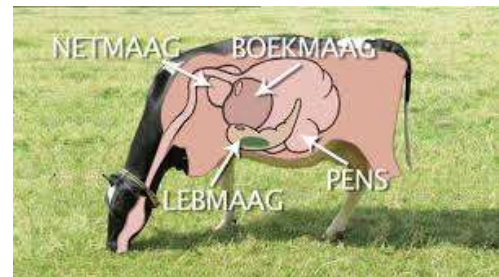
selenium, jodium, vanadium, chroom, magnesium, kalium, ijzer, kobalt, fosfor, calcium, koper, mangaan.

Als voorbeeld bekijken we vanadium. “Vanadium is een spooelement waarvan het belang pas kort geleden bewezen is. Vanadium verlaagt een hoog bloedsuikerniveau door het effect van insuline op de cellen na te bootsen. Ook voorkomt het tandbederf en het ondersteunt de productie van rode bloedcellen. Het bevordert normale weefselgroei en vetstofwisseling. Ook verlaagt het de cholesterolopbouw in de bloedvaten en voorkomt het hartklachten en aanvallen.” Dit citaat is afkomstig van [www.natuurlijkerwijs.com](http://www.natuurlijkerwijs.com).

In wetenschappelijke onderzoeken worden biologische planten die in de volle grond mochten groeien vergeleken met kasplanten die groeiden op kunstgrond en kunstmest. Ze vergelijken

dan de aanwezige mineralen in de planten. En dan wordt soms beweerd dat het niet uitmaakt of we biologisch of niet-biologisch eten omdat beide soorten evenveel magnesium en calcium bevatten. Echter ze vergelijken dan mineralen die toegevoegd zijn aan kunstmest. Willen we een goede vergelijking hebben, dan moeten ze **alle** mineralen en spoorelementen in beide plantengroepen met elkaar vergelijken.

Bij vlees zien we hetzelfde. Koeien en kalveren hebben een prachtig verteringssysteem om het omega 3-vetzuur in gras om te zetten in een actieve vorm van omega-3 en deze in het vlees op te slaan. Maar als de vleeskoeien en kalveren het gras grotendeels onthouden wordt, dan kan het vlees onmogelijk rijk zijn aan omega-3. Het vlees kan niet bevatten wat er niet 'ingestopt' is.



Omdat er mensen zijn die blank kalfsvlees willen eten zijn er kalveren die ijzerarm voer krijgen. Daardoor blijft het vlees blank, helaas ontwikkelen de kalveren bloedarmoede. Zie ook de link:

<http://www.volkskrant.nl/vk/nl/2686/Binnenland/article/detail/971774/2008/12/06/Keurslagers-weten-weinig-over-blank-kalfsvlees.dhtml>

Eigenlijk zijn de kalveren met bloedarmoede ziek! De consument die blank kalfsvlees wil, eet dus ziek vlees. En... diezelfde consument krijgt via het vlees veel te weinig ijzer binnen. Raar hè, dat men kiest voor dit soort modegrillen en daardoor niet alleen het dier laten lijden maar ook zichzelf ernstig te kort doet. Het vlees kan immers niets bevatten wat er niet 'ingestopt' is.



Hoe staat het met de gezondheid van dieren die jarenlang binnen moesten blijven en geen zonlicht op de huid gevoeld hebben? Hoeveel vitamine D maken deze dieren aan? Hoeveel vitamine D kunnen deze dieren doorgeven aan hun vlees en aan de melk? Als het goed is, geven dierhouders deze dieren via het voer extra synthetische vitamine D, maar gebeurt dat voldoende? Zie ook de link:

[http://www.duurzaammelkvee.nl/sites/duurzaammelkvee.nl/files/files/Melkziekte\\_0.pdf](http://www.duurzaammelkvee.nl/sites/duurzaammelkvee.nl/files/files/Melkziekte_0.pdf)

Het vlees van vee dat voornamelijk met gras gevoerd is, is kwalitatief beter. Het volgende citaat komt uit een publicatieblad van de Europese unie: *“De specifieke, voornamelijk uit gras bestaande voeding verbetert de scheikundige samenstelling van het runderspiervlees evenals de organoleptische kwaliteiten van het vlees, vergeleken met dat van dieren die krachtvoer hebben gekregen.”*

Het volledige artikel kunt u nalezen op: <http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:C:2013:231:0014:0019:NL:PDF>

Wist u dat mensen met een ernstige vorm van Coeliakie ziek worden van vlees van koeien die met granen (tarwe) gevoerd worden? Wist u dat mensen die overgevoelig reageren op gluten, ook overgevoelig kunnen reageren op eieren van kippen die tarwe gegeten hebben. De wetenschappers kunnen dit (nog) niet verklaren, maar de feiten liggen er wel. Mocht u overgevoelig zijn voor gluten en u kunt ook geen eieren of vlees verdragen, informeer dan even welk voer de dieren gehad hebben. Ook hier geldt weer: wat 'stopt' men erin?

## Naar u toe

Op D.V. 7 juni hoop ik weer naar u toe te komen. Ik heb een plaatsje gekregen op een goede doelenmarkt in Woerden. Nadere bijzonderheden volgen in de volgende nieuwsbrief. Noteert u alvast de datum.

## Naakthaver

Naakthaver is een goed alternatief voor tarwe. Er zijn heerlijke haverscones van te bakken. De bedoeling was dat ik vaker erop uit zou trekken om het te koop aan te bieden op markten en beurzen. Maar omdat ik het drukker heb gekregen met mijn praktijk komt daar niet zoveel van. Vandaar dat ik ook de gelegenheid geef om het online te bestellen. De biologische naakthaver kost € 3,75 per kg. De verzendkosten zijn € 6,75. De naakthaver is verpakt in dozen van 8 kg. Het voordeligst voor u is om 8 kg te bestellen, omdat de verzendkosten voor zowel een halve of een hele doos € 6,75 zijn. Bij uw bestelling krijgt u het recept haverscones cadeau.

## Kennismaking

Wilt u meer over mij weten? Onlangs heeft het Reformatorisch Dagblad een interview met mij geplaatst. Wie deze gemist heeft, kan deze alsnog lezen op <http://www.vimenta.nl/over-mij.html>

## Recept

Dit keer krijgt u het recept asperge-haringsalade. De asperges bevatten de stof glutathion. Deze stof helpt de lever bij het ontgiften van ons lichaam

Het recept heb ik op de site geplaatst.  
<http://www.vimenta.nl/recepten.html>



## Facebook

Hebt u een eigen tuin? Wist u dat u dan heel gemakkelijk asperges kunt verbouwen? Zie ook <https://www.facebook.com/vimenta>

### 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