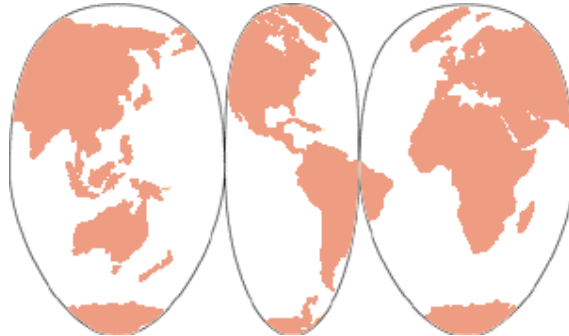


Inkoop gids 2006

In welke supermarkten, reformwinkels etc. men het gezondste voedsel kan verkrijgen.



De Weston Price Foundation®
voor **Wijze Tradities** in voedsel, landbouw, en gezondheid.
*Educatie * Onderzoek * Activisme.*

PMB 106 - 380, 4200 Winconsin Avenue, NW.
Washington, DC 20016. Tel. 001- 202 363 - 4394

Zie ook onze website www.WestonAPrice.org

Inhoud:

Inkoop gids 2006.....	1
De Weston Price Foundation®.....	1
De Weston Price Foundation SM.....	3
Room.....	4
Yoghurt en kefir.....	4
Kaas.....	5
Boter.....	5
Eieren.....	5
Zeevoedsel.....	6
Vetten en oliën.....	6
Vlees.....	6
Verwerkt vlees.....	7
Fruit en groenten.....	7
Melkzuur-gefermenteerde groenten.....	7
Melkzuurcultuurstarters.....	7
Soep en ingedikte soep.....	8
Granen en peulvruchten.....	8
Brood en crackers.....	8
Noten.....	9
Kokosproducten.....	9
Condimenten.....	9
Zout en specerijen.....	10
Snacks.....	10
Koekjes en repen.....	10
Roomijs.....	11
Zoetstoffen.....	11
Dranken.....	11
Supplementen.....	12

Goede gezondheid begint bij gezond opgegroeide planten en dieren; en met vlees, eieren, melkproducten, vis, granen, peulvruchten, fruit en groenten die op een manier verwerkt en verpakt werden dat de vitamines en mineralen daar in werden behouden of zelfs verhoogd. Goede gezondheid verlangt ook dat men lege voedselsoorten vermijdt die schadelijk voor ons kunnen zijn, zoals geraffineerde suiker, witte bloem, de meeste commerciële vloeibare plantaardige oliën, gedeeltelijk gehydrogeneerde plantaardige oliën en toevoegingen zoals MSG, gehydrolyseerd proteïne en aspartaam.

Deze brochure werd gemaakt als leidraad voor de inkopen in de supermarkten en gezondheidsvoedselwinkels en voorziet in algemene richtlijnen en in specifieke merknamen. We kunnen echter vele merken overzien hebben. Gebruik de richtlijnen om verstandig gebruik te maken van alle merken die je ter beschikking staan. We willen je ook aanmoedigen om alle verwerkte voedsel en fastfood te vermijden en je voedsel zelf te bereiden, zoals ook de maaltijd op school van je kinderen, en daarbij de best mogelijke en betaalbare ingrediënten te gebruiken die je maar kunt verkrijgen.

Het is het beste om die voedselsoorten te eten die je ouders of grootouders reeds aten, en die bereid worden op de manier als zij dat deden. Leer van de ouderen in je gemeenschap om deze voorouderlijke wijsheid te krijgen.

Community Supported Agriculture.

Jammer genoeg zijn enkele van onze beste producten in de winkel niet verkrijgbaar in. Echte verse onverhitte melk van koeien die zich met gras voeden moet gewoonlijk direct van de boerderij worden gekocht. De boerderij kan ook de enigste bron voor je zijn waar je menswaardig opgegroeide dierlijke producten kunt krijgen, graskippen en graseieren, en biologische of biologisch-dynamische groenten. Daarom hebben verschillende groepen mensen door het hele land heen zich samengedaan om de plaatselijke boeren te ondersteunen die de traditionele landbouwmethodes uitvoeren. Deze vereniging is de CSA (Community Supported Agriculture).

Wij hopen dat je een CSA-lid wordt van een boerderij die er in je omgeving ligt. Voor informatie over CSA's en traditioneel werkende boerderijen in de omgeving kun je contact opnemen met een plaatselijke afdeling van de Weston A. Price Foundation, die ook te vinden is op internet onder www.westonaprice.org of door te bellen naar 001 - 202 - 363-4394

Beste lezers, deze brochure wordt ieder jaar opnieuw bijgewerkt. Als je merknamen of bronnen van dierlijk kwaliteitsvoedsel hebt dat je kunt aanbevelen, dan bel of schrijf naar onderstaand adres om dat er bij te laten vermelden.

De Weston Price Foundation SM
PMB 106 - 380, 4200 Winconsin Avenue, NW.
Washington, DC 20016. Tel. 001 - 202 - 363 - 4394

of bij uw plaatselijke afdeling:

Melk.

Best: Schone, echte, volle onverhitte verse melk, bij voorkeur van zich met gras voedende koeien van oude traditionele rassen die hoog vethoudende melk geven, zoals Jersey's en Guernsey's. Deze moet gewoonlijk op de boerderij zelf gehaald worden of via een coöperatie. Om onverwerkte hoge kwaliteitsmelk in je omgeving te vinden, kan men contact opnemen met een lokale afdeling van de Weston A. Price Foundation (www.westonaprice.org of 001 - 202-363 - 4394). Of zie de site www.realmilk.com of in Nederland eventueel via www.vaneigenerf.nl

Goed: Volvet gepasteuriseerde melk, bij voorkeur niet gehomogeniseerd, bijvoorkeur van graskoeien.

Vraag in uw natuurvoedings- of reformwinkel, of supermarkt, of ook via www.vaneigenerf.nl

Vermijd: Laagvet en afgeroomde melk; alles wat ultra-gepasteuriseerd is; en soyamelk.

Room.

Best : Verse of gefermenteerde room van graskoeien, liefst onverhitte rauwe.

Goed: Gepasteuriseerde room; gefermenteerde of zure room zonder toevoegingen.

Vraag in uw natuurvoedings- of reformwinkel, of supermarkt of ook via www.vaneigenerf.nl.

Vermijd: Ultra-gepasteuriseerde room; zure room met toevoegingen; ingeblikte geklopte room; imitatie opgeklopte room gemaakt met plantaardige oliën.

Yoghurt en kefir

Best: Gewone natuurlijk gefermenteerde yoghurt en kefir die gemaakt is van volle melk van graskoeien.

Goed: Gewone, volle yoghurt en kefir

Vraag in uw natuurvoedings- of reformwinkel, of supermarkt of ook via www.vaneigenerf.nl

Vermijd: Laag-in-vet en gezoete yoghurt en kefir.

Kaas

Best: Volle rauwmelkse kaas van melk van zich met gras voedende koeien (vele geïmporteerde en vakkundig vervaardigde kazen van dit soort zijn rauw als er op het etiket staat “melk” of “verse melk”, of “boeren”).
Vele zulke kazen kunnen worden gevonden via websites zoals www.cheesesociety.com of via www.vaneigenerf.nl

Goed: Kaas van volle melk

Vraag in uw natuurvoedings- of reformwinkel, of supermarkt of via www.vaneigenerf.nl.

Vermijd: Laagvet en verwerkte kaas.

Boter

Best: Boter of ghee (geklaarde boter) van graskoeien, liefst rauwmelkse of gefermenteerde. (Vele grasvoerende boeren adverteren hun boter in *Wise Traditions*, het tijdschrift van de Weston A. Price Foundation.

Goed: Echte boter uit de winkel of supermarkt of via www.vaneigenerf.nl.

Vraag in uw natuurvoedings- of reformwinkel, of supermarkt.

Vermijd: Margarines en spreads; gedeeltelijk gehydrogeneerde plantaardige oliën; spreads die bestaan uit boter met plantaardige oliën; geklopte boter.

Eieren.

Best: Verse eieren (liefst bevruchtte) van graskippen. De beste gras-eieren kunnen direct bij de boer worden verkregen of via www.vaneigenerf.nl .

Goed: Biologische- of veel omega-3 houdende eieren

Vraag in uw natuurvoedings- of reformwinkel, of supermarkt of zie op www.vaneigenerf.nl.

Vermijd: De meeste commerciële eieren, maar als er niets anders te krijgen is, dan neem die maar.

Zeevoedsel.

Best: Verse oceaانvis, in het seizoen vooral haring en makreel, schaaldieren (krab, lobster, oesters, strandgapers en mosselen); verse wilde garnalen (de meeste garnalen in de VS zijn wild), verse of gerookte roe en kaviaar; zalm uit de Pacifische Oceaan of Alaska; gezouten en gedroogde (gerookte) of ingemaakte haring, paling en makreel.

Goed: Forel uit zuivere wateren; ingevroren wilde zalm, wilde garnalen en oceaانvis; tonijn in blik zonder gehydrolyseerd proteïne of ander toevoegingen; sardientjes in blik of anjovis in olijfolie; Alaska-zalm in blik; oesters in blik; krab in blik; kuit of kaviaar in blik

Vraag in uw natuurvoedings- of reformwinkel, of supermarkt.

Vermijd: Zalm, zeewolf en forel die op visboerderijen gekweekt wordt; ingeblikte vis waar in soya of plantaardige olie zit, gehydrolyseerde proteïne of andere toevoegingen.

Vetten en oliën.

Best: Extra virgin olijfolie; kokosolie; palmolie; koud geperste lijnzaadolie; reuzel van varkens die buiten konden lopen; ganzenvet of via www.vaneigenerf.nl.

Goed: Koud geperste sesamolie. Pindaolie, en veel oliezuurhoudende saffloerolie.

Vraag in uw natuurvoedings- of reformwinkel, of supermarkt of zie onder www.vaneigenerf.nl.

Vermijd: De meeste commerciële plantaardige oliën inclusief katoenzaadolie; soyaolie, maïsolie, hennepolie en druivepittenolie; alle margarines, spreads en gedeeltelijk gehydrogeneerde plantaardige magerproducten.

Vlees.

Best: Vers of ingevroren vlees van lam, kip, kalkoen en varken, inclusief orgaanvlees van dieren die buiten op het gras kunnen lopen; wildbraad en ander wild vlees (voor een lijst van veehouders die voorzien in zich van gras voedende dierlijke producten zie onder www.eatwild.com of iatp.org/EatWell, of via of via www.vaneigenerf.nl)

Goed: Verse of ingevroren rundvlees, lam, eend en gans.

Vraag in uw natuurvoedings- of reformwinkel, of supermarkt, of via www.vaneigenerf.nl

Vermijd: Het meeste commerciële vlees van kip, kalkoen en varkensvlees dat men liet opgroeien in stallen en schuren.

Verwerkt vlees

- Best:** Worst, bacon, ham, en lunchenvlees van dieren die men buiten laat grazen dat verwerkt werd met minimaal gebruik van additieven en zonder MSG (opmerking: producten die gehydrolyseerd proteïne bevatten, citroenzuur, “kruiden” of “natuurlijke smaakstoffen” bevatten gewoonlijk MSG), zie onder www.vaneigenerf.nl
- Goed:** Worst van hogere kwaliteit, bacon en verwerkt vlees zonder MSG
- Vraag in uw natuurvoedings- of reformwinkel, of supermarkt of zie onder www.vaneigenerf.nl
- Vermijd:** De meeste commerciële worst, ham en ander verwerkt vlees dat MSG en veel andere toevoegingen bevat.

Fruit en groenten

- Best:** Verse biologisch-dynamisch fruit en groenten, bij voorkeur van plaatselijke afkomst en van het seizoen (een lijst van biologische en biologisch-dynamische boeren kan men vinden op vele websites zoals nofa.com, biodynamics.com, SARE.com en localharvest.org of via of via www.vaneigenerf.nl
- Goed:** Vers fruit en groenten van het seizoen (opmerking: was ze wel goed om de meeste pesticiden als maar mogelijk er van te verwijderen).
Vraag in uw natuurvoedings- of reformwinkel, of supermarkt of via www.vaneigenerf.nl
- Vermijd:** De meeste ingeblikte groente en fruit.

Melkzuur-gefermenteerde groenten.

- Best:** Onverhitte biologische melkzuurgefermenteerde groenten die gemaakt worden met ongeraffineerd zout en een bacteriëncultuur, niet met azijn.
- Goed:** Niet-biologische melkzuurgefermenteerde groenten.
- Vraag in uw natuurvoedings- of reformwinkel, of supermarkt, eventueel ook onder www.vaneigenerf.nl.
- Vermijd:** Alle gepasteuriseerde ingemaakte groenten en gepasteuriseerde zuurkool.

Melkzuurcultuurstarters.

- Best:** Natuurlijke starters voor melkproducten, brood en groenten.
- Vraag in uw natuurvoedings- of reformwinkel, of supermarkt.

Soep en ingedikte soep.

- Best:** Zelfgemaakte soep gebaseerd op zelf thuisgemaakte ingedikte soep; thuisgemaakte ingedikte soep gemaakt van botten van kippen, eend, kalkoen, rund, lam, vis of stukjes tonijn.
- Goed:** Ingedikte soep in blik of zonder additieven.
- Vraag in uw natuurvoedings- of reformwinkel, of supermarkt.
- Vermijd:** Soep in blik of gedehydrateerde soep, die altijd vol zit met MSG; ingedikte soep die verkocht wordt in aseptische kartonnen verpakking; bouillonblokjes.

Granen en peulvruchten.

- Best:** Biologische gedroogde boenen, linzen, bruine rijst, volkorengranen en volkoren ontbijtgranen die gekookt moeten worden (opmerking: koop bruine rijst en ontbijt granen in afgesloten verpakkingen, en niet los uit grote vaten.) Biologische popcorn, (om thuis zelf te poppen) Opmerking: alle granen zouden eerst moeten worden geweekt om de enzymeninhoud en het fytinezuur te verminderen.
- Goed:** Commerciële volkoren granen, ontbijt granen die moeten worden gekookt (die zouden overnacht moeten worden geweekt voor ze te koken); gedroogde bonen en linzen; bruine rijst; gewone ingeblikte peulvruchten; volle granen pasta.
- Vraag in uw natuurvoedings- of reformwinkel, of supermarkt of bij www.vaneigenerf.nl
- Vermijd:** Alle koude ontbijtgranen; granola; witte rijst en witte bloemproducten inclusief pasta; ingeblikte gebakken bonen en eendere producten; alle gepofte granenproducten zoals rijstwafels; alle in de fabriek gemaakte moderne soyavoedselsoorten.

Brood en crackers.

- Best:** Zuurdeeg en gekiemd brood en crackers die gemaakt werden van vers gemalen volle granenmeel zonder toevoegingen, soyabloem of gedeeltelijk gehydrogeneerde oliën.
- Goed:** Volle granen brood en crackers die gemaakt worden zonder additieven, soyabloem of gehydrogeerde plantaardige oliën.
- Vraag in uw natuurvoedings- of reformwinkel, of supermarkt.
- Vermijd:** Het meeste commerciële brood of crackers die witte bloem bevatten, gedeeltelijk gehydrogeneerde plantaardige oliën, soyabloem en additieven.

Noten.

Best: Verse rauwe pinda's en pecannoten, cashews, amandelen, macadamianoten en walnoten in gesloten verpakkingen (niet uit vaten), bij voorkeur biologische (opmerking: rauwe noten zouden 6-8 uur in zoutwater moeten worden geweekt en daarna in de droogmachine moeten worden gedroogd of in een matig warme oven van 65 graden C. Bewaar ze in luchtdichte dozen. (Walnoten zouden in de ijskast moeten worden bewaard.)

Goed: Droog geroosterde noten; pindaboter gemaakt van geroosterde pinda's; andere notenboters.

Vraag in uw natuurvoedings- of reformwinkel, of supermarkt of zie onder www.vaneigenerf.nl

Vermijd: Pindaboters of mengsels die gedeeltelijk gehydrogeneerde oliën bevatten, geurstoffen en ander toevoegingen.

Kokosproducten

Best: Sap, "melk" en "room" van verse kokosnoten, volwaardige kokosmelk in blik zonder toevoegingen, kokosroom in blik; gedroogde of gevriesdroogd kokosvlees; kokosazijn; en kokossuiker.

Goed: Volwaardige kokosmelk in blik met emulgatoren; kokossap in blik.

Vraag in uw natuurvoedings- of reformwinkel, of supermarkt.

Vermijdt: "Licht" kokosmelk, zwaar gezoet kokosvlees.

Condimenten

Best: Rauwe azijn; oude gerijpte natuurlijke azijnen; rauwe op natuurlijke wijze gefermenteerde soyasaus, tamari en miso; mosterd gemaakt van natuurlijke ingrediënten; arrowrootpoeder; ingedikte soep gemaakt van dierlijke botten en die geen MSG, "specerijen" of citroenzuur bevat.

Goed: Gepasteuriseerde natuurlijk gefermenteerde soya-saus; natuurlijk gezoete ketchup; sauzen met natuurlijke ingrediënten en zonder MSG; gepasteuriseerde azijn; ingedikte soep in blik of zonder additieven.

Vraag in uw natuurvoedings- of reformwinkel, of supermarkt of onder www.vaneigenerf.nl

Vermijdt: De meeste van de commerciële sauzen, ketchup en andere condimenten; vloeibare aminozuren; bouillonblokjes.

Zout en specerijen

Best: Ongeraffineerd zout (dat licht grijs, roze, of beige van kleur is), verse kruiden; niet bestraalde gedroogde kruiden en specerijen.

Goed: Niet gejodeerd zout; gedroogde kruiden en specerijen.

Vraag in uw natuurvoedings- of reformwinkel, of supermarkt of onder www.vaneigenerf.nl

Vermijd: Gejodeerd zout; MSG; zout en specerijenmengsels die MSG, citruszuur of gehydrolyseerd proteïne bevatten.

Snacks.

Best: Gewone biologische chips en popcorn die in varkensreuzel gebakken werd, in kokosolie, pinda-olie of olijfolie.

Goed: Chips die gebakken werden in varkensreuzel of pindaolie; pizza en ingevroren voedsel zonder additieven of gedeeltelijk gehydrogeneerde oliën.

Vraag in uw natuurvoedings- of reformwinkel, of supermarkt.

Vermijd: Alle chips, popcorn en snacks die gebakken werden in gedeeltelijk gehydrogeneerde plantaardige oliën; microgolf popcorn; pizza die MSG bevat, nitraten en gedeeltelijk gehydrogeneerde plantaardige olie.

Koekjes en repen.

Best: Koekjes die gemaakt werden van natuurlijke zoetstoffen en boter, kokosolie of ander traditionele vetten.

Goed: Koekjes die gemaakt werden van boter, palmolie of kokosolie.

Vraag in uw natuurvoedings- of reformwinkel, of supermarkt.

Vermijd: De meeste commerciële koekjes en repen die gemaakt werden met gedeeltelijk gehydrogeneerde plantaardige oliën en veel geraffineerde zoetstoffen zoals suiker en hoog fructosehoudende maïssiroop; granolarepen; energierepen; vooral die die soyaproteïne bevatten.

Roomijs.

Best: Thuiszelfgemaakt roomijs van room van graskoeien (bijvoorkeur onverhitte room), eidooiers en natuurlijke zoetstoffen.

Goed: Simpele geurstoffen zoals vanille of pistache) of commercieel roomijs gemaakt van volle melk, room, eidooiers en echte vanille.

Vraag in uw natuurvoedings- of reformwinkel, of supermarkt.

Vermijd: De meeste commerciële merken of roomijs die zonder room gemaakt werden en bulkvergrotenende bijmengsels, soyaproducten, antivriesgrondstoffen en additieven bevatten.

Zoetstoffen.

Best: Biologische natuurlijke zoetstoffen zoals ahornsiroop; ahornsuiker, melasse, steviapoeder, gedroogde suikerrietsuiker, sap en rauwe honing (opmerking: ook rauwe honing mag men niet aan baby's geven).

Goed: Niet biologische ahornsiroop, melasse, en ongefilterde honing; biologische jams.

Vraag in uw natuurvoedings- of reformwinkel, of supermarkt of via www.vaneigenerf.nl

Vermijd: Witte suiker, maïssiroop, hoog fructosehoudende maïssiroop, imitatiesiropen, verhitte en gefiltreerde honing, en geconcentreerde fruitsappen; kunstmatige zoetstoffen zoals aspartaam (Nutrasweet en even zulke andere)

Dranken.

Best: Melkzuurgefermenteerde dranken zoals kvass en kombucha, gewone en minerale wateren in glazen flessen met citroen of vruchtensmaak en zonder toegevoegde zoetstoffen; biologisch niet-gepasteuriseerd bier en wijn.

Goed: Limonades die gemaakt worden zonder gebruik van hoog fructosehoudende maïssiroop; kruidenthee's; biologische koffie en thee; koffievervangers.

Vraag in uw natuurvoedings- of reformwinkel, of supermarkt.

Vermijd: Commerciële limonades die gemaakt wordt van hoog fructosehoudende maïs siroop; dieet dranken; fruitsap in blik fles of ingevroren fruitsap. Gefluorideerd water; niet-biologische thee (hoog aan fluoride); water in plasticen flessen.

Supplementen.

Best: Voedselsoorten die voedingsstoffenconcentraten bevatten zoals levertraan, voedingsgist, tarwekiemolie, acerolapoeder, gedroogde lever, spirulina en kelp.

Goed: Vitamines en mineralen die uit voeding afkomstig op advies van een gezondheidskundige.

Vraag in uw natuurvoedings- of reformwinkel, of supermarkt.

Vermijd: Multivitamines; synthetische vitamines, proteïne poeders, meelvervangers; en met voedingsstoffen aangerijkte ‘voedzame’ dranken.

Over de Weston A. Price Foundation.

De Weston A. Price Foundation is een educatieve stichting zonder winstbejag, en die opgericht is om de consument te voorzien van accurate informatie over voedingswijze en gezondheid. De stichting heeft vele lokale afdelingen om mensen te helpen om de beste kwaliteit volwaardig voedsel te vinden dat er in hun omgeving verkrijgbaar zijn, en geeft ook een kwartaaltijdschrift uit - *Wise Traditions in Food, Farming and the Healing Arts* – dat voorziet in tot op de hedendaagse dag bijgewerkt commentaar op velerlei voedingsonderwerpen, en helpt de consumenten om voedsel te vinden dat direct van de boerderij afkomstig is via de geclassificeerde advertentierubriek er in. Ter verkrijgen van de gratis informatiebrochure over lidmaatschap, zoals ook over details over de lokale afdelingen in je omgeving kan men via nummer 001 202-363 - 4394 contact opnemen; of zie de website op www.westonaprice.org

VOEDINGSRIJK VOEDSEL.
TRADITIONELE VETTEN.
MELKZUUR FERMENTATIE
INGEDIKTE SOEP IS GEWELDIG.
EEN COMPAGNE VOOR ECHTE MELK.
DE WAARHEID IN DE ETIKETTERING.
VOORBEREID OUDERSCHAP
SOYA ALERT !
LEVENGEVEND WATER
NIET-TOXISCHE LANDBOUWBEWERKING.
GRASVEE
VOEDINGSTHERAPIEEN
LANDBOUW DIE DOOR DE GEMEENSCHAP WORDT ONDERSTEUND.