

VERENIGDE VOGELVRIENDEN WOMMELGEM

Secretariaat V.V.W.
Nijverheidsstraat 32
2160 Wommelgem
Blog: <http://www.bloggen.be/vvw/>



Tel.: +32(0)3-353 96 52
Mobiel: +32(0)473-87 05 09
Mail: v.v.w.secretariaat@skynet.be

Lokaal V.V.W. :
Recreatiedomein Fort 2
Fort 2 straat z/n
2160 Wommelgem (Laar)
1ste verdieping lokaal 107

Aanbevolen activiteiten.
Waarop we iedereen vriendelijk uitnodigen!

Pietjes Praatcafé

Zondag 11 november, vanaf 9.30 uur,
V.V.W. lokaal 107, 1^{ste} verdieping Fort 2

Vogelbespreking

Zondag 9 december, vanaf 9.30 uur,
V.V.W. lokaal 107, 1^{ste} verdieping Fort 2

Nieuwjaar receptie

Dinsdag 15 januari, vanaf 19.00 uur,
V.V.W. lokaal 107, 1^{ste} verdieping Fort 2

(Alle aankondigingen, zie in rubriek ACTIVITEITEN voor meer informatie.)

CLUBNIEUWS

Ring bestellingen.

Kweekseizoen – 2019!

Ringen voor het kweekseizoen 2018 kunnen worden besteld. Onderstaande groepsbestellingen zijn voor V.V.W. leden zonder kosten.

1 ^{ste} groepsbestelling	Voor 15-07-2018
2 ^{de} groepsbestelling	Voor 15-09-2018
3 ^{de} groepsbestelling	Voor 15-11-2018
Individuele bestelling	NA 14-11-2018

De ringen voor 2019, zijn zwart (ral 9005) en in 2020, lichtgroen (ral 5019) In 2021, Violet (ral 4008)

Let op! Bij individuele bestellingen en spoedbestellingen worden verzendkosten aangerekend.

Bestelformulieren zijn te bekommen: Het lokaal, tijdens alle activiteiten.

Op ons blog, <http://www.bloggen.be/vvw/>. Het secretariaat (na afspraak) **of verzoek om er eentje op te sturen!**

LIDGELD 2019,

Stilaan tijd om te hernieuwen.

Een aantal leden heeft samen met zijn ringbestelling ook de bijdrage voor 2019 betaald. Bedankt voor het vertrouwen!

Echter niet iedereen is voor volgend jaar al in orde. Daarom verzoeken we onze leden die zonder onderbreking wensen lid te blijven van V.V.W. en de federatie(s) waarbij ze aangesloten zijn, vriendelijk hun contributie te hernieuwen **VOOR 5 december 2018.**

Wie gevolg geeft aan ons verzoek, kunnen we de ononderbroken ontvangst van de maandbladen uitgegeven door de federaties garanderen. Trouwens moeten we jammer genoeg diegenen die NA datum betalen, 1,00 € extra aan rekenen.

Let dus op en werk a.u.b. een beetje mee. Alvast bedankt daarvoor.

Evaluatie 38^{ste} V.V.W. Internationale Vogeltentoonstelling 2018

We houden stand!

Onze tentoonstelling zit er al een tijdje op. Ondertussen hebben we alles op een rijtje gezet en wat volgt opgemerkt:

We mogen van geluk spreken zoveel helpende vrouwen en leden in onze club te hebben die een handje kwamen toesteken. Iedereen hartelijk bedankt, zonder jullie hulp was de organisatie niet mogelijk!

Met 44 deelnemers en 764 vogels kunnen we besluiten dat de T.T. van 2018 geslaagd is. Uiteraard blijven meer deelnemers en vogels altijd welkom! We onthouden vooral een klein positief financieel saldo. De ingrepen van de laatste jaren hebben de organisatie positief beïnvloed. We zijn tevreden aangezien alles verlopen is zonder ongelukken.

Het geeft ons moed om volgend jaar trachten even goed of mogelijk zelfs beter te doen. Laat ons hopen dat alle deelnemers tevreden waren en dat ze hun gunstige ervaring voortvertellen aan collega tentoon stellers. Wij blijven natuurlijk ons best doen en proberen de mindere kantjes volgende keer uit te sluiten. **Iedereen nogmaals dank om mee te werken aan het succes van onze vogeltentoonstelling!**

TENTOONSTELLING “ De Edalzanger – Drunen, nl. “

Spoedig inschrijven A.U.B.!

We vragen onze leden om massaal deel te nemen aan DE PRONK-VEER, vogeltentoonstelling van onze Nederlandse vrienden. Zie:

<http://www.edalzanger.com/pronkveer/90-inschrijving-pronkveer-2018>

Inschrijvingsformulieren zijn in voorraad op het secretariaat, met plezier worden ze U bezorgd!

Uiterste dag van inschrijven: maandag 12 november 2018 vóór 21 uur
Te zenden aan: pronkveer@edalzanger.com

Let op! Gebruik het NBvV vraagprogramma 2015-2019

- ✓ **Goed nieuws**, jullie kunnen nog steeds je gegevens doorgeven aan het secretariaat voor de rubriek “**Wie kweekt wat?**”. V.V.W. leden kunnen hun gegevens schriftelijk kenbaar maken aan de clubsecretaris. Jaarlijks zal iedereen uitgenodigd worden om die gegevens aan te passen indien nodig. Tussentijdse wijzigingen kunnen steeds per mail gezonden worden aan het secretariaat.
- ✓ **Slecht Nieuws**, na méér dan 35 jaar een bestuurders functie te hebben uitgeoefend in onze vereniging heeft **François Vos** besloten ermee te stoppen. Hij blijft wel lid van onze club en zal uiteraard nog zijn hobby verderzetten, kanaries kweken en tentoonstellen. Wat hij overigens kan als de beste. Zie zijn resultaat op de II. VvNk show. **François zal de A.O.B. ringendienst voor het lopend seizoen nog verder afwerken**. We betreuren zijn afscheid maar aanvaarden zijn beslissing met begrip. **Bedankt François**, voor de jarenlange inzet die we in een prettige sfeer samen met U mochten genieten!
- ✓ **Nieuw V.V.W. lid!** Dhr. **Grietens Michel** uit Oelegem, hebben we aan onze ledenlijst mogen toevoegen. De A.O.B. federatie geniet zijn voorkeur. Welkom bij onze club!
- ✓ **Het tentoonstellingsseizoen** is volop aan gang. Verschillende van onze leden behaalden ondertussen uitmuntende prestaties. Jullie kunnen daarover op onze Facebook pagina meer details vernemen: <https://www.facebook.com/Verenigde.Vogelvrienden.Wommelgem/> Elk V.V.W. lid dat wenst mag zijn verdienstelijke resultaten kenbaar maken aan iemand van ons bestuur. Wij zorgen ervoor dat de wereld daarvan op de hoogte is.

Onze leden blijven sparen!

Versele-Laga Fidelity Club

V.V.W. leden sparen de **Fidelity Club-punten** die op de grootverpakkingen Prestige, Prestige Premium, NutriBird en Orlux voorkomen. Geef ze bij gelegenheid aan iemand van ons bestuur. **De punten voor de T.T. criteriumprijs zijn ingeleverd. We zonden een boekje met 300 pnt. aan Versele Laga.**

Stand **NIEUW** boekje, punten aantal: **77 pnt.**

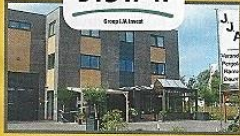
Dank aan IEDEREEN die ons steunt met deze spaaractie!





RAMEN | DEUREN | VERANDA'S | PERGOLA'S | HOUT | ALUMINIUM | PVC

Bel ons voor een gratis offerte!



Toonzaal - Bureel - Magazijn: LIER

Stenenstap 4
 Industrieterrein Mallekot Lier
 Tel. 03 383 62 52 - Fax: 03 290 30 91
info@jjaverandas.be - www.jjaverandas.be
 Open: ma-vr 9.30-12.00u / 13.30-16.30u
 za 10.00-16.30u, zondag open 13.30-16.30u



Toonzaal: MALLE

Antwerpsesteenweg 334
 2390 Malle (West)
 Tel. 03 383 62 52 - Fax: 03 290 30 91
info@jjaverandas.be - www.jjaverandas.be
 Open: ma-vr 11.00-17.00u / za 10.00-16.30u
 zo 13.30-16.30u



Toonzaal - Bureel: HERENTHOUT

Molenstraat 112a
 Herenthout
 Tel. 014 51 14 00 - Fax: 014 51 18 55
veraprc@outlook.be - www.verapro.be
 Open: ma-vr 13.00-18.00u / za-zo 13.30-16.30u



ACTIVITEITEN

Pietjes Praatcafé - zondag 11 november 2018,

In onze lokalen nrs. 107 & 108, vanaf 9.30 uur.

We praten bij over alles wat in verband staat met onze vogelhobby. Tussentijdse evaluatie van het huidige tentoonstelling seizoen, maken plannen voor het verdere verloop ervan enz. Allerlei gebeurtenissen, prettige en minder aangename dingen over onze vogels. Laat ons een pak ervaringen uitwisselen over zaken die zich in de praktijk hebben voorgedaan.

Bovendien is deze bijeenkomst uitermate geschikt om nog lidgeld te betalen en ringen te bestellen.

Laat ons een aangename ongedwongen sfeer creëren waarin het prettig verblijven is.

Iedereen welkom, lid of geen lid!

VOGELBESPREKING – zondag 9 december 2018,

Om 9.30 uur.

Iedereen wordt vriendelijk uitgenodigd op deze gratis activiteit.

V.V.W. - Lokaal nr. 107, 1^{STE} etage – Recreatiedomein Fort 2 – Wommelgem – Laar

Het doel van de bijeenkomst:

“ Richtlijnen (gratis) bij het kweken naar standaardvogels en het selecteren van wedstrijd exemplaren “

Er kunnen vogels worden meegebracht waarvan jullie denken dat ze geschikt zijn voor de kweek. Maar ook mogelijke tentoonstelling exemplaren

komen aan bod. Breng een aantal vogels mee en vraag je collega kwekers hun mening. Zij zullen nuttige tips en opmerkingen geven. Wees niet timide, als het antwoord geen voldoening geeft, vraag meer uitleg. Het is de bedoeling dat we er met zijn allen wat aan hebben!

Leden die voor hun vogels graag een erkend keurmeester consulteren verzoeken we dit spoedig te melden aan onze secretaris.

Hij nodigt dan een keurder uit die vrij is met de gewenste machtiging voor de betrokken vogelsoort.

In hoofdzaak is deze organisatie bedoeld voor beginnende en minder ervaren hobbyisten. Dus gebruik deze kans om in een gemoedelijk kader je kennis te vergroten. Het advies van ervaren collega's is geheel gratis. Uiteraard rekenen we ook stellig op de aanwezigheid van onze ancients.

Immers, IEDEREEN is van harte welkom. Lid of geen lid!

NIEUWJAARSDRINK - dinsdag 15 januari 2019,
Met worstenbrood of appelbol, om 20.00 uur.

We nodigen **ALLE leden met hun partners** graag uit om gratis, een glaasje te komen klinken op het Nieuwe Jaar.

V.V.W. trakteren bij deze bijeenkomst op een worstenbrood of appelbol ter gelegenheid van 14 januari, " **Verloren Maandag** ", een oud Antwerps volksgebruik.

We verwachten jullie in ons **clublokaal nr. 107, 1^{STE} verdiep, Recreatiedomein Fort II, te Wommelgem – Laar.**



OPGELET! Inschrijven is nodig! Neem contact met iemand van ons bestuur **ten laatste op, donderdag 10-01-2019.** Deel mee wat je voorkeur geniet, **WORSTENBROOD of APPELBOL.**

We ontvangen die avond graag zoveel mogelijk leden met hun partners.

ALL AIR SYSTEMS bvba

Invoerder – Verdelers Benelux

Volledig HVAC gamma

Air conditioning, ontvochtiging, stralingsverwarming, badkamerverwarming, ventilatie, luchtreiniging, condenspompen, montage-toebehoren.

NIEUW !!!!!

Ontdek onze heerlijke EILLES THEE op:

www.allairsystems-webshop.be

Geniet van de natuurlijke smaak en de essentie van thee.

Ook Ice Tea verkrijgbaar zoals u hem nog nooit dronk.

Gegevens :

H. MEEUSSTRAAT 42-44
2110 WIJNEGEM
BELGIE

TEL. : +32 3 353 68 49

GSM : +32 475 50 12 29

FAX : +32 3 353 68 71

MAIL : all.air.systems@skynet.be

WEBSITE : www.allairsystems.be

CLUBINFORMATIE

“ Verenigde Vogelvrienden Wommelgem “

ACTIVITEITENKALENDER 2018

Activiteit	Dag	Datum	Tijd	Plaats
Nieuwjaar receptie	Din.	8 jan/19	20.00 u.	Lokaal 107-108
15 ^{de} Vogelverkoop	Zon.	18 feb.	07.00 u. - 12.00 u.	Zaal - Fort 2
Lenteschoonmaak	Zon.	25 feb.	09.00 u.	Lokaal 107-108
Gez-Sam-Zijn (Teerfeest)	Zat.	17 mrt.	19.00 u	Ten Hoeve
Vogelbespreking	Zon.	21 apr.	9.30 u.	Lokaal 107-108
Fortengordel-Pannenkoeken	Zon.	20 mei	10.00 u. - 18.00 u.	Lokaal 107-108
Vogelbespreking	Zon.	27 mei	9.30 u	Lokaal 107-108
Jaarlijkse Uitstap	Zon	10 jun.	Details later	
Bestuursvergadering	Din.	4 sep.	20.00 u.	Lokaal 107-108
Mosselsouper	Zat.	8 sep.	19.00 u	Lokaal 107-108
38 ^{STE} Vogeltentoonstelling	Zat.	29 sep.	10.00 u.	Zaal - Fort 2
38 ^{STE} Vogeltentoonstelling	Zon.	30 sep.	10.00 u.	Zaal - Fort 2
46 ^{de} Vogelverkoop	Zon.	11 Nov.	07.00 u. - 12.00 u.	Zaal - Fort 2
Vogelbespreking	Zon.	9 dec.	09.30 u	Lokaal 107-108

* Alle gegevens onder voorbehoud van mogelijke wijzigingen.

“ Verenigde Vogelvrienden Wommelgem “

Rekening nr.: K.B.C. rek. nr.: BE 08 7331 4215 1813

Clublokaal: Recreatiedomein Fort 2 – Wommelgem – 1^{ste} verdiep lokaal nr. 107

Blogadres: Alle club informatie steeds op: <http://www.bloggen.be/vvw/>

Verswijvel Werenfried (WO 095 - AD847) - **Voorzitter a.i., Schatbewaarder**

Van Hallestraat 25 - 2100 Deurne

Tel : 03-354 58 66

E-mail: werenfriedv@hotmail.com



Secretariaat K.B.O.F. Ringendienst & ledenadministratie

Verswijvel Guido (WO 100 - AT963) – **Secretaris**

Nijverheidsstraat 32 - 2160 Wommelgem

Tel.: 03-353 96 52 - Gsm: 0473-87 05 09

E-mail: v.v.w.secretariaat@skynet.be



Vos François (WO 017) – **A.O.B. Ringendienst, Verslaggever**

Schransweg 45 - 2160 Wommelgem

Tel : 03-353 23 31

E-mail: vos.francois@telenet.be



Brands Cor (WO 125 – AN145) – **Raadslid, Aankoper**

Zandvlietsedorpstraat 95/2 - 2040 Zandvliet – Antwerpen

Tel.: 03-568 96 65

E-mail: cor.brands@telenet.be



Meeus frank (WO 113) – **Materiaalbeheer**

Bossenstraat 40 - 2547 Lint

Tel.: 0498-57 20 03

E-mail: frapezoolint@telenet.be



Hoor je graag bij, "Verenigde Vogelvrienden Wommelgem"??

Dat kan als lid aangesloten bij,

	A.O.B.	EN/OF	K.B.O.F.
A)	A.O.B. Met maandblad "De Vogelwereld"		31,00 € Euro/jaar
B)	A.O.B. Zonder maandblad		18,00 € Euro/jaar
C)	K.B.O.F. Met maandblad "De Witte Spreeuwen"		29,00 € Euro/jaar
D)	K.B.O.F. JEUGDLID [-18 j.] met maandblad		24,00 € Euro/jaar
E)	V.V.W. Steunend lid (met V.V.W. Nieuws Magazine)		15,00 € Euro/jaar
F)	A.O.B. + K.B.O.F. met maandbladen		52,00 € Euro/jaar
G)	A.O.B. + K.B.O.F. JEUGDLID [-18 j.]met maandbladen		47,00 € Euro/jaar
H)	A.O.B. zonder maandblad + K.B.O.F.		39,00 € Euro/jaar
I)	A.O.B. zonder maandblad + JEUGDLID K.B.O.F. [-18 j.]		34,00 € Euro/jaar
Buitenlandse leden E.E.G.:			
J)	A.O.B. Met maandblad " De Vogelwereld "		43,00 € Euro/jaar
K)	A.O.B. ZONDER maandblad " De Vogelwereld "		20,00 € Euro/jaar
L)	A.O.B. zonder maandblad + K.B.O.F. (altijd met maandblad)		47,00 € Euro/jaar
M)	K.B.O.F. Met maandblad " De Witte Spreeuwen "		37,00 € Euro/jaar
N)	V.V.W. Steunend lid (met V.V.W. Nieuws Magazine)		20,00 € Euro/jaar
O)	A.O.B. + K.B.O.F. met maandbladen		70,00 € Euro/jaar

Alle mogelijke V.V.W. contributies vanaf lidmaatschap 2018

Vul om lid te worden het formulier in en zend het aan:

V.V.W. secretariaat, Nijverheidsstraat 32 - 2160 Wommelgem

E-mail: v.v.w.secretariaat@skynet.be

Gelieve uw storting uit te voeren op **V.V.W.** Rek.nr.: **BE 08 7331 4215 1813**

Met **mededeling**: *Uw naam* - **lidgeld 2018** en de gepaste letter (A, B, C, D enz.)

Uw lidmaatschap wordt pas effectief na betaling.

Naam
Straat en nr.
Gemeente
Postcode
Telefoon
E-mail
Geboortedatum
Ik wens lid te worden van V.V.W. maak uw keuze, A, B, C, D, E, F, G, H, I, J, K, L, M, N, O en bevestig hiernaast:



van mei tot september:
7 op 7 open
van okt. tot april:
vrij. t/m. zon. open

ingang Boechoutselei

Tel. 03/455 23 56
info@dejongstetelg.be
www.dejongstetelg.be

EDUCATIEVE BIJLAGEN

Wetenswaardigheden over vitaminen. Deel 1

Door Peter Otten.

Nederlanders zijn meesters in het zelf bereiden van eivoer. Zelfs aan fabrieksvoer wordt nog van alles toegevoegd teneinde betere vogels te fokken dan de geachte collega. Toevoegingen van vitaminen vormen daar een onderdeel van. De handel in vitaminepreparaten floreert.

De hamvraag is: wat zijn vitaminen? En vervolgens: wat doen ze eigenlijk? En nog verder: zitten er niet genoeg vitaminen in fabrieksvoer? Als al deze vragen beantwoord zijn, kunnen we de juiste beslissing nemen: bijmenging of niet?

Wat zijn vitaminen? De definitie die al lang wordt gehanteerd is: *een vitamine is een stof die je zelf niet kunt maken* en die je dus op moet eten, zij het *in heel kleine hoeveelheden*. Is er een flink tekort aan een bepaalde vitamine, dan ontstaat er een ziekte, de zogenaamde *avitaminose* of *gebrekziekte*. Een klein tekort veroorzaakt ook problemen, maar die zijn vaak niet zo ernstig. Wel wordt de weerstand tegen ziektes dan minder.

Vitamine C is voor mensen, mensapen en cavia's een vitamine, doordat deze wezens hem zelf niet kunnen maken. Dat is eigenlijk een evolutionair foutje; het had zo niet moeten. Andere dieren maken die vitamine C wél zelf en voor die dieren is het dus geen vitamine, terwijl ze hem net zo hard nodig hebben als wij mensen. **Vitamine D** is volgens de moderne opvattingen géén vitamine, want wij maken hem zélf (onder invloed van zonlicht). Het is in feite een hormoon, ook als we hem niet eten gaat het goed zolang we maar genoeg zonlicht op onze huid krijgen: géén vitamine dus.

Vitaminen worden bij hun naam genoemd en/of ze hebben een letter als naam. Vitamine C heet ook ascorbinezuur, de naam die de scheikundige gebruikt voor het stofje. Zo is er vitamine A, B, C, D (!), E, K en nog een paar meer die altijd met hun volle scheikundige naam worden aangeduid.

Bij **vitamine B** ligt alles weer wat anders: er zijn er een boel: B1, B2, B3, B5, B6 en B12, die vaak door een letter met een cijfer worden benoemd (B4 bestaat niet). Behalve deze zijn er nog een aantal die men gewoonlijk met de volledige naam benoemt.

Op de naamgeving kom ik bij de behandeling van de vitamines in het bijzonder nog terug. Wel is van belang te weten wat ze zoal doen in ons lichaam en wat er gebeurt als we er te weinig of zelfs niets van binnenkrijgen. Ook is van belang waar we ze kunnen vinden, dus wat we moeten eten om niet ziek te worden of dood te gaan. Ook daar kom ik nog uitgebreid op terug. Het is ook van belang te weten in welke etenswaren geen of te weinig vitamines zitten, dan kunnen we die **vermijden**. Denk hierbij aan **suiker, wit meel, witte rijst, verhit vet, fabrieksmatig gefabriceerde oliën** (die zijn dan dus niet koudgeperst) en nog vele andere stoffen die in onze welvaartsmaatschappij gretig worden gegeten en waaraan we geen gezond leven overhouden (fastfood, nepvoedsel). Voor ons mensen geldt, behalve wat betreft vitamine C, hetzelfde als voor onze gevleugelde vrienden. We kunnen dus in de toekomst ook beter voor ons zelf zorgen. En ook niet onnodig vroeg doodgaan of ziek worden.

Als men ouder wordt, heeft men meer vitamines nodig. Dit geldt ook voor een groeiend lichaam en voor zwangere vrouwen, alsook voor ei leggende, voerende, broedende en ruiende vogels.

Sommige vitamines zijn in water oplosbaar en daardoor zijn ze slecht op te slaan in het lichaam om er een voorraad van aan te leggen (B, C). Andere zijn alleen in vet (olie) oplosbaar en deze kunnen wél in het lichaam opgeslagen worden. Dat is best handig, want dan kun je in een slechte periode (winter) daarop teren. In de winter is de vitamineopname namelijk vaak beneden peil. Vogels zijn in de winter al blij als ze hun buikje vol hebben als ze gaan slapen; de vitamines hebben ze in de zomer opgeslagen. Bovendien maken ze C zelf en B vitamines zitten nog wel min of meer in het voedsel dat ze kunnen vinden.

Bij een welvaartsmaatschappij hoort welvaartsvoedsel. Dat is wel lekker vaak maar zeker op de duur oorzaak van veel ellende. Dat geldt voor ons en dat geldt ook voor vogels. Hoewel iedere fabrikant vol zal houden dat in zijn

voedsel alles zit, blijken er toch steeds aanpassingen nodig omdat alles niet zo ideaal was als men verzekerde. Voorbeeld: dertig jaar geleden was legkorrel volledig voer voor leghennen. Dat is nu nog zo, maar de samenstelling is toch behoorlijk anders geworden. Wat zeggen we over dertig jaar? Waarschijnlijk hetzelfde.

Als ik de vitamines afzonderlijk ga bespreken, kan ik niet alles vermelden wat er bekend is, want dan zou ik een dik boek nodig hebben om alles erin te krijgen. We zullen ons dus moeten beperken, helaas. Wie meer wil weten, moet een boek zoeken waar wél meer of álles in staat. Ook op Internet is veel te vinden. Zoekmachines brengen ons in korte tijd meer informatie dan we kunnen bevatten. Dus ook de informatie die we op dat moment zoeken.

Voor ons mensen worden in drogisterijen en andere winkels (Hema, Kruidvat) allerlei vitaminepreparaten verkocht. Daarin zitten vaak grote hoeveelheden van een of meer vitamines. De fabrikant is wettelijk verplicht op de verpakking te vermelden dat een evenwichtige voeding voldoende vitamines bevat. De vraag blijft wat we onder een evenwichtige voeding moeten verstaan. Het is in ieder geval zeker dat niet iedereen evenwichtig eet. Helaas zullen juist die mensen ook niet de moeite nemen extra vitamines te slikken.

In deze eerste aflevering behandel ik **VITAMINE A (Retinol)**.

Deze vitamine werd in 1931 ontdekt, of liever de (chemische) samenstelling werd toen bekend. In 1947 slaagde men er vervolgens in de vitamine kunstmatig na te maken.

In feite is Retinol de echte vitamine A, het eindproduct. Veel stoffen lijken hierop en zijn te beschouwen als een voorstadium van vitamine A. Die voorstadia noemt men **carotenoïden**. Ze zijn een uitvinding van de planten die vol zitten met deze stoffen en ze ook maken. De belangrijkste taak van deze stoffen is het bewaken van allerlei processen in de cel. In elke cel gebeuren ongelofelijk veel dingen. Bij al die processen ontstaan telkens weer agressieve stoffen (vrije radicalen) die de cel zelf en dus het leven ernstig in gevaar zouden brengen als carotenoïden deze agressieve stoffen niet zouden afvangen, neutraliseren. **Zonder deze carotenoïden zou de plantenwereld 's morgens in een paar uur tijd volledig vernietigd zijn.** In elke cel breekt dan de hel pas echt los.

Dat laatste is niet erg, maar de controle zou ontbreken en dan is het echt afgelopen met het leven. Ook bij mensen en dieren zijn die carotenoïden onontbeerlijk. **Zonder deze zouden we in enkele minuten dood zijn!** Carotenoïden geven voorts aan planten vaak hun schitterende kleuren. Bloemen van afrikaantjes en goudsbloemen bevatten ongelofelijk veel carotenoïden en dat kun je goed zien ook!

Behalve tegen die vrije radicalen zijn carotenoïden ook effectief werkzaam tegen aanvallen van schimmels, parasieten, bacteriën, kanker en virussen.

Wat zich in elke cel voortdurend afspeelt is onvoorstelbaar: miljoenen agressieve deeltjes worden geproduceerd en schieten met de snelheid van het licht (afgerond 330.000 km per seconde) in alle richtingen. Ze richten onherroepelijk ernstige schade aan als carotenoïden hen niet meteen zouden afvangen.

Elke cel bevat een minifabriek die de cel van energie voorziet (die fabriekjes heten mitochondriën). Die kachel levert dan wel de broodnodige energie, maar ook afval. En die afval wordt keurig opgeruimd door de carotenoïden. Kunnen die het niet meer bijhouden, dan wordt de cel ziek en gaat dood. Soms raakt hij zozeer beschadigd dat hij ontspoot en zich als een gek gaat vermenigvuldigen: er ontstaat kanker. **Een gezonde, jonge cel zit vol carotenoïden.** Een oude cel heeft er te weinig. Vroeg of laat zal dan ook elk levend wezen sterven, want veroudering is wel te vertragen, maar niet te stoppen.

Juiste voeding is erg belangrijk. Alles wat lekker is hoeft niet gezond te zijn. Dat is vervelend en toch waar. Goede voeding bevat voldoende vitamine A en soortgelijke stoffen. Onze lever maakt van carotenoïden voldoende vitamine A en slaat die bij een overmaat ook netjes op. Voor noodgevallen, dus bij ziekte en in de winter. Vitamine A en zijn voorstadia (pro-vitamines) zitten in veel groenten en fruit: abrikozen, groene peper, paprika, pompoen, broccoli, snijbiet, worteltjes, spinazie, sla, koolsoorten enzovoorts. De abrikoos is de onbetwiste kampioen. Pas als je groente en fruit opeet heb je er iets aan!

Wat gaat er mis als er een gebrek is aan (pro)vitamine A? Brokkelige nagels, droge huid, slechte eetlust, nachtblindheid, groeistoornissen, droog en breekbaar haar, huiduitslag, allerlei infecties, gezichtsstoornissen, onvruchtbaarheid. De ene ellende na de andere. Eigenlijk praat ik steeds over mensen,

maar hetzelfde geldt voor dieren en dus ook voor onze vogels. In dit verband is het goed eens te kijken naar de **recessief witte kanarie** en daarna ook naar de **rode**.

De eerste kan in zijn lever uit de pro-vitamines geen Vitamine A maken. Die moeten we dus geven in pure vorm en dus van dierlijke afkomst. Levertraan bijvoorbeeld. De rode is niet in staat om genoeg rode kleurstof voor de veren te maken als we hem geen grote hoeveelheden van pro-vitamine geven. Het meest effectief in dit geval is canthaxantine. Dat komt oorspronkelijk uit de cantharel (een paddenstoel), maar wordt tegenwoordig ook synthetisch gemaakt. Bij rode vogels komt zoveel van dit spul in de lever terecht, dat die lever een rode kleur krijgt. Hoewel worteltjes veel carotenoïden bevatten, is dat niet genoeg om de rode kanarie vuurrood te maken.

In 1988 is voorts nog gebleken dat vitamine A de opname van ijzer sterk verbetert. Retinoïden, een iets andere vorm van pro-vitamine A, verzorgen de opbouw van slijmvliezen.

Er zou ook een verband bestaan tussen een tekort aan vitamine A en schizofrenie.

Er zijn inmiddels zo'n zestig carotenoïden bekend. Het zijn allemaal pro-vitamines van A. Zonder vet kunnen ze niet opgenomen worden. Planten moeten in ieder geval voor mensen gaar gekookt worden om zo de vitamine voldoende opneembaar te maken.

Pure vitamine A zit in levertraan, lever, boter, volle melk, kaas en eieren. Dat laatste is van belang voor onze vogels.

Professor Gladys Block, dé expert op het gebied van anti-oxidanten (afvangers van vrije radicalen) zegt dat overleven onmogelijk is zonder een constante toevoer van anti-oxidanten, zoals carotenoïden. Bij gebrek ontstaat schade aan de celkern, eiwitten en andere grote moleculen, wat leidt tot kanker, hartaandoeningen, grauwe staar en bewustzijnsstoornissen. **Elke cel wordt per dag zowat 100.000 keer aangevallen door een vrije radicaal** (agressieve stof). Reparatie geschiedt door o.a. carotenoïden. Helaas werkt dat bij oudere mensen en vogels niet meer goed. Met alle gevolgen van dien.

Teveel is echter beslist niet goed. Doordat vitamine A gestapeld wordt in het lichaam, kan er teveel van zijn. Dat ontstaat pas na lange tijd inname van heel hoge hoeveelheden. Dan is vitamine A uiterst giftig. **Van het eten van planten kun je geen teveel van vitamine A opslaan.** Van pillen wel en daarom zit er nooit meer in dan wat een mens per dag nodig heeft.

Bij de voortplanting speelt vitamine A een belangrijke rol. Het zou best wel eens kunnen zijn dat wat méér vitamine A de vogels net dat zetje geeft om succes te hebben bij de voortplanting. Kanaries krijgen eivoer en dat is rijk aan (pro-)vitamine A (eivoer bevat 20.000 IE per kilogram. IE betekent Internationale Eenheid, de maat waarmee veel vitamines gemeten worden). Bij veel vogels is de inname van vitamine A in de volière echter zeer problematisch, bijvoorbeeld doordat ze weinig of geen eivoer eten. Dan moeten we dus iets anders proberen. Meelwormen kunnen we vóór het opvoeren in negen delen meel en één deel Gistocal laten rondkruipen, met een gekookt worteltje erbij voor het vocht. Met een beetje nadenken komen we er wel uit. Voedseldieren uit de diepvries bepoederen we met Gistocal. Een beetje gekookte wortel of broccoli door het voer prakken is ook een idee.

Ten slotte: groeiende wezens hebben méér vitamine A nodig. Ook voor de groei van de botten is vitamine A onontbeerlijk. Oudere wezens ook, maar dan om een andere, bovengenoemde reden.

Ter illustratie: een volwassen mens dekt zijn behoefte aan vitamine A door één keer per week 250 gram (niet te lang) gekookte worteltjes te eten of 100 gram kalfslever.

*Houd uw vogels en u zelf gezond! Vergeet vitamine A niet! **Wordt vervolgd.***

N.B.

10 IE is 3 microgram, 1 IE bètacaroteen levert in het lichaam 2 IE retinol en 1 microgram is een miljoenste gram = een duizendste milligram.

Leemans Dirk – Mobiel: +32(0)499-27 15 21

Exoten: Gordelgrasvink (wildkleur-creme-ino) - Bandvink (roodband) - Diamantvink - Zilverbek (ino) - Kortstaartpapegaaiamadines - Granaatastrilde - Glansekster - Zebra vink (wit)

Peeters Johan – Mobiel: +32(0)479-34 98 18 – Mail: peeters.johan@proximus.be

Europese: Sijs wildkleur – Kleine Putter wildkleur – Kleine Europese Goudvink wildkleur – Groenvink wildkleur

Van Berendonck Lode – Mobiel: +32(0)475-30 55 76

Kleurkanaries: Bruin Opaal Wit & Geel & Rood - Rood Mozaïek. – Agaat Opaal Geel & Rood & Roodivoor – Agaat Kobalt Geel & Rood – Isabel Rood - Lipo-chroom Rood Int. & Sch. / **Amerikaanse sijen:** Kapoetsensijs / **Exotische duiven:** / **Parkieten:** Princes of Wales e.d.

Van Gool Eddy – Mobiel: +32(0)497-20 28 82

Kleurkanaries: Lipo-chroom Geel Intensief & Schimmel.

Verswijvel Guido – Mobiel: +32(0)473-87 05 09

Kleurkanaries: Bruin Eumo Wit & Geel - Zwart Eumo Geel Int. & Sch.

Verswijvel Werenfried - Mobiel: +32(0)494-89 74 97

Kleurkanaries: Bruin Mogno Wit, Dominant & Rec.- Bruin Mogno Geel Int. & Sch. – Agaat Opaal Wit Rec. – Isabel Opaal Wit & Geel - Isabel Kobalt Geel Int. & Sch.

Vos François – Tel.: +32 03-353 23 31

Kleurkanaries: Bruin Geel.- Bruin Kobalt Geel Int. & Sch. – Ook splitvogels.

Mariën Jody

Hulststraat 11

2500 Lier

0472/86.15.65

Plantenkwekerij & Tuinaanleg

jody.marien@hotmail.com

