

Beste lezer,

Deze keer mag ik uw aandacht vestigen op mijn logo en website. Een mooi ontwerp, vindt u ook niet? Sinds kort is mijn website online. Zie [www.vimenta.nl](http://www.vimenta.nl). Zowel het logo als de website is ontworpen door Nifterik multimedia.

Dan het laatste nieuws over het boek. Het boek heeft de titel ‘**Kracht van oorspronkelijke voeding**’ met als ondertitel ‘toegelicht vanuit historische en hedendaagse bronnen’ gekregen. Naast de recepten vindt u het boek voedingsadviezen bij tal van aandoeningen en informatie over hoe ons voedsel in de loop van de tijd veranderd is. Zodra het boek er is, krijgt u bericht.



Eenzijdige voeding kan verergering van psychische klachten geven. Daar wil ik het in deze nieuwsbrief niet over hebben. Wel wil ik u wijzen op een interessante video. In mei verschijnt de herziene versie van de Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, de zogenaamde DSM-5. De Amerikaanse psychiater Allen Frances vreest valse epidemieën. Op een video deelt hij zijn zorgen. Klik op onderstaande afbeelding en u komt terecht op de site waar deze video staat.



In een volgende nieuwsbrief staan we stil bij wat voeding kan doen in relatie met psychische aandoeningen.

Het thema van deze nieuwsbrief is: **eenzijdige voeding**.

Er was eens een Nederlander, we noemen hem Jan, die voor zijn werk in Kenia was. Op dat moment was het daar erg droog. Verse groenten waren nauwelijks verkrijgbaar. Hij zag dat het zontje van zijn werkster 's morgens maispap kreeg. Als er voldoende was dan kreeg het kind ook 's middags en 's avonds maispap. Jan zag dit enige tijd aan. Hij kreeg met dit kind te doen. Toen dacht hij: ‘als dit kind nu bij mij komt eten, dan kan het veel gevarieerder eten dan nu’. Hij stelde dit voor aan de moeder en die vond het prima. Dan hoefde zij een mond minder te voeden.

Het kind verhuisde naar Jan en kreeg nu het volgende te eten:

Ontbijt: tarwe in de vorm van brood of brinta

Tussendoor: tarwe in de vorm van koek

Lunch: tarwe in de vorm van brood

Tussendoor: tarwe in de vorm van een cracker

Avondeten: tarwe in de vorm van macaroni, bami, lasagne, pizza of pannenkoeken

Daarnaast kreeg het tarwe in de vorm van witte bloem verborgen in sausjes, pastamixen, frikadellen, kroketten, soep, snoep, gepaneerd vlees, en vis, vleeswaren, vla, enz. enz.

Tarwe hier, tarwe daar, tarwe overal.

Gluten hier, gluten daar, gluten overal.



Gluten is een eiwitsoort die voorkomt in granen. Het eiwit van de hedendaagse tarwe bestaat voor ongeveer 80% uit gluten. Gluten die opgebouwd zijn uit prolamines en glutamines vinden we in tarwe, kamut, gerst, rogge en spelt. Tarwe bevat meer gluten dan spelt.

Wist u dat de oorspronkelijke tarwe nauwelijks gluten bevatte?

Wist u dat 100 jaar geleden onze voorouders bijna alleen tarwe aten in de vorm van brood?

Wist u dat er een spreekwoord is die zegt: overdaad schaadt?

Wist u dat er steeds meer aandoeningen ontstaan die gerelateerd zijn aan een teveel aan gluten?

Wist u dat witte bloem tijdens de vertering bijna geheel wordt omgezet in suiker?

Een portie 100 gram macaroni (ongekookt) bevat 359 kcal.

Een portie 200 gram gekookte broccoli bevat 58 kcal.

Een portie 100 gram zoute haring bevat 183 kcal.

Wist u dat we aan ondervoeding gaan lijden wanneer we te veel tarwe eten? We krijgen veel te veel dezelfde voedingsstoffen binnen en veel te weinig andere noodzakelijke voedingsstoffen. Zo bevat tarwe geen vitamine C, D en B12. Willen we het ijzer dat we aantreffen in volkoren brood goed opnemen dan hebben we vitamine C nodig. Vitamine C vinden we vooral in groenten en fruit.

Begrijpt u dat het voor veel ouders als dramatisch ervaren wordt wanneer hun kind glutenvrij moet eten? Dat de fabrikanten zo royaal zijn met (tarwe)bloem is wel te verklaren.

Tarwebloem is een goedkope opvulstof. Voeg aan deze vulstof kleur, smaak en geurstoffen toe en je hebt minder nodig van de oorspronkelijke voedingsstoffen. Leest u eens de etiketten. Hoe vaak leest u dat het product gluten bevat?

P.S. het verhaal van Jan is verzonnen. Maar hoeveel kinderen eten wel erg vaak zoals in het verhaal beschreven is?

Wist u dat ons nog veel meer te wachten is op het gebied van veranderd voedsel?

Zie de volgende links:

[http://zaplog.nl/zaplog/article/gentech\\_zalm\\_binnenkort\\_op\\_het\\_kerstmenu](http://zaplog.nl/zaplog/article/gentech_zalm_binnenkort_op_het_kerstmenu)

[http://zaplog.nl/zaplog/article/petitie\\_stop\\_de\\_aanval\\_van\\_de\\_frankenvis](http://zaplog.nl/zaplog/article/petitie_stop_de_aanval_van_de_frankenvis)

Dan volgt nu het recept. Vanwege de kroningsdag heb ik gekozen voor de kleur oranje! Het recept is glutenvrij, gezond en lekker!

## Spinazie, gevulde kipfilet met zalm en gebakken zoete aardappelen

Het recept is overgeplaatst naar de receptenpagina.



**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)

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