

DE GELUKKIGE ETER TOOLKIT



Supermarkt- geluk

Inhoud

Etiketten lezen ■ P. 4

- Hogere wiskunde ■ P. 4
 - Waar dien je op te letten? ■ P. 4
 - Waarom zijn er etiketten? ■ P. 5
 - De Funtie van etiketten ■ P. 5
 - Wat hoort er op een etiket te staan? ■ P. 6
 - Etiketten kunnen ook misleiden ■ P. 7
 - Hoeveel suikers zitten er in een product? ■ P. 7
 - Hoe herken je suikers in een product? ■ P. 8
 - Het verschil tussen ingrediënten en voedingswaarde ■ P. 8
 - Wel of niet mee naar huis? ■ P. 9
-

Rondje supermarkt ■ P. 10

- De groente afdeling ■ P. 10
- Fruit en vruchtensappen ■ P. 11
- Vissoorten, zeevruchten ■ P. 12
- Vlees/kip ■ P. 12
- Olien, vetten en azijn ■ P. 13
- Dranken ■ P. 14
- Brood ■ P. 16
- Melk en zuivelproducten ■ P. 17
- Kruiden en dressings ■ P. 17
- Noten ■ P. 18

★ Relaxt door de supermarkt

Je kunt je brein in de supermarkt vergelijken met een kind in een speelgoedwinkel. Het liefst zou het alles willen hebben. Daarom is het belangrijk om te weten wat je wel kunt kopen in de supermarkt en welke producten je vanaf nu beter kunt laten staan (of bij hoge uitzondering een keertje meeneemt ter gelegenheid van iets speciaals). Er zijn producten die je oerbrein 'aan' zetten en ervoor zorgen dat het gelijk de eetregie overneemt en er zijn producten die je oerbrein 'uit' zetten of lekker laten slapen. Dat laatste is natuurlijk wat we willen. Gelukkig kun je nog steeds veel van deze laatste groep producten kopen in de supermarkt. Je moet alleen even weten waar je op dient te letten, maar na het lezen van dit e-book is dat helemaal duidelijk. Neem hier dan ook echt even de tijd voor. Het maakt namelijk het boodschappen doen niet alleen een stuk eenvoudiger: het helpt je ook om te gaan focussen op alles wat er (nog steeds) mogelijk is. En doordat je dat gaat doen, zal je brein je gaan helpen om oplossingen te vinden waardoor gezond kiezen steeds makkelijker zal zijn. Loop dus lekker met me mee door de supermarkt en ga leren en ontdekken waar je op moet letten en wat je allemaal nog wel kunt kopen (geloof me: dat is meer dan genoeg!).

Carola

★ Etiketten lezen

In het enorme doolhof aan producten dat verkrijgbaar is in onze supermarkten, is het maar wat lastig om uit te vinden welke producten je voeden en welke je vullen. Of: welke producten ervoor zorgen dat je oerbrein actief wordt en welke juist helpen om je oerbrein lekker door te laten slapen. Al heel lang zijn fabrikanten daarom verplicht om hun producten te voorzien van een etiket. Zodat de consument kan zien wat hij of zij koopt.

Hogere wiskunde

Helaas zijn de namen van de ingrediënten en de vermeldingen op veel etiketten vergelijkbaar met hogere wiskunde. Zonder een uitgebreide studie vooraf is het voor veel mensen één groot abracadabra wat er op de meeste etiketten staat. Fabrikanten zijn er namelijk nogal goed in om ingrediënten met ingewikkelde termen te omschrijven en toevoegingen als E-nummers en suikers goed te vermommen met prachtige woorden. Verder is de tekst op de meeste etiketten zo klein afgedrukt dat ze nauwelijks leesbaar is. Ook als je heel goede ogen hebt!

Het gevolg is dat veel mensen weleens op een etiket kijken, maar eigenlijk totaal niet snappen wat erop staat. Met als logische reactie dat ze al vrij snel stoppen met het lezen van etiketten en er maar op vertrouwen dat hetgeen ze kopen in de supermarkt veilig is. Dit is uiteraard exact wat de fabrikanten willen. Helaas zijn heel veel voedingsmiddelen niet zo veilig voor ons als we denken.

De meeste gefabriceerde producten in de supermarkt lijken misschien op voeding, maar zijn het niet. Ze bestaan vaak uit stoffen die het lichaam wel vullen, maar zeker niet voeden. Met als gevolg dat je al heel snel weer honger hebt en dat je jouw lichaam berooft van haar kostbare energie en gezondheid. Het is dus wel degelijk belangrijk om alert te zijn

op wat je eet en er een gewoonte van te maken om de etiketten van producten te lezen.



Waar dien je op te letten?

Voordat je de supermarkt ingaat is het belangrijk dat je weet hoe je een etiket leest. Het beste is het natuurlijk om zoveel mogelijk producten te kopen die geen etiket nodig hebben. Op die manier weet je dat ze minimaal bewerkt zijn. Maar soms lukt dat niet. Daarom wat meer uitleg over hoe het zit met etiketten.

De snelle etikettenscan

Wanneer je snel wilt kijken of een product onbewerkt genoeg is, kun je deze trucs gebruiken:

- Check of je oma zou weten wat het is (zo niet, denk dan al heel goed na wat je ermee wilt)
- Kijk of het product meer dan 5 verschillende ingrediënten bevat (zo ja, dan is het behoorlijk bewerkt en kun je het beter laten staan)
- Kijk of het product suiker of tarwe bevat (zo ja: laat het dan maar lekker liggen)

Waarom zijn er etiketten?

Het gebruik van etiketten is voorgeschreven in de warenwet. De reden voor het gebruik van etiketten is, dat fabrikanten op die manier gedwongen worden om meer transparantie te brengen in het productieproces. Doordat ze moeten vermelden welke ingrediënten ze

in een product gebruiken, kunnen ze er niet zomaar van alles instoppen. Bovendien kan op die manier ook gecontroleerd worden of producten voldoen aan de regels die zijn bepaald op het gebied van voedselveiligheid.

De functie van etiketten

Etiketten geven in de basis veel informatie over een product, ze:

- Informeren over een levensmiddel of product
- Vertellen wat er in de verpakking van een product zit zodat je weet wat je koopt
- Helpen je bij het kiezen doordat je aan de hand van het etiket producten kunt vergelijken
- Vertellen hoe het is gemaakt aan de hand van verschillende codes op de verpakking
- Geven aan welke allergenen een product bevat (dit is handig bij voedselintoleranties of een allergie tegen bepaalde voedingsstoffen)



Wat hoort er op een etiket te staan?

Op een etiket dient een aantal dingen vermeld te worden:

■ De voedingswaarde

Hoeveel voedingsstoffen bevat een product per 100 gram en/ of per portie

■ Allergenen

Bevat een product voedingsstoffen die allergische reacties oproepen? Allergenen staan altijd vetgedrukt op het etiket onder het kopje 'ingrediënten'.

Belangrijke allergenen zijn: glutenbevattende granen, selderij, ei, mosterd, vis, sesamzaad, pinda, lupine, noten, weekdieren, soja, schaaldieren, melk

■ Waar komt het product vandaan

Hierbij kun je denken aan de naam van de fabrikant, maar bij sommige producten ook de streek zoals bij champagne en parham: deze producten mogen alleen maar zo genoemd worden als de herkomst ook echt uit de Champagne of Parmastreek is.

■ Traceercode

Aan de hand van de traceercode kan worden afgelezen in welk land en door welke producent het product als laatste is bewerkt. Dit kan handig zijn als er iets aan de hand is bij een bepaald product of in een bepaald land.

■ Samenstelling

Wat zit er in een product aan E-nummers en ingrediënten

■ Keurmerk

Eventuele keurmerken die een product heeft dienen vermeld te worden op het etiket

■ De hoeveelheid

Hoeveel product zit er in een verpakking in stuks of in gewicht

■ Hoe kun je het product gebruiken

Bijvoorbeeld: 'gekoeld bewaren' of 'voor gebruik verhitten'

■ De houdbaarheidsdatum

Hierin kun je twee datumvermeldingen onderscheiden:

■ **THT** dit is de tenminste houdbaar tot datum: deze staat meestal op langer houdbare producten en vaak kun je deze producten ook nog na deze datum gebruiken

■ **TGT** dit is de tenminste goed tot datum, deze staat vaak op versproducten. Meestal heb je hier een marge van ongeveer 3 dagen na deze datum, maar daarna is het product bedorven en kun je het niet meer gebruiken.

Etiketten kunnen ook misleiden

Helaas gebruikt de voedingsindustrie etiketten vaak niet zoals ze zijn bedoeld. Door mooie plaatjes op de verpakking wordt vaak een heel ander beeld gecreëerd van het product dat erin zit. Sterker nog: veel producten zijn zo voorbewerkt dat ze zonder verpakking onherkenbaar zouden zijn. De verpakking is dus een belangrijk onderdeel van het product.

Zo zijn er bepaalde marketingtermen waarmee je op moet passen:

■ Vetvrij

het product is misschien vrij van vetten, maar om vetten te compenseren in een product moet er iets anders aan toegevoegd worden en vaak worden hiervoor suiker en chemicaliën gebruikt. Kijk maar eens bij het totale aantal koolhydraten dat je vindt in vetvrije of vetarme producten, vaak is dat veel hoger dan bij producten die het normale gehalte aan vet bevatten

■ Minder vet

idem, het product bevat minder vetten, maar heeft meer koolhydraten en suikers

■ Suikervrij

hier moet je echt oppassen. Vaak zijn er zoetstoffen of fruitextracten aan toegevoegd en gedraagt het product zich nog steeds als suiker in je lichaam (handig om te onthouden: als een suikervrij product zoet smaakt, zit er iets in dat daarvoor zorgt)

■ Geen toegevoegde suikers

vaak is dat niet nodig omdat er genoeg natuurlijke suikers in zitten. Denk hierbij aan vruchtensap of jam.

■ Dieetvoeding

dit is voeding waar vaak letterlijk alle voedingsstoffen uit zijn gehaald om zo min mogelijk calorieën op het etiket te hoeven zetten.

Hoeveel suiker zit er in een product?

Voor Gelukkige Eters is het belangrijk om zoveel mogelijk suikers en bewerkte voeding te vermijden. Daarom is het fijn als je gelijk in de supermarkt kunt bepalen hoeveel suiker er in een product zit: des te meer suikers een product bevat, des te meer invloed het zal hebben op de bloedsuikerspiegel, je wilskracht en je honger- en verzadigingscentrum en des te sneller je oerbrein de eetregie over zal nemen. Kies daarom voor producten die minimaal suikers en snelle koolhydraten bevatten.

Hoe herken je suikers in een product?

Voor suiker bestaan meer dan 75 verschillende schuilnamen. Omdat fabrikanten weten dat consumenten liefst zo min mogelijk suiker willen, gebruiken ze soms verschillende soorten suiker in een product en vermelden ze dat op het etiket onder allerlei vage namen.

In de Gelukkige Eter, maar ook in de gratis Toolkit kun je daarom een overzicht vinden met alle suikerschuilnamen.

Het verschil tussen ingrediënten en voedingswaarde

Deze twee worden nogal eens door elkaar gehaald, daarom hieronder nog even kort het verschil uitgelegd.

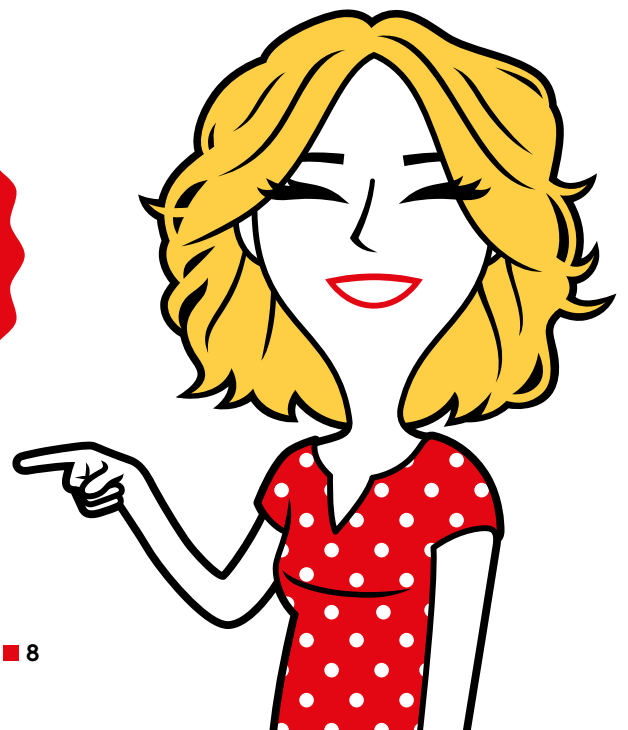
Ingrediënten

Onder het kopje 'ingrediënten' staan alle 'onderdelen' of bouwstenen van een product vermeld. Hier vind je dus de verschillende grondstoffen die een fabrikant heeft toegevoegd om het product samen te stellen. Daarbij kun je denken aan suikers, zouten, smaakmakers, vulstoffen en andere grondstoffen die nodig zijn bij de vervaardiging van een product. Denk aan het bakken van een cake: de ingrediënten zijn alle zaken die je in huis haalt om samen te voegen in de cake.

Voedingswaarde

De voedingswaardetabel op een etiket bevat informatie over de totale hoeveelheid energie die een product levert aan je lichaam, onderverdeeld in de voedingsstoffen voor het lichaam (koolhydraten, eiwitten, vetten, vitamines en mineralen). Hier vind je dus de informatie die aangeeft in hoeverre het product het lichaam voedt of vult.

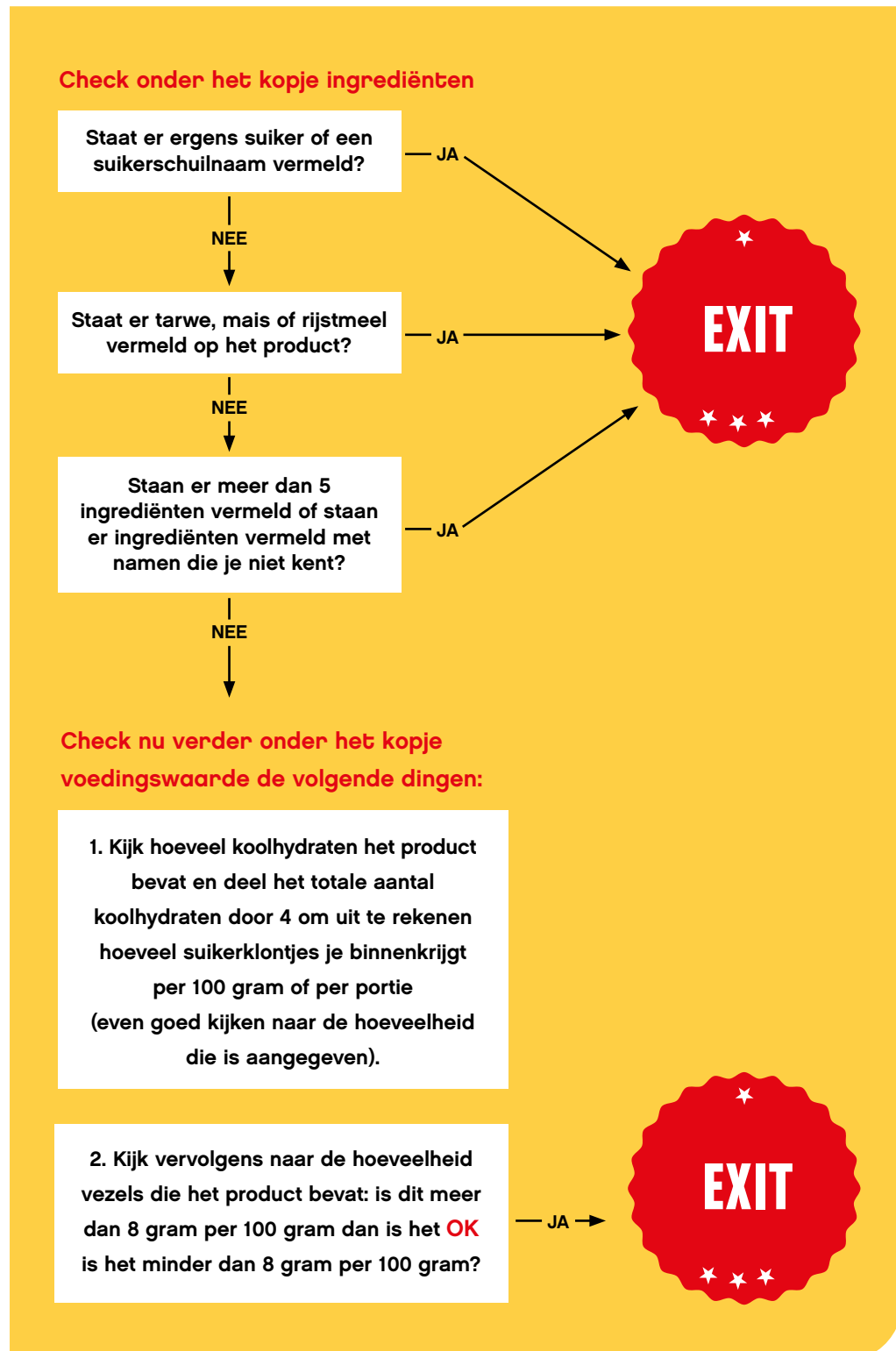
★
DOWNLOAD OOK DE
SUIKERSPIEKPAS MET DAAROP
DE MEEST GEBRUIKTE
SUIKERSCHUILNAMEN EN STOP HEM IN
JE PORTEMONNEE ZODAT JE ALTIJD
KUNT SPIEKEN ALS JE HET
EVEN NIET WEEET.
★ ★ ★



Wel of niet mee naar huis?

Veel misverstanden ontstaan vaak doordat mensen niet weten waar te kijken als het gaat om het bepalen of een product in het wagentje mee naar huis gaat of niet.

Het werkt als volgt:



★ Rondje supermarkt

En dan is het weer tijd voor de wekelijkse boodschappen. Zelf haal ik ze bij voorkeur één keer per week en zoveel mogelijk aan de hand van een lijstje. Natuurlijk als dat kan na het eten en met volle maag. Op die manier beperk ik de gevoeligheid voor verleidingen tot een minimum. De vraag is natuurlijk: hoe neem je het 'supermarktparcours' nu het beste? Persoonlijk vind ik het heerlijk dat ik heel veel gangpaden voorbij kan rollen. Met name de paden waar ik altijd hevig stond te twijfelen (zoals de koekjes en de snoepjes en de chips) neem ik nu in vliegende vaart. Laten we beginnen bij het begin

De groenteafdeling

■ Kies voor puur en onbewerkt

waar mogelijk

■ Kies als dat kan zoveel mogelijk voor de biologische variant

■ Geen chemische bestrijdingsmiddelen

■ Volle grond, dus meer mineralen

■ Meer anti-schimmelstoffen in de plant die ook positief door zullen werken in je lichaam

■ Niet genetisch gemanipuleerd

■ Geen chemische E-nummers

■ Als biologisch geen optie is, kijk dan of de schil eraf kan

■ Fruit dat uit landen buiten de EU komt

is heel vaak nog bespoten met gifstoffen die veel zware metalen bevatten: beter laten staan dus!

■ Kant en klare gesneden groente is OK

■ In potgroenten zit meestal suiker, dus hier goed het etiket lezen

■ Zilveruitjes en augurken: kies de zure variant, die bevat geen suiker

■ Diepvriesgroenten zijn OK

■ Avocado's: geweldige bron van goede vetzuren, dus zeker meenemen.

Dit kan zonder problemen in je karretje

■ Alle verse groenten en fruitsoorten

■ Kant en klare gesneden groente uit het versvak

■ Verse (voorverpakte) kruiden

■ Gedroogde peulvruchten (met mate)

■ Zuurstofarm verpakt fruit

(let op toevoegingen)

■ Voor het gemak: maaltijdsalades:

let op: laat de snelle koolhydraten achterwege en vervang de dressing door een beetje olijfolie, peper en zout

■ Diepvriesgroenten: let wel goed op eventuele toevoegingen en kruidenmixen

Fruit en vruchtensappen

- **'Versgeperste' vruchtensappen** bestaan over het algemeen uit fruitconcentraat, aangevuld met suikersiroop en water. Het sap is dus heel geconcentreerd en heel zoet, daarom lekker laten staan. Ook het versgeperste sinaasappelsap is al snel goed voor 6 suikerklontjes
- **Ingevroren fruit** bevat vaak veel fruitconcentraten en dus veel suikers, lees hier heel goed de verpakking
- **Diksappen en 'troebele' vruchtensappen** bevatten heel veel suikers. Ook aangelengd met water. Lekker laten staan dus vanaf nu
- **Blikfruit** is vrijwel altijd gezoet. Mocht je het toch willen gebruiken, kies dan in ieder geval voor vruchten die op eigen sap zijn gezet (en spoel dat goed af voor gebruik
- **Gekonfijt fruit** is ingelegd in een laagje suiker, dus vanaf nu lekker laten staan
- **Powerbars of vitaminerepen** bevatten vaak enorm veel suikers en koolhydraten. Vanaf nu lekker laten liggen

Dit kan zonder problemen in je karretje:

- **Alle soorten vers fruit**
- **De beste keuze in fruitsoorten zijn de zuurdere soorten**, dit is over het algemeen het rode en blauwe fruit, maar ook zuurdere appelsoorten, citroen en limoen zijn perfect
- **Kies fruit zoveel mogelijk in het seizoen dat het rijp is**, dan bevat het de meeste voedingsstoffen
- **Gedroogde zuidvruchten (met mate)**.
Let op: dit bevat alleen nog het suiker uit de vrucht samen met de vezels en is daarvoor veel zoeter. Zelf gebruik ik dit eigenlijk alleen om te zoeten wanneer ik iets bak of bijvoorbeeld een dessert wat zoeter wil maken van smaak
- **Diepvriesfruit** dat verder niet extra is gezoet met suikers of vruchtensappen
- **Bananenchips** (af en toe) mits het niet gezoet is met honing of andere zoetstoffen



Vissoorten, zeevruchten

■ **Vette vis** (zalm, paling, haring, makreel) is een goede bron van omega 3

■ **Magere vis** (witte vissoorten als koolvis, schelvis en kabeljauw) levert jodium en selenium

■ **Des te groter de vis**, des te vervuilde-
rie vaak is. Wissel vis daarom goed af zodat
je het risico op hormonen en vervuiling
met zware metalen zoveel mogelijk ver-
kleint

■ **Noorse garnalen** zijn de beste keus
(geen chemische toevoegingen)

■ **Neem vis uit blik** alleen op waterbasis.
Vis die is ingelegd in olie bevat vaak
opgelost plastic van de coating van het blik

■ **Diepvriesvis** is een goede optie
(let wel op de toevoegingen)

Dit kan zonder problemen in je karretje:

■ **Alle vissoorten in blik** zonder toevoegingen
(tonijn, zalm, sardines, krab etc).

Zelf koop ik ze het liefst op water

■ **Alle verse vissoorten zonder toevoegingen**
(let wel goed op de dextrose of suikertoe-
voegingen in o.a. gerookte zalm)

■ **Gerookte vissoorten** (lees goed het etiket)

■ **Vis uit de diepvries**, evenals schaal
en schelpdieren uit de diepvries

Vlees/kip

Vlees en kip zijn net als vis een prachtige bron van eiwitten. Toch zit er nogal wat verschil in de kwaliteit van de eiwitten. Zoals je inmiddels weet bevindt het meeste eiwit zich in de spiermassa van het dier. Om die reden is het belangrijk dat je zo biologisch mogelijk kiest als het gaat om dierlijke eiwitbronnen en dus ook vlees. Des te minder een dier heeft bewogen, des te vetter het vlees vaak is. Daarnaast is het zo dat vet van een dier dat heeft bewogen en zijn natuurlijke voeding heeft gegeten, rijk is aan de omega 3 vetzuren die zo gezond zijn voor ons. Aangezien veel dieren in de huidige intensieve veehouderij nog volop worden gevoerd met granen, mais en soja, bevat dit vlees vaak veel meer omega 6 dan goed voor ons is. En daarnaast natuurlijk vaak de nodige antibiotica en andere medicijnresten. Daarom: kies zoveel mogelijk biologisch. Ook wild is natuurlijk een prachtige optie.

Je kunt heel fijn vlees bestellen bij:

■ www.koopeenkoe.nl

■ www.freenature.nl

■ www.koopeenvarken.nl

■ www.koopeenkip.nl

Dit kan zonder problemen in je karretje:

■ **Onbewerkte en ongekruidde vleesproducten**,
liefst zo biologisch mogelijk

■ **Vleeswaren**: rosbief, carpaccio, serranoham
en af en toe rundvlees of paardenrookvlees

Overig

■ **Koop vlees en kip nooit gekruid of gemarineerd, hierin zit vaak E621 en dat zorgt ervoor dat de communicatie tussen je maag en je brein wordt doorgesneden waardoor je verzadigingssignalen niet meer optimaal werken**

■ **Let op met vleeswaren, deze worden meestal ingespoten met suikers en E-nummers.**

Oliën, vetten en azijn

- **Kies voor olijfolie extra vierge**, wil je zelf mayonaise maken, gebruik dan de gewone (niet extra vierge) olijfolie om een bittere smaak te voorkomen
 - **Koop altijd olie in een donkere glazen fles**, vermijd plastic verpakkingen omdat de hormoonverstorende weekmakers die gebruikt worden in plastic heel makkelijk oplossen in vet
 - **Alle plantaardige oliën** zijn omega 6, met uitzondering van olijfolie (omega 9) en lijnzaadolie (omega 3). Ook omega 3 bevatten: hennepzaadolie, chiazaadolie, walnotenolie, zeewier en algen
 - **De meeste azijnsoorten** werken verzurend op het lichaam, met uitzondering van appelazijn en balsamicoazijn
 - **Kies bij olijven uit een pot** altijd de naturel variant, zonder kruiden
 - **Margarine** is maar 1 molecuul verwijderd van plastic, het sluit je celwanden af waardoor voedingsstoffen en zuurstof minder goed in de cel kunnen worden opgenomen en afvalstoffen de cel slecht kunnen verlaten. Hierdoor verstikken je cellen op de langere termijn, met allerlei chronische aandoeningen en een verminderde energie als gevolg, vanaf nu dus met een grote boog omheen lopen!
 - **Bakken doe je het beste in kokosvet, echte boter en evt. gewone olijfolie** (dus niet de extra vierge)
 - **Kant en klare bak- en braadboters** zijn vaak een afgeleide van margarine die je beter niet kunt gebruiken
 - **Mayonaise** bevat vrijwel altijd suiker en omega 6 olie, het beste kun je het daarom zelf maken, maar, er is geen man overboord als je toch kiest voor kant en klaar hoor! Zie hieronder welke mayonaise je dan het beste kunt kiezen.
-
- Dit kan zonder problemen in je karretje:**
- **Olijfolie extra vierge of normaal** (voor bakken en braden of om mayonaise te maken)
 - **Olijven en gedroogde tomaten naturel**, zonder toevoegingen
 - **Belgische mayonaise:** persoonlijk vind ik die van Ton's erg lekker, maar je kunt hem natuurlijk ook zelf maken
 - **Kokosvet**, bij voorkeur extra vierge omdat deze minder bewerkt is, maar mocht je echt niet houden van de kokosmaak, kies dan gerust voor de geurloze variant
 - **Roomboter:** het beste is grasboter, deze bevat veel omega 3
 - **Appelazijn**
 - **Balsamico azijn:** let op: kies voor de azijn en niet voor de crème, die bevat vaak behoorlijk wat suikers
 - **Overige omega 3 plantaardige oliën**, maar let wel op: je lichaam dient de omega 3 nog om te zetten naar EPA en DHA en daar heeft het maar beperkte capaciteit voor. Dus gebruik deze olie in kleine hoeveelheden om te voorkomen dat ze ontstekingsverwekkend wordt.

Dranken

■ **Drink zoveel mogelijk water en max 3 koppen koffie of (zwarte) thee (zonder suiker) per dag.** Kruidenthee is prima, maar realiseer je wel dat bepaalde kruiden in grote hoeveelheden 'iets' kunnen doen in je lichaam. Dus varieer met de kruidenmixen die je kiest.

■ **Drink maximaal 2 glazen droge rode wijn per week,** liefst bij de maaltijd, maar beter is het om de alcohol achterwege te laten, zeker wanneer jouw brein extreem gelukkig wordt van eten: het schudt namelijk gelijk je oerbrein wakker!

■ **Frisdranken** bevatten vaak veel suikers of zoetstoffen, laten staan dus

■ **Ook 'natuurlijke' zoetstoffen als fructose** zijn gevaarlijk. Niet alleen kunnen ze een veroorzaker zijn van leververvetting, diabetes en kanker, ze zorgen er ook voor dat je lichaam meer insuline gaat aanmaken waardoor je wilskracht kapotgaat en honger-en verzadigingssignalen niet goed meer doorkomen

■ **Light frisdranken** bevatten vaak aspartaam of andere chemische zoetstoffen en hoewel ze niet rechtstreeks inwerken op de bloedsuikerspiegel, beïnvloeden ze wel de insulinespiegel. Het gevolg is dat je honger blijft houden

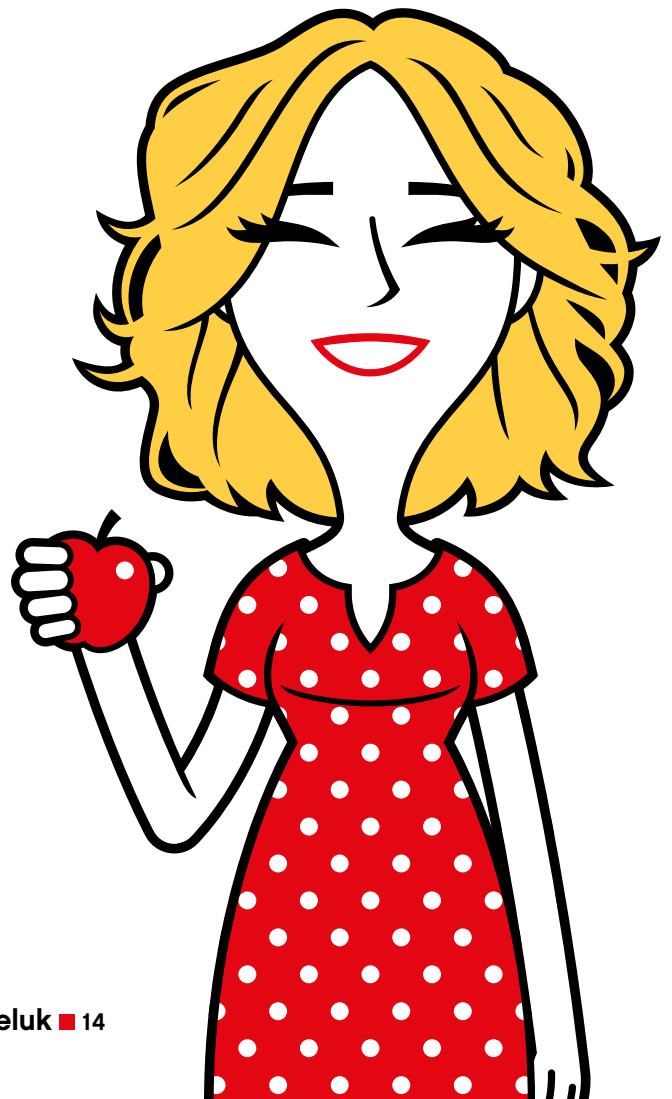
■ **Ook zgn. limonadesiropen of diksappen** bevatten veel suikers (vaak fructose)

Dit kan zonder problemen in je karretje:

■ **Spa blauw en spa rood** (tip: pimp het in een mooie waterkan met een paar schijfjes sinaasappel, limoen of kruiden)

■ **Verse, losse thee** (scheelt ook enorm in de milieuvuiling)

■ **Alle koffiesoorten,** liefst natuurlijk gewoon de ouderwetse koffie



Pimp je water
met een paar
schijfjes
sinaasappel,
limoen of
kruiden.



Brood

Nederland is een broodland. Wie is er niet groot geworden met de beroemde boterham met pindakaas? En, toegegeven, zelf vind ik het ook nog steeds heerlijk om een versgebakken broodje te eten (liefst met een dikke laag roomboter en hagelslag).

Begrijp me goed, op zich is er helemaal niets mis met brood, mits het ambachtelijk is bereid. En dat betekent dat het echt de tijd moet hebben gehad om fatsoenlijk te 'rijpen' én dat de juiste desembculturen zijn gebruikt. Zodat de meeste schadelijke stoffen in het brood al zijn verteerd en afgebroken wanneer we het eten.

Helaas gaat deze vlieger voor de meeste broodsoorten niet meer op. Waar het vroeger wel tot twee dagen duurde voordat brood klaar was, duurt het nu nog maar een paar uur. En dat allemaal dankzij de vele broodverbeteraars die worden toegevoegd en natuurlijk het enorm veredelde graan dat wordt gebruikt.

Het gevolg is dat ons huidige brood eigenlijk niet meer verzadigt en ervoor zorgt dat je bloedsuikerspiegel enorm snel stijgt. Ook veroorzaken de enorme hoeveelheden gluten die ons brood tegenwoordig bevat bij steeds meer mensen problemen in de darmen. Kortom: ons brood is van een voedzaam slow food veranderd in een leeg fastfood product. Met name tarwebrood zorgt voor een snelle stijging van je

bloedsuikerspiegel waardoor je oerbrein bliksemsnel de eetregie overneemt en kun je om die reden dan ook beter laten staan.

Dit kan zonder problemen in je karretje:

- **Heb je geen last van je darmen én wordt jouw brein niet extreem gelukkig van eten**, dan kun je gerust kiezen voor speltbrood of andere broodsoorten waarin geen tarwe of maismeel is gebruikt
- **Volkorencrackers** van Wasa of de rogge volkorencrackers van Fjord zijn ook prima
- **Kies je voor glutenvrij, dan zijn rijst-wafels of glutenvrije crackers** een prima alternatief maar: deze zorgen vaak wel voor een snelle stijging van de bloedsuikerspiegel, dus eet zet altijd goed gecombineerd met vetten/ eiwitten
- **Let op met glutenvrij brood:** dit bevat vaak extreem veel snelle koolhydraten en suikers. Wat een heel fijn brood is, is het Yam desembrood (de glutenvrije variant)
- **Roggebrood** zonder (mout)suiker (o.a het zonnebloem roggebrood van Ekoplaza)
- **Glutenvrij** is havermout, gierst, amaranth, teff, boekweit, quinoa, kokosmeel en zilvervliesrijst
- **Muesli en cruesli** (zonder suiker of andere zoetstoffen)

Melk en zuivelproducten

Over melk bestaan ook veel misverstanden.

Kun je het nu wel of niet nemen?

Mijn antwoord: als je het kunt verdragen kun je het prima drinken of eten.

Maar kies altijd voor de volle varianten en, nog beter kies voor rauwe melkproducten (bijvoorbeeld van rauw power). Alle zuivel die je in de winkel vindt is behoorlijk voorbewerkt en is voor je lichaam veel moeilijker te verteren dan zuivel gemaakt van rauwe melk.

Ben je gevoelig voor koemelkproducten, probeer dan eens zuivel van geit en schaap of van buffelmelk. Dit is veel makkelijker te verteren. Kies ook hier weer voor producten die zijn gemaakt van rauwe melk als dat mogelijk is.

Dit kan zonder problemen in je karretje:

- **Producten van rauwe melk** (melk, yoghurt, kefir, hangop)
- **Volle melkproducten** – het normale vetpercentage van zuivel is 4,5%, maar in de supermarkt is 3,5% standaard voor volle producten en 10% voor een aantal specialiteiten (boerenyoghurt, Griekse Yoghurt, Turkse Yoghurt, Bulgaarse Yoghurt, Biogarde met 3,5% vet)
- **Volle kwark** (10%)
- **Rauw volvette boerenkazen** (45+)
- **Franse kaassoorten**
- **Volle schapen en geitenmelk** (yoghurt, kefir, hangop)
- **Eieren** (liefst zo biologisch mogelijk)
- **Havermelk, amandelmelk en andere plantaardige melksoorten** die geen suikers of zoetstoffen bevatten

Kruiden en dressings

Zelf gebruik ik al jaren geen kant en klare dressings meer. Ik heb altijd een fles goede Griekse olijfolie op de aanrecht die ik rijkelijk gebruik over salades en groenten. Daarnaast maak ik vaak een dressing van olijfolie, appelazijn en mosterd waar ik soms wat verse keukenkruiden aan toevoeg, of ik gebruik een klein scheutje balsamico azijn. Meer heeft je salade eigenlijk niet nodig.

Dit kan zonder problemen in je karretje:

- **Gedroogde keukenkruiden:** kies altijd voor de enkele kruiden,
- **Kruidenmixen** van Jonny Boer
- **Kruidenmixen** van à la Rineke
- **Alle verse keukenkruiden**
- **Pittige mosterd**
- **Balsamico azijn** van goede kwaliteit
- **Keltisch zeezout**
- **Ao Nori**
- **Biologische tamarisaus of Kikkomansaus** met de rode dop (suikervrij)

Noten

Noten zijn een prachtige manier om toch af en toe even te kunnen snacken. Bovendien kun je ze prima meenemen wanneer je onderweg bent omdat ze verder niet bederven. Ze zijn een goede bron van mineralen en omega 6 vetten.

Dit kan zonder problemen in je karretje:

- **Alle onbewerkte en ongebrande noten**
- **Kies voor zoutloze noten**
- **Koop geen gekruide noten**
(bevatten E 621)
- **Goede noten zijn paranoten, walnoten, amandelen, hazelnoten**
- **Alle pitten en zaden:** zonnebloempitten, pijnboompitten, pompoenpitten, sesamzaad, lijnzaad etc.

Opmerking ik heb me in deze supermarktwijzer beperkt tot de meest gangbare producten die over het algemeen in iedere supermarkt redelijk tot goed verkrijgbaar zijn. Er zullen ongetwijfeld nog veel meer producten zijn die je zonder problemen in je karretje kunt gooien. Als het goed is weet je nu hoe je dat kunt bepalen. Hoofdzaak is dat je zo onbewerkt mogelijk kiest!

