

## Wat eten we vandaag? Boerenkool met worst!



Winter, sneeuw, ijs in de sloten.

Gladde wegen, zal er een Elfstedentocht komen?

De ijsmeesters in Friesland hebben ongetwijfeld contact met elkaar en prikken in de sloten en meren om te kijken hoe dik het ijs is.

Als de winter zo vroeg zijn intrede doet dan is die kans toch heel reëel.

Een witte Kerst lijkt nu ook zekerder dan dat in jaren is geweest dus hoeven we niet alleen weg te dromen bij de liedjes die over sneeuw en ijs vertellen.

Winter en stampot – een combinatie die ook

al niet van elkaar los te weken is.

Stampot kun je op vele manieren maken, maar boerenkool is echt nummer één in het plaatje van een witte wereld en berijpte kolen.

Boerenkool moet even de vorst over zich heen gehad hebben om het proces op gang te brengen dat de zoete smaak eraan geeft.

Boerenkool, prachtige bladeren, zij zien heel mooi. Alle groente geeft overigens een mooie aanblik voor wie daar oog voor heeft.

In het verleden heb ik weleens struiken boerenkool in ijzeren Versailles vazen in de tuin gezet en daar knalrode appeltjes tussen geschikt. Deze appeltjes waren bestemd voor decoratie in de decembertijd en als voedsel bedoeld voor de vogeltjes. Merels wisten deze wel te vinden. Doe er wat slingers pinda's bij en het plaatje is compleet.

Gezellige drukte in de tuin en een winterse decoratie.

Boerenkool, een juweeltje om te zien en heerlijk om te eten.

### Dus wat eten we vandaag? Boerenkool met worst!

Kruimig gekookte aardappels, waar de boerenkool, apart gekookt, doorheen gestampt zal worden.

Traditioneel gaat daar bij vele gezinnen een Unox rookworst bij.

Unox, van oudsher al een bekend merk.

Unox soep, in blik, maar tegenwoordig ook in een andere verpakking, de zak, waarop zij pretenderen dat het op en top gezond is, *vrij van toevoegingen*. Wat een bewustwording in de supermarkten.

Nu is dat een proces wat bijna natuurlijk aan het gebeuren is, wanneer je bedenkt dat steeds meer mensen zich bewust worden van het gif wat je anders maar in de winkelwagen blijft laden. Pakjes, blikken, flessen, allerlei vormen van verpakking waar meer vulling in zit dan goede voeding.

Als de supermarkten willen blijven verkopen dan is het toch logisch dat ook daar een bewustwording op gang komt?

Wie kritisch kijkt, leest ook de opmerkingen dat er geen toevoegingen zoals geur- kleur- en smaakstoffen zijn toegevoegd. Wat een vooruitgang, dan kunnen we die soep dus vol vertrouwen in de winkelwagen doen.



Zo ook de rookworst. Daar het tijd is voor boerenkool met worst moet je daarop kunnen vertrouwen. We hebben het druk en je moet dan niet je hoofd nog eens hoeven breken over de ingrediënten van een worst!  
Hup in de winkelwagen, afrekenen, naar huis en eten koken.

### Kunnen wij Unox vertrouwen?



Is de worst van Unox wel te vertrouwen?  
Er staat voluit op de verpakking dat het zonder kunstmatige geur- en smaakstoffen is bereid!  
Dat is wat wij willen: geen toevoegingen. Dat zijn stoffen die verkeerd zijn voor onze gezondheid; die niet spreken met de cellen van ons lichaam, dus vermijden die gifbende!  
Die Unox toch, die weet wat wij willen.

### Of... zit er een addertje onder het gras?

De voorkant van de verpakking geeft vertrouwen. De woorden, de kleuren, prachtig blauw, het lokt. Het versterkt het koude gevoel van het weer en daar past een rookworst bij. Traditioneel hoort het bij boerenkool en we hadden besloten dat vandaag te eten dus... worst van Unox zoals dat bij velen zo bekend zal zijn.  
Even de verpakking omkeren bezorgt ons de schrik van ons leven. Ze vallen ons aan!  
Gif in de worst!

#### Producten ▶ Rookworst ▶ Rookworst Magere



Unox maakt wat Nederlanders gewoon het allerlekkerst vinden. Deze magere rookworst bijvoorbeeld, met 100% smaak en 35% minder vet. Gemaakt met veel zorg en de beste kwaliteit vlees. Bereid volgens speciaal recept met de juiste kruiding en zo min mogelijk kunstmatige toevoegingen. Echt eten. Met gezond verstand bereid.

#### Ingrediënten

Varkensvlees 85%, water, zetmeel, zout, voedingszuur (citroenzuur), rundercollageen, stabilisator (E451, E452), geharde plantaardige olie, antioxidant E300, dextrose, rozemarijnextract, natuurlijk rookaroma, conserveermiddel E250, specerij-extracten (nootmuskaat, koriander, zwarte peper, chilipeper).

[Ingrediënten](#) • [Allergenen](#) • [Voedingswaarde](#)

Lees de ingrediëntenlijst: E 451, E 452, E 250.

Dan spreekt men ook over rookaroma's. Wat voor aroma's?

De rest laten we maar even voor wat het is maar die drie nummers:

**E 451.** *Pentanatriumtrifosfaat (i) of pentakaliumtrifosfaat.*

*Additief. Echt vermijden, zie E 450a.*

**E 450a (i)** *Kalium en Natrium Difosfaten.*

*Synthetische emulgator, stabilisator en zuurteregelaar, gemaakt uit fosfaat-zouten.*

*Met mate consumeren, want er zijn risico's op hyperactiviteit, verminderde opname van mineralen en darmstoornissen. Experimenten in Duitsland uit 1957 toonden aan dat ratten een verminderde groei, dalende vruchtbaarheid en kortere levensduur hadden. Aangezien ratten minder gevoelig zijn dan mensen, wordt dit additief dus bij rood ingedeeld.*

**E 452.** *Natriumpolyfosfaat of van Kalium.*

*Additief. Echt vermijden, zie E 450a.*

**E 250. Natriumnitriet.**

*Chemisch conserveermiddel dat, vermengd met keukenzout, in de maag wordt omgezet tot nitrosamine.*

**Risico's:** hyperactief, astma, slapeloosheid, misselijkheid, duizeligheid, lage bloeddruk, kankerverwekkend. Zie ook E 249. **Echt vermijden.**

**E 249. Kaliumnitriet.**

*Chemisch conserveermiddel dat het zuurstoftransport in het bloed hindert en dat ook een wisselwerking zou hebben met overige additieven waardoor het erg giftig en kankerverwekkend kan worden.*

**Overige risico's:** kortademig, duizeligheid, hoofdpijn.

*Alleen toegestaan voor gebruik in vleeswaren, paté en behandeld spek. Dit is overigens ook toegestaan in zogenaamde biologische producten. Eet smakelijk!*

**Echt vermijden, vooral voor kinderen.**

Zo, dit was een rondje ingrediënten die in de Unox worst zitten, terwijl men op de voorkant van de verpakking durft te beweren dat je een veilige worst koopt!

De voorkant ligt in het zicht, de kleur spreekt aan en het straalt vertrouwen uit.

Dus, de boerenkool mee naar huis, de worst erbij en aan de slag in de keuken. De verpakking zal in veel gevallen zo van de worst afgehaald worden en niet meer worden omgedraaid. Er staat op dat het veilig is dus verder kijken is dan veelal niet meer aan de orde.

Zo worden wij massaal dus bedonderd en vergiftigd.

Dan hoor ik je denken: "ach, klein beetje, moet kunnen? Door de EU goedgekeurd?"

Wie zo denkt zal de hele dag door steeds kleine beetjes tot zich nemen, 'door de EU goedgekeurd' en zo zullen vele giftige stoffen zich in het lichaam opstapelen, met alle gevolgen van dien.

Wij hebben al vaker aangehaald dat we geconserveerd de grond ingaan. Daar werkt fabrikant Unox dus ook aan mee.

Het gaat niet alleen om Unox! Vertrouw niets wat je stralend licht toe te lachen, in mooie kleuren verpakt, uitgewerkt door slimme (sluwe) mensen die geld verdienen aan onze naïviteit omdat we snel het vertrouwen hebben in de uitstraling en de woorden op een verpakking. Als Unox echt wil waarmaken wat ze ons in de reclame willen laten geloven, **GA DAN VOOR ECHT BIOLOGISCH, en niet via E nummers, aroma's en extracten!**

Wij mensen leven langer dan ratten (zoals genoemd bij de E450a) maar als daar al zichtbaar vele lichamelijke gebreken ontstaan, zijn wij dan zo arrogant om te denken dat wij sterker zijn?

Is het normaal om diverse klachten en kwalen te accepteren als 'horend bij deze tijd'? Hoezo horend bij deze tijd? Je bent wat je eet! Wanneer wij onze auto verkeerde brandstof geven en hij laat ons staan dan kijkt niemand verbaasd. Was dat een domme actie!

Maar ons lichaam? Dat krijgt vanaf de babytijd een serie aanvallen te verwerken waar je 'U' tegen zegt. Als we dan in de loop van ons leven krakkemikkig worden, zien we dat als klachten die 'normaal' zijn?

**Wat eten we vandaag?**

Boerenkool, maar dan wel de biologische. Want ook daarbij geldt dat de bodem waarop deze groeit mee bepaalt wat het eindproduct zal zijn.

Boerenkool, opgejaagd met kunstmest, kunnen we voor onze gezondheid beter maar vermijden.

Boerenkool die op goede grond geteeld is en met liefde geogst, zal ons goed smaken.



Aardappelen; hiervoor is de strekking hetzelfde. Zeg niet dat deze alleen geteeld kunnen worden met behulp van extra stoffen om ziektes te voorkomen. Bij ons in de provincie is een bedrijf dat op biologische wijze aardappelen teelt.

Daarbij wordt vermeld dat ze niet allemaal even regelmatig zijn en qua schil niet superglad zien omdat er *niets* gebruikt wordt dat niet goed is voor onze gezondheid. Ze worden zelfs met de hand geogst!

Het kan dus wel!

Vlees. Moet er een rookworst bij? Er is ook biologisch dynamisch vlees!

Weet wel dat het vlees dat op grote schaal verkocht wordt, beter

gemeden kan worden.

Je hebt de keuze. Je blijft de boerenkoolstampot met worst eten zoals je gewend was of je kijkt om je heen en kiest bewust.

Als we bij de E nummers, gebruikt in de worst, lezen dat het ook klachten veroorzaakt waar kinderen op aangesproken worden, zoals hyperactiviteit, dan is de volgende gedachte direct al: 'dan ligt de Ritalin klaar om ze weer rustig in bed te krijgen'.

Boerenkool met worst, een simpele kost die opeens tot nadenken stemt.

Ga niet over één nacht ijs en lees meer informatie. Wie blijft denken dat het allemaal wel los zal lopen, zal letterlijk het wak in gaan en dat is wel heel koud!

Laten we allemaal ons gezonde verstand gebruiken en dergelijke producten laten liggen in de schappen van de winkels. Wedden dat de producenten dan wel gaan veranderen?

Uiteindelijk zijn zij op één ding uit en dat is jaarlijks de omzet verhogen en dat kan alleen als wij allen de artikelen willen kopen.

De dames en heren van Unox willen ook niet op straat komen te staan dus als wij hier allen attent op zijn, zullen zij het tij wel *moeten* keren. Alle gifstoffen de fabriek uit. Gezonde producten! Eet smakelijk!

Anneke Bleeker  
Bergen NH  
8 december 2010

[www.gezondverstandavonden.nl](http://www.gezondverstandavonden.nl)  
[www.verontrustemoeders.nl](http://www.verontrustemoeders.nl)

Link:

**Wat zit er in uw eten?**

Corinne Gouget

ISBN: 9789077788288

<http://www.succesboeken.nl/?ISBN=9789077788288&PC=AB24AD8F>

#### Schurft

Onze aardappels zijn dit jaar nogal schurftig.

Dit is niets om u zorgen over te maken, het is enkel een cosmetische kwestie. Schurft is een huidschimmel bij de aardappel die ontstaat als het droog is in juni/juli, tijdens de knolzetting.

De schurft heeft geen invloed op de smaak, kwaliteit of houdbaarheid van de aardappel. Het ziet er alleen niet zo fraai uit.

Dus eet u smakelijk van onze biologische Agria's.



Foto's (behalve Unox): Anneke Bleeker