

asmi

DIGITAL CONNECTION

WE MUST BE THE CHANGE WE WISH TO SEE IN THE WORLD

Uw e-mail adres zit in ons bestand . Aangezien we u graag als lezer behouden, bieden we u bij deze een gratis elektronisch tijdschrift aan. Mocht u echter geen prijs stellen op deze service, dan vindt u onderaan deze nieuwsbrief een link om u direct af te melden.

WEET WAT JE EET



Caroline, die je waarschijnlijk kent van onze [Maria Magdalena](#) pagina, was onlangs met een vriendin in een heerlijk vegetarisch restaurant in Arnhem. Daar kwam zij het schattige boekje Puur! Uit eten, ISBN 9789066117259 tegen. Het is een speels uitgevoerde restaurantgids met een beschrijving van biologische eethuizen door heel Nederland.

En nu we het toch over eten hebben: inmiddels is de derde druk verschenen van het uiterst praktische boekje Wat zit er in uw eten? van de Française Corinne Couget, ISBN 9789077788288. Het geeft een overzicht van de vele voedseladditieven (E-nummers) waarvan er talloze lichaamsvreemd zijn. Kóóp dit boekje en begin met een inventarisatie van je koelkast en overige voorraadkasten: voor velen een verrassende en nogal eens onthutsende ontdekkingstocht door kant-en-klare 'voedingsmiddelen' die soms meer het karakter blijken te hebben van een gifcocktail dan van voedsel. Je kan ook op onze site onder [E-nummers](#) een duidelijk overzicht verkrijgen.

Ook is er de nieuwsbrief Weet wat je eet, een gezamenlijk initiatief van Goede Waar & Co, Stichting Natuur en Milieu en Milieudefensie, aan te vragen bij team.voedsel@milieudefensie.nl. In hun laatste nieuwsbrief kun je lezen dat Super de Boer als eerste Nederlandse supermarkt extra strenge eisen gaat stellen aan resten landbouwgif op groenten en fruit: zie ook www.weetwatjeet.nl. Er is nu ook een Groente & Fruit Wijzer voor consumenten, die je op deze site gratis kunt downloaden.

En, n.a.v. een gesprek met een oude vriend over E-nummer 621 wil ik je ook wijzen op onze [pagina E621](#), die een uitgebreide omschrijving van deze omstreden stof geeft. Vergelijkbare stoffen zijn E620-E627. De stof mag in Nederland als additief slechts beperkt gebruikt worden. Studies uit het verleden beschrijven dat astmatische personen na consumptie van natriumglutamaat in voedsel astma-aanvallen konden krijgen. Naar aanleiding hiervan werden studies uitgevoerd om de link tussen natriumglutamaat en astma vast te stellen, en de toxische effecten van deze stof te onderzoeken.

CURSUS ETIKETTEN LEZEN

Eindelijk gevonden: een cursus etiketten lezen. Met dank aan Gert Jan Groothedde, culinair journalist. (zie foto etiket hiernaast)

Albert Heijn wil dat wij in zijn winkel klavertjes plukken. Maar een systeem dat ons op de mouw wil spelden dat een blik knakworst gezonder is dan een komkommer, daar deugt natuurlijk niets van. U hebt die klavertjes gelukkig helemaal niet nodig. U kunt etiketten lezen en daar is misschien wel méér uit te halen dan u denkt. Een beknopte inleiding aan de hand van zo'n middagsoepje van AH huismerk.

Eerste belangrijke wetenschap: de ingrediënten staan verplicht vermeld in aflopende volgorde: wat er het meest in zit, staat vooraan. Een kop van deze soep bestaat in de eerste plaats uit water, en wel minstens 40%: de soep bevat immers 40% tomaat, en het water staat vóór de tomaat. Dat betekent meteen dat de overige ingrediënten samen maximaal 20% van de inhoud van de klaargemaakte soep uitmaken.

Als derde en vierde in de lijst komen suiker en glucose. Hoeveel van elk mag u niet weten, maar het is maximaal 11% en minimaal 1%, want 1% taugé staat lager in de lijst. De voedingswaardetabel kan u helpen; die komt straks aan bod. Over suiker en glucose heb ik het verderop nog even afzonderlijk, want zij zijn vaak een belangrijk ingrediënt van kant-en-klaar producten, zelfs hartige waarin u het misschien niet zou verwachten. Waarom? Omdat u dat lekker vindt, zeggen de marketeers van de voedingsindustrie.

Na glucose komt zout. Flink wat zout overigens: meer zout dan prei, omelet, vermicelli, ui en andere dingen waarvan je liever meer zou hebben, en in ieder geval minstens 1% (nog steeds vanwege die taugé). Ook hier worden we wijzer uit de voedingswaardetabel.

Even verderop zien we gemodificeerd zetmeel. "Gemodificeerd" betekent letterlijk "gewijzigd". Hoewel zetmeel op heel veel manieren kan worden gewijzigd (je kunt er zelfs glucosestroop van maken), wordt er op verpakkingen een behandeling mee bedoeld om het ook op lage temperaturen goed te laten binden. Dat kan door verhitting, enzymbehandeling, hittebehandeling met een zuur of behandeling met een loog. Soms wordt ook bedoeld dat de kleur lichter is gemaakt door bleken met permangaat. Toegegeven, het klinkt niet allemaal even smakelijk.

Ook nog minstens 1% van het product is het enige e-nummer, E621. Dat komt vaak voor in hartige producten: het is natriumglutamaat, ook wel bekend als ve-tsin of MSG, een smaakversterker. Niet bepaald een onbesproken goedje: er zijn deskundigen die menen dat het de hersenen aantast en in elk geval wekt het de eetlust op, waardoor u de neiging hebt meer te eten van producten die E621 bevatten. Goed om te weten dat u met één kop van deze soep rond de 2 gram E621 binnenkrijgt! Een compleet overzicht van alle e-nummers vindt u onder meer hier.

Dan de voedingswaardetabel. Om te beginnen is die altijd per 100 ml (of bij vaste stoffen 100 g) opgesteld. U moet even rekenen, want één kop soep bestaat uit 175 ml water en 21 g poeder: bij elkaar tegen de 200 ml. De waarden die u hier leest moet u dus met ongeveer

63g / 3 zakjes à 21g e

Ingrediënten na bereiding:	Voedingswaarden per 100 ml bereid product
water, 40% tomaat, suiker, glucose, zout, prei, gemodificeerd aardappelzetmeel, omeletreepjes, vermicelli, ui, smaakversterker (E621), 1% loog, aardappelzetmeel, plantaardig vet, bloemkool, aroma's, kruiden, kleurstof (bietenrood), paprika-extract.	energie 120 kJ (30 kcal)
	eiwit 0,5 g
	koolhydraten 5,5 g
	waarvan suikers 2,0 g
	vet 0,5 g
	waarvan verzadigd 0 g
	voedingsvezel 0 g
	natrium 0,47 g

Bereiden: doe de inhoud van 1 zakje in een kop. Voeg al roerende ca. 175 ml kokend water toe.

Ten minste houdbaar tot einde: zie onderzijde.

Albert Heijn Zoandam Servicelijf tel.: 0800-0305

twee vermenigvuldigen.

Hier leest u dat 100 ml soep 5,5 g koolhydraten bevat, waarvan 2,0 g suikers. Dat is dus per kop tweemaal die hoeveelheid. Het is goed te bedenken dat door allerlei mazen in de regelgeving een aantal "snelle koolhydraten" niet als suiker hoeft te worden opgegeven. Zo handelt Unilever dat glucosestroop maar ca. 12,5% "suikers" bevat, hoewel dit goede vrijwel geheel uit snelle koolhydraten bestaat. Daarvan zijn sommige nog aanzienlijk schadelijker voor uw gezondheid dan andere. Met name een overdaad aan glucose of fructose is een risico: dit hoeft niet in de spijsvertering te worden afgebroken en gaat dus rechtstreeks naar de cellen zonder dat er sprake is van de geleidelijke afgifte die met complexe koolhydraten optreedt. De cellen krijgen dus een gigantische suikerstoot. Nu is het zo dat als de cellen meer koolhydraten krijgen dan ze nodig hebben voor hun energiehuishouding, het overschot wordt omgezet in vet, vet dat dan wordt afgezet op plaatsen waar het niet thuishoort en daarmee veel schadelijker is dan welk vet ook dat u in gewone vorm binnen krijgt. Daarnaast remt het het immuunsysteem en verhindert het het transport van vitamine C. En u dacht dat vet schadelijker was dan suiker? Vergeet het! Producten waarin vetten zijn vervangen door glucosestroop om ze als "gezond" te kunnen afficheren, zijn het tegendeel. Tot slot blijkt dit soepje per kop bijna 1 g natrium te bevatten, wat dus neerkomt op 2 gram keukenzout. Best veel als je bedenkt dat de aanbevolen maximale zoutinname per dag op 8,75 g staat..

Je kan het hele verhaal (welke ik grotendeels heb overgenomen uit: 'Uw Supermarkt') ook nog eens lezen op onze site nog eens lezen op onze [E/621 pagina](#).

HET VERHAAL



Het ziet er naar uit dat 'het Verhaal' even een pas op de plaats moet maken. De vooruitzichten waren goed maar er is nu geen uitzicht op dat het er komt. Zoals ik al schreef in eerdere nieuwsbrieven waren eerdere gesprekken positief maar kwam er een onverwachte wending nadat ik bij de betreffende wethouder thuis was uitgenodigd en waar ik een pand op zijn terrein aangeboden kreeg. Het mag gezegd worden, het was een formidabel aanbod en de locatie, grenzend aan een natuurterrein, was uitmuntend. Doch voor mij een te groot avontuur dat mijn kleinschaligheid verre overtrof. De week daarna belde de betreffende ambtenaar waarmee ik in gesprek was, mij op met de mededeling dat de wethouder

persoonlijk niets meer in mijn plan van de binnenstad zag en zijn steun er niet meer aan kon geven. Er zou geen horecaverunning worden verleend. Uiteraard wilde ik graag nog een gesprek met de wethouder en de ambtenaar maar dit is er niet van gekomen. Deze week heb ik nog eens contact gezocht om te horen of de zienswijze misschien was bijgesteld en om te informeren naar de andere locatie en kreeg te horen dat de wethouder er niet meer op terug wilde komen, zou ik het toch proberen de eerste locatie te bemachtigen dan moest ik nu maar rekenen op een procedurele periode van anderhalf jaar en de andere locatie die mij aangeboden was, had opeens een prijs die voor mij niet op te brengen is.

Ik ben mij er van bewust dat het gewoon een politieke bedrijf is waar het meestal niet gaat om concrete oplossingen van problemen, maar om ijdeluiterij en het benadrukken van partij- en eigenbelangen. Het vier jaar lang te scoren in de publiciteit, lijkt het ultieme doel van de politicus en ik had mij voorgenomen om hier niet meer in mee te gaan of aan deel te nemen.

Dat deze locatie het niet geworden is zal ook zo zijn reden hebben. Dus op naar de volgende uitdaging en verderop zoek naar een mooie locatie want die zal er uiteindelijk wel komen.

FESTIVAL DE ONTMOETING VAN 18-22 APRIL TE ZUTPHEN

De Stichting BewustZijn in Zutphen organiseert het vijfdaagse festival De Ontmoeting: verdieping door inzicht en plezier, met vier inspirerende sprekers uit verschillende spirituele stromingen. Willem Glademans (gnosis), Shanti Mayi (hindoeïsme), Seyed Azmayesh (soefisme) en Khen Rinpoche (Tibetaans boeddhisme) zullen niet alleen voor festivalgangers spreken maar ook met elkaar in gesprek gaan in een openbaar forum. Hun thema is: het grote mededogen. Deze unieke ontmoeting wordt omlijst door een uitgebreid en gevarieerd programma met o.a. concerten, workshops, water-ceremonie, labyrint, satsang, vuurceremonie, kinderactiviteiten en een swingavond. Surf naar www.bewustzijninzutphen.nl voor informatie en toegangskaartjes.



PETA ZET GEKOOIDE NAAKTE VROUW IN TUIN COVENT GARDEN



De afgelopen week had PETA (People for the Ethical Treatment of Animals) weer een actie om een vergelijking te maken tussen het fokken van dieren en het plaatsen van een mooie zwanger dame die in een kooi was opgesloten.

Waar gaat het PETA om? Dieren in de bio-industrie dieren zijn ook gemaakt van vlees en bloed, net als mensen. Ze hebben dezelfde lichamelijke organen, dezelfde vijf zintuigen en dezelfde soorten gevoelens. En, natuurlijk, voelen wij allemaal angst en pijn en niemand van ons wil een gewelddadige dood sterven.

Miljarden dieren worden jaarlijkse in stukken gehakt, gelabeld als schenkel of een ander stuk vlees, en in plastic verpakt voor in de koeling in een supermarkt. PETA moedigt mensen aan om dieren op een andere manier te bekijken dan wandelende gerechten. Zij wijzen erop dat dieren die voor hun vlees worden gehouden een eigen persoonlijkheid en gevoelens hebben en dat ze familie en vriendschappen kennen als ze de kans krijgen. In plaats daarvan ontnemt de

bio-industrie alles dat natuurlijk en belangrijk is voor de dieren en worden ze gevangen gehouden in vieze, te kleine kooien, stalen en schuurtjes waar alleen het doorlopend toedienen van drugs ze lang genoeg in leven houdt om uiteindelijk naar het slachthuis geduwd te worden. Stukjes afhakken van de lichamen begint vaak maanden voordat ze gedood worden - kippen, varkens, schapen en koeien worden routinematig ontdaan van snavels, staarten en worden gecastreerd - dit alles zonder enige verdoving. Lees ook onze pagina over de [megastallen!](#)

Als u wilt dat we uw naam van onze verzendlijst verwijderen, [klikt u hier](#).

Vragen of opmerkingen? Stuur een e-mail naar info@asmi-ikben.nl