



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').

AANDACHT OP MANNENZAKEN



De eerste week van november beginnen overal haartjes op bovenlippen te verschijnen. Waar er eerst gladheid heerste, prijkt nu een (aanzet tot) snor. Wat heeft dit te betekenen? De mo, Engelse slang voor het woord moustache, maakt in november zijn entree in het Nederlandse straatbeeld om de aandacht op mannezaken te vestigen.

Movember, de organisatie achter dit ludieke initiatief, roept mannen op over het hele land om hun snor te laten staan en daarmee het bewustzijn te vergroten omtrent mannenkwalen. Het idee is simpel: één november scheren mannen er alles af om in dertig dagen tot een volwaardige snor te komen. Kortom, Mo Bros groeien hun pronkstukjes voor de nobele zaak, ofwel uit solidariteit voor kankerpatiënten en/of om zich te laten sponsoren door eenieder die zich

kan identificeren met het goede doel. Zo werkt de snor als een opvallend en stijlvol 'roze lintje' dat niet alleen maatschappelijke onderwerpen aankaart, maar ook geld inzamelt voor prostaatankeronderzoek - zodat woorden (en haren) ook in daden omgezet kunnen worden.

Movember onder het genot van een paar biertjes, dit maal ergens in een Australische kroeg. Het plan blonk uit in eenvoud: door de snor als grap terug te halen als stijlicoon zouden ze tegelijkertijd iets goeds kunnen doen voor de gezondheid van de medeman. In 2003 werd er geen geld ingezameld, maar de bedenkers van het initiatief zagen het enorme potentieel van gezichtsbehandling om discussie aan te wakkeren. Geïnspireerd door wat vrouwen hadden bewerkstelligd voor borstkanker, besloten de Mo-bros van hun plan een wereldwijde beweging te maken.

In 2004 maakte de campagne een grote sprong voorwaarts door zich toe te spitsen op de meest voorkomende vorm van kanker onder mannen: prostaatanker. In totaal bundelden dat jaar 432 Mo-bros hun krachten en brachten \$55.000 dollar op voor de Australische Prostate Cancer Foundation, tot dan toe de grootste donatie die het fonds ooit had ontvangen.

Vijf jaar later nemen er wereldwijd 255.755 Mo Bros en Mo Sistas deel; in totaal zamelden in 2009 meer dan een miljoen donoren een bedrag van 35 miljoen euro in. Inmiddels bestaat Movember in Canada, Duitsland, de Verenigde Staten, Ierland, Finland en sinds vorig jaar ook in Nederland. Vorig jaar wisten de Nederlandse Mo Bros & Sistas een bedrag van €45,000 bij elkaar te brengen voor het Nederlandse Kanker Instituut - Antoni van Leeuwenhoek Ziekenhuis (NKI-AVL), waar het geld specifiek gebruikt werd voor prostaatankeronderzoek. Wereldwijd heeft Movember 72 miljoen euro opgebracht sinds haar oprichting in 2003.

Voor meer details en informatie over de Movember Foundation, jaarverslagen en financiële overzichten, gezondheidszaken die mannen aangaan, de programma's die worden ondersteund en de sociale impact van Movember, zie: www.movemberfoundation.com. Meedoen? Schrijf je in op de Nederlandse pagina van www.movember.com of stuur een email naar netherlands@movember.com.

MAAND VAN DE SPIRITUALITEIT



Zondag 30 oktober start de vijfde Maand van de Spiritualiteit. Het thema is #Leef!. Sophie van der Stap, bekend van de bestseller Meisje met negen pruiken, schrijft het essay Buiten spelen. Behalve de initiatiefnemers Uitgeverij Ten Have, omroep KRO en dagblad Trouw, doen nog zes uitgeverijen (zie Top 7) met diverse activiteiten mee aan De Maand van de Spiritualiteit 2011.

Het thema van de Maand van de Spiritualiteit 2011 is #Leef! Doen we in ons leven wat wij echt willen? Volgen we ons hart? En wat houdt ons af van de keuze voor onze passie?

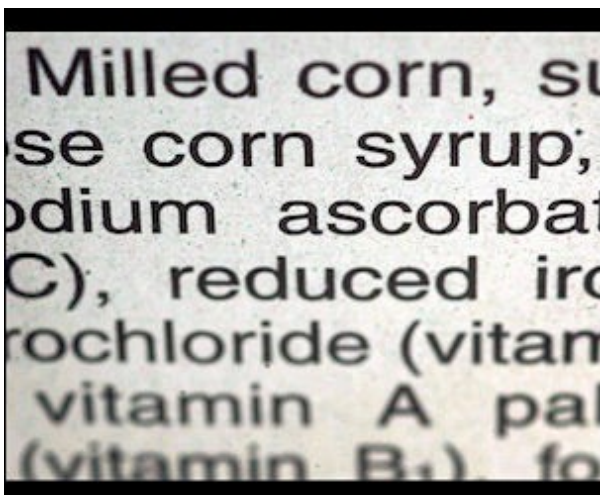
Het essay wordt dit jaar geschreven door de in Parijs woonachtige Nederlandse schrijfster Sophie van der Stap (1983). In het autobiografische Buiten spelen schrijft ze: 'Ik heb een wat vreemde ontdekking gedaan.

Maar misschien beginnen alle ontdekkingen wel wat vreemd. Ik kwam er vandaag achter dat ik in een vissenkomp geboren ben. Je weet wel, zo'n plas water met een glazen muur eromheen. Het is er fijn, daar niet van, maar toch... die muur.' Sophie neemt ons mee in haar vissenkomp, een wereld van de iPod shuffle-generatie. Verre reizen, onmogelijke verliefdheden, onverwachte ontmoetingen. Alles in Sophies vissenkomp ademt speelse vrijheid. Maar het blijft een vissenkomp. Sophie vraagt zich af of het mogelijk is om uit je eigen vissenkomp te breken. Kan ze in verschillende kommen tegelijk zwemmen? En vooral, wil ze dat eigenlijk wel?

Sophie van der Stap moest in 2005 haar studie afbreken, toen ze te horen kreeg dat ze kanker had. Ze hield al haar ervaringen rondom haar ziekte gedurende 54 weken bij in een weblog en een dagboek. Dat leidde tot haar debuut Meisje met negen pruiken (2006), dat een internationale bestseller werd. Sophie is een internationale ambassadeur van Orange Ribbon International, de liefdadigheidsinstelling die zich ten doel stelt wereldwijd alle vormen van kinderkanker te bestrijden.

De openingsmanifestatie van De Maand van de Spiritualiteit 2011 wordt zondag 30 oktober gehouden in Amsterdam. Meer informatie over de manifestatie verschijnt op de site. Dagblad Trouw komt met een special over spiritualiteit en de KRO besteedt in diverse programma's aandacht aan De Maand van de Spiritualiteit. De deelnemende uitgeverijen hebben een Top 7 samengesteld van spirituele boeken die dit najaar verschijnen en tijdens de Maand voor een actieprijz te koop zijn.

DE MISLEIDING VAN VOEDINGSLABELS



Consumenten Misleiden: de trucjes van de voedselindustrie

Hoe voedselabrikanten consumenten om de tuin leiden met misleidende ingrediëntenlijsten. Als op het voedingswaarde-etiket op de verpakking alle ingrediënten van een product genoemd worden, hoe kan men dan alsnog klanten misleiden? Hieronder een paar van de meest gebruikte manieren:

Eén van de meest gebruikte trucjes is het verspreiden van suikers over verschillende ingrediënten zodat ze niet in de top 3 voorkomen.

Een fabrikant kan bijvoorbeeld een combinatie van sucrose, glucosestroop, bruine suiker, dextrose en andere suikers gebruiken zodat ze geen van allen genoeg voorkomen om een topositie in de ingrediëntenlijst te verkrijgen. De ingrediënten staan namelijk gerangschikt op hun aandeel in het product, met het meest gebruikte ingrediënt bovenaan.

Op deze manier wordt de consument wijsgemaakt dat er niet veel suiker in het product zou zitten terwijl de meeste ingrediënten eigenlijk allemaal verschillende soorten suikers kunnen zijn. Het is een kunstmatige manier om suiker lager op de ingrediëntenlijst te zetten en consumenten te misleiden over het suikergehalte van het gehele product.

Een ander trucje is het opvullen van de lijst met kleine hoeveelheden mooi klinkende ingrediënten. Dit gebeurt ook in persoonlijke verzorgingsproducten en shampoo, waarbij bedrijven beweren dat ze kruidenshampoos verkopen terwijl er eigenlijk geen kruiden in zitten. In de voedingsmiddelenindustrie

worden ingrediëntenlijsten verfraaid met gezond klinkende bessen, kruiden of krachtvoer wat er vaak alleen in minuscule hoeveelheden in voorkomt. Als spirulina op de ingrediëntenlijst staat wil dat nog niets zeggen; er zit niet genoeg van in het product om enig merkbaar effect op de gezondheid te hebben. Dit trucje heet 'label padding' ('etiket versieren') en wordt vaak gebruikt door junk food-fabrikanten die zonder dat ze gezonde voeding maken toch met de gezondheidshype mee willen doen.

Het verstoppen van gevaarlijke ingrediënten

Een derde trucje is het verstoppen van gevaarlijke ingrediënten achter onschuldig klinkende namen die voor consumenten veilig lijken. Het zeer kankerverwekkende ingrediënt natriumnitraat klinkt bijvoorbeeld heel onschuldig, maar is een bewezen veroorzaker van hersentumoren, alvleesklierkanker, darmkanker en vele andere soorten kanker (zoek in Google Scholar naar natriumnitraat voor een lange lijst aan ondersteunend onderzoek).

Karmijn klinkt als een onschuldige kleurstof maar wordt gemaakt van geplette schildluizen. Niemand zou uiteraard nog aardbeienyoghurt eten als er 'rode kleurstof op basis van insecten' op het label stond, dus in plaats daarvan noemen ze het gewoon 'karmijn'.

Ook biergistextract klinkt als een veilig ingrediënt, maar is eigenlijk een manier om ve-tsin (een chemische smaakversterker in veelvuldig verwerkte etenswaren) te verbergen, zonder het op het etiket te hoeven zetten.

Heel veel ingrediënten bevatten verborgen ve-tsin en ik heb daar veelvuldig over geschreven op [deze site](#). Eigenlijk alle gehydrolyseerde en geautolyseerde ingrediënten bevatten een hoeveelheid verborgen ve-tsin.

Tips bij het lezen van de ingrediëntenlabels

1. Onthoud dat de ingrediënten gerangschikt zijn op hun aandeel in het product. Dat betekent dat de eerste drie ingrediënten belangrijker zijn dan de rest. Je eet vooral deze ingrediënten.
2. Als er op de ingrediëntenlijst lange, chemisch-klinkende woorden staan die je niet uit kunt spreken, kun je die items het beste vermijden. Waarschijnlijk gaat het dan om verschillende giftige stoffen. Waarom zou je dat willen eten? Beperk je tot de ingrediënten die je herkent.
3. Laat je niet voor de gek houden door interessant klinkende kruiden of andere ingrediënten die onderaan de lijst staan. Een voedselabrikant die 'goji bessen' aan het eind van de lijst zet doet dat waarschijnlijk alleen als marketingtruc. Het echte aandeel goji bessen is dan te verwaarlozen.
4. Onthoud dat chemische bestrijdingsmiddelen niet op de ingrediëntenlijst hoeven te staan. Voedsel kan besmet zijn met pesticiden, chemicaliën, acrylamiden7, perfluoroctaanzuur8, perchloraat (raketbrandstof) en andere giftige chemicaliën zonder dat dat vermeld wordt.* De beste manier om zo weinig mogelijk giftige stoffen binnen te krijgen is om biologisch of vers niet-verwerkt voedsel te kopen.
5. Zoek naar woorden als 'gekiemd' of 'ongekookt' voor voedsel van een betere kwaliteit. Gekiemde granen en zaden zijn veel gezonder dan niet gekiemde. Ongekookte ingrediënten zijn over het algemeen gezonder dan verwerkte of gekookte ingrediënten. Meergranen zijn gezonder dan 'verrijkte' granen.
6. Laat je niet misleiden door 'tarwebloem'. Alle bloem die van tarwe gemaakt is kan tarwebloem genoemd worden, zelfs als het verwerkt en gebleekt is en alle voedingsstoffen er uit zijn gehaald. Alleen 'meergranen tarwebloem' is een gezonde vorm van tarwebloem. (Veel consumenten denken dat alle 'tarwebloem'-producten meergranen producten zijn. Dat is niet waar. Voedselabrikanten kunnen consumenten makkelijk misleiden met dit trucje.)
7. Denk niet dat bruine producten altijd gezonder zijn dan witte. Bruine suiker is nep - dat is gewoon witte suiker met bruine kleur - en smaakstoffen. Bruine eieren verschillen niet van witte (behalve dan dat hun schil er anders uit ziet). Bruin brood is ook niet altijd gezonder dan witbrood, behalve wanneer het meergranenbrood is. Laat je niet voor de gek houden door 'bruin' voedsel. Dat is gewoon een trucje van de voedselabrikanten om de consument meer te laten betalen voor verwerkte producten.
8. Kijk uit voor bedrieglijk kleine porties. Voedselabrikanten gebruiken dit trucje om het aantal calorieën, suiker en vet in een product te verlagen. Veel portiegroottes zijn willekeurig en komen niet overeen met de werkelijkheid.
9. Wil je weten hoe je het beste boodschappen kunt doen? Download dan onze gratis Eerlijke Voedselgids, de eerlijke referentie naar voedsel die al meer dan 800,000 keer gedownload is. Het is een vervanging voor de corrupte en gemanipuleerde Voedselgids Piramide*9 van de USDA, wat niet meer is dan een marketingdocument voor de zuivel- en voedingsmiddelenindustrie. De Eerlijke Voedselgids is een onafhankelijke, voedings-sound naslagwerk waarin precies staat wat je wel en niet moet eten om je gezondheid op peil te houden.

JUST EAT ORGANIC!



Mensen kiezen voor biologische producten om de meest uiteenlopende redenen. Omdat de natuur er beter van wordt. Omdat de dieren een beter leven hebben. Omdat ze precies willen weten wat er op het bord ligt.

Maar er is nog een goede reden. Biologisch is gewoon heel erg lekker. En dat merk je elke dag weer op tafel. Of je nu alleen biologisch brood voor het ontbijt neemt, of je hele boodschappenlijst uit biologische producten bestaat. Als je zorg besteedt aan wat je op tafel zet, en als je de zorg waardeert van de boer om de mooiste producten te leveren, dan kies je voor biologisch. Biologisch. Je proeft de aandacht.

Supermarkten hebben in de eerste drie kwartalen van 2010 opnieuw meer biologische producten verkocht. De omzet steeg ten opzichte van dezelfde periode in 2009 met 20% naar 229 miljoen euro - de grootste groei ooit in de afgelopen tien jaar.

Hoewel gelukkig steeds meer mensen zich realiseren dat duurzaamheid belangrijk is, zijn er nog niet genoeg die ook biologisch eten. De [makers van dit filmpje](#) laten op een enthousiaste en grappige manier zien hoeveel beter het voor onze gezondheid is als we wat vaker biologisch eten.

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