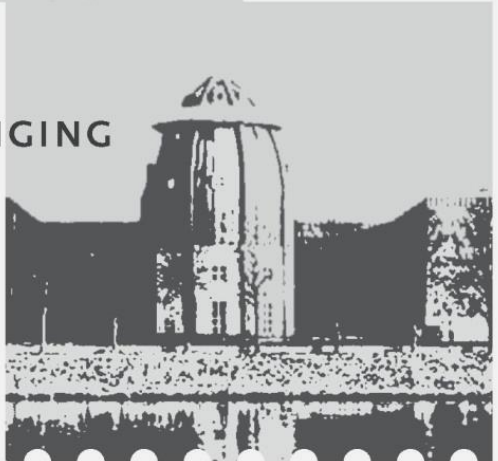




Verenigingsblad van de
PHILATELISTENVERENIGING
ZUID-LIMBURG te
Maastricht



MOSAPHIL

PHILATELISTENVERENIGING ZUID-LIMBURG

Koninklijk erkend

Opgericht 19 december 1921

Ingeschreven Kamer van Koophandel te Maastricht nr. 40203374

Bestuur:

Voorzitter:	B.J.Witter Email: bjwitter@solcon.nl	043-4502126
Penningmeester:	H.J.M. Graat Email: graat@home.nl	043-3478801
Secretaris:	C.L.M. Janssen Christinastraat 25, 6267 AS Cadier en Keer Email: janssenclm@gmail.com	043-4071499
Bestuurslid:	M.B.E. Smeets Email: maartensmeets@planet.nl	043-3213744
Rondzend com.:	M..J Huijts Email: huijts@home.nl	043-3620216
Veilingmeesters:	J. Vinck Email: joopvinck@ziggo.nl F. Vinck	043-3616447 043-3615798

www.philatelisten-zl.nl

ING 1031165

t.n.v. Filatelistenvereniging Zuid-Limburg te Maastricht

IBAN: NL25INGB0001031165

BIC: INGBNL2A

**Verenigingslokaal: : Trefcentrum Wittevrouwenveld
1^e verdieping, lift aanwezig
Edisonstraat 5
6214 GK Maastricht**

Bijeenkomsten 1^e en 3^e maandag van de maand
zaal open vanaf 1900 uur, aanvang bijeenkomst 19.30 uur.

Van de voorzitter

Inmiddels is het alweer maart 2020. Dat betekent rekening en verantwoording afleggen aan de leden op de jaarlijkse bijeenkomst. Maar betekent ook weer buiten actief kunnen worden en genieten van het buitenleven. En dat zal bij de leden niet anders zijn in meer of mindere mate. De winter was erg zacht, maar en kan zeker nog kou, sneeuw en vorst komen voor het einde van maart. De eerste storm hebben we al te pakken gehad in februari met hier en daar flink wat schade. We gaan rustig verder en ik hoop jullie allemaal te zien op de bijeenkomsten in maart en april.

Bernard Witter

Van het bestuur

Hierbij wordt u uitgenodigd voor de **Algemene ledenvergadering op 16 maart 2020 om 19.30 uur in het Trefcentrum**. De agenda staat in deze Mosaphil. Een aanvulling op agendapunt 7, de Bestuursverkiezing. De secretaris en penningmeester zijn aftredend en statutair niet meer herkiesbaar. Zij hebben aangegeven om, met uw toestemming, weer een jaar aan te blijven. Mocht u zich kandidaat willen stellen voor een bestuursfunctie, of informatie wensen over een bestuurslidmaatschap, dan kunt u zich melden bij een van de bestuursleden.

Als u uw bijdrage over 2020 nog niet voldaan hebt, dan graag even overmaken op de verenigingsrekening. Lidmaatschap met Maandblad Filatelie kost € 35,--, deelname aan de rondzenddienst kost € 2,50 extra.

Het bestuur hoopt op de Algemene Ledenvergadering meer te kunnen vertellen over de viering van ons jubileum in 2020. In ieder geval wil wij al die leden bedanken, die door middel van de enquête de wensen en gedachten naar voren hebben gebracht.

Op de agenda staat Multilaterale Hertogpost van 19 t/m 21 maart 2020 aangegeven. Zijn er leden die daar een bezoek aan willen brengen, laat het de secretaris weten dan kunnen we zien of er iets te combineren valt. Te denken valt aan samen rijden. Er is nu, 11 februari, nog niets bekend van eventueel vervoer met een bus. We houden u op de hoogte. Wij zoeken leden die, tijdens de 2^e bijeenkomst van de maand, iets willen laten zien van hun verzameling en er misschien ook iets over kunnen en willen vertellen. Zie dit niet als een “spreekbeurt” maar gewoon anderen laten genieten van de reden en de manier van verzamelen. Wilt u meer hierover weten, neem dan even contact op met een van de bestuursleden.

Algemene ledenvergadering op 16 maart 2020,

aanvang 19.30 uur

Agenda

1. Opening
2. Notulen ALV 18 maart 2019
3. Jaarverslagen
 - a. Bestuur
 - b. Veilingmeester
 - c. Rondzendcommissaris
 - d. Bibliothecaris
 - e. Commissie verkoop filatelistische collecties
 - f. Penningmeester
4. Verslag kascontrole commissie en voorstel verlening decharge aan penningmeester
5. Vaststellen nieuwe kascontrolecommissie
6. Huldigingen
7. Bestuursverkiezing
8. Rondvraag
9. Sluiting algemene ledenvergadering
10. Pauze
11. Veiling
12. Tombola
13. Afsluiting avond

Van de redacteur

Beste lezers. Nationale week zonder vlees, vegetarisme en de consequenties hiervan, granen, groentes en Quinoa. Dat zijn deze keer de, misschien wat controversiële, onderwerpen.

Doe er uw voordeel mee en veel leesplezier.

Maarten Smeets

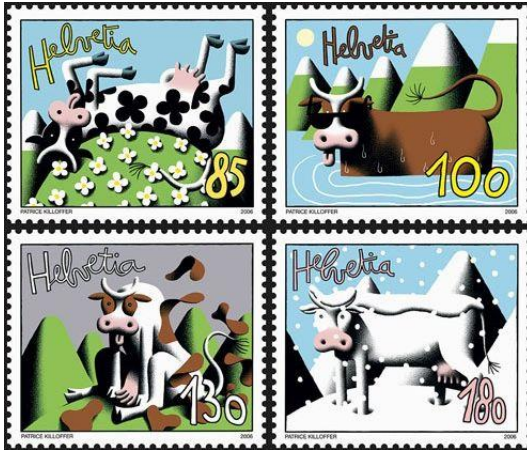
Nationale week zonder vlees 9 – 15 maart 2020

2019, - Randy Koo (bewerkt)

Voor de derde keer wordt de Nationale week zonder vlees georganiseerd van 9 – 15 maart 2020. De eerste keer in 2018 deden 32.000 deelnemers mee. Met 66 partners wordt opgeroepen om één week geen vlees te eten. Een uitdaging voor iedereen die nog steeds van lekker eten en tegelijk van dieren houdt. Het grootste gedeelte van de Nederlanders is vleeseter. Circa vier procent is vegetariër. Wellicht dat deze week en eventuele vervolgweken leiden tot ander eetgedrag. Gaat u de uitdaging aan? Zijn de postzegels de moeite waard om te verzamelen voor een nieuw gebied: **vegatellie?**

Definities volgens de Vegetariërsbond

Per definitie eet een **vegetariër** geen producten van gedode dieren, dus geen vlees, geen vis, en ook geen producten zoals gelatine (van huid of beenderen) en kaas (met kalfsstremsel). Veel vegetariërs letten echter minder op vegetarische instinkers zoals gelatine en kaas. Mensen die geen vlees, maar wel vis eten, worden soms **pescotariër** of semi-vegetariër genoemd. Mensen die gevogelte eten noemen zich ook soms vegetariër, maar de correcte term hiervoor is **pollotariër**. Mensen die geen vlees, vis en dierlijke producten (zoals zuivel, eieren en honing) eten en ook geen dierlijke producten (zoals leer en wol) gebruiken zijn ‘**veganisten**’.



Zwitserland (2006): vier koeien in vier jaargetijden.

Waarom deze week?

Zie voor de uitgebreide

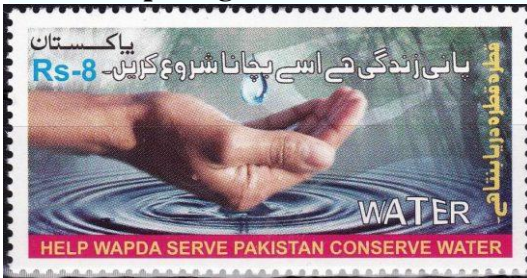
site: <https://weekzondervelees.nl/>

Geen zin om zelf te

koken: <https://devegetarischerestaurantweek.nl/>

De impact van jouw week zonder vlees is berekend door het bureau Blonk Consultants. De resultaten zijn als volgt:

Waterbesparing



Wanneer je één week geen vlees eet bespaar je ongeveer 130 liter watergebruik. Deze hoeveelheid water was anders gebruikt voor irrigatie voor de

productie van veevoer, veehouderij en de productie van je dagelijkse portie vlees. Pakistan 2016) WAPDA (waterautoriteit)

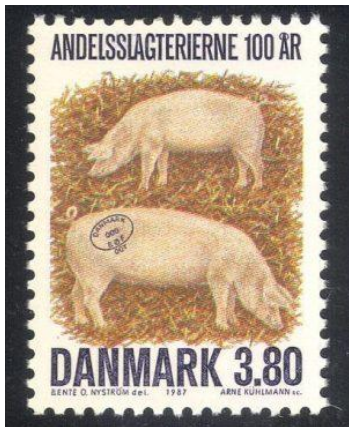
CO2-uitstoot besparing (76 kilometer autorijden)

Wanneer je één week geen vlees eet bespaar je 13.3 kg CO₂eq, of te wel uitstoot van broeikasgassen. Deze uitstoot had anders plaatsgevonden voor de productie van veevoer, veehouderij, de verpakking en bereiding van je dagelijkse portie vlees. Een gemiddelde auto stoot 175 g CO₂eq uit per afgelegde kilometer. Door één week geen vlees te consumeren bespaar je dus ongeveer 76 km rijden met een gemiddelde auto.

Dierenbesparing (770 gram dierenvlees)

De gemiddelde vleeseter in Nederland consumeert 110 gram

vlees per dag, bestaande uit 14% rundvlees, 13% varkensvlees, 17% kippenvlees en 48% bewerkt vlees. Door het niet consumeren van vlees wordt er per persoon tijdens de Nationale Week Zonder Vlees 770 gram minder vlees geconsumeerd.



Ben je door de Nationale Week Zonder Vlees gemotiveerd om standaard één of meer dagen in de week geen vlees te eten? Dan begint het verschil dat je maakt voor het milieu en de dieren natuurlijk echt op te tellen! Als je een jaar lang één dag in de week geen vlees eet, bespaar je: bijna zes kilo aan vlees, zo'n 565 kilometer rijden met de gemiddelde auto en tegen de 1000

liter aan water. Dus op naar drie dagen per week geen vlees!

Nog enkele cijfers

In 2017 was het vleesgebruik per hoofd van de bevolking 76,6 kilo per jaar (inclusief karkas). Ongeveer 40 kilo daarvan wordt gegeten. De vleesverkoop is afgelopen jaar met 2% gedaald. Omgerekend komt dit percentage overeen met 11 miljoen kilo vlees. Per dag eten mannen gemiddeld 115 gram en vrouwen 81 gram vlees (RIVM). Advies van de Gezondheidsraad: niet meer dan 500 gram per week te eten. Er zijn voldoende vleesvervangers te koop.

Bouwstenen voor de vegetarische maaltijd

Afhankelijk van het gerecht zijn dit de elementen voor een vegetarische maaltijd.

Stap 1: Kies de groenten



Mijn groentetuin (2018)

Kies voor de verandering groenten uit het verleden:



Luxemburg (2015): pastinaak, knolselderij, rode biet.



België (2011): bisschopsmuts (een soort pompoen), de kardoen, aardpeer, pastinaak, warmoes (snijbiet), truffelaardappel, de paarse wortel.

Stap 2: Kies plantaardige eiwitten Peulvruchten



Noten



Niger (1963)

Cultivatie programma voor noten.

Stap 3: Kies koolhydraten (bv pasta, granen, aardappelen, brood)

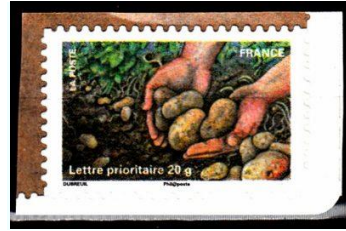


Italië (2016): Pasta

(130 jaar De Cecco) en Italië (2016): Rijst (150 jaar Gallorijst)



Duitsland(1986) Broodbakker



Frankrijk (2011): Dag van de postzegel

Geniet van uw vleesloze maaltijd komende week!

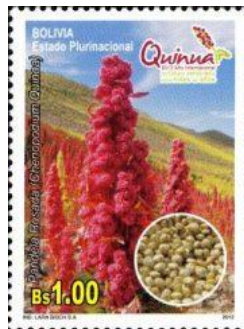
Quinoa: hip en glutenvrij

2019, - Randy Koo (bewerkt)

Quinoa is hip en glutenvrij. Uit welke landen wordt Quinoa verbouwd? Waarom is Quinoa zo uniek als eiwitrijke vleesvervanger? We volgen de historie van Quinoa en reizen naar Zuid-Amerika. En waarom bezoeken we het Titicaca meer, dat populair is als toeristisch gebied? Reist u mee?

Wat is Quinoa?

Quinoa (*Chenopodium quinoa*) is een eenjarige plant uit de amarantenfamilie (*Amaranthaceae*). De soort komt ook voor in Nederland. Quinoa komt van nature voor in Zuid-Amerika. De gecultiveerde variant vormt op dit continent al lange tijd een belangrijke voedselbron.



De plant kan tot drie meter hoog worden en kent een groeicyclus van 120 tot 160 dagen. De houtige stengel is al dan niet vertakt en kan afhankelijk van het ras groen, rood of

purper van kleur zijn. Quinoa bloeit in pluimen. De groene bloemen hebben een weinig opvallend bloemdek, bestaande uit vijf gekielde bloemdekbladen en zijn gewoonlijk

tweeslachtig. De bloemen bestuiven zichzelf. De ongeveer twee mm grote vrucht heeft een vliezige vruchtwand en is een eenzadig nootje, dat afhankelijk van het ras een witte, rode of zwarte kleur kan hebben.

De belangstelling voor quinoa is alleen maar verder toegenomen sinds de voedsel- en landbouworganisatie (FAO) van de VN 2013 uitriep als het jaar van quinoa, om te benadrukken dat het een belangrijke rol kan spelen in de strijd tegen honger, ondervoeding en armoede en dat het, gezien zijn gunstige eigenschappen, kan uitgroeien tot een van de grote gewassen wereldwijd.

Titicaca meer



De domesticatie van quinoa begon zo'n 7500 jaar geleden, rond het Titicacameer. Dat ligt op de grens tussen Peru en Bolivia, op ruim 3.800 meter hoogte. Daarna heeft de teelt zich weliswaar uitgebreid, maar beperkt. Het bleef tot voor kort binnen het Andes-gebied. Een breed palet aan rassen is ontstaan door de

grote geografische variatie.

Het Titicacameer is het grootste meer van Zuid-Amerika, met een oppervlakte van 8340 km². Het ligt in de Andes tussen Peru en Bolivia op 3812 meter boven de zeespiegel, en is het hoogste commercieel bevaarbare meer ter wereld. De



diepte is gemiddeld 140-180 meter, maximaal 280 meter. Er monden 25 rivieren in het Titicacameer uit. In het meer liggen 41 eilanden. Sommige hiervan zijn dichtbevolkt.

De bekendste eilanden zijn Isla del Sol, Amantani en Taquile. Het meer is in twee delen verdeeld, een kleiner meer ten zuidoosten van het hoofdmeer is via de Straat van

Tiquina met de rest van het meer verbonden. Niet ver van het meer liggen de ruïnes van de stad Tiahuanacu, die zijn bloeitijd kende tussen 500 en 1000 na Chr. Eigenlijk ligt een deel van de stad zelfs onder de waterspiegel.

Bolivia 1916 Lake Titicaca, 2c carmine and black



De wetenschappelijke literatuur verdeelt quinoa in vijf ecotypes, gebaseerd op het gebied van domesticatie: de vallei (2.000 tot 3.500 meter hoogte, in Colombia, Ecuador, Peru en Bolivia), het hoogland (boven de 3.500 meter, rond het Titicacameer), de

zoutvlaktes van Bolivia en Chili, de kust van Midden- en Zuid-Chili, en de laaggelegen, vochtige subtropen van Bolivia. Dit heeft voor een grote genetische verscheidenheid gezorgd. Op de ene plek kan quinoa tegen vorst, droogte, weinig zuurstof, op de andere tegen hoge zoutconcentraties. Om die variatie te beschermen, zijn er sinds de jaren zestig in meer dan dertig landen bijna zestig genenbanken opgezet, waar zaden liggen opgeslagen – ook in Wageningen.



Bekend zijn de Uroseilanden, rieteilanden van de Uros-indianen. Deze eilanden zijn gemaakt van riet dat langs de oevers van het Titicacameer groeit. Circa 40 eilanden worden bewoond. De bewoners maken

van alles van riet: huizen, huisraad, boten enzovoort. Als de waterstand hoog is, drijven deze eilanden. Zodra het riet aan de onderkant vergaet, wordt een nieuwe laag toegevoegd. Oorspronkelijk waren deze eilanden het toevluchtsoord van de Uros-indianen voor de oprukkende Inca's. Tegenwoordig leven de Uros van de toeristen, die vanuit Puno de eilanden bezoeken. Er is dan de mogelijkheid met een van riet

gemaakte boot van het ene eiland naar een andere te varen. Een bezoek kan ook meerdere dagen duren. Dan kan er bij een plaatselijke familie worden overnacht.

Het water van het Titicacameer is licht zout. Het meeste water dat met de rivieren het meer binnenkomt, verdwijnt door verdamping. Slechts een klein deel van het water verlaat het meer via de rivier Desaguadero om via het Poopomeer (dat veel zouter is) uit te monden op de zoutvlaktes van Uyuni, waar het water geheel verdampt en het zout achterblijft. Dit verklaart waardoor het westen van Bolivia en het zuidoosten van Peru op een grote hoogvlakte liggen: het water stroomt nergens af naar de oceaan, zodat de rivieren zich nooit diep in hebben kunnen snijden.

Over de jaren heen kan het niveau van het meer sterk variëren. In 1986 was het niveau zo hoog dat veel overstromingen optraden. In drogere perioden staat het water soms wel zes meter lager. In 2013 vonden archeologen uit België meer dan tweeduizend voorwerpen in een sediment in het meer, zoals beeldhouwwerken en gouden sieraden. Er zaten eeuwenoude voorwerpen bij van de Inca's en de Tiahuanacu, en voorwerpen uit de 19e en 20e eeuw.

Wat is coeliakie?

Coeliakie (spreek uit: seuliakié) is een intolerantie voor gluten. Dat wil zeggen dat mensen met coeliakie gluten niet verdragen. Gluten is een eiwit dat voorkomt in tarwe, rogge, gerst, spelt en kamut. Daarnaast is haver in Nederland vaak besmet met tarwe en het wordt daarom meestal ook niet verdragen door mensen met coeliakie. Voedsel dat gluten bevat, veroorzaakt bij mensen met coeliakie een beschadiging van het slijmvlies van de dunne darm. Bij mensen met coeliakie gaan de darmvlokken kapot als deze regelmatig met gluten in aanraking komen. Dit veroorzaakt verschillende buikklachten.

Tarwe



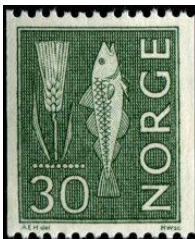
De precieze oorzaak van coeliakie is nog onbekend. Wel is duidelijk dat erfelijkheid een rol speelt. Waarschijnlijk wordt coeliakie veroorzaakt door een combinatie van

genetische (erfelijke) en omgevingsfactoren.



De klachten kunnen heel verschillend zijn. Sommige mensen (kinderen en volwassenen) hebben lichte klachten. De klachten kunnen heel vaag en onduidelijk zijn. Specialisten denken daarom dat er nog heel veel mensen in Nederland met coeliakie rondlopen zonder dat zij het zelf weten.

Rogge



Door de beschadiging van de darmwand bij coeliakie kunnen de volgende klachten ontstaan:

- aanhoudende diarree, -stinkende, vette ontlasting -een opgezette buik
- buikpijn, -overgeven, -verminderde eetlust, -soms komt juist verstopping voor

Gerst



Op den duur kan de darmwand ernstig beschadigd raken, waardoor er problemen kunnen ontstaan met de opname van voedingsstoffen. Dit kan klachten veroorzaken als:
-gewichtsverlies en ondergewicht, -bloedarmoede,-
vermoeidheid, -depressiviteit en/of veel huilen, -te geringe
lengte groei, -te late puberteit, -onvruchtbaarheid
-humeurigheid, -algeheel gevoel van ziek zijn, -botontkalking

Spelt



Bestaat het vermoeden dat uw klachten veroorzaakt worden door coeliakie dan kan de arts verschillende onderzoeken laten doen: bloedonderzoek,

gastroscopie, dubbelballon endoscopie.

Haver



De behandeling van coeliakie bestaat uit het levenslang volgen van een glutenvrij dieet. Als u dit dieet volgt, zullen uw klachten langzaam verdwijnen. Na enkele weken tot maanden voelt u zich een stuk beter. Binnen zes maanden tot een jaar is uw dunne darm weer helemaal hersteld. Het volgen van een

glutenvrij dieet als behandeling klinkt misschien vrij simpel. Dat is het echter niet. Zelfs het kleinste broodkruimeltje kan al klachten veroorzaken bij iemand met coeliakie. Ook via pannen, bestek, frituurvet of snijplanken kan een glutenvrije maaltijd toch besmet raken met gluten. Uw huisarts, diëtist en ook de Nederlandse Coeliakie Vereniging kunnen u tips en informatie geven over het koken en het bereiden van maaltijden. Quinoa is hip en glutenvrij.

Meer info: <https://www.glutenvrij.nl/>

Schrijft u even mee

In deze kalender vindt u de verenigingsactiviteiten dik aangegeven, overige activiteiten in normaal schrift. Overigens geeft dit overzicht alles slechts globaal weer. Op de verenigings-avonden wordt vaak aanvullende informatie gegeven over extra activiteiten.

VV staat voor Verenigingsavonden en Veiling.

RV staat voor Ruilavond en Restveiling.

28+29 feb	Beurs Winterstamps in Veenendaal (www.winterstamps.nl)
2 mrt	Verenigingsavond + tombola
19/21 mrt	Hertogpost in Den Bosch
16 mrt	Algemene Leden Vergadering +huldigingen + loterij + veiling + speciale tombola
22 mrt	Briefmarken-und Münzbörse Aachen zie: www.briefmarkenfreunde-aachen.de
29 mrt	LFD Filatelica Weert (www.filatelicaweert.nl)
29 mrt	“5^e zondag” in Klimmen
6 apr	VV + tombola
20 apr	RV
11 mei	VV + tombola
15/16 mei	Int.Beurs in Essen (www.briefmarkenmesse-essen.de)
Beëindiging lidmaatschap: schriftelijk voor 1 december van het lopende jaar bij de secretaris van de vereniging. Niet tijdige opzegging betekent verlenging van het lidmaatschap tot het einde van het volgende verenigingsjaar. Statuten Art. 7.2.	

Bijeenkomsten 1e en 3e maandag van de maand.

Zaal open vanaf 19.00 uur, aanvang bijeenkomst 19.30 uur.