

De opmars van de biovoeding

Sinds de jaren '70 heeft de biologische landbouw aan belang gewonnen in onze huishoudens. In 2005 heeft bijna $\frac{3}{4}$ van de Belgische gezinnen minimaal één vers bioproduct gekocht.

Naast de gespecialiseerde winkels hebben steeds meer supermarkten in hun rekken plaats gemaakt om in een toenemende vraag naar bioproducten te voorzien.

Maar niet iedereen kan het biolabel zomaar op zijn voedingsproducten kleven. Om van bioproduktie te kunnen spreken, moet de producent voldoen aan een lastenboek dat de grote principes van de biologische landbouw vastlegt. Voor een plantaardig product betekent dit natuurlijke bemesting, ecologisch beheer van parasieten en ziekten, gebruik van biologisch zaad, verbod op ionisatie van de producten (bewaringsmethode) en verbod op het gebruik van GGO's. Bepaalde meststoffen of pesticiden van natuurlijke oorsprong zijn, in bepaalde omstandigheden, wel toegestaan.

Er zijn echter veranderingen in de wetgeving op til: begin 2007 diende de Europese Commissie een ontwerp van verordening inzake biovoeding in. Deze tekst, bestemd om in januari 2009 van kracht te worden, staat onder meer toe dat biologische landbouwproducten tot 0,9% GGO's zouden bevatten.

Bioproducten hebben niet alleen de reputatie lekkerder en gezonder te zijn, maar dragen ook bij tot het beperken van onze ecologische voetafdruk. Dat is echter nog niet voldoende. Als wij buiten het seizoen biologische producten gaan kopen die per vliegtuig van het andere eind van de wereld worden aangevoerd, heeft dat natuurlijk enorme milieueffecten. Het gebruik van bioproducten kan pas echt milieuvriendelijk zijn als wij lokale seizoensproducten verkiezen.

Is bio duurder ?

Niet echt. De prijs van biologische artikelen is inderdaad dikwijls hoger omdat zij op kleinere schaal worden gekweekt, met productiemethoden die beter zijn voor het milieu en het dierenwelzijn, en die arbeidsintensiever zijn.

Maar doordat zij steeds meer bijval bij de consumenten kennen, wordt het prijsverschil voortdurend kleiner. Nu reeds vindt men op de markt bepaalde biologische levensmiddelen die niet duurder zijn dan hun klassieke tegenhangers.

Bovendien gaat de overgang van conventioneel naar biologisch vaak gepaard met een aanpassing van de voedingsgewoonten: een 'biologisch' dieet met minder vlees, maar met meer fruit en groente, zonder gesuikerde limonades en vetrijke, zoete hapjes, is minder duur en veel gezonder.

Omwille van de smaak en de stevigheid van de biologische voedingsmiddelen hoeft u in vele gevallen niet zoveel te gebruiken om een maaltijd te bereiden en verzadigd te zijn.

MEER INFORMATIE OP WWW.OBSERV.BE, WAAR U ONDER MEER EEN VERGELIJKENDE PRIJZENTABEL VINDT.



Seizoensrecepten

Salade Van kool en Granny-appel

Ingrediënten (4 pers.) :

1 rodekool / 1 granny smith appel / 50 g gepelde noten / 1 sjalot / 1 koffielepel mosterd op oude wijze/ 1 eetlepel ciderazijn / 4 eetlepels olijfolie / zout, peper

Bereiding :

1. Spoel de kool onder stromend water, snijd ze in 4.
2. Verwijder de harde kern.
3. Snijd ieder vierde met het mes of de keukenrobot in fijne reepjes.
4. Schil de sjalot en hak ze fijn.
5. Meng de mosterd, de azijn en de olie in een slakom.
6. Voeg de kool toe. Meng goed.
7. Schil de appel. Verwijder het klokhuis en de pitten. Snijd het vluchtvlies in kleine blokjes.
8. Voeg de appel en de noten aan de kool toe.
9. Breng op smaak met zout en peper. Meng opnieuw en dien op.

Alles over duurzame voeding in Brussel

Het Brussels Observatorium voor Duurzame Consumptie (BODC), een partnerschap tussen het OIVO en Leefmilieu Brussel – BIM, publiceerde in november 2006 een gids voor duurzame voeding in Brussel. Dit werkje bevat adressen van winkels, markten en restaurants waar biologische producten worden verkocht of gebruikt, en talrijke andere praktische inlichtingen.

Biomanden

Met de biomanden kan iedereen heerlijke biologische seizoensvruchten en -groenten eten, zonder al te diep in de geldbeugel te tasten. U neemt een abonnement waarbij u zich ertoe verbindt regelmatig een biomand te kopen. De hoeveelheid fruit en groente, en de aankoopfrequentie, kiest u zelf. U haalt uw mand af op een van de verkooppunten van het net die u in deze gids kunt vinden.

Prijs van een groentemand voor 2 personen voor één week: 8 tot 8,5 €.

Adressen van biologische restaurants, café-restaurants en slagerijen

Een uitje in het vooruitzicht? Waarom gaat u niet naar een biorestaurant? Het is een aangename manier om een gezonde en lekkere keuken te ontdekken.

[DOWNLOAD DEZE GIDS OP DE WEBSITE WWW.OBSERV.BE](http://WWW.OBSERV.BE)



NIUWE KALENDER OVER IN DE VOLLE GROND GEKWEKTE, LOKALE SEIZOENSVRUCHTEN EN -GROENTEN.

De nieuwe kalender van Leefmilieu Brussel – BIM over in volle grond gekweekte, lokale seizoensvruchten en -groenten is verschenen.

U kan hem gratis bestellen op 02 775 75 75 of op ecocons@ibgebim.be

