

## Ben je nu kok of laborant?

Een kok...

Ik zie een persoon voor mij met een mooie koksmuts op en een wit schort voor, werkend achter een glimmend fornuis met veel pannen, pollepels en andere attributen die nodig zijn om goede maaltijden te bereiden.

Een mes in de hand dat vervaarlijk snel op de plank heen en weer gaat en zo de groente mooi fijn snijdt.

In gedachten ruik ik de geuren van kruiden, groenten en andere heerlijke ingrediënten die van natuurlijke oorsprong zijn.

Soepen, hoofdgerechten en andere gangen worden met liefde gemaakt en de kok is trots op zijn of haar werk.



Aardappels liggen in kokend water, mooie groenten in de pan, kortom dat is het beeld dat mij voor de geest staat als ik aan een kok denk.

Een kok kan in een restaurant werken, maar ook in de keuken van een verpleeghuis, ziekenhuis of soortgelijke instellingen. Een belangrijk beroep want voeding is iets waar wij niet van buiten kunnen.

Voeding dat ons vult. Ons vult met 'bouwstoffen' die van belang zijn.

Dat is wat wij nodig hebben om weer energie te krijgen en onze dagelijkse arbeid te kunnen

verrichten. Om te groeien, dat begint al van kleins af aan.

Ons hele leven staat in het teken van elke dag voeding nuttigen. Daar kunnen we uitgebreid de tijd voor nemen, maar dat gebeurt vaak alleen als we het combineren met iets feestelijks of bewust uit eten gaan.

## Voeding of vulling?

Veelal zijn we gehaast als het om de dagelijkse maaltijden gaat. Het ontbijt slaan velen over. Geen tijd, geen zin, er de rust niet voor willen nemen.

Een verkeerde start, want in de loop van de ochtend zal je dit bezuren en zul je al snel naar iets grijpen dat niet als ontbijt bedoeld is. De jeugd op school zal een snack, zoetheid of zak chips verorberen. Herkenbaar? De bloedsuikerspiegel van de rel, dus een hang naar 'voeding'.

Pubers, zittend op de trappen van de school, die een zak chips weg kauwen. Drop, snoep, meestal met suiker of een vervangende zoetstof.

Zijn die vervangende zoetstoffen wel zo veilig?

Aspartaam... kunnen wij dat ongestraft eten?

Dan gaan we nog een stap terug en denken we aan peuters en kleuters. Bekijk de etiketten van de potjes babyvoeding, fruithapjes en maaltijden eens.

We voeden ze al op met het kweken van een suikerbehoefte. Daar is het begin van het pad van de ellende die blijft doorlopen als het tegen zit tot aan het eind van ons leven. Geraffineerde suiker is gif. De witte suiker is het witte gif. Vervangende zoetstoffen zijn duivels.

Schrik je nu?

De vraag is dan ook of we tegenwoordig te maken hebben met een kok of een laborant? Je bent een halve zo niet een hele laborant als je alle ingrediënten bekijkt die op verpakkingen staat.

Een aardappel is een aardappel die in goede grond hoort te groeien. Dan krijgt deze pieper geen toevoegingen die niet van natuurlijke oorsprong zijn.

Dan maken we wel de kanttekening dat de grond van goede kwaliteit moet zijn, we geen kunstmest gebruiken, maar gebruik maken van kringlooptuinieren.

De bodem zal geen kunstmest mogen bevatten; dat heet 'kunst en vliegwerk'...

Al dat 'kunst en vliegwerk' is ontwikkeld in de naoorlogse jaren en komt voort uit de oorlogsindustrie.

We voeren dus de oorlog verder in de grond want kunstmest holt de bodem uit en het injecteren van mest is ook duivels. Dit is de boeren weer opgelegd vanuit de Overheid.

Allerlei belangrijke elementen helpen we zo om zeep, maar ja, de heren en dames in Den Haag, die geen verstand hebben van het echte boerenleven zullen wel even de dienst uitmaken.

Deze tendens is al jaren aan de gang en elke minister van landbouw die nieuw op zijn of haar post verschijnt moet weer snel bijgepraat worden door personen met verstand van zaken, maar als het ego zo groot is dat men niet luisteren wil naar goede adviezen dan boeren we letterlijk achteruit! Kabinet na kabinet! Dit is al gaande sinds de



Tweede Wereldoorlog. Kunstmest was 'hot' en is nog steeds niet verdwenen.

Men ging bedenken dat de burgers die dichtbij de boerderij kwamen wonen gehoord moesten worden omdat de mestgeur niet gewaardeerd werd. De mest mocht men daarom niet meer uitrijden, maar moest in de grond geïnjecteerd worden, wat er voor zorgt dat de wormen niet meer blij door de aarde kronkelen en al het belangrijke bodemleven ter plaatse vermoord wordt.

Dat heeft weer invloed op de groei van het gras, dat door de dieren gegeten wordt. De dieren worden weer door ons geconsumeerd. Zij zijn als het tegenzit met vaccins en antibiotica bestookt en dat in combinatie met de verwoeste situatie onder de grond zorgt voor een andere kwaliteit vlees dan wanneer alles mag groeien zoals het ooit was bedoeld.

Ook de groente groeit niet meer zoals het hoort als het land niet die stoffen heeft die nodig zijn voor een normale gezonde groei.

De celstructuur verandert als het bodemleven hevig is verstoord.

Dat is ook aan de orde als producten in kassen groeien waar alles gemanipuleerd wordt door kunstmatige toevoegingen en onnatuurlijke lichtbronnen.

*Als wij de natuur manipuleren dan manipuleren wij onszelf!*

Je bent wat je eet!

Wat je erin stopt is zichtbaar door je uitstraling, houding, of je levenslustig bent of snel moe.

De huid is een afspiegeling van je gezondheid en als eerste indruk zeer belangrijk.

Wat je erin stopt is belangrijk maar ook wat je erop smeert. Alles wat we op ons lichaam aanbrengen moeten we kunnen eten.

Dus de vraag of een kok een laborant is kunnen we ook stellen aan een willekeurige schoonheidsspecialiste die niet met biologische producten werkt. Je huid is je grootste orgaan dat alles als het ware opslurpt. Denk dan ook aan aluminium in deodorants en andere onprettige toevoegingen in cosmetica.

Om op aluminium terug te komen: we kunnen wel vertellen dat deze stof in vaccins niet te tolereren is, maar dat is eigenlijk op alles van toepassing. Kook niet in aluminium pannen, doe de folie niet in de oven, als deze verwarmd wordt heeft het ook invloed op je voeding.

### **Is alles hopeloos?**

Welnee, helemaal niet. Begin bij het begin en denk na, gebruik je gezonde verstand.

Probeer eens te bedenken hoe men vroeger leefde, dichtbij de natuur, de groenten, kruiden en dieren op eigen erf, of men kocht de producten in eigen omgeving bij de burens of iets verderop in het dorp. De kruidenier, de bakker en de melkboer kwamen nog aan de deur. Er was nog tijd voor elkaar en had dit ook een sociaal verhaal. Er was aandacht en er werd service geboden.

Op een menselijke, warme manier werden producten verhandeld. Laten we dit niet verromantiseren want er moest hard gewerkt worden en het was ook toen geen rozengeur en maneschijn, maar de instelling van de maatschappij van toen was in het algemeen anders.

Wat is dan nu het verschil?

Moet alles van ver komen en moet de keuze meer dan overvloedig zijn?

Dat is ons grootste probleem: alles moet uit verre streken komen. Gewone recepten met Hollandse groenten zijn zo 'gewoon'. Spannend moet het zijn en het liefst moeten we kunnen kiezen uit tientallen soorten yoghurt, maar wie aan het eind van de dag in de

supermarkt komt wil ook nog volop keus hebben.

De winkels moeten vol liggen en alles moet te bewaren zijn. Alle appels gelijk, alle kropjes sla eender, geen tomaat afwijkend...

Is dat normaal? Of is het veel gewoner en gezonder om de producten op een natuurlijke manier zijn gang te laten gaan?

Terug naar vroeger...

Je hoeft morgen niet direct op een oliestel te koken, maar ga in je denken eens terug en vergelijk het met deze huidige tijden.

Zijn al die moderne apparaten nu een waardevolle toevoeging voor onze



gezondheid?

Zijn al die overvloedige winkels die vol liggen nu een echte verbetering voor ons?

Zijn al die producten die de maag *vullen* in plaats van *voeden* nu een vooruitgang?

Zijn al die boeren die volgens de regels van de Overheid moeten werken nu gelukkiger dan de boeren die vroeger dichtbij de natuur stonden? Zij die niet op 'Buienradar' keken maar naar de wolken, de kleur van de lucht en het gedrag van de dieren?

Aan bepaalde bloemen kun je zien of er regen op komst is, dat zijn ook signalen, maar daar weet straks bijna niemand meer iets van.

Is het echt zo hopeloos?

Nogmaals, welnee, het tij is te keren. Als we maar weer open willen staan voor dat wat onze voorouders ons hebben voorgedaan.

### **Moeten we dan weer helemaal terug naar die tijd?**

Nee, ook niet! We kunnen gebruik maken van technieken die heden ten dage de arbeid helpen verlichten, maar de bodem dient weer in oorspronkelijke staat terug gebracht te worden. Dan groeit de krop sla weer zoals het hoort, is de boerenkool weer in topconditie en krijgen we op natuurlijke wijze weer vitamine C binnen via onder andere de gewone Hollandse kolen. Zuurkool van goede oorsprong is een vitamine C bom!

Eet dit regelmatig rauw en je geeft jezelf een flinke stoot vitamine C. Dat is altijd beter dan uitgeholde kolen tot zuurkool te verwerken en vitamine C uit een potje te nemen waar de farmacie mogelijk weer zijn tentakels in heeft gestoken. Dat heet de ene ellende met de andere 'oplossen'. Maar lossen we het op of breken we meer af?

Zo komen we keer op keer terug bij de basis van alles en dat is heel gewoon de aarde. Als de aarde goed behandeld wordt dan is een kok een kok en geen laborant met alle toevoegingen die aan voedsel gegeven worden.



Toevoegingen via de kweker toegediend; toevoegingen via de verpakte producten, E-nummers waar benamingen voor zijn waarbij je niet meer het idee hebt dat het om volwaardig gezonde voeding gaat. Producten uit de eigen omgeving passen het beste bij ons. Eieren van scharrelkippen, niet van kippen met maïs gevoerd. Als we in de supermarkt kijken kunnen we kiezen uit een heel assortiment aan eieren. Scharreleieren, maar ook granen- en maiseieren. Als je bedenkt dat een kip van nature op het erf rond scharrelt en eet wat voor de snavel komt dan is het toch niet logisch om dat dier

andere voeding te geven? Die andere voeding heeft weer invloed op de eieren die wij eten. Die samenstelling is ons lichaam niet gewend.

Merken we dat?

Nee, de meesten niet! Waarom zou je daar dan druk over maken?

Het is een optelsom van alles wat anders gebeurt dan de natuur zelf heeft bedacht. Al die zaken bij elkaar zorgen voor een compleet veranderde samenstelling van onze voeding.

Beetje hier veranderd, beetje daar veranderd, hier wat E nummers, daar wat en we bakken het in producten die je beter niet kunt verhitten en ga zo maar door.

Als we dat structureel blijven volhouden weten we niet anders meer, maar onze gezondheid gaat er onder lijden.

We krijgen klachten en kwalen die we op excuses schuiven.

Al snel is er dan het gezegde dat 'ouderdom met gebreken komt' een geijkte zin.

Maar mogen we dat zomaar aanvaarden?

Ook dat tij valt te keren, we kunnen dat doorbreken en ons gezonde verstand gaan gebruiken.

Kijk eens naar alle wijsheden die tientallen jaren geleden al verwoord werden door Weston Price (1870-1948), een tandarts die met passie natuurvolkeren bestudeerde. Deze man zag al overeenkomsten ten aanzien van de veranderingen van het gebit door de invloed van voeding. Toen, zolang geleden was dit al zichtbaar.

In de loop der jaren is alles in een sneltreinvaart nog meer achteruit gehold. Voor de Tweede Wereldoorlog kwam er al een kentering in de productie van voeding. Margarine, wit brood en andere producten. Ook begon kanker toen meer voor te komen. Door de oorlogsjaren en de schaarste werd men teruggeworpen op voeding uit de eigen omgeving.

Na deze periode kwamen de 'nieuwe' producten weer op de markt en zo verslechterde de gezondheid weer. Er is namelijk gebleken dat tijdens de oorlogsjaren de kanker weer afnam en heviger terug is gekomen, in een stijgende lijn, met de toename van geraffineerde voeding, margarine smeersels en andere minder gezonde vulproducten.

Hoeveel meer bewijzen willen wij hebben dat voeding de taal moet spreken van ons lichaam?

Als een kok het nu eens wil vertikken een halve laborant te zijn dan krijgen we al een heel ander beeld.

Als wij zelf in onze eigen keuken dezelfde gedachte hebben en onze kinderen vanaf dag één bewust voeden, dan kan het zomaar zijn dat we in samenwerking met ons gezonde verstand, nuchter nadenkend, veel verder komen.

Denk eens terug aan onze voorouders, die leefden met de natuur, die eerbied hadden voor wat groeide en bloeide en de dieren niet als productiemiddel zagen.

Laat een kok een kok zijn, trots achter zijn fornuis, met natuurlijke ingrediënten de maaltijd bereiden.



***Hypocrates zei al: "Laat voedsel uw medicijn zijn en medicijnen uw voedsel"***

Anneke Bleeker

Bergen NH

7 februari 2011

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

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

Foto's: Anneke Bleeker. De foto's mogen met bronvermelding gebruikt worden.

Aspartaam:

<http://www.argusoog.org/2010/12/hoe-aspartaam-wettelijk-legaal-werd-kom-zoete-dood/>

<http://www.aspartaam.nl/artikelen/sucralose.html>

<http://www.argusoog.org/2010/11/glas-coca-cola-met-aspartaam-en-acesulfaam-k/>

Informatie over Weston Price:

[www.westonprice.nl](http://www.westonprice.nl)

Met dank aan Theo Mulder van Mulder Agro BV te Kollumerzwaag.

Lees onderstaand document; de gedachten van iemand uit de praktijk!

**De boer als producent de dokter van de toekomst, samen met de verbruiker!!!!!!**

<http://www.verontrustemoeders.nl/De%20boer%20de%20dokter%20van%20de%20toekomst%20samen%20met%20de%20verbruiker.pdf>