

Eet je Beter programma!

De keuken safari



Melanie Hartog orthomoleculair therapeut
www.melaniehartog.nl

De keuken safari

We gaan met de keuken safari eens kritisch kijken naar alle etenswaren die je in huis hebt. Ik heb een lijst gemaakt van dingen die weg kunnen maar ook een lijst van dingen die je juist zou moeten hebben. Nu hoef je niet meteen de hele lijst aan te gaan schaffen ik stel voor dat je dit 'on the go' doet. Er zit bij dit programma ook een recepten boek en als je een recept hebt gekozen is het vroeg genoeg om de dingen te kopen.

Het is juist een proces van bewustwording. Dat je leert wat goed voor je is en wat niet goed voor je is. Daarnaast leert het je ook bewuster te kiezen in de supermarkt straks.

Daarnaast is het ook een soort van richtlijn als je straks je eigen recepten maakt of juist je favoriete recepten op een gezonde manier maakt. We hebben nu eenmaal een bepaalde smaak ontwikkeld. Mijn wens is dat jij je eigen dingen gaat maken op een gezonde manier.

Wees je ervan bewust dat het soms ook een proces van loslaten is. Sommige dingen waar je aan gewend bent zoals bv brood zul je achter je moeten laten. Dat is soms moeilijk omdat je nu eenmaal bepaalde gewoontes hebt die dagelijks terug komen. Zelfs voor mij na 10 jaar is dat af en toe nog lastig. Weet dat je niet alleen bent!

Let's get started!

We beginnen met de etenswaren die weg moeten dan hebben we dat vast gehad ;-)
Neem per onderdeel de lijst door en kijk of de des betreffende etenswaren voldoen aan de criteria. Beslis dan of je het weg gooit of dat je het misschien weggeeft. Er is geen beter moment dan nu om te starten met betere gewoontes. Probeer de verleiding te weerstaan om het toch eerst nog even op te eten. Deze producten beschadigen je lichaam waardoor je immuun systeem overuren draait.

Etenswaren om weg te gooien

Etenswaren die toxisch zijn

- **Alcohol**
- **Bewerkt eten** (fast food/junkfood)
- **Alles met kunstmatige toevoegingen** (wat dat precies inhoud beschrijf ik onder deze lijst)
- **Genetisch gemanipuleerde voeding** (GMO's)
- **Ingeblikt vlees** (knakworsten, smak, ham, ingeblikt vis mits niet bewerkt kan wel)
- **Bewerkt vlees** (vleeswaren, worsten, paté, hamburgers, frikandelen)
- **Bewerkte sausen** (mayonaise, sla dressing, ketchup, BBQ saus)
- **Bewerkte olie en boter** (margarine, zonnebloem olie)
- **Zoetstoffen** (suiker, zoetjes, gezoete drankjes, maissiroop)
- **Transvetten** (zit veel in koek, bakvet, gebak, snacks)

Etenswaren die ontstekingen veroorzaken

- **Mais** (mais siroop, maismeel, eigenlijk alles met en van mais)
- **Melkproducten** (melk, kaas, wey proteïne, yoghurt enz)
- **Gluten**
- **Eieren** (hier zijn uitzonderingen op)
- **Vlees** (hier zijn uitzonderingen op)
Ik kom later terug op deze uitzonderingen
- **gebrande noten**
- **Pinda's**
- **Gebrande zaden**
- **Gezoete vruchtendranken**
- **Soja**

Er zijn altijd wat uitzonderingen en grijze gebieden. Sommige dingen vragen wat extra uitleg zeker wat betreft de bewerkte producten en toevoegingen. Dit doe ik op de volgende pagina. Probeer echt alles even goed te bekijken wat je in je keuken hebt. Ook je kruiden enzo en bouillon blokjes, vaak zitten daar gluten in of lactose of iets anders wat je niet wilt.

Nog even een paar richtlijnen voor het onderscheiden van gezonde en ongezonde etenswaren en alle toevoegingen

1. Bestond die toevoeging in de tijd van je oma al?

Dit geldt door de oma's van 70 jaar en ouder. Het eten van de jaren '50 kwam veelal uit de buurt, dus mensen wisten wat ze kochten. Een bloemkool was een bloemkool en zo smaakte hij ook. Een pakje of blik bloemkoolsoep van tegenwoordig kan aardappelzetmeel en allerlei toevoegingen bevatten die naar bloemkool smaken en ruiken. Maar zou je oma die namen begrijpen?

2. Producten met meer dan 5 ingrediënten.

Leg bewerkte voedingsmiddelen die meer dan 5 ingrediënten bevatten terug. Een stronk broccoli bestaat uit broccoli en niet uit broccoli-extract, glutamaat, kleur- geur- en smaakstoffen. Hoe meer ingrediënten een product bevat, hoe groter de kans is dat je 1 of meerdere toevoegingen binnen krijgt.

3. Kun jij, of een kind van 5 de namen niet uitspreken? Leg het terug.

Sommige toevoegingen hebben onuitspreekbare namen zoals butylhydroxyltolueen. Je kunt zelf wel aanvoelen dat deze term uit een laboratorium komt. Ik denk dat je het als volgt kunt zien; als een product een toevoeging bevat met onuitspreekbare namen, dan kun je er redelijkerwijs van uitgaan dat deze toevoegingen ontwikkeld (of bewerkt) zijn door mensen met lange witte jassen en mondkapjes voor hun mond, in een laboratoriumachtige omgeving. Wat heeft dat te maken met een bijvoorbeeld een normale wortel die in een veld groeit?

4. Heeft het natuurlijk geleefd?

Als je vlees, kip en vis koopt, vraag jezelf dan af of het dier natuurlijk heeft geleefd. Dit houdt in dat het zonlicht heeft gehad, natuurlijke voeding heeft gegeten en vrij heeft kunnen rond bewegen. De kwaliteit van dergelijk vlees, kip of vis is een stuk beter dan de dieren die in stallen en kweekvijvers worden opgefokt, onnatuurlijk eten krijgen, amper zonlicht zien en behandeld worden met antibiotica. Wist je dat veevoer ook kan bestaan uit de gemalen botten van geslachte dieren? Dus als zo'n geslacht dier ziek was, dan kan de ziekte worden verspreid via het voer dat van het dier gemaakt wordt.

Clean labelling

De bovenstaande tips kunnen je enorm helpen. Maar het wordt je niet gemakkelijk gemaakt. De voedingsmiddelenindustrie is zich bewust van het negatieve imago van toevoegingen (E-nummers) en heeft hier derhalve iets op bedacht. Ze noemen het bewuste toevoeging gewoon anders! Deze praktijk heet clean labelling.

Producten zonder e-nummers door een trucje

Producenten van levensmiddelen zijn verplicht om de ingrediënten, die in hun producten zitten, te vermelden op het etiket. Dit geldt dus ook voor E-nummers. Op zich gebeurt die registratie best goed, maar het lezen van zo'n etiket is best een klus. Weet jij bijvoorbeeld wat gehydrolyseerd plantaardig vet is? Of gistextract? Nou, ik heb beide "ingrediënten" hieronder voor je beschreven, zodat je een beeld krijgt hoe clean labelling in de praktijk werkt.

Gehydrolyseerd plantaardig vet

Producten met gehydrolyseerd plantaardig vet bevatten de ongezonde transvetten. Van deze vetten is inmiddels wel aangetoond dat ze je gezondheid geen goed doen. Transvetten hebben geen positief imago, mede omdat ze hart- en vaatziekten zouden veroorzaken. Transvetten kun je vinden in producten zoals margarine, koekjes, bladerdeeg producten en tal van andere bewerkte voedingsmiddelen.

Transvetten worden vaak gebruikt om producten langer vers en knapperig te houden en om er mooi uit te laten zien. Als jij op het etiket leest dat het bewuste artikel transvet bevat, dan leg je het waarschijnlijk terug. Maar goed, daar is clean labelling voor. Door de naam transvet te vervangen door het mooi klinkende gehydrolyseerd plantaardige vet, is de kans groot dat jij als consument dit niet door hebt.

Gistextract

Gistextract, oftewel glutamaat, ofwel E-621 is een smaakversterker. Deze toevoeging vind je in heel veel bewerkte voedingsmiddelen. Een van de uitwerkingen van gistextract kan zijn dat je het betreffende product zó lekker vindt, dat je niet kunt stoppen met eten. Het zal je niet verbazen dat chips dit stofje bevat.

Deze smaakversterker wordt in verband gebracht met hoofdpijn, verslaving, duizeligheid, hartkloppingen en nog veel meer.

Vervangen door andere stoffen

Clean labelling houdt dus eigenlijk in dat fabrikanten een e-nummer niet meer als e-nummer op het etiket van een product zetten, maar onder een andere naam.

Een andere manier, van het concept Clean Label, om de letter E van het etiket van producten te laten verdwijnen is, om de ingrediënten met een E-nummer te vervangen door andere stoffen. Snoepabrikanten hebben bijvoorbeeld hun producten verrijkt met plantenextracten, waardoor je nu minder kunstmatige kleurstoffen op de etiketten aantreft. Maar goed, wat zijn die plantenextracten?

Op de verpakking worden dan wel claims als “Geen kunstmatige kleurstoffen” of “Zonder conserveermiddelen” gebruikt, wat de indruk wekt dat de producten natuurlijke toevoegingen bevatten. Maar wat dan “natuurlijk” is, blijft een beetje vaag. Het Europese levensmiddelenrecht vermeldt daar niets over.

Conclusie

Het vervangen van de E-nummers door ingewikkelde namen is een truc van producenten van levensmiddelen die clean labelling heet. Als consument heb je dan wellicht niet door wat je eigenlijk voor producten koopt.

Als je meer wilt weten over de namen waar de verschillende e-nummers achter schuil gaan, ga dan naar Wikipedia/Lijst van E-nummers. Daar tref je een hele lange lijst met allerlei e-nummers en hun namen. Het kan je een hoop inzicht verschaffen.

Maar wat kan ik dan wel eten?

Ok nu weet je wat je allemaal niet zou moeten eten en waar je op kunt letten. Laten we dan nu eens gaan kijken naar wat je wel allemaal kunt eten. Ik heb al eerder genoemd dat je producten met meer dan 5 ingrediënten in het schap van de supermarkt moet laten staan. Want je kunt ook de ingrediënten zelf kopen. Wel eens een etiket op een komkommer gezien met ingrediënten? Nee precies dat bedoel ik :-)

Ik eet zelf whole foods plant based (wfpb) en dat betekent dat ik ten eerste plantaardig eet (geen zorgen er zijn vlees en vis opties in de lijst) en ten tweede dat ik onbewerkte producten eet. Dus producten zonder etiket. Ok soms heb ik ook wel eens een luie dag en voor die dagen zorg ik ervoor dat ik iets heb wat gebaseerd is op het wfpb principe. Zeker voor een ontbijt of lunch is dat snel en handig. We leven nu eenmaal in een wereld waarin we soms haast hebben. Juist op die dagen is het handig om iets bij je te hebben wat goed voor je is omdat je juist dan goede voedingsstoffen nodig hebt om optimaal te kunnen presteren. En het is goed om te voorkomen dat je iets gaat eten wat je beter niet had kunnen doen. Als je al wat wil eten wat niet goed voor je is doe dat dan bewust en geniet ervan ipv rennend naar de trein een fout broodje in je mond te proppen.

Eten om van te genieten

Groenten	Fruit
Artisjokken	Aardbeien
Asperges	Appels
Boerenkool	Appelmoes (ongezoet)
Bieten	Abrikozen
Bloemkool	Avocado
Broccoli	Bananen
Courgette	Blauwe bessen
Kool	Citroen
Komkommer	Druiven
Knoflook	Frambozen
Paddenstoelen	Grapefruit
Paksoi	Kokosnoot
Pastinaak	Kiwi
Pompoen	Kersen
Prei	Limoen
Selderij	Manderijnen
Sla	Mango
Spruitjes	Meloen
Spinazie	Nectarines
Ui	Perzikken
Wortels	Peren
Zee groenten (zeewier, kelp)	Sinaasappels
Zoete aardappel	Vijgen
	Zwarte bessen

Let op!

Zorg ervoor dat de groente en fruit die je koopt van biologische afkomst is. Het laatste wat je wilt is pesticide in je lichaam. Daarnaast is het belangrijk dat de producten die je koopt zo veel mogelijk van lokale bodem komt. Druiven uit griekenland lijken goedkoop maar in veel landen hebben ze andere regels wat betreft pesticiden gebruik maar mogen wel ingevoerd worden. Bovendien is het handig om de 'dirty dozen' in de gaten te houden. Google hier maar eens op. Aardbeien bv is een fruit dat heel kwetsbaar is en daardoor veel en vaak bespoten. En let op dingen die raar zijn. Druiven zonder pit is best raar toch?

Kruiden

Alle verse kruiden zo van de plant mag. Rozemarijn, basilicum, tijm enz enz
Pure gedroogde kruiden mag ook. Let op gemixte kruiden daar zitten vaak gluten of een andere toevoeging in die je wilt vermijden

Zwarte peper

Zout (zeezout of himalaya zout)

Mosterd

Appel cider azijn

Meel

Bijna elke soort meel kun je gebruiken mist er geen gluten in zitten. Om je een idee te geven:

Amandelmeel

Kokosmeel

Tapiocameel

Havermeel

Arrowroot

Noten en zaden

Alle noten en zaden zijn goed om te eten. Goede bron van vezels en eiwitten. Ze leveren snel energie en is een handige snack.

Ze moeten echter wel ongebrand zijn! Gebrande noten zijn ongezond.

Let op! Pinda's zijn geen noten maar peulvruchten en wil je vermijden.

Vetten

Kokosolie

druivenpit olie

Olijf olie (let op dit kun je niet verhitten)

Avocado olie

Roomboter

Zorg ervoor dat de olie die je gebruikt koud geperst is.

Vlees en Vis

Zorg ervoor dat je vlees eet van dieren die een goed leven hebben gehad. Biologisch en gras gevoerd. Dieren die leven in stressvolle situaties zitten vol met stress hormonen en als je daar vlees van eet dan krijg je die ook binnen. Bovendien krijgen veel dieren die niet biologisch gehouden worden veel antibiotica. Ook iets wat je niet zomaar zonder reden in je lichaam wilt hebben.

Vis moet wild gevangen zijn. Vooral vette vis is goed om te eten. Vermijd vissoorten als tilapia. Deze worden in grote silo's gekweekt en krijgen bakken met medicijnen die je niet in je lichaam wilt hebben.

Nachtschades

Misschien is het je opgevallen dat aubergine, tomaat, gewone aardappel, peper (niet de korrels) goij-bes en paprika niet staan in de groentelijst die je mag eten. Dit komt omdat dit nachtschades zijn. Afkomstig van een bepaalde plantengroep die een antinutriënt in zich hebben om de plant te beschermen. Dit antinutriënt kan juist ontstekings bevorderend werken doordat het de darmwand beschadigd en dus je immuunsysteem ontregeld. Dus als je al een auto-immuunziekte hebt gaan deze groenten je niet helpen. Nu is de één er gevoeliger voor dan de ander. De beste manier om erachter te komen of jij er tegen kunt is deze planten 30 dagen te vermijden en dan weer eens eten en kijken wat er gebeurt. Als er wat veranderd in je energie, pijn, spijsvertering of stemming dan weet je dat deze groenten niet geschikt zijn voor je.

Tot slot

Er zijn nog een heleboel dingen die je wel kan eten maar niet op de lijst staan. Bij twijfel kun je het me gewoon even vragen dat is nooit een probleem. Je hebt nu in ieder geval een goede denkrichting van wat wel en wat niet.

Naast al deze producten ben ik ook zeker een fan van superfoods. Het loont de moeite om daar eens in te duiken.

Als je meedoet aan het Eet je Beter programma zul je superfoods tegenkomen in de recepten dan weet je meteen hoe je ze kunt inzetten.

Af en toe inspiratie nodig?

www.melaniehartog.nl

Instagram

Facebook