



讓我們同行，像水一樣在同一方向流

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

Jouw e-mail adres zit in ons bestand . Aangezien we je graag als lezer behouden, bieden we jou bij deze een gratis elektronisch tijdschrift aan. LET OP: vanaf 1 oktober 2009 verbiedt de wet om zomaar mails te sturen. Als je geen e-mail wilt ontvangen van Asmi-ikben, klik dan op [verwijderen](#) en schrap jezelf van onze verzendlijst (of beantwoordt deze e-mail met in de onderwerpregel 'Verwijderen').

SCHRAAPVLEES



Worstjes hebben een wat dubieus imago: je wilt niet weten wat er in zit. Unilever heeft dan ook een speciale campagne bedacht voor zijn worsten: Eerlijk is heerlijk! 'Bij Unox vinden we de natuurlijke smaak van producten het allerlekkerste', vertrouwt Unilever ons toe in zijn tv-commercial. Je proeft alleen wat je hoeft te proeven: het allerlekkerste van natuurlijke ingrediënten.' Maar de runderknakworsten zijn zo sssssappig dankzij de fosfaten die het water in de worstjes houden. En voor de gewenste vleesassociatie kleurt Unox de worstjes rood met conserveermiddel. Heerlijk mischien, maar Eerlijk? Echt niet.

Wat doet dat afgestaan jagende ingrediënt kalkoenseparatorvlees in die lekkere knakworstjes? Bluh, de eeltlust vergaat je meteen. Separatorvlees is een restproduct dat je ook aantreft in frikandellen. Slachters snijden eerst al het bruikbare vlees van de kalkoen. En daarna schrappen machines de allerlaatste restjes spierweefsel en vleesresten uit de kalkobotten. 'Hetzelfde als gewoon vlees', beweert Unilever op de Unox-website. Niet waar, dit is het allergeoedkoopste separatorvlees - of op z'n Vlaams onverbloemd: schraapvlees - en dat mag je van de EU geen vlees noemen.

Wat is kwaliteit? In de Runder Knaks zit niet zomaar rundvlees, maar de beste kwaliteit rundvlees! Zegt Unilever. Toe maar, en wat is dat dan, de beste kwaliteit? Unilever doet het zwijgen ertoe en dat mag ook, van de wust. Nergens is er een norm waardoor consumenten weten dat 'beste kwaliteit' ook echt kwaliteit is. Iedere prutsbakker of vleesdraaier mag, net zo hard als hij wil, roepen dat-ie de beste kwaliteit levert.

Hoeveel rund? Kijken we wat er in deze knakworsten zit, dan is dat om te beginnen rundvlees. Logisch, dat mag je verwachten van Runder Knaks. Maar hoeveel rundvlees? 42 procent! Dat is nog niet de helft. Maar zelfs als Unilever er maar een paar procent rundvlees in had gestopt, mocht de voedselgigant het nog steeds runderknakworst noemen. Zo zijn de regels. Kloppen die regels? Garanderen ze dat voedselproducenten leveren wat ze beloven? Nee dus.

Unilever wringt zich in allerlei bochten om zijn Runder Knaks het imago 'puur en natuurlijk' te geven. 'Bij Unox geloven we dat een écht goede runder knakworst begint met de beste, natuurlijke ingrediënten', belooft Unilever op het blikje. Maar wie een vergrootglas bij de ingrediëntenlijst houdt, ziet aroma's, conserveermiddelen, stabilisatoren, E-nummers... En de 'runderknakworst bestaat voor een derde uit kalkoen! Lekker goedkoop schraapvlees in een velletje, dat is de Runder Knak van Unilever. Hoewel, goedkoop?? De Runder Knak is het duurste worstje in de hele winkel! Heeft u er genoeg van om bedonderd te worden door voedselproducenten als Unilever? Laat Unilever weten dat u eerlijke informatie eist! U kunt natuurlijk zelf contact opnemen met Unilever. Maar we maken het u gemakkelijk: [met één muisklik kunt u onze kant en klare e-mail versturen](#). Vul uw gegevens in, voeg eventueel een persoonlijke noot toe en... verzenden maar!

REGENWOU

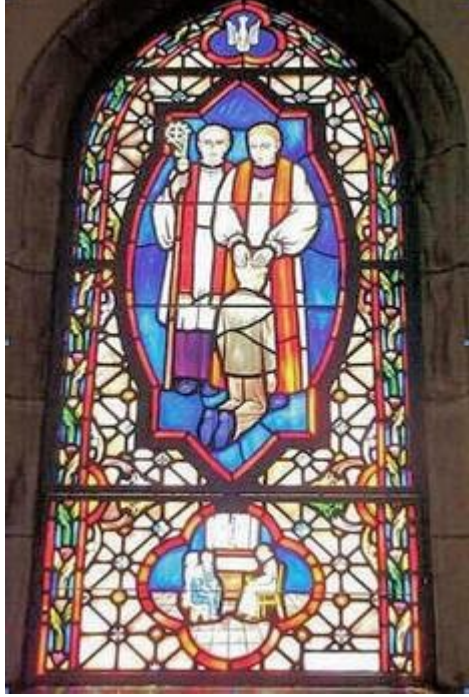


Help ons om de vernietiging van ons regenwoud te stoppen!

De vernietiging van het Ecuadoraanse regenwoud gebeurt al gedurende vele decennia. De vernietiging is vooral te wijten aan de olie-industrie. Ongeveer 100.000 vaten olie worden per dag uit het bos gewonnen. Open putten en het morsen van olie vervuilen de wateren in het gehele Amazone regenwoud, en vergiften daardoor de planten en dieren in ons unieke eco-systeem. In Gualaquiza rijst een nieuw gevaar aan de horizon. Waardevolle mineralen zijn gevonden in het regenwoud in de buurt van onze stad. Test boringen hebben een buitenlandse mijnbouwonderneming er van overtuigd binnen korte tijd met commerciële ontginning te kunnen starten in het regenwoud, en het gaat in de eerste plaats om goud. Zoals bekend, is goud delving een van de meest vervuilende activiteiten. Hoewel wij, de Shuar, zeer tegen de mijnbouw aageerden, zijn de leiders van ons land, om de een of andere reden, niet bereid om naar ons te luisteren. Verblind als ze zijn door het lucratieve geld, gepaard gaande met het graven naar goud. Alles is met elkaar verbonden op aarde. Ik ben verbonden met het regenwoud. Maar u bent er net zo mee verbonden als ik. Ieder stuk van het oorspronkelijke woud, dat wordt vernietigd, is mede een stukje van u, dat wordt vernietigd. Wij, de Shuar, zijn bereid om de wapens op te nemen, en zo onze rechten te verdedigen. Wij zijn nog nooit overwonnen door anderen. Maar we zouden liever willen, dat onze leiders gebruik zouden maken van wijsheid, en stoppen met goud winning in Gualaquiza voordat het te laat is. Ook u kan ons helpen. Wanneer u een journalist bent, of er een kent, die bereid is om een verhaal te schrijven, over de strijd, om ons milieu te redden, dan bent u van harte welkom om naar Gualaquiza te komen, en onze mensen te interviewen. Ook als u invloed heeft op politici in uw land, dan kunt u onze zaak onder hun aandacht brengen, omdat de vernietiging van het regenwoud ook

betrekking heeft op hen. Namens de Shuar, dank ik u bij voorbaat voor uw hulp. Miguel Chiriap

EEN ARCHAÏSCH INSTITUUT DAT HET CONTACT MET DE MODERNE TIJD HEEFT VERLOREN



De moraalridders zijn hun pad kwijtgeraakt. Het archaïsch instituut dat het contact met de moderne tijd heeft verloren, vrouwen onderdrukt en antisemieten terughaaft in haar geleiden. Veel mensen begrijpen niets meer van de katholieke kerk. Die kerk is een machtsbolwerk dat mondiaal nog steeds groeit. Ze kan zich geen dwarsliggers of schandalen veroorloven. Daarom zegt het Vaticaan in een reactie op de recente beschuldigingen jegens de paus dat er een 'lastercampagne' tegen hem wordt gevoerd; de vader beschuldigt slachtoffers en boodschappers, en hoe fanatieker hij dat doet, hoe meer dat vertelt over zijn eigen ongelijk. De geloofwaardigheid van dat niet-weten wordt met de dag minder. Uit de berichtgeving over de misbruik-zaken blijkt dat de kerk meer angst had voor het eigen imago dan voor het welzijn van de - ook blinde en dove! - kinderen die afhankelijk waren van de mannen die zich aan hen vergrepen. Dat is kwalijk, al is het niet uitzonderlijk.

Het begon vorig jaar al toen paus Benedictus had besloten de Holocaustontkenner en bisschop, Richard Williamson, weer op te nemen in de katholieke kerk. Op 21 januari 2009 gaf Williamson een interview aan de Zweedse televisie waarin hij beweerde dat er "overweldigende bewijzen" zijn dat in de nazi-concentratiekampen geen gaskamers hebben gestaan voor het vergassen van mensen. Ook stelde hij dat er tijdens de Tweede Wereldoorlog geen 6 miljoen, maar "slechts" ten hoogste 300.000 joden omgekomen waren. In Februari van dit jaar hebben we in Nederland de 'homohostie' inzet van een landelijke rel. Een kritiserende homoseksueel - Prins Carnaval - mag niet ter communie in Reusel. Uit Duitsland komen verhalen aan het licht over misbruik van kinderen door rooms-katholieke geestelijken, vooral op scholen. Misbruikschandalen doken eerder op in de VS, Ierland, Oostenrijk en Australië. Al snel komen ook in Nederland meldingen binnen, ver over de duizend inmiddels. Deze maand treedt pastoor Mennen op de voorgrond als censor van religieuze liederen voor rk liturgisch gebruik. Tientallen liederen van Huub Oosterhuis, waaronder het meest geliefde lied onder kerkgangers, vallen in ongenade. Ook liederen van andere auteurs sneuvelen. Over de geldigheid van deze zuiveringsactie bestaat geen eenstemmigheid.

„Wir haben es nicht gewusst”. Ad Simonis, de voormalige aartsbisschop, zegt te spreken voor de bisschoppen die in de tijd dat het misbruik speelde, aan het hoofd van de bisdommen stonden. "Wij wisten het niet", benadrukt hij nogmaals. "Veel meldingen van misbruik hebben betrekking op internaten en religieuze ordes waar wij geen zicht op hadden." Simonis heeft geen spijt. "Ik wilde anderen met deze uitspraak juist voor zijn. Ik lig hier niet wakker van."

Paus Benedictus XVI blijkt in de jaren negentig, toen hij nog kardinaal en belangrijk functionaris van het Vaticaan was, geen actie te hebben ondernomen tegen een Amerikaanse priester die mogelijk zo'n tweehonderd dove jongens misbruikte. Ratzinger leidde van 1981 tot 2005 de Congregatie voor de Geloofsleer. Dit orgaan van de kerk besluit onder meer over het lot van priesters die van misbruik zijn beschuldigd.

In dagblad 'Trouw' wordt vermeld dat Ad van Luyn, nu bisschop in Rotterdam, wist dat tijdens zijn periode als hoogste bestuurder van de salesiaanse congregatie van meerdere gevallen van misbruik. Dat was in de periode 1975-1981. Volgens hetzelfde artikel was van Luyn zelf als leraar daar in die tijd verbonden als leraar en heeft dit altijd als zodanig op de website vermeld gestaan, maar nu hebben ze zijn cv 'opgeschoond' door dit niet meer te vernoemen.

Los van dit internationaal instituut moeten we gewoon oordelen op de feiten en dat is dat veel mensen in deze organisatie strafbare feiten, ontucht, gepleegd, genegeerd en verborgen hebben. Ergens in de lijn van onze voorouders zijn er vele voorouders geweest die verandert zijn van geloof. Honderdduizende jaren bestaat de mens als mens, met een religie. Langzaam aan werden die religies omgevormd tot vormen van een moderner geloof. Onze voorouders veranderden daarin mee. En nu sta wij voor de keus om te blijven geloven in een vrouwonvriendelijke, homo-onvriendelijke, achterlijk autoritaire kerk.

Maar het kan ook anders, we kunnen ook oude initiatieven opnieuw oppakken: De Eeuw van de Redelijkheid. De 18de eeuw wordt de Eeuw van de Redelijkheid of de Verlichting genoemd. Zij vonden dat de samenleving net zoals de natuur op een redelijke manier moest worden onderzocht.

In de Middeleeuwen was het leven voor de mensen een voorbereiding op het leven na de dood. De verlichters vonden het, evenals de mensen uit de renaissance, belangrijker dat de mensen ook tijdens hun leven op aarde gelukkig waren. De verlichters dachten ook na over het verbeteren van de organisatie van de samenleving. Vrijheid vonden zij daarbij het belangrijkste begrip. Volgens hen was de mens van nature goed. De verlichters wezen de mensen erop dat er in het verleden culturen als de Grieks-Romeinse waren geweest waaraan de mensen in de tijd van de Verlichting een voorbeeld konden nemen. De Franse Revolutie heeft het meest bijgedragen tot het verbreiden van de ideeën van de verlichters.

BËTA-CAROTEEN



Bëta-caroteen (pro-vitamine A) wordt in het lichaam omgezet in vitamine A. Het zorgt, net als vitamine A, voor een goede weerstand en is erg belangrijk voor het gezichtsvermogen, maar ook voor gezonde botten, tanden, huid en haar en voor de groei. Bëta-caroteen is een anti-oxidant: het beschermt de cellen in het lichaam tegen vrije radicalen. Vrije radicalen zijn stoffen die schade aan cellen kunnen veroorzaken. Tot voor kort werd er vanuit gegaan dat ongeveer een zesde deel van het in de voeding aanwezige bètacaroteen wordt omgezet in vitamine A. Onderzoek van de onderzoeksgroep van Clive West aan de Universiteit Wageningen heeft aangetoond dat carotenen uit de voeding veel minder goed worden opgenomen dan men aanvankelijk dacht[4], waardoor maar een klein deel van de in de voeding aanwezige caroteen uiteindelijk voor het lichaam bruikbare vitamine A levert. Op basis van dit onderzoek heeft het Institute of Medicine de conversiefactor voor bètacaroteen naar vitamine A gehalveerd van 1:6 naar 1:12, een getal dat Clive West nog niet ver genoeg vond gaan. Caroteen wordt gebruikt als kleurstof in levensmiddelen en in vitaminepreparaten en heeft het [nummer E 160](#).

Bëta-caroteen lijkt namelijk zowel positieve als negatieve effecten voor de gezondheid te kunnen hebben. Enerzijds werkt het, bij normale inname, als antioxidant en beperkt daarmee o.a. het risico op kanker. Anderzijds is bij inname van extra doses, buiten de normale voeding, een verhoogd risico op longkanker waargenomen bij zware rokers en mensen die met asbest hebben gewerkt. Hoewel hiervoor verschillende verklaringen te geven zijn, concluderen Keijer en collega's dat nog niet duidelijk is hoe Bëta-caroteen deze effecten kan veroorzaken. Deze omzetting van bëta-caroteen in vitamine A vindt plaats in de lever, nieren en darmmucosa op een niveau dat verschilt per individu, afhankelijk van hun fysiologische behoeften. Beta-caroteen wordt omgezet in de lever door de werking van het enzym geproduceerd corotenaasa van een Beta-caroteen molecuul, twee moleculen vitamine A. De caroteen wordt omgezet in vitamine A en normaal gesproken opgeslagen in de lever, met name Kupffercellen, behalve een kleine hoeveelheid in het bloed circuleert en weefsels, om onze dagelijkse behoeften te voldoen. Nu Bëta-caroteen wordt erkend als een belangrijke stof op zich, als een van de belangrijkste anti-oxidant voedingsstoffen in onze voeding. Antioxidanten zijn stoffen die ons lichaam helpen te vernietigen of schadelijke vrije radicalen die van nature voorkomen en, indien toegestaan neutraliseren om verder te gaan ongecontroleerd, kan schade aan weefsels en organen

**Waar zit het in?**  
Bëta-caroteen komt voor in (donker)groene bladgroente, zoals spinazie, en in koolsoorten. Ook wortelen bevatten erg veel bëta-caroteen, net als mango's en mandarijnen. Bëta-caroteen geeft de karakteristieke kleur aan oranje en gele groenten en fruit. Op de pagina ['waar zit het in?'](#) is nog meer informatie te vinden over vitamine bronnen en de bijdrage van deze bronnen aan de [aanbevolen dagelijkse hoeveelheid](#). De belangrijkste bronnen van natuurlijke bëta-caroteen zijn, zijn wortelen, pompoen, zoete aardappel, meloen, squash, grapefruit, abrikoos of perzik, broccoli of broccoli, spinazie en de meeste groene bladgroenten. Als de kleur van de vrucht of vrucht zeer intens is, hoe hoger de bëta-caroteen inhoud.

**Hoeveel heb ik nodig?**  
Voor bëta-caroteen bestaat aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH). In het lichaam wordt het omgezet in vitamine A. De Gezondheidsraad hanteert hiervoor een factor zes: het lichaam zet 600 microgram bëta-caroteen om in 100 microgram vitamine A. Hierover is echter geen discussie: in Amerika wordt bijvoorbeeld een omrekeningfactor van 1:12 aangehouden in plaats van 1:6. Voor bëta-caroteen heeft de Gezondheidsraad geen aanbevolen hoeveelheden omgekeerd.

**Indicaties en eigenschappen van Beta-caroteen**  
Acne In: The Beta-caroteen vermindert de talgproductie en de accumulatie van keratine in de follikels. Het gebruik van natuurlijke Beta caroteen.  
In allergieën: Carotenoïden beschermen van de luchtwegen muur door een krachtige anti-oxidant en haar vermogen om vitamine A, een essentiële voedingsstof. Bëta-caroteen vermindert de productie van leukotriënen die bepalend inflammatoire en allergische reacties.  
De Cystitis: De Betacorteno beschermt de urinewegen, antioxidant.  
In de mond problemen: Noodzakelijk om beschadigd weefsel en ontstoken tandvlees regenereren.  
Verkoudheid, griep en infecties: De Betacaroteen speelt een belangrijke rol bij de bescherming tegen virussen en infecties, met name de luchtwegen. Verhoogt de hoeveelheid antilichamen. Het is antivirale. Versterkt de luchtwegen weefsels. Biedt bescherming tegen virussen uit de lucht. Beta-caroteen is een anti-oxidant krachtiger dan vitamine A en is niet giftig. Beschermt de zwezerik.  
Maag Zweren: Ter bescherming van de darmwand.  
HIV en AIDS: Krachtige antioxidant, neutraliseert vrije radicalen, beschermt de longen, verhoogt de afweer en beschermt het hart.  
Samengevat: een extra dosis van beta-caroteen nodig zijn in geval van lage weerstand tegen infecties, nachtblindheid, verminderde de huid en slijmvliezen en aan de werking van vitamine C. beschermen.

DRIE EI IS EEN PAASEI

Het is alweer bijna Pasen. De tijd waarop traditioneel veel eieren worden gegeten. De gemiddelde Nederlander eet wekelijks anderhalf ei, tijdens Pasen verorbert hij er doorgaans zeker drie. Hoog tijd om er eens bij stil te staan waar deze eieren vandaan komen. Zo weet u wat u straks koopt.

In Nederland leven ruim dertig miljoen legkippen. Deze dieren hebben het zwaar: bijna de helft zit opgesloten in kleine kooien, ook wel legbatterijen genoemd. In zo'n legbatterij zitten de kippen dicht op elkaar: omgerekend zitten er 18 kippen op een vierkante meter. Veertig procent van de leghennen mag scharrelen, dan zitten er 9 kippen op een vierkante meter. Twaalf procent van de kippen beschikt over een vrije uitloop.

Slechts twee procent van de leghennen leeft biologisch. De biologische pluimveesector onderscheidt zich positief op het aspect 'dierenwelzijn'. Biologische kippen hebben de meeste ruimte te pik, kunnen naar buiten en hun natuurlijk gedrag uit te oefenen, zoals het nemen van een stofbad, rondscharrelen en naar granen en wormpjes zoeken in de grond. Verreweg de meeste supermarkten nemen hun maatschappelijke verantwoordelijkheid en verkopen alleen scharreleieren en biologische eieren. De legbatteriejeren vinden nog wel hun bestemming in verwerkte producten als mayonaise, koek en cake, of worden geëxporteerd.

Verse eieren die voor de verkoop bedoeld zijn hebben een eicode. Deze code begint met een getal dat het houderijsysteem aangeeft. 0 is biologisch, 1 is vrije uitloop, 2 is keurmerk en 3 is kooi. Dan komt het land van herkomst en een code van de kippenboerderij. Kijk voor meer informatie op [Keurmerk eieren](#), zie ook [www.eicode.nl](#).

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](mailto:info@asmi-ikben.nl)