



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').

OLIEDRUPPELS OP DE KOOLTJES VAN DE BARBECUE: FOUTE BOEL



Vroeger bakten we massaal in bakboter of margarine. Tegenwoordig weten we beter en staat in iedere keu-kenkast een fles olijf-, zonne-bloem- of slaolie. Want vloeibare olie bevat onverzadigde vetzuren en is dus gezonder. Maar is dat wel zo?

Een paar maanden terug zaaide een radioprogramma twijfel over het bakken met zonnebloemolie, meldt een lezer. Niet doen, was de boodschap. Want dat is ongezond. En wat te denken van dat gekokkerel met olijfolie? Een vriend met een passie voor Italië, voor wie een homp vers brood besprenkeld met extra vierge olijfolie het summum is van culinair vreugd. Beweerde onlangs plomp verloren dat je maar beter niet kunt bakken in zo'n dure olijfolie van de eerste persing. 'Echt foute boel, dan komen er kankerverwekkende stoffen vrij.' Bakken, dat moet je vooral in simpele geraffineerde, standaard olijfolie, is zijn boodschap. Extra vierge is vooral voor op de salade, de tapenade of vinaigrette. En natuurlijk voor op een homp brood.

Slik! Kanker. Da's natuurlijk niet mis. Wat doen we dan? Dan bellen we naar de Wageningen Universiteit en Researchcentrum, waar aan de afdeling toxicologie dr Ir Ans Punt onderzoek doet naar giftige aspecten van voeding en voedselbereiding. Inderdaad. Bij het verhitten van olie en vet kunnen bijproducten ontstaan die je liever niet naar binnen lepelt, laat zij weten.

"Dit gebeurt vooral bij hoge temperaturen. Denk aan de barbecue of de frituur." Bekende stoffen die daarbij vrijkomen zijn onder andere polycyclische aromatische koolwaterstof-fenylpaken (PAKs) en verschillende oxidatieproducten. 'Een aantal van die bijproducten blijken in hoge doses inderdaad kanker te veroorzaken in proefdieren', zegt Punt.

Proefdieren zijn evenwel nog geen mensen, tekent ze hierbij direct aan. De blootstelling bij de mens is bij 'gewoon gebruik' vele malen lager. "In het menselijk lichaam is over het algemeen goed in staat deze stoffen te ontgiften." Bovendien: of deze schadelijke stoffen daadwerkelijk vrijkomen hangt ook af van bijvoorbeeld de temperatuur en het soort vet. Oliedruppels die vallen op gloeiende kolen, da's foute boel. "Bij barbecueën is het daarom van belang dat zo min mogelijk vet op hete kolen valt. Dep daarom gemarineerd vlees of vis droog voordat je dat op het rooster legt", zegt Punt.

Wie toch met alle geweld zijn frites mediterranean wil bakken, kan daarvoor maar het best kiezen voor standaard olijfolie. Deze

olie is geraffineerd, waarbij het is ontdaan van stoffen die bij verhitting schadelijk kunnen worden, Dat is heel anders bij de niet-geraffineerde, natuurlijke extra vierge olijfolie die direct uit olijven wordt geperst. PAKs ruiken bij deze olie kwaliteits hun kansen zodra de frituurpan echt op stoom komt, zeker bij oude olie of olie die meermalen is gebruikt is dat een gezondheidsrisico. Bijkomend voordeel: zo'n geraffineerde olijfolie kost relatief weinig en is in toko's of kruidenwinkeltjes in grote containers verkrijgbaar.

De meeste olijf- en zonnebloemolie wordt natuurlijk verstuikt aan het gasfornuis. En omdat de temperatuur in wok en koekenpan nu eenmaal nooit zo hoog oploopt als op de barbecue of frituurpan, is het kankerprobleem meteen minder groot sust de toxicoloog. Maar ook daarbij is een standaard olijfolie te verkiezen boven een extra vierge. Want die verfijnde, zo door connaisseurs bejubelde smaak, gaat verloren bij verhitting. Een welkome tip, in financieel krappe tijden.

Jeroen den Blijker

HOMEOPATEN ZONDER GRENZEN



Homeopaten zonder Grenzen (HzG) is een internationale organisatie met afdelingen in alle werelddelen. De federatie is in 1984 in Frankrijk opgericht. Het doel van de internationale organisatie is ingegeven door het ideaal van de Wereld Gezondheidsorganisatie: toegang tot gezondheidszorg voor iedereen.

HzG streeft ernaar dit doel te bereiken door zoveel mogelijk mensen op te leiden in de homeopathische geneeswijze. Dit doet zij door het opzetten van onderwijsprojecten in samenwerking met de lokale gezondheidszorg en autoriteiten. De projecten worden uitgevoerd door vrijwilligers.

Homeopaten zonder Grenzen Nederland (HzG)

De Stichting Homeopaten zonder Grenzen Nederland is in november 1991 opgericht en sindsdien actief geweest in Ghana, Bosnië, Benin, Sri Lanka, Georgië, Kenia en opnieuw Ghana. Initiatiefnemers waren een aantal enthousiaste

homeopathisch artsen en klassiek homeopaten.

Vanaf het eerste uur heeft HzG les gegeven in gebieden waar zorg schaars is aan artsen, specialisten, verpleegkundigen, vroedvrouwen en overige hulpverleners in de gezondheidszorg. HzG leidt deze mensen op zodat zij zelf homeopathische zorg kunnen bieden.

HzG werkt met het zogenaamde Training on the job model; als onderdeel van de opleiding behandelt HzG mensen in bijvoorbeeld (poli)klinieken en vluchtelingenkampen. Door middel van de opleiding Train the trainer leidt HzG de beste cursisten op in het trainen van nieuwe studenten. Hiermee is de cirkel rond en kunnen de opgeleide homeopaten als zelfstandige beroepsgroep functioneren en zelf ook lid worden van de internationale organisatie. HzG biedt naar behoefte supervisie en eventuele nascholing.

Het nieuwe project van HzG in samenwerking met de Ugandese organisatie URDT is daadwerkelijk van start gegaan. Eind januari 2011 was het zover. Na een voorbereidingstijd van een jaar vertrokken klassiek homeopaat Tineke Schaper en homeopathisch arts Kees Dam naar Uganda om de eerste groepen cursisten op te leiden in de homeopathie.

Op het programma stond de behandeling van trauma's en koorts, omdat vanuit URDT en het lokale ziekenhuis was aangegeven dat men hier het meest behoefte aan had. De eerste week gaven Kees en Tineke les aan stafleden van URDT en van het Kibale District Ziekenhuis. De week erna aan de eerste groep community health workers. In hun manier van lesgeven hielden de HzG docenten rekening met het verschillende opleidingsniveau van de twee groepen. Bij de community health workers werd de theorie uitgebreid in rollenspel geoefend. Speciale aandacht ging uit naar ernstige situaties waarbij de community health workers hun patienten naar het ziekenhuis moesten doorsturen.

Homeopathisch arts Kees Dam vertelt met enthousiasme over zijn verblijf: 'Na het lesgeven hebben we iedere dag in de namiddag mensen behandeld. Met name studenten en hun familieleden. Op het terrein van URDT hadden ze een prachtig kliniekje gemaakt met spreekkamers en zes bedden. De bedoeling is dat hier in de toekomst mensen gaan werken die door ons worden opgeleid.'

Op uitnodiging van URDT, die zich bezig houdt met de ontwikkeling van het Kibale District, heeft HzG het afgelopen jaar hard gewerkt aan de voorbereiding van dit unieke project. Het doel is om in vijf jaar tijd 200 community health workers op te leiden, die homeopathische zorg kunnen verlenen in de dorpen van het Kibale District. Daarnaast worden nog eens dertig mensen opgeleid die de capaciteit hebben om zelf docent te worden.

Kees Dam: 'Ik ben erg onder de indruk van de missie en de passie van de mensen van URDT om dit land verder te ontwikkelen. Ik ben er van overtuigd dat homeopathie vanuit URDT over heel Uganda verspreid kan worden.'

Homeopathische reisapotheek cadeau

Wanneer u zich opgeeft als nieuwe donateur en ons steunt voor minimaal 50 euro per jaar, ontvangt u van ons een Homeopathische reisapotheek. Ook wanneer u iemand anders aanmeldt als nieuwe donateur, komt u in aanmerking voor de reisapotheek.

Steu HzG en [klik hier om u aan te melden als donateur](#). U ontvangt de reisapotheek binnen 14 dagen op uw huisadres.

ZOETJESAAAN VERDWIJNT DE SUIKER



Calorievrij stevia is een geduchte concurrent voor de suikerbiet - Vraag neemt toe Jelle Brandsma

Het is een zoete revolutie, stelt onderzoeksinstituut DLV Plant. Stevia, een gewas driehonderd keer zoeter dan suiker en calorievrij, moet voor die ommekeer zorgen. De universiteit van Wageningen gaat onderzoeken of stevia is te verbouwen in Nederland. Gaat het gebruikt worden door de industrie, dan wordt het gewas een geduchte concurrent voor de suikerbiet.

Projectleider Cor van Oers van DLV Plant wil de komende maanden uitoetsen of stevia te verbouwen is op boerderijen in Zeeland en Brabant. Hij legt een proefveldje aan als volle-grondteelt op Innovatie en Kenniscentrum Rusthoeve en begint ook met een onderzoek onder glas. In het najaar zijn de eerste resultaten te melden. 'Welke techniek hebben wij nodig om stevia te verbouwen? Daarnaast onderzoeken wij de economische mogelijkheden van het gewas', zegt hij. Voor dat laatste zoekt Van Oers contact met de voedingsindustrie en ook met suikerbietenfirma Cosun.

Het onderzoek naar stevia komt op gang omdat de Europese Unie in november vorig jaar de industriële toepassing van het product toestond. Jarenlang was dat, voor het gebruik op grote schaal, behalve in Frankrijk, verboden. Nieuwe ingrediënten ondergaan in Europa altijd een strenge keuring, maar hoogleraar Jan Gems, verbonden aan de Universiteit van Leuven en al decennia voorvechter voor de toelating van het product, denkt dat de lobby van de suikerindustrie er heel lang in slaagde een concurrent buiten de deur te houden. Stevia is van oorsprong een tropische plant en wordt ook wel honingkruid genoemd. Het is een meerjarig gewas. oorbare kaart wordt. "Een kas is duur", meent de Belg Geuns.

Voor Spanje en Portugal zijn er betere mogelijkheden, schat hij. Geuns hoopt wel dat stevia suiker op grote schaal vervangt. Niet alleen omdat het calorievrij is en dus obesitas kan tegengaan. Hij dicht de plant ook andere geneeskragtige eigenschappen toe: Ze zou het immuunsysteem versterken en ontstekingen remmen. 'Ik gebruik het iedere dag', zegt hij. Geus verbouwt het in zijn keuken, in een potje. In de light variant van frisdrank wordt nu vaak aspartaam gebruikt, een kunstmatige zoetstof met nauwelijks of geen calorieën. Geuns vindt aspartaam 'puur vergif'. De voedingsindustrie, zoals Coca-Cola, ziet geen gevaar.

Toch kijkt ook de voedingsindustrie nu met interesse naar Stevia, meldt nu Cargill, een van de grootste producenten en handelaren van landbouwproducten ter wereld. "De vraag is enorm toegenomen", zegt een woordvoester. Concrete cijfers geeft zij niet. Cargill haalt Stevia nu nog uit Zuid Amerika en ziet een groeiemarkt. Niet alleen voor toepassing in frisdrank, maar ook in zuivelproducten en snoep.

Coca-Cola gaat nog dit jaar stevia gebruiken om suiker te vervangen. in de normale frisdranken. Stevia smaakt anders dan suiker. zegt een woordvoester. 'De smaak is een beetje drop-achtig. Daarom is Stevia nu nog niet geschikt om suiker overal te vervangen.'

In de normale frisdranken wordt 30 procent van de suiker dit jaar vervangen door Stevia. "Dan kunnen wij toch de caloriewaarde flink verlagen zonder een concessie te doen aan de smaak, want die is voor ons heel belangrijk." Bij welke merken Coca-Cola Stevia gaat gebruiken, is nog niet bekend. Wereldwijd maakt het bedrijf honderden merken: in Nederland naast cola onder meer sportdrank Aquarius. Fanta en sap van Minute Maid. Vanwege smaakverschil zegt Coca-Cola dat Stevia niet bruikbaar is als alternatief voor aspartaam in light-frisdranken. Volgens Coca-Cola is Stevia niet duurder of goedkoper dan suiker, Volgens Geuns is de frisdrankenindustrie bang om niks. "De grote jongens vrezen dat de consument verschil proeft. Zij zijn te conservatief. Als zij dat opzij zetten, kunnen zij een belangrijke bijdrage leveren aan de volksgezondheid. Smaak hoeft geen negatief punt te zijn. Je moet er alleen even aan wennen.

MONSANTO PATENTEERT VARKENS



Het zal ongetwijfeld duidelijk zijn dat wij graag aandacht willen schenken aan de misstanden van het grootste voedselbedrijf ter wereld: Monsanto!

Tijdens WO II ontstond er een partnerschap tussen de regering en Monsanto. Monsanto kreeg te maken met het Manhattan Project, dat uiteindelijk leidde tot de productie van de eerste atoombom. Tot de jaren 80 was Monsanto ook verantwoordelijk voor Mound Laboratory, een nucleaire faciliteit voor de Amerikaanse regering. Monsanto was betrokken bij de productie van het beruchte 'Agent Orange', het chemische wapen dat werd ingezet tijdens de Vietnamoorlog. Verder is Monsanto ook vanaf het begin betrokken geweest bij de productie van de zeer giftige organische chloorverbindingen 'pcb's'.

Monsanto kwam negatief in de media door het rubberverzachtende middel 'Etoxiqine'. Het heeft voor een voedingsschandaal gezorgd in de jaren negentig toen het toegepast ging worden als conserverend middel in het droogvoer van huisdieren. Er ontstonden gezondheidsproblemen bij de huisdieren. Etoxiqine mag niet meer als conserveermiddel in voor menselijke consumptie bestemd vlees gebruikt worden en wordt door de diervoeder industrie steeds minder gebruikt.

Greenpeace is van mening dat de chemie gigant Monsanto systematisch openheid verbergt over de gevaren van genetisch gemanipuleerde gewassen voor consumenten en producenten. Toen in 2008 een 'International Assessment of Agricultural Science and Technology for Development' (IAASTD), gerapporteerd werd, werd er kritiek gespuurd over de genetisch gemanipuleerde gewassen. Hierna stapte Monsanto uit het IAASTD.

Het is eigenlijk een chemische multinational, maar Monsanto experimenteerde ook met genetische manipulatie. Vervolgens probeerde het bedrijf om op deze gemanipuleerde genen een octrooi te verkrijgen en na heel veel juridisch getouwtrek is dat gelukt. Een patent of octrooi geeft de patenthouder het alleenrecht om een uitvinding te gebruiken of te produceren. De patenthouder heeft aldus een monopolie, maar hij kan zijn uitvinding ook aan iemand anders in licentie geven. De ander betaalt dan aan de uitvinder een bedrag voor ieder product waarin de uitvinding is verwerkt.

Zolang het gaat om een technische vinding, is het octrooi een goede zaak. Het maakt dat mensen graag tijd en geld investeren in het doen van een uitvinding, want als dat lukt, dan kan de uitvinder zijn vinding patenteren en profiteren van het alleenrecht. Op planten en dieren werden echter nooit patenten verleend, omdat het leven zichzelf kan reproducen. Met behulp van heel veel dure juristen en advocaten is het Monsanto gelukt om deze regel te doorbreken. Monsanto heeft het patent op bepaalde genen en iedereen die iets produceert met deze genen, moet aan Monsanto een boete betalen wegens schending van het octrooi, tenzij Monsanto een licentie heeft verleend. Wie van Monsanto zaaizaad koopt, mag van de oogst geen zaad bewaren voor het volgende jaar. Wie dat toch doet, moet aan Monsanto de licentie betalen!

Wie de website van Monsanto bekijkt, krijgt een indruk van milieuvriendelijke windmolens, gezonde gewassen en gelukkige boeren. De werkelijkheid is anders... Genetische manipulatie, in combinatie met patenten op gewassen en zelfs dieren, maakt de boeren volledig afhankelijk van de bio-technologische corporaties. Monsanto maakt de onafhankelijke boeren welbewust kapot met claims op de "intellectuele eigendom" van gewassen en zelfs dieren.

De volgende documentaire is gemaakt door het Belgische programma Terzake en uitgezonden op 9 juli 2007. Hij gaat over de praktijken van Monsanto. Varkens worden onvruchtbaar na het eten van het genetisch gemanipuleerde BT-Corn, maar Monsanto zegt: bewijs dat dan maar. Boeren moeten boetes betalen omdat hun land verontreinigd is met gepatenteerde gewassen, terwijl ze deze gewassen bewust hebben geweigerd. Andere boeren moeten straks misschien betalen voor elk biggetje dat wordt geboren, omdat Monsanto ook de genetische code van hun varkens heeft gepatenteerd. Het patent op genen is een juridisch wangedrocht! Monsanto zit in Nederland in Enkhuizen.

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