

rekels zijn wat je ze voorschotelt

'Ik zou wel een kindje lusten', verzucht de kleine krokodil in het gelijknamige boekje. Lustten ze maar een kindje, denk je als ouder met enige regelmaat. Je zou er haast eentje uit de klas plukken om van het eeuwige gezeur aan tafel af te zijn. Gebakken aardappeltjes en een stukje komkommer erbij, en je hebt weer aan je dagelijkse plicht voldaan om je kind gezond en lekker te laten eten. Het is wederom gelukt: de Schijf van Vijf staat op tafel!

Dat voeding en gezondheid met elkaar te maken hebben is al eeuwen bekend. Voedingsleer is zelfs een van de oudste vormen van kennis die de mensheid bezit. Proefondervindelijk leerde men wat gezond is en wat niet. Kwestie van goed opletten: viel iemand dood neer na het eten van een bepaalde paddestoel dan wist je dat je die in het vervolg vooral moest mijden. Deze kennis werd mondeling maar ook schriftelijk overgeleverd. Bijvoorbeeld in heilige Schriften, zoals de Thora. Hierin staan de kosjere voedingsvoorschriften, zoals het verbod op het eten van varkensvlees en de strikte scheiding van eetgerei voor vleesproducten en melkproducten. Ook moslims kennen spijswetten, en die zijn deels opgetekend in de Koran. Tegenwoordig meent men dat de voedingsvoorschriften uit deze boeken eerder voort zijn gekomen uit hygiënische of anderszins praktische dan uit religieuze overwegingen.

Het doen van onderzoek naar (gezonde) voeding begon pas in de negentiende eeuw. Allerlei voedingsstoffen die voor ons gemeengoed zijn werden toen ontdekt: eerst eiwitten, vetten en koolhydraten, wat later de vitamines.

Vanaf de jaren vijftig van de vorige eeuw is er enorm veel veranderd in onze eetgewoonten. Dat heeft veel te maken met de levensmiddelentechnologie, de wetenschap die zich erop heeft toegelegd om onze voeding te verbeteren. Allerlei chemische toevoegingen maken ons voedsel langer houdbaar, goedkoper, lekkerder en gezonder. Of niet?

Inmiddels is er een soort tegenbeweging ontstaan van mensen die 'echt', 'eerlijk' en 'puur' willen eten. Biologisch of biologisch-dynamisch, vegetarisch of zelfs veganistisch, lokale producten in plaats van ingevlogen lekkernijen, veel mensen zijn het getover met levensmiddelen meer dan zat. Waarom zou je een krop sla eten waar gif op gespoten is?

Waarom zou je een varken eten dat zijn hele leven in hetzelfde hok heeft doorgebracht? En waarom zou je appels uit Chili laten komen, met alle milieuvervuiling die dat oplevert, als in eigen land ook lekkere appels aan de bomen groeien? En bovenal: waarom zou je je kinderen aan deze waanzin blootstellen?

Kellogg

In het negentiende-eeuwse Amerika bestond het ontbijt van de rijken voornamelijk uit vlees en eieren. Vooral het moeilijk te verteren vlees lag als een steen op de maag. Geen wonder dat velen zich niet al te gezond voelden... Gelukkig opende arts John Harvey Kellogg een sanatorium in Battle Creek, waarin hij volgens de principes van de Zevendedagsadventisten te werk ging. Dat betekende dat patiënten in het sanatorium een strikt vegetarisch dieet moesten volgen, en een strak regime van lichaamsbeweging. Mocht dat niet het gewenste resultaat opleveren, dan haalde hij een stukje van de dunne darm weg. In 1897 startte Kellogg, die een groot voorstander was van het nuttigen van granen en noten, samen met zijn broer Will de Sanitas Food Company, dat de eerste cornflakes op de markt bracht. Enkele jaren later kregen de broers een meningverschil dat nimmer bijgelegd werd. Will wilde suiker aan de cornflakes toevoegen, John was daar fel op tegen. In 1906 startte Will toen maar zijn eigen bedrijf: Kellogg Company. Menig Brits en Amerikaans kind is groot geworden met de (suikerrijke...) Rice Krispies, Frosted Flakes en Honey Loops. Nog steeds zijn er gangpaden vol met ontbijtgranen in de Amerikaanse en Britse supermarkten te vinden (en in veel mindere mate in Nederland), en verdringen cereals in de hele westerse wereld steeds meer het traditionele ontbijt van brood met eieren en spek.

Wst ik niet



E-nummers

De bekende en door sommigen gevreesde E-nummers zijn toevoegingen die door de Europese Unie (vandaar die E) toegestaan zijn in ons voedsel. E-100 tot en met E-180 zijn de kleurstoffen. Deze worden puur en alleen toegevoegd omdat de consument voedsel wil eten (lees: kopen) dat er aantrekkelijk uitziet. Er zijn natuurlijke kleurstoffen (die zijn uit planten verkregen), natuuridentieke kleurstoffen (synthetische kleurstoffen die identiek zijn aan die uit de natuur), en synthetische kleurstoffen die niet in de natuur voorkomen.

E-200 tot en met E-250 zijn conserveermiddelen, toegevoegd voor de veiligheid want ze verlengen de houdbaarheid en gaan bederf tegen.

E-260 tot en met E-297 en E-322 tot en met E-385 zijn voedingszuren. Deze verlagen de zuurgraad van een product en werken kleurbehoudend. Ook versterken ze de werking van conserveermiddelen en anti-oxidanten. Deze laatste hebben de nummers E-300 tot en met E-321.

E-400 tot en met E-495 zijn de geleermiddelen, emulgatoren, stabilisatoren en verdikkingsmiddelen. Deze worden ingezet om de textuur van een product te verbeteren. Emulgatoren bijvoorbeeld laten water en olie beter mengen; handig bij het maken van sauzen. E-500 tot en met E-586 zijn de zuurteregelaars, anti-klontermiddelen en rijsmiddelen.

De smaakversterkers vallen onder E-620 tot en met E-650 en versterken de natuurlijke smaak van een product.

E-900 tot en met E-914: glansmiddelen en antischuimmiddelen, en E-920 tot en met E-928 zijn de meelverbeteraars.

Als op het etiket staat 'verpakt onder beschermende atmosfeer' gaat het om de nummers E-938 tot en met E-948: de verpakkingsgassen. Deze voorkomen het contact met zuurstof, zoals bij voorgesneden verpakte groente.

E-950 tot en met E-968 en E-420 tot en met E-421 zijn de zoetstoffen. Ze worden vaak gebruikt in 'light' producten, omdat ze minder calorieën bevatten dan suiker.

En dan heb je natuurlijk nog een restcategorie: de overige hulpstoffen. Hieronder vallen onder andere gemodificeerde zetmeel en enzymen, en ze hebben de nummers E-900 tot en met E-1520.

De Schijf van Vijf

De in de negentiende eeuw ontdekte eiwitten (aminozuren), vetten en koolhydraten (zetmeel en suikers) zijn erg belangrijk voor ons. Zonder deze voedingsstoffen kan ons lichaam niet functioneren. Ook vitamines en mineralen spelen een belangrijke rol in onze lichaamsfuncties. En laten we voedingsvezels en water niet vergeten. De eerste zijn essentieel voor de werking van de darmen, en water transporteert voedings- en afvalstoffen.

Op basis van deze kennis heeft het Voedingscentrum de Schijf van Vijf ontwikkeld, om ons onwetenden haarfijn uit te leggen waar onze dagelijkse voeding aan moet voldoen. Gelukkig maar! Onder het motto 'waarom zou je het wiel nog een keer uit moeten vinden?' is het natuurlijk superhandig om de dagelijkse marteling waar die gezellige gezinsmaaltijd vaak op uitdraait invulling te geven. En dat dat nodig is moge blijken uit de almaar alarmerende cijfers over de eetgewoonten van onze kinderen. Maar vraag het hun ouders en allemaal zeggen ze heel bewust om te gaan met het voedsel van hun kroost. En hoewel er consensus lijkt te bestaan over wat gezonde voeding is – groente en fruit, bruin brood en een glas melk – hebben ouders vaak hun eigen 'demonen'. Voor de een is dat suiker, voor de ander wit brood. Sommige ouders geven hun kinderen uitsluitend biologisch voedsel, anderen zijn strikt vegetarisch. En mag je kinderen wel blootstellen aan kleurstoffen, smaakstoffen en verpakkingsgassen, oftewel E-nummers (zie kader)? Iedereen probeert in het woud van informatie voor zichzelf uit te maken wat gezonde voeding is. Je bent wat je eet, nietwaar? En dat geldt natuurlijk ook voor je kinderen. Anders gezegd: ze zijn wat je ze voorschotelt.

Lust ik niet

Heb je eenmaal voor jezelf bepaald wat je je kinderen te eten wil geven, dan krijg je weer te maken met die onvermijdelijke machtsstrijd aan tafel. Gaat de eerste twee jaar nog moeiteloos paddenstoelenrisotto met lekker veel parmezaanse kaas die keeltjes in, niet veel later worden de 'stukjes' ontdekt, en dat gebakken aardappeltjes absoluut niet hetzelfde zijn als de patatjes van de snackbar. Soms (zelden) levert het nog leuke taferelen op. 'Is dit een toetje voor straf?' bij kwark met slagroom en aardbeien in plaats van de gebruikelijke vlaflap. Gelukkig is daar dan bioloog Midas Dekkers. In 1988 verscheen zijn boek Eten is weten; 'een boek vol proefjes voor een zak vol leven'. Een boek ook vol goede ideeën: 'Vul een zuigfles met iets lekkers en zuig. Al staat het dom, leuk is het wel. En handig is het zeker, onder het lezen, bij de televisie of lui in je bed'. En vol leuke weetjes: 'Witlof is alleen maar wit omdat het in het donker wordt geteeld. Leg je witlof in de zon, dan wordt het net als een normaal stel bladeren groen' (en lust je het nog steeds niet, denk je als pessimistische ouder).



Witlof staat overigens op twee in de Top-tien 'lust-ik-niet'.

Witlof staat overigens op twee in de Top-tien 'lust-ik-niet'. Op eenzame hoogte staan natuurlijk de spruitjes, waarover Midas weet te vermelden dat ze een beetje giftig zijn. Er zit namelijk zwavel in, waar kinderen niet goed tegen kunnen. Dus als ze ze ruiken worden ze gewaarschuwd: het stinkt, niet eten! Midas Dekkers laat in dit boek alle leuke aspecten van eten de revue passeren, tot en met de etiquette aan toe. Zou het Midas wel lukken om je kinderen tafelmanieren bij te brengen? Vast wel, al is het maar omdat hij niet 'tafelmanieren', maar 'spelregels' zegt. Slim hè? Dus waarom je je ellebogen niet op tafel mag leggen? Omdat je anders vals speelt. Maar het leukste is natuurlijk het hoofdstuk 'Spelen met je eten'. Heb je ze net met veel geduld duidelijk weten te maken dat het schieten met doperwten niet langer getolereerd wordt op straffe van geen toetje of een ander drama, worden ze professioneel bijgeschoold. 'Een schaal groente is een prima bouwdoos', staat er dan, en 'Houd de druif tegen het licht, zodat je de pitjes kunt zien, steek de speld door het gaatje waar het steeltje heeft gezeten en trek de pitjes eruit'. En wist je al dat een rauw ei rechttop kan blijven staan als je het zo hard schudt dat het eigeel zich met het eiwit mengt?

Omdat het zo belangrijk is dat kinderen goed en gezond eten is het maar goed ook dat je er zo leuk mee kunt spelen en zo veel over kunt leren. Die extra troep moet je er maar voor lief bij nemen. Eet en speel smakelijk!

De Warenwet

Er is een enorme hoeveelheid wetten en besluiten in Nederland om de kwaliteit en veiligheid van ons voedsel te bewaken, waaronder de Warenwet. De eerste Warenwet stamt uit 1919, de huidige uit 1935. Het toezicht erop ligt bij de overheid en bedrijfsorganisaties. Hoewel de producent verantwoordelijk is voor navolging van de regels ligt de eindverantwoordelijkheid van een product altijd bij de verkoper.

In de Warenwet staat onder meer wat er verplicht op het etiket moet staan. Dat zijn: de naam van het product, de naam en het adres van de producent, de inhoud (hoeveelheid), een opsomming van de ingrediënten, de houdbaarheidsdatum en de productie- of partijcode. Steeds vaker vind je de voedingswaarde op het etiket; de energetische waarde (anders gezegd: het aantal calorieën) en het gehalte verzadigd vet. Het doel van al deze informatie is consumenten een gezonde keuze te kunnen laten maken.

Naast de verplichte informatie zijn er ook nog aanvullende regels, die alleen gelden voor specifieke producten. En dat zijn er ook best nog wel wat! Een kleine opsomming:

- Op diepvriesproducten moet staan dat het na ontdooiing niet meer mag worden ingevroren.
- 'Let op: geef schadelijke bacteriën geen kans. Zorg daarom dat deze bacteriën niet via de verpakking, uw handen of het keukengerei in uw eten terecht komen. Maak dit vlees door en door gaar om deze bacteriën uit te schakelen.' Dit is de verplichte waarschuwing die altijd op de verpakking van kip moet staan.
- Nog zo'n vaste riedel: 'Bevat naast cacao boter ook andere plantaardige vetten'. Deze is verplicht als het cacao vet in chocolade gedeeltelijk vervangen is door een ander plantaardig vet.
- Als op de verpakking staat dat het product biologisch is hoeft er geen keurmerk op te staan, maar wel wie de controlerende instantie is.
- Van rund- en kalvsvlees is de herkomstvermelding verplicht. Referentienummer, land van slachten en erkenningnummer slachterij en land van uitsnijden en erkenningnummer uitsnijderij(en) moeten worden vermeld. Als slachten en uitsnijden in hetzelfde land zijn gebeurd moeten ook land van geboorte en vetmesten worden opgegeven.