

A close-up photograph of a young woman with long blonde hair and blue eyes. She has a pained or distressed expression, with her teeth bared and her eyes wide. She is holding a large, unwrapped chocolate bar in her hands. The background is plain white.

**Wie heeft er
suiker in de
erwtensoep
gedaan?**

Emma W. Brouwer

Dit boek is geen dieetboek (hoewel je wel zult afvallen als je de tips opvolgt), maar een beknopt boekje dat de geschiedenis van suiker laat zien, en dat uitlegt waarom we almaar dikker en dikker zijn geworden. Er is namelijk een reden waarom overgewicht nu zo'n probleem is, en dat valt terug te leiden tot Amerika in de vorige eeuw. Steeds meer mensen raken ervan overtuigd dat suiker slecht is, maar intussen zit het nog steeds in vrijwel alle voedselproducten en proberen voedselabrikanten dat te verhullen.

Emma W. Brouwer

Wie heeft er suiker in de erwtensoep gedaan?

Uitgeverij De Graveinse Abeel

ISBN 978-94-6260-270-0

© 2020 Uitgeverij De Graveinse Abeel, Amsterdam

www.degraveinseabeel.nl

mail@degraveinseabeel.nl

Omslagontwerp/bewerking: Uitgeverij De Graveinse Abeel

© Omslagfoto: Depositphotos

Auteur: Emma W. Brouwer

Het papier van dit boek heeft het FSC-keurmerk: de grondstof is afkomstig van verantwoord beheerde bossen om wereldwijd de bossen te behouden.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt, hetzij elektronisch, hetzij mechanisch, door middel van druk, fotokopie, film, geluidsband of op welke andere wijze dan ook en/of opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoudsopgave

1. Wie heeft er suiker in de erwtensoep gedaan?	8
2. Suiker in de oertijd	10
3. De ontdekking van rietsuiker	11
4. Het suikergeheim	12
5. Arabische verovering	13
6. Suiker in Europa	14
7. Suikeroorlog	16
8. Suikerbieten	18
9. Goedkope suiker	20
10. De productie van suiker	21
11. Suikergehalte	22
12. De verwerking	23
13. Suikerlanden	24
14. Waarom worden we eigenlijk dik?	25
15. Ze stopten het erin en wij wisten het niet	26
16. De mannen die ons dik maakten	27
17. Geen vet maar suiker	29
18. Liegende wetenschapper	30
19. Waarom zit er overal suiker in?	31
20. Waarom kunnen we niet tegen suiker?	33
21. Suiker maakt vet	34
22. Suiker eten is verslaafd raken aan suiker	35
23. Als je niet weet wat er aan de hand is, kun je er ook niets aan veranderen	36
24. Het is gif	37
25. Meer suiker geeft een hogere sterftekans	39
26. Suiker is verslavender dan cocaïne	40

27. Van suiker word je dik	41
28. Fabrikanten zijn niet eerlijk	42
29. Gezonde suikers bestaan niet	43
30. Waarom suiker je gezondheid ruïneert	44
31. Suiker maakt dom	45
32. Suiker berooft ons van vitaminen en mineralen	46
33. Wodka is minder slecht dan een energiedrankje	48
34. Te veel eiwit, te veel koolhydraten	49
35. We wisten een halve eeuw geleden al dat suiker slecht is	50
36. Als je suiker eet, komt er suiker in je bloed	53
37. Langzaam en snel	55
38. Koolhydraten zijn ook suikers	57
39. Suiker in alles	59
40. Wat suiker met je doet – en hoe je ervan afkomt	61
41. Een overzicht van wat suiker met je lichaam doet.	64
42. Lichtpuntje	69
43. Drie simpele stappen om voortaan suikervrij door het leven te gaan	71
44. Hulp nodig?	73
45. Suikersoorten	76
46. Hoe herken je suiker in producten?	82
47. Verder lezen	90
48. Gebruikte bronnen	94

1. Wie heeft er suiker in de erwtensoep gedaan?

Er was in 't militaire kamp
een grote consternatie
Niet meer of minder dan een ramp
bedreigde onze natie
De erwtensoep was zwaar mislukt
en iedereen zong bedrukt:

Wie? Wie? Wie?
Wie? Wie? Wie?
Wie heeft er suiker in de erwtensoep gedaan?
Wie heeft dat gedaan?
Wie heeft dat gedaan?
De hele compagnie die heeft het eten laten staan
Wie heeft er suiker in de erwtensoep gedaan?

Dit lied van Lou Bandy en Jacques van Tol verscheen in 1938 en was een grote hit. Er hoort natuurlijk geen suiker in de erwtensoep, mar tóch zit het er tegenwoordig in. En niet alleen in de soep, maar ook in vrijwel alle andere producten die je in de supermarkt vindt. Natuurlijk zit het in koek, taart, cake en gebak, vruchtensap, vruchtensiroop, drop, zuiveldesserts, chocoladepasta, ijs en dergelijke, maar het zit ook in producten waarvan je het helemaal niet verwacht. Zo zit er suiker in pizza, pindakaas, ham, mayonaise, rookworst, mosterd, bouillon, vleeswaren, brood, blikgroenten, dressings, chips, borrelnootjes, zoutjes, rookworst, boter, ketchup, droge worst, tafelzuur (augurken, zure uitjes en dergelijke), zure

haring, zuurkool, drinkyoghurt, crackers, aardappelpuree uit een pakje, pesto, bewerkt rauw vlees (hamburgers, slavinken, gehakt en dergelijke), rauwe vis (zalm met een sausje en dergelijke), rauwe kip (kipburger, kiprollade en dergelijke), knäckebröd, ontbijtkoek, toastjes, groenten in blik en pot, soep in blik en pakjes en zakjes, salades (huzarensalade, zalmsalade en dergelijke), maaltijdsalades, saus (cocktailsaus, woksaus, dipsaus, pastasaus, BBQ-saus, spaghettisaus, saus in een zakje of pakje), sportdrinkjes, energiedrankjes, chocolademelk, babymelk, muesli, cruesli, ijskoffie, oploskoffie, icetea, oplosthee, paneermeel, proteïnerepen (eiwitrepen), graanrepen, fruit in blik, bonen in blik, peulvruchten in blik of zak, vitaminewater, tapas, diepvriesgroenten met een sausje, kant-en-klaar-maaltijden, pannenkoekmix, pannenkoekmeel, poffertjesmix, hartige taart, quiches, Kruidenmengsels (in zakjes, pakjes en potjes), melkpoeder, ontbijtgranen, cornflakes, pap, appelmoes, smoothies, notenboter, ovenschotels, diepvriesmaaltijden, diepvriessnacks, ragout in blik, juspoeder, bouillonblokjes, satésaus...

Je kunt tegenwoordig geen hap meer eten zonder suiker binnen te krijgen. Maar waarom zijn we suiker gaan eten? En waarom eten we zovéél suiker?