

KEUKEN, KOKEN, KIEZEN



OVER DUURZAME VOEDING



© Guy Seeten

[IK BEN EEN BV OOK IN MIJN KEUKEN]

Daar ben ik natuurlijk geen **Bekende Vlaming** meer, maar wel een **Bewuste Verbruiker**.

Een mand vol verse groenten op tafel, de geur van een kop eerlijke koffie. Voeding is er in de eerste plaats om van te genieten. Daar maak ik graag tijd voor. Zo kies ik bewust voor eenvoudige, gezonde en eerlijke voeding met een hart voor mens en milieu. Daarmee geef ik de wereld een duw in de goede richting, én heb ik producten boordevol smaak en kwaliteit in handen. Twee vliegen in één klap.

In deze brochure van het **Netwerk Bewust Verbruiken** vind je alles over eerlijke voeding, biologische producten, groenteabbonementen of scharreleieren. Je zal merken hoe kleine veranderingen in je kookgedrag een wereld van verschil maken, voor het milieu, voor mensen hier en in het Zuiden. Producten en concrete tips tonen hoe je in de keuken je ecologische voetafdruk kan verkleinen. Tips voor grote en kleine portemonnees, voor kleine en grote magen.

Hierna ben jij, net als ik, een **BV**.
Pol Goossen

[INHOUDSTAFEL]

KEUKEN, KOKEN, KIEZEN p 4
[Inleiding]

1 Pluk de dag p 5
[Groenten en fruit]

2 Bio... logisch! p 10
[Biologisch en biodynamisch]

3 Pik een graantje mee p 14
[Granen, brood en pasta]

4 Kiplekker p 16
[Vlees]

5 Is er iets mis met vis? p 20
[Vis]

6 Droogjes in de keukenkast p 24
[Droge voeding]

7 Een steakje laten vallen? p 29
[Vleesvervangers]

8 Kakelvers p 32
[Zuivel en eieren]

9 Hartverwarmend p 34
[Warme dranken]

10 Dorst als een paard p 36
[Koude dranken]

Colofon p 39

Leden van het NBV p 40

[HET NETWERK BEWUST VERBRUIKEN]

Deze brochure kwam tot stand in het kader van de campagne *Keuken, Koken, Kiezen* georganiseerd door het *Netwerk Bewust Verbruiken* (NBV). Het NBV is een **samenwerkingsverband** van meer dan 35 maatschappelijke organisaties (consumenten, derde wereld, milieu en andere) met als doel het mens- en milieuvriendelijk consumeren te stimuleren in Vlaanderen. De ledenlijst vind je op de achterkant van deze brochure.

[INFO]

- Over mens- en milieuvriendelijke consumptie in het algemeen: **Netwerk Bewust Verbruiken**, 02 204 09 75, www.bewustverbruiken.org. Het NBV maakte ook een brochure over duurzame voeding.
- Over ecologische schuld: **VODO** (Vlaams Overleg Duurzame Ontwikkeling), 02 536 19 90, www.vodo.be
- Over de ecologische voetafdruk: www.voetafdruk.be en **Ecolife**, 016 22 21 03, www.ecolife.be (bereken je eigen voetafdruk). Ecolife organiseert campagnes om huishoudens aan te zetten tot een milieuvriendelijke levensstijl. Voor campagnes rond voeding: www.groenevoeten.be.
- **Velt** (Vereniging voor Ecologische Leef- en Teeltwijze), 03 281 74 75, www.velt.be. Zie hun *Handboek Ecologische Voeding*, basiswerk en kookboek over duurzame



netwerk bewust verbruiken

[ECOLOGISCHE VOETAFDruk]

Water, vruchtbare grond en plaats om afval te stockeren, zijn allemaal in beperkte mate beschikbaar. Maar hoeveel plaats gebruiken we precies? Dat wordt uitgedrukt in de **Ecologische Voetafdruk**. Het is een cijfer dat aangeeft hoeveel vruchtbare grond we gebruiken zoals we nu consumeren. Dit cijfer kan berekend worden voor één persoon, voor een land of product. Al snel blijkt dat wij in het Noorden vaak op reuzevoeten leven. De voetafdruk van de gemiddelde Belg is 4,9, terwijl het eerlijke aarde aandeel 1,8 bedraagt. We vertrappelen zowel het milieu als onze medemens. De vruchtbare grond die we ons toeëigenen, ligt immers voor een groot deel in het Zuiden. Gelukkig kunnen we er zelf iets aan doen, want wat wij consumeren heeft een impact op het milieu en op het Zuiden.

[ECOLOGISCHE SCHULD]

Ecologische Schuld gaat dan weer over het dragen van de verantwoordelijkheid voor onze overmaatse ecologische voetafdruk ten aanzien van de landen in het Zuiden, zowel vroeger als nu. Roof van grondstoffen, menselijke uitbuiting en culturele dominantie maken dat wij flink in het rood staan. Onze ongebreidelde consumptie gaat duidelijk ten koste van ontwikkeling in het Zuiden. Op niet meer zo lange termijn zal dat ook rijke landen voor onoverkomelijke problemen stellen (zoals bijvoorbeeld een ongezond leefklimaat of een groeiende kloof tussen arm en rijk in het Noorden). Om een einde te maken aan de armoede en aan de vele milieuproblemen die wij in het Zuiden veroorzaken, zijn grondige veranderingen in onze consumptie- en productiegewoontes noodzakelijk.

Keuken, koken, kiezen [INLEIDING]

Vroeger was de keuken het centrum van elk huishouden. Elke dag werd één of meerdere momenten vrijgemaakt om samen te eten. De enige plek waar de vrouw gepermitteerd de plak zwaaide. En, o wee, als je haar paleis niet onvoorwaardelijk respecteerde. Hier droogde men tranen en werd vreugde gedeeld. Hier toverde men lekkernijen op tafel en werd gegeten *wat de pot schaft* én wat het seizoen schaft.

In een modern en druk huishouden waarin we snel een maaltijd warmen, worden de gezamenlijke momenten schaars. Als de kok al moeite doet om er iets lekkers van te maken, wordt het overgoten met een sausje uit de wereldkeuken. Samen eten wat de pot schaft is geen optie meer. Er is voor elk wat wils.

Maar blijven we tevreden met de kwaliteit? Of waren die bio-wortelen van gisteren niet een heel stuk lekkerder dan die gangbare van vanavond? In de supermarkt lagen appels uit Nieuw-Zeeland. Vreemd, die dingen groeien hier toch ook? Jazeker, maar de supermarkt verkiest goedkope buitenlandse appels boven die van de lokale boer aan een correcte prijs. Wereldwijd transport brengt voedsel uit de hele wereld, al dan niet kant-en-klaar verpakt, op je bord. De transport- en olie-sector varen er wel bij, het milieu en de lokale boer een stuk minder. Een scheve situatie!

Lees verder over de koetjes en kalfjes op uw bord, eerlijke handel en kakelverse eieren. ■



De ecologische voetafdruk
© Hilde Claerhoudt



© Guy Seeten

Pluk de dag [GROENTEN EN FRUIT]

HOEVER IS JE APPEL GEREISD?

Aardappelen uit Cyprus, appels uit Chili of Zuid-Afrika, biologische selder uit Israël: ook zonder exotische producten te kopen, kan je de hele wereld terugvinden in je winkelkar. Al dat transport over grote afstanden kost veel energie, met de gekende milieu-impact tot gevolg. Er rijden teveel vrachtwagens op onze wegen met producten die we net zo goed lokaal kunnen kopen. Bij elk voedingsproduct in de winkelrekken moet het land van herkomst aangeduid staan zodat je de oorsprong van een product kan nakijken.

Teveel moeite vind je? Er zijn ook gemakkelijke oplossingen: hoewinkels, boerenmarkten, groenteabbonnementen van producenten of *Voedselteams* maken het een stuk gemakkelijker om te kiezen voor lokale groenten en fruit. Soms vind je er eens

een geïmporteerd product, maar lokale producten vormen de overhand.

PESTICIDEN OP JE BORD?

Zelfs met lokale producten ben je nog niet van alle zorgen af. De ene appel of tomaat is de andere niet. Welke middelen gebruikte de boer of tuinder in z'n grond of op de groenten of het fruit? In het algemeen: veel, ook al is het de laatste jaren verminderd. Initiatieven om het gebruik van bestrijdingsmiddelen te verminderen, worden stilaan de regel.

In de geïntegreerde teelt probeert men in eerste instantie op een natuurlijke manier ziekten en plagen te bestrijden, en pas in een tweede stap chemische middelen te gebruiken. Groenten en fruit volgens deze methode geproduceerd dragen meestal het keurmerk *Flandria* of *Fruitnet*. Dergelijke producten zijn een stap in de goede richting maar garanderen geen pesticidenvrije producten.

[GROENTEN EN FRUIT UIT DE BUURT]

Lokaal je voeding kopen is niet enkel weggelegd voor mensen op het platteland. Ook de stadsmus kan genieten van verse, lokale seizoensgroenten én -fruit.

GROENTEABONNEMENT

Een groenteabonnement levert je (twee-) wekelijks een pakket verse (bio)groenten tegen een correcte prijs. Je haalt het pakket af bij een afhaalpunt in de buurt (een particulier, natuurvoedingswinkel of andere). De bioboeren stellen het pakket samen volgens het seizoen. Om een gevarieerd aanbod te verzekeren, werken ze hiervoor vaak samen met collega's. Enkel wanneer streek-eigen of seizoensgebonden groenten of fruit niet beschikbaar zijn, kunnen buitenlandse producten in je mand opduiken.

VOEDSELTEAMS

Een voedselteam is een groep mensen uit dezelfde buurt, die samen groenten, fruit, zuivel, en eventueel ook andere producten (brood, vlees of pizza's) rechtstreeks aankoopt bij lokale producenten. Een voedselteam kiest voor duurzame producten, meestal van biologische kwaliteit. Je kan je bestelling op een vast wekelijks tijdstip afhalen in je buurt.

ASSOCIATIEVE ECONOMIE

Voor wie nog een stukje verder wil gaan. In deze nieuwe vorm van economie op basis van samenwerking en overleg tussen producent, handelaar en consument krijgt ook de klant een actieve rol toebedeeld. In het overleg staan productie op basis van de werkelijke vraag en transparantie van de prijzen voorop.

Het meest mens- en milieuvriendelijk zijn biologische of biodynamische landbouwproducten, bij voorkeur van eigen bodem. Je herkent bioproducten aan het *Biogarantielabel* en vindt ze in de supermarkt, de biowinkel, op heel wat markten, via groenteabonnementen en *Voedselteams* (zie *kader en hoofdstuk 2*).

AARDBEIEN IN DE WINTER?

Aardbeien, bessen, bonen, peultjes, tomaten... in de winter: we staan er niet stil bij dat dit ongewoon is. In ons consumptieparadijs is altijd alles beschikbaar. Voor de prijs moet je het meestal niet laten, maar misschien wel om andere redenen? Groenten en fruit die buiten seizoen aangeboden worden veroorzaken milieukosten. Ofwel omdat de producten in gestookte serres geproduceerd worden, ofwel omdat ze over lange afstanden getransporteerd worden. Voor verse bonen en peultjes is dat per vliegtuig vanuit Kenia of Egypte. Het alternatief? Eet van het seizoen. Voor wie vergeten is welke groenten in welk seizoen thuishoren, is een seizoenskalender een handig hulpmiddel (zie *pagina 7*). En wie het werk voor hem of haar wil laten doen, schrijft gewoon in op een groenteabonnement of wordt lid van een voedselteam.



Groentekalender	Jan	Febr	Mrt	Apr	Mei	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dec
aardappelen												
aardperen												
andijvie												
artisjok												
asperge												
aubergine												
augurk												
bleekselder												
bloemkool												
boerenkool												
broccoli												
Chinese kool												
courgette												
doperwt												
groenlof												
knolselder												
komkommer												
koolraap												
koolrabi												
mais												
paprika												
pastinaak												
prinsessenboon												
pompoen												
prei												
raap												
raapstelen												
radijs												
rammenas												
rode biet												
rode kool												
roodlof												
savooi												
schorseneren												
selder												
sla												
sniijbonen												
spinazie												
spitskool												
spruiten												
tomaat												
tuinbonen												
ui												
veldsla												
venkel												
waterkers												
warmoes												
witloof												
witte kool												
wortelen												
wortelpeterselie												
Fruïtkalender	Jan	Febr	Mrt	Apr	Mei	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dec
aardbeien												
abrikozen												
ananaskers												
appels												
bosbessen												
bramen												
druïven												
frambozen												
kersen												
kiwi												
krieken												
kruisbessen												
meloen												
peren												
perziken												
pruim												
rabarber												
rode bessen												
zwarte bessen												

De groene blokjes geven aan wanneer de vruchten op een ecologisch verantwoorde manier op de markt kunnen gebracht worden

[LOKALE PRODUCTEN VIA KORTE-KETENS]

“Minder kolen en knollen deze winter, aub!”, geeft een abonnee te kennen wanneer hij zijn wekelijkse groentebestelling op het afhaalpunt ophaalt. Even later vraagt een andere abonnee waar de spruitjes en de kolen nu toch wel blijven. Over smaken en kleuren valt niet te redetwisten, maar het pakketstelsel is er altijd op gericht seizoens- en streekgebonden producten aan de man te brengen.

Gelezen in de nieuwsbrief van
c.v. De wassende maan,
verdelers van groenteabbonementen.

De filosofie achter de **korte keten** is gestoeld op een verscheidenheid aan motivaties: een tomaat die in volle zomer uit een Vlaamse tunnel wordt geplukt, om een dagje later bij Piet het bord te sieren, vergt behoorlijk minder energie dan een winterse Spaanse kastomaat die met de vrachtwagen naar België wordt vervoerd.

De tomaat in december kan vervangen worden door een winterse groente als spruitjes, maar ook door wortels of veldsla die perfect op Vlaamse bodem kunnen groeien. De energiebalans is een stuk gunstiger en van de resulterende inkomsten kan de lokale boer genieten.

De keuze van de consument voor lokale producten die hij rechtstreeks bij de boer haalt of bestelt, geeft de landbouwer de voldoening te weten voor wie hij werkt. Dat motiveert de boer om kwaliteitsvolle producten aan te bieden. In het contact tussen wie de grond bewerkt en wie in de keuken staat, broeien nieuwe ideeën: verloren gewaande groentesoorten waarbij de plaatselijke keukenheld de inspiratie de vrije loop laat gaan, nieuwe (oude) kaassoorten,...

Dit sociale gegeven is niet het enige wat boer en burger motiveert: door de uitschakeling van een aantal spelers binnen de voedselketen komt een groter deel van de winst toe aan de boer, terwijl ook de klant minder aan diensten betaalt.

Wereldwijde principes uit de fair-trade beweging worden via lokale voedselnetwerken naar eigen bodem vertaald: een **correcte prijs** voor een correct product.

Jij en je burens, als lokale consumenten, kunnen via *jullie bord* de boer een concrete reden geven om zijn bedrijf met oog voor mens en milieu te onderhouden. Op die manier komen de inspanningen van zowel producenten als consumenten de duurzaamheid van het Vlaamse platteland en haar bewoners ten goede.



© Hilde Claerhoudt

BLOED AAN JE BANAAN?

Natuurlijk eten we allemaal al eens een banaan, sinaasappel of kiwi. Zij zijn niet weg te denken uit ons dagelijks leven. Waar en hoe die banaan of kiwi geproduceerd zijn, valt er niet aan te zien. In de meeste gevallen worden in het zuiden meer **bestrijdingsmiddelen** gebruikt dan de hoeveelheden die we in België gebruiken. Tropische vruchten worden veelal geproduceerd op grote plantages in monoculturen die uiterst gevoelig zijn voor ziekten en plagen. Spuiten op grote schaal is dan het antwoord. Bovendien worden de vruchten na de oogst opnieuw met pesticiden behandeld opdat ze niet zouden rotten tijdens het transport.

Ergers nog zijn de **arbeidsomstandigheden** voor de mensen die de bomen verzorgen en de vruchten plukken. Lage lonen, slechte contracten, gebrek aan veiligheidsmaatregelen en blootstelling aan giftige producten zijn meer regel dan uitzondering. Productie van exportteelten gaat daarenboven op veel plaatsen ten koste van lokale voedselproductie. De beste gronden worden gebruikt voor exportproductie, lokale voedselproductie gebeurt op de overblijvende gronden.

Biobananen met **fair-trade** label raken stilaan goed ingeburgerd. Je vindt ze in grootwarenhuizen, biowinkels en wereldwinkels. Dat er ook andere producten, zoals citroenen, appelsienen, druiven en mango's, met *Max Havelaar*-keurmerk bestaan, is minder bekend. Citrusvruchten vind je ook van Europese oorsprong. In de EU is de controle op de arbeidsomstandigheden beter dan in pakweg Latijns Amerika. Als je dan ook nog milieuvriendelijke producten wil, kan je voor bio kiezen.

VAN DE GROND TOT IN JE MOND

Door je voedsel zo dicht mogelijk bij huis te kopen vermijd je heel wat nodeloos transport, energiekosten en verpakking. Er zijn minder bewaarmiddelen nodig en de voeding moet niet chemisch rijpen. Bovendien geef je duurzaam werkende producenten afzetzekerheid. Zelf krijg je er heel wat voor terug: kwalitatieve, uiterst verse producten, contact met de producent en met andere klanten (zie kader p.8).

[INFO & VERKOOPPUNTEN]

OVER DUURZAME LANDBOUW IN NOORD EN ZUID

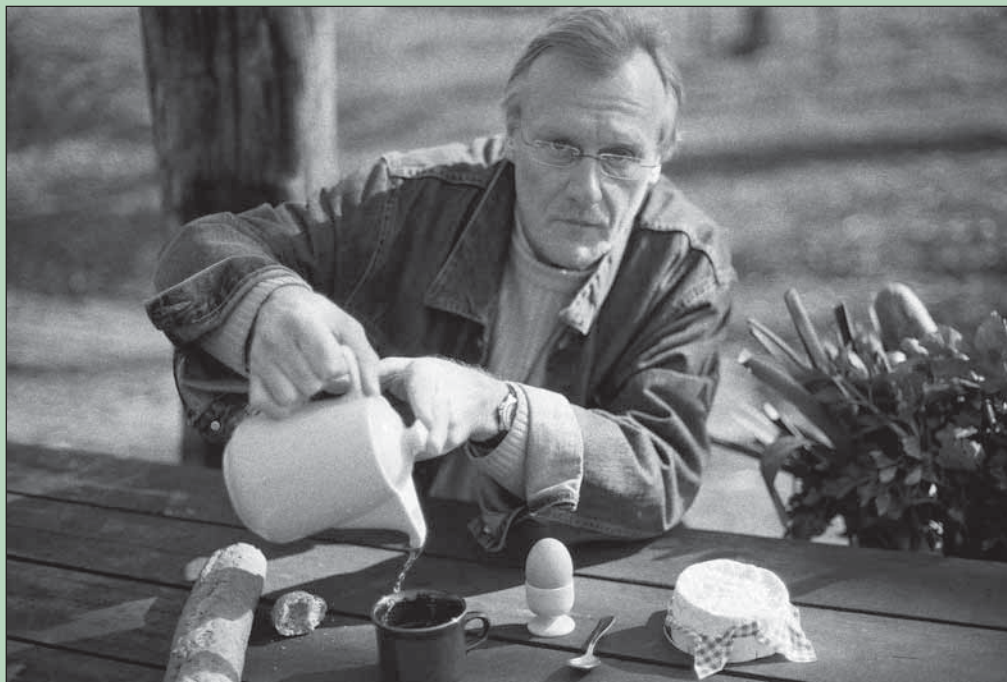
- **Wervel vzw** (Werkgroep voor een Rechtvaardige en Verantwoorde Landbouw), 02 203 60 29, www.wervel.be
- **Vredeseilanden vzw**, 016 31 65 80, www.vredeseilanden.be
- **Velt** (Vereniging voor Ecologische Leef- en Teeltwijze), 03 281 74 75, www.velt.be

GROENTEN EN FRUIT UIT JE BUURT

- Kruideniers en supermarkten hebben vast een aanbod lokale producten
- **Groenteabbonementen**: afhaalpunten in je buurt op www.biodichtbijhuis.be
- **Voedselteams** (groepen consumenten maken vaste afspraken met producenten van verswaren), 016 31 65 99, www.voedselteams.be
- **De Blauwe Bloem** (Associatieve economie), 09 233 05 74, www.de-blauwe-bloem.org

GROENTEN EN FRUIT UIT EERLIJKE HANDEL

- **Oxfam Wereldwinkels**, 09 218 88 99, www.oww.be
- **Max Havelaar**, 02 500 10 60, www.maxhavelaar.be



© Tineke Van Engeland

Bio ... logisch!

[BIOLOGISCHE EN BIODYNAMISCHE PRODUCTEN]

BIOLOGISCH

Biologische producten zijn het smaakvol resultaat van de biologische landbouw. Deze milieuvriendelijke teeltmethode verloopt in heel de Europese Unie sinds 1993 volgens eenzelfde **strikte reglementering** die de productie regelt van het veld tot op je bord.

Zo gebruiken biologische boeren geen kunstmest en beschermen hun gewassen niet met scheikundige pesticiden. Zij zorgen voor een vruchtbare bodem door een uitgekende vruchtwisseling en door het inzaaien van groenbemesters, planten die gezaaid worden om vervolgens rechtstreeks als voedingstof voor de bodem te dienen. Zij geven de voorkeur aan rassen die aangepast zijn aan het klimaat en zoveel mogelijk resistent zijn tegen aantastingen door schimmels of insecten.

De dieren op een biologische boerderij krijgen voldoende ruimte om soorteigen gedrag te ontwikkelen. De stallen zijn voldoende ruim en luchtig, met comfortabele nest- en ligplaatsen. De dieren krijgen hoofdzakelijk biologisch voeder dat geen genetisch gemodificeerde ingrediënten bevat en evenmin synthetische stoffen zoals antibiotica, groeibevorderaars of kalmeermiddelen.

Biologische verwerkte producten zoals brood, kaas of vegetarische burgers moeten minstens 95% biologisch geteelde ingrediënten bevatten. Hooguit 5% van de inhoudstoffen kan uit de gewone landbouw afkomstig zijn indien ze nog onvoldoende in bioversie beschikbaar zijn, zoals bepaalde exotische vruchten en specerijen.

Ook van de ongeveer 400 bestaande additieven en hulpstoffen (de E-nummers) zijn er in bioproducten slechts een veertigtal, overwegend natuurlijke, toegelaten.

LABEL EN CONTROLE

In de handel moeten biologische producten duidelijk geëtiketteerd zijn, met de naam of het codenummer van de controle-organisatie die het product heeft gecertificeerd. De meeste biologische producten zijn herkenbaar aan een label zoals het Belgische *Biogarantie*® label of het Nederlandse *EKO* keurmerk. Ondertussen is er ook een Europees label dat men vooral aantreft op bioproducten die in veel landen worden verkocht (bijvoorbeeld Italiaanse deegwaren).

Elke marktdeelnemer (boer, verdeler, verwerker) wordt ieder jaar één tot meerdere keren gecontroleerd, dikwijls onaangekondigd. Hierbij wordt nagegaan of het teeltplan is gevolgd, of het onkruid niet chemisch is bestreden, of de etikettering van de gestockeerde bioproducten klopt en of er niet méér bioproducten zijn verkocht dan er met de aangekochte grondstoffen kunnen worden gemaakt.

Verkooppunten zoals natuurvoedingswinkels moeten volgens de Europese wetgeving niet onder controle staan. Toch laten heel wat winkeliers zich vrijwillig controleren omdat zij een extra garantie willen geven aan hun klanten. In supermarkten zal je biologische groenten en fruit steeds apart verpakt vinden: zo wordt vermenging met gangbaar geteelde verswaren uitgesloten.



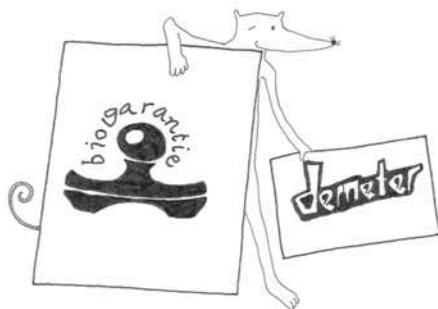
Biogarantie label, EKO label, EU label voor biologische producten



Biolabels uit Frankrijk, Duitsland, Italië en Groot-Britannië

[DUURZAME BIO]

- Rijkkelijk verpakte biogroenten uit verre landen kan je beter vervangen door gangbare groenten bij de boer om de hoek, of beter nog: door biogroenten uit je groentemand.
- Grootschalige biolandbouw is niet altijd even duurzaam. Kies bij voorkeur voor bioproducten van lokale en kleinschalige producenten. Neem je verantwoordelijkheid als klant door te kiezen voor groentemanden, voedselteams of systemen van associatieve economie (zie kader hoofdstuk 1).



© Hilde Claeerhoudt

[DUURZAAM, DUURDER?]

Leve de kant en klare slamix! Geen natte handen meer, een zee van tijd, de slazwierder die altijd zoveel plaats nam in de keukenkast kan voortaan de vuilbak in. Tja, wie is er nog zo gek om na een drukke werkdag de keuken in te duiken als je alles voorverpakt en voorgekookt kan kopen? Daarbovenop nog eens letten op de ecologische en sociale kant van je aankopen, is dat niet enkel voor mensen met veel tijd en geld?

Koken met een hart voor mens en milieu vraagt inderdaad een andere organisatie van onze tijd en is een stuk duurder. Maar dat is logisch. Vandaag de dag is er voor de consument heel weinig transparantie in de prijzen. Wat je als individuele consument aan de kassa neertelt voor het zakje slamix, is niet de prijs die het écht kost aan de samenleving. Hoe zit het met de energiekosten voor de verwarming van de serres waarin de sla groeide, de kosten voor het saneren van water en bodem na intensief gebruik van pesticiden, de kosten voor machinaal wassen en snijden, de transportkosten van de sla tot op je bord? Deze kosten worden hoedanook betaald, via de omweg van belastingen, via een te lage prijs voor de boer of gewoon via de kost van een extra vuilzak.

Voor ecologisch en sociaal verantwoorde producten betaal je dan ook geen hogere prijs, maar wel een **meer correcte prijs**. In realiteit zijn deze producten zelfs goedkoper. Bij het kopen van een krop sla bij de bioboer in de buurt heb je minder vuilzakken nodig, omdat die sla niet verpakt wordt. Belastingen die aangewend worden om het milieu te saneren, zouden drastisch verlaagd kunnen worden en er zijn geen vrachtwagens meer nodig om de sla tot bij jou te krijgen. Jammer genoeg betaal je als bewuste consument nu nog mee voor schade aan mens en milieu. Maar wie energiezuinig kookt volgens de seizoenen en wat vaker vlees vervangt, eraart beslist dat wat goed is voor mens en milieu, ook goed is voor je portemonnee.

VERPAKKING

Wat de presentatie betreft, bemerken we bij de biologische producten een groeiend aantal overbodige en slecht recycleerbare verpakkingen. Dat maakt deze bioproducten op slag heel wat minder ecologisch. Gelukkig worden soms afbreekbare verpakkingen gebruikt.

BIODYNAMISCH

Het *Demeter*-logo duidt aan dat een product afkomstig is uit de biologisch-dynamische landbouw. BD-landbouw is de voorloper van de biologische sector en dat vind je terug in zwaardere normen op het gebied van onder meer bemesting, veevoeding en dierenwelzijn. De doelstelling is een duurzame balans tussen de aarde, de planten, de dieren en de mens. Landbouw betekent immers niet alleen gezonde voedingsmiddelen produceren, maar ook de aarde in gezonde staat bewaren en eventueel herstellen.



Demeter label

[INFO & VERKOOPPUNTEN]

- Op zoek naar **bio om de hoek**?
Op de website www.biodichtbijhuis.be vind je adressen van bioboeren, biowinkels, groenteabonnementen en voedselteams.
- Ook hebben steeds meer **supermarkten** een aanbod bioproducten.
- **Velt** (Vereniging voor Ecologische Leef- en Teeltwijze), 03 281 74 75, www.velt.be: bij lokale contactpersonen, *bioschakels*, kan je terecht voor alle info over bio.
- **Biotheek**, het informatiecentrum voor de biologische landbouw en voeding, van **Bioforum**, de koepelorganisatie van de biosector, 078 151 152, www.bioforum.be.



www.dekringwinkel.be

tel **070 222 002**

de kringwinkel



Originaliteit is niet duur.



© Tineke Van Engeland

Pik een graantje mee [GRANEN, BROOD EN PASTA]

Bij de verzamelnaam **granen** denkt zowat iedereen spontaan aan tarwe, de basis bij uitstek voor brood, bloem en pasta. Tenminste in het Westen. In de rest van de wereld zijn granen eveneens een belangrijk basisvoedsel, maar dan gaat het om rijst, maïs of gierst die men gekookt verorbert of in gemalen vorm verwerkt in pannenkoeken. Granen bevatten naast koolhydraten (complexe suikers die energie leveren) en vezels (onverteerbare bestanddelen die de stoelgang bevorderen), ook eiwitten, vitaminen B en E, en mineralen.

Om granen beter te kunnen bewaren worden ze geraffineerd: de buitenste donkere laag (zemel) wordt verwijderd of weggeslepen met als resultaat bijvoorbeeld witte rijst. Door het raffineren gaan heel wat belangrijke voedingsstoffen verloren.

In een natuurvoedingsmenu worden meer volle (en biologisch geteelde) graanproducten gebruikt dan in de klassieke keuken: bruine rijst, volkorenspaghetti, tarwemeel. Ook andere, vergeten granen zijn opnieuw populair: boekweit, spelt, rogge en gerst. Bij biologische graanproducten ben je zeker dat ze niet zijn behandeld met onkruidverdelgers, ziektebestrijders of insecticiden. Door de kortere houdbaarheid van volkorenproducten, koop je best hoeveelheden die je binnen enkele weken of maanden kan verbruiken. Ook binnen het aanbod uit eerlijke handel vind je verschillende soorten rijst, couscous, quinoa of ontbijtgranen.

Ons dagelijks **brood** bestaat in zijn eenvoudigste vorm uit meel, water en een rijsmiddel voor een lichtere structuur. Het meest gebruikte rijsmiddel is bakkersgist, een soort schimmel die in gespecialiseerde gistfabrieken wordt gekweekt op basis van suikerstroop. De gistcellen zorgen in een deeg voor de vorming van het onschuldige koolzuurgas dat het deeg doet rijzen en het brood luchtig maakt. Een

ouderwets rijsmiddel dat door eenieder kan worden gemaakt is desem. Hiervoor mengt men wat meel met water en laat dit brouwsel enkele dagen staan. Onder invloed van bacteriën uit de lucht gaat dit mengsel gisten en krijgt men een zogenaamd moederdeeg. Nadat men hiermee brooddeeg heeft gemaakt, kan men van het gerezen deeg een portie koel bewaren als starter voor een volgende bakbeurt.

Brood koop je meestal onverpakt. Biologische broden zijn te herkennen aan een (eetbare) ouwel, meestal op de onderzijde gekleefd, met de naam van de bakker en een aanduiding van de controle-organisatie. Sommige ambachtelijke bakkers verkiezen meel van lokale tarweboeren boven geïmporteerd graan uit Canada of het vroegere Oostblok: een lovenswaardig initiatief.

Pasta is de verzamelnaam van allerlei verse of gedroogde deegwaren op basis van volkoren of gebuild meel van tarwe en andere granen. Pasta is de gedroomde snel klare en lekkere basis van heel wat warme en koude gerechten. Probeer op zondag misschien eens deze Italiaanse lunch (zie kader).

[INFO & VERKOOPPUNTEN]

- **Velt** (Vereniging voor Ecologische Leef- en Teeltwijze), 03 281 74 75, www.velt.be
- In een aantal **biowinkels** kan je biologische granen in bulk kopen. Zie www.biodichtbijhuis.be
- Bij sommige **voedselteams** kan je (biologisch) brood bestellen: Voedselteams (groepen consumenten maken vaste afspraken met producenten van verswaren), 016 31 65 99, www.voedselteams.be
- **Grotere hoeveelheden** granen aankopen vermijdt overtollige verpakking. Biovrac-systeem (biologische voeding in groot- en halfgrootverpakking): **Biohome**, 015 24 49 27 of 016 23 71 24, www.biohome.be. Vanaf september 2005: www.biovrac.be
- **Brood van eigen bodem**: www.streekbrood.be
- Rijst, couscous en quinoa uit eerlijke handel: **Oxfam Wereldwinkels**, 09 218 88 99, www.oww.be.

[RECEPT]

ITALIAANSE LUNCH (voor 4 personen)

Nodige ingrediënten:

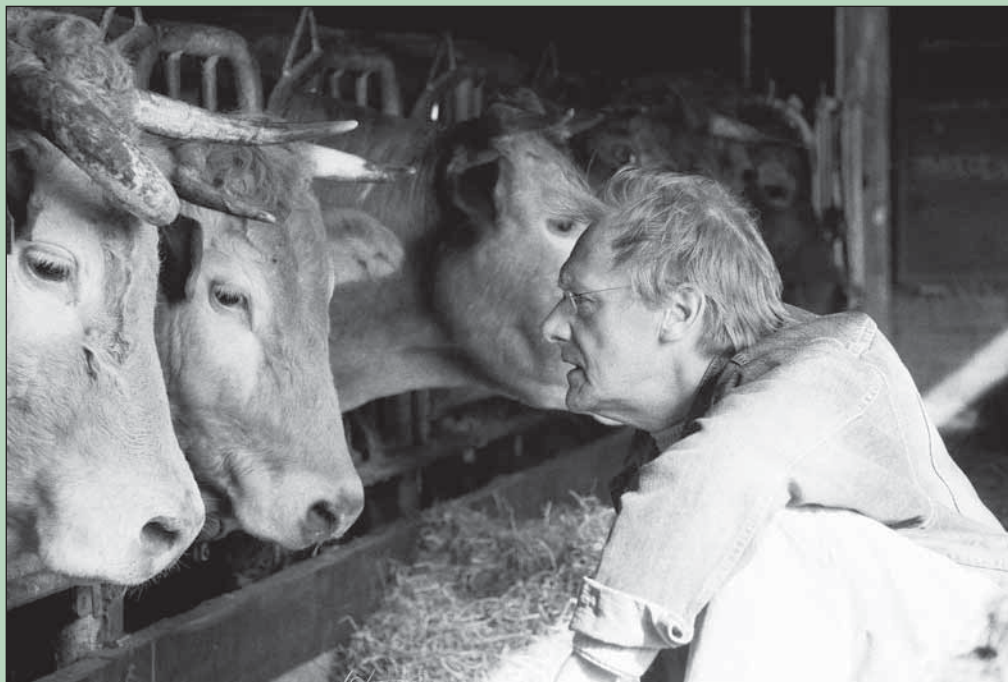
400g volkorenpenne (of een andere soort pasta), 300g prinsessenboontjes, 2 eetlepels zwarte olijven, 1 eetlepel gehakte peterselie, vinaigrette. Voor de dressing: 3 eetlepels mayonaise, 2 eetlepels vinaigrette, 1 teentje look. Voor de salade: 1 kropje roodlof, 1 komkommer, 6 pijpuitjes, 3 tomaten, 1 kleine ui of sjalot, 100g feta, 150g mozzarella.

Meng eerst de vinaigrette. Roer voor de dressing 2 eetlepels vinaigrette, de mayonaise en het geperste teentje look door elkaar. Hou de rest van de vinaigrette opzij voor de pastabereiding. Maak de boontjes schoon en breek ze in stukken. Kook de pasta beetgaar. Stoom de boontjes beetgaar. Maak intussen de salade: snij de komkommer in schijfjes, de tomaten in kwartjes, het roodlof in dunne reepjes, de pijpui in schuine stukjes en snipper de ui. Snij de mozzarella in reepjes. Meng deze rauwe groenten in de saladekom, roer de mozzarella erdoor en brokkel de feta erover. Meng vervolgens in een andere schaal de gare penne met de boontjes en de olijven. Overgiet deze warme pastabereiding met de resterende vinaigrette en bestrooi met peterselie. Zet beide schalen op tafel en dien de dressing in een apart kommetje op.

Bron: *Handboek ecologische voeding*, Velt, ISBN 9080062685



© Hilde Claerhoudt



© Guy Seeten

Kiplekker [VLEES]

Wist je dat de hoeveelheid vlees die je eet een aanzienlijke invloed heeft op je ecologische voetafdruk? (zie *kader inleiding*)

Zowel in eigen land als in het Zuiden, zet de gangbare vleesproductie het **milieu** sterk onder druk. Intensieve veeteelt vraagt veel grond, water en energie, en kan bijdragen tot ontbossing, bodemerosie en klimaatwijzigingen door het broeikas-effect, vermesting, verzuring, watervervuiling en het verlies aan biodiversiteit.

Willen we op een duurzame manier voedsel produceren, en zoveel mogelijk mensen voeden, dan is het belangrijk dat we de **energiebalans** binnen de landbouw in de gaten houden. Net als mensen wenden dieren voedingsstoffen niet alleen aan voor groei, maar ook voor beweging of temperatuursregulatie. De meeste dieren consumeren op elk moment van

hun leven meer voedingsenergie of eiwit dan ze opleveren in de vorm van vlees. De overige nutriënten worden omgezet in mest.

Bij kleinschalige veeteelt kan mest verwerkt worden tot een waardevolle bodemverbeteraar voor akkerbouw, maar bij grootschalige teelt laat men de mest rotten tot drijfmest. De injectie van deze mest is nefast voor het bodemleven en veroorzaakt de befaamde nitraatvervuiling van het grondwater. Vlees eten is een stuk minder energie-efficiënt dan het eten van plantaardige gewassen. Intensieve veeteelt gaat moeilijk samen met een gezond leefmilieu en bemoeilijkt toekomstige duurzame landbouwactiviteiten.

Veeteelt neemt heel wat **ruimte** in beslag. Globaal gezien wordt ruim drie kwart van alle landbouwgrond in de wereld of 29% van de totale landop-

pervlakte van de aarde gebruikt voor veeteelt. Dieren laten immers een eigen voetafdruk achter. We spreken hier wereldwijd over 1,3 miljard runderen, 0,9 miljard varkens, 16 miljard kippen en 1,8 miljard schapen en geiten. In Vlaanderen blijven deze dieren meestal onzichtbaar achter de stalmuren. Toch produceren we bijna 2 keer meer vlees dan we zelf verbruiken.

Belangrijker nog dan de plaats die de dieren zelf innemen, is de ruimte nodig voor de teelt van de voeders. Het monotone Vlaamse landschap met vooral maïs en bieten vertelt al een deel van het verhaal. Maar het gros van de veevoerders wordt ver van ons bed, in derdewereld landen geteeld. Monoculturen, vooral van soja als eiwitleverancier voor dieren, volledig op de export naar het Westen gericht, doen lokale teelten of waardevolle ecosystemen verdwijnen. De plaatselijke bevolking wordt van hun voedselsoevereiniteit, het recht om het eigen voedsel te produceren, beroofd.

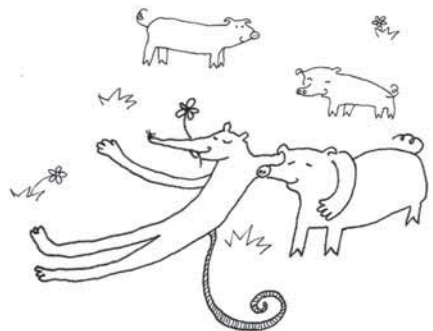
Voor de **dieren zelf** is een intensieve veeteelt hoegenaamd geen pretje: snavels van kippen worden afgebrand of gekapt, om te vermijden dat ze elkaar zouden pikken in de enge kooien waarin ze worden gehouden. Een gelijkaardig verhaal geldt voor koeien die hun hoornen verliezen, jonge mannelijke varkens die zonder verdoving worden gecastreerd, vissen die worden gedood door verstikking op het droge. Heel wat dieren brengen hun leven in volledige duisternis door. Na een weinig benijdenswaardig bestaan, wacht meestal urenlang transport naar het slachthuis.

VEGETARISME EN VEGANISME

Vegetariërs kiezen voor een leven zonder vlees en vegen zo meteen alle problemen in de huidige vleesproductie van de baan. Je menu hoeft daarom niet minder rijk te zijn (zie hoofdstuk 6 en 7). Dierenwelzijn is een belangrijke reden waarom steeds meer mensen vlees uit hun menu schrappen. Maar je kan ook overtuigd vegetariër zijn om het milieu te sparen, uit solidariteit met je medemens of omdat je je beter in je vel voelt zonder vlees. Veganisten gaan nog een stap verder en mijden alle producten van dierlijke oorsprong. Voor hen geen zuivel, eieren of lederen schoenen.

[TIPS]

- Eet minder vaak vlees. Misschien overweeg je zelfs vegetariër te worden? (Zie hoofdstukken 6 en 7 over noten, peulvruchten en vleesvervangers)
- Kies voor vlees van biologisch geteelde dieren. Het biedt garanties op dierenwelzijn en het veevoeder is gegarandeerd biologisch en ggo-vrij.
- Vlees van verantwoorde teelt vind je bij Veeakker, biologische slagers, Hagelandse Haspengouwse Veeboerencoöperatie of via Voedselteams.



© Hilde Claerhoudt



DUURZAAM VLEES

Ben je gehecht aan vlees op je bord, dan zijn er nog mogelijkheden om het duurzaam aan te pakken. Met vlees van **extensieve of biologische** teelt heb je alvast een verantwoord kwaliteitsproduct in handen.

Extensieve veeteelt is een sterk grondgebonden teelt. Per hectare landbouwgrond zijn maar een beperkt aantal dieren toegelaten, zodat niet meer mest geproduceerd dan de natuurlijke processen in de bodem kunnen verwerken. Extensieve veeteelt kan daarenboven een belangrijke rol spelen in het onderhoud van de omgeving, bijvoorbeeld door begrazing van natuurgebieden. Deze veehouderij kan niet in onze huidige vleesbehoefte voorzien. In combinatie met een sterk verminderd vleesverbruik, is het echter wel voldoende om ons van functionele eiwitten te voorzien.

De **biologische veeteelt** is een vorm van extensieve veeteelt die nog bijkomende eisen stelt. Zo hecht de bioteelt veel belang aan dierenwelzijn. Er moet een uitloop zijn in de buitenlucht en een aangepaste huisvesting met voldoende licht waar de dieren in groep kunnen leven als dat hun natuurlijk gedrag is. De dieren mogen niet worden verminkt door bijvoorbeeld snavels te kappen of staarten te knippen. Door het kiezen van sterke dierrassen worden heel wat ziekten voorkomen. Preventief toedienen van medicijnen is in de biolandbouw verboden. Verder is het voeder overwegend biologisch en dus vrij van genetisch gewijzigde gewassen (zie *kader hoofdstuk 7*).

Naast biovlees bestaan enkele andere **duurzame alternatieven**. Zo koppelt de coöperatieve **Veeakker** al vele jaren een diervriendelijke opkweek aan een prijsvriendelijke afzet door rechtstreekse levering aan de consument. Het label *van boer tot bord* van de vzw **Plattelandontwikkeling** verzekert dat het vlees opgekweekt werd met streekeigen welgedefinieerde voeders in een diervriendelijke omgeving, vrij van hormonen, antibiotica en groeistimulatoren.

[INFO & VERKOOPPUNTEN]

- **EVA vzw** (Ethisch Vegetarisch Alternatief), 09 329 68 51, www.vegetarisme.be
- **Biologische slagers** vind je op www.biodichtbijhuis.be
- **Veeakker**, 016 63 99 90, www.veeakker.be: vlees van duurzame teelt, onder meer van de dieren van **Natuurpunt**, 015 29 72 20, www.natuurpunt.be. Gegroeid vanuit Veeakker, werkt de vzw **Ferm Local** aan een netwerk van hoeveslagerijen.
- **Hagelandse Haspengouwse Veeboerencoöperatie** (HHV): 5 boeren die zich verzamelden om hun duurzaam geproduceerd vlees rechtstreeks tot bij de consument te brengen, www.hoevevlees.be
- Bij sommige voedselteams kan je verantwoord vlees bestellen: **Voedselteams** (groepen consumenten maken vaste afspraken met producenten van verswaren), 016 31 65 99, www.voedselteams.be.
- **Plattelandontwikkeling**, 09 233 51 51, www.platteland-stad.be: vlees met het label *van boer tot bord* is gegarandeerd vrij van hormonen, antibiotica en groeistimulatoren.
- De labels *Meritus* en *Certus* voor runds- en varkensvlees garanderen dat het vlees van Belgische bodem komt, maar de eisen die aan de productiewijze gesteld worden, beperken zich tot wat wettelijk verplicht is. Meer info: **VLAM** (Vlaams Centrum voor Agro- en Visserijmarketing), 02 510 62 33, www.vlam.be.



label
van boer tot bord



© Guy Seeten

Is er iets mis met vis? [VIS]

WILDEVIS

Is vis op je bord beter dan vlees? Niet noodzakelijk. De berichten over het leegvissen van de zeeën zullen je wellicht niet ontgaan zijn. Andere ecologische nadelen van *wilde* visvangst zijn de grote bijvangst en de vernietiging van ecosystemen door het gebruik van sleepnetten of zelfs dynamiet.

Volgens *FAO*, de voedsel- en landbouworganisatie van de Verenigde Naties, doet 70% van de belangrijkste commerciële visserijen aan **overbevissing** of balanceert op de rand ervan. Dit eist op termijn zware gevolgen zowel op ecologisch, sociaal als economisch vlak.

KWEEKVIS

Aquacultuur of het gecontroleerd kweken van vis is niet echt een oplossing, terwijl geschat wordt dat tegen 2010 40% van alle vis voor menselijke consumptie wereldwijd afkomstig zal zijn van de aquacultuur. Eerst en vooral moet kweekvis gevoerd worden. En dat gebeurt met... in het wild gevangen vis, vaak ten koste van de lokale vissers en voedselvoorziening. De balans is bovendien negatief: er is tot vijf kilogram wilde vis nodig voor de productie van één kilogram kweekvis. Verder worden bij kweekvis belangrijke hoeveelheden pesticiden, insecticiden, antibiotica en hormonen gebruikt. Uitwerpselen en etensresten worden doorgaans zomaar geloosd in open water. Het ontsnappen van kweekvis kan er bovendien toe leiden dat deze gaat paren met wilde soortgenoten - een probleem dat in de toekomst ernstiger zou kunnen worden, wanneer ook genetisch gemanipuleerde vissoorten de kweekbassins zullen bevolken.

DUURZAME VIS

Voorlopig kun je voornamelijk zalm en forel **biologisch** kopen. Biologische zalm wordt gekweekt in kooien die in zee hangen. Het gaat dus niet om wilde zalm, maar om aquacultuur. In theorie zijn er grote verschillen met de gangbare kweek, wat betreft het aantal vissen per kooi, de stroming in het water en het voedsel dat de vissen krijgen. Ook zijn er richtlijnen rond het gebruik van kleurstoffen, chemische stoffen tegen algen en schimmels, of antibiotica. Op dit moment bestaan er echter nog geen internationale normen voor biologische kweekvis. Daarom hebben bedrijven of landen de normen zelf ingevuld, en die kunnen wel eens verschillen. In het ene land is kleurstof verboden, in het andere land kunnen ze wel. Vaak verschilt het voedsel voor biologische kweekvis niet zoveel van dat van gangbare aquacultuur.

Als je een verantwoorde kweekvis wil, kies je beter voor vis die op een relatief milieuvriendelijke wijze is gekweekt, met relatief hoog gehalte aan plantaardig voedsel en in een weinig vervuilend systeem, bijvoorbeeld recirculatie, waar het teeltwater gezuiverd en herbruikt wordt. Vis met het **MSC-label** garandeert dat de vis uit duurzame visserij afkomstig is (zie kader).

[HET MSC-LABEL VOOR VIS EN SCHAALDIEREN]

Om op de problemen rond visvangst op constructieve wijze een antwoord te bieden, richtten WWF (Wereld Natuur Fonds) en Unilever, de grootste invoerder van vis en schaaldieren ter wereld, in 1997 de *Marine Stewardship Council* (MSC) op. MSC is inmiddels een onafhankelijke non-profitorganisatie met als doel 's werelds vispopulaties in stand te houden in een gezond zeemilieu. In samenwerking met ondermeer wetenschappers, visserij-experts en milieu-organisaties stelde MSC een standaard op voor de duurzame exploitatie van mariene visbestanden.

Het blauwe MSC-label garandeert de consument dat de vis die hij koopt van duurzame visserij afkomstig is. De certificering gebeurt door onafhankelijke organisaties die door MSC geaccrediteerd zijn. Indien je bezorgd bent om overbevissing en zijn ecologische, economische en sociale gevolgen, dan biedt vis met dit label een duurzaam alternatief.

Momenteel zijn in België twee vissoorten verkrijgbaar met het MSC-label: Alaskazalm of Pacifische zilverzalm (*Delhaize*) en Nieuw-Zeelands Hoki (*Delhaize, Iglo*). In de toekomst zal het assortiment aan vis- en schaaldieren met dit label verder worden uitgebreid.



MSC-label

[INFO & VERKOOPPUNTEN]

- *Goede Visgids*. Vis eten met goed geweten, Wouter Klootwijk, Fontaine Uitgevers, 2005. Boek van **Stichting de Noordzee** en te koop in de boekhandel en bij *Veeakker*. Op www.goedevis.nl kan je een boodschappenlijstje met te mijden vissoorten downloaden.
- **Veeakker**: www.veeakker.be, verkoopt vis op basis van de gegevens uit de *Goede Visgids*.
- **EVA vzw** (Ethisch Vegetarisch Alternatief), 09 329 68 51, www.vegetarisme.be
- **Marine Stewardship Council**, www.msc.org
- **FIAN Belgium** (Foodfirst Information & Action Network), 02 640 84 17, www.fian.be
- **Sites garnalen**: www.ejfoundation.org, www.shrimpaction.net



© Hilde Claerhoudt

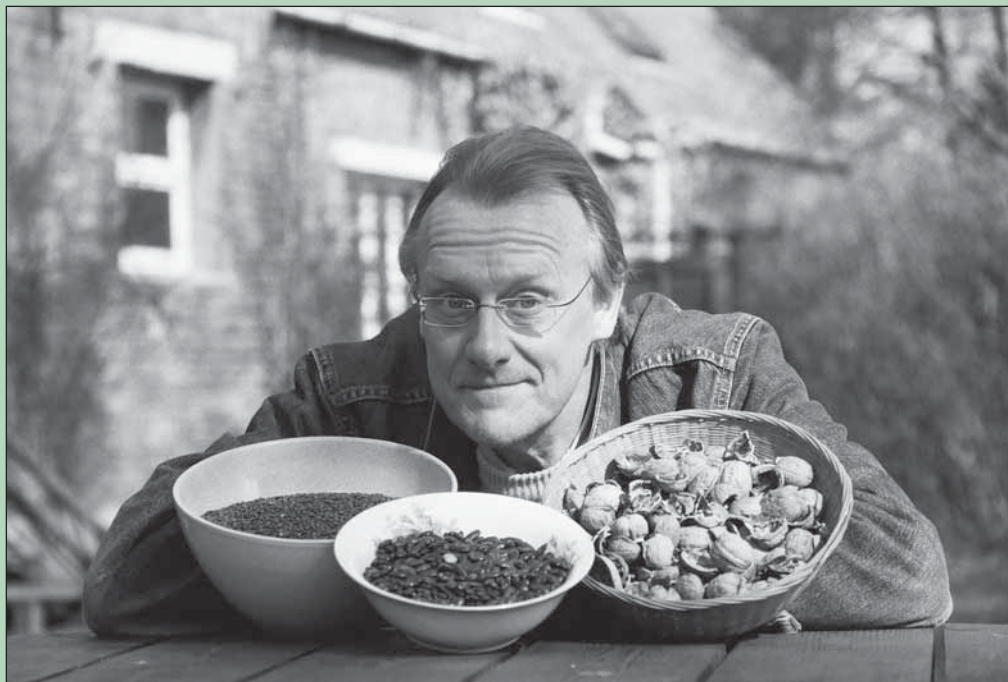
DE GARNAAL, EEN ANDER VERHAAL?

Tegenwoordig kan je overal garnalen krijgen, zoveel je maar wil: scampi's, gamba's en steurgarnalen zijn nog nooit zo goedkoop geweest. De opkomst van aquacultuur heeft ook hier de markt veranderd. Voor landen als Ecuador, Brazilië en Thailand is het een belangrijk exportproduct geworden. Net zoals bij kweekvis is de balans negatief, en niet alleen voor het milieu. Grote stukken mangroves worden gekapt voor de bouw van kweekbassins. Lokale vissersgemeenschappen die al eeuwenlang leven in en van de mangroves worden zo beroofd van hun voedselwinning. In het slechtste geval worden ze zelfs met geweld verdreven.

Kan je als bewuste consument nog genieten van scampi's in looksaus? Labels voor **biokweek** staan nog niet op punt. **Extensieve garnalenkweek**, het vissen van garnalen in ondiepe kustwateren, zoals eeuwenlang toegepast, is bijna onbestaand op commerciële schaal want te duur. Er is ook niemand die de werkmethode controleert. **Wild gevangen** garnalen zijn ecologisch meer verantwoord, maar overbevissing bedreigt ook de voedseltoevoer en inkomensbronnen van lokale gemeenschappen.

Garnalen uit de Noordzee zijn een lekker **lokaal** alternatief. Geef de voorkeur aan ongepelde garnalen. Tegenwoordig worden garnalen, om de personeelskosten te drukken, gepeld in het buitenland, onder andere in Marokko. Voor het transport en het koelen is heel wat extra energie nodig. ■





© Guy Seeten

Droogjes in de keukenkast [DROGEVOEDING]

OLIEDOM?

Weinigen staan erbij stil dat ze zonder verpinken 7 euro en meer betalen voor een liter motorolie, maar dat een liter slaolie hooguit 3 euro mag kosten. Geen wonder dat de menselijke motor op termijn begint te sputteren en de lichaamsleidingen verstopt raken.

Slaolie is zo goedkoop omdat het een mengeling is van oliën gewonnen uit die grondstoffen (maïs, soja, pinda en koolzaad) die op dat moment op de wereldmarkt het meest beschikbaar zijn. Voor een hoog rendement wordt de olie uit de gemalen zaden gehaald door middel van een oplosmiddel dat uit petroleum afkomstig is en dat nadien uit de gewonnen olie wordt verdampt. De olie wordt aan het eind nog gezuiverd, gebleekt en ontzuurd zodat

ze alleen nog smaakt naar... olie en geen vitamines meer bevat. Bijkomende zorg is dat een steeds groter wordend aandeel van de hogervernoemde grondstoffen genetisch is gewijzigd. Gelukkig moet dit nu wel op het etiket vermeld staan. (zie *kader hoofdstuk 7*)

Heel anders verloopt de productie van geurige oliën uit **biologisch** geteelde olijven, zonnebloempitten of sesamzaadjes. De gemalen grondstoffen worden op een lage temperatuur mechanisch geperst waardoor de olie haar vitamines (A, D, E, F en K) én de specifieke smaak behoudt: een ideale basis voor een pittige vinaigrette of knapperig geurende gebakken aardappelen. Je zal er vanzelf ook spaarzamer mee omspringen: geen overbodige maatregel want elke olie levert heel wat calorieën! Deze zogenaamde koudgeperste of vierge oliën zijn minder lang houdbaar en gaan aan het eind ranzig ruiken. Koop dus hoeveelheden die je binnen het jaar zal verbruiken.

OM EEN BOONTJE VOORTE HEBBEN: PEULVRUCHTEN

In heel wat landen met een vegetarische traditie of waar vleesproductie beperkt is tot enkele schrale scharrelkippen langs de kant van de weg, zijn peulvruchten van oudsher dé **eiwitleveranciers** die de portie rijst of couscous met gestoomde groenten wat body geven. Bij ons zijn peulvruchten al enkele tientallen jaren teruggedrongen tot een bestaan als erwt-uit-blik of boontje-in-tomatensaus. Bij het horen van de naam kikkererwten beginnen de meesten onder ons verontwaardigd te kwaken, en linzen worden enkel nog meewarig geassocieerd met bijbelse toestanden. En ze zijn zo moeilijk te verteren, mijnheer!

Wie even de moeite neemt het assortiment peulvruchten te bekijken dat voornamelijk in natuurvoedingswinkels wordt aangeboden, zal merken dat hier een onontgonnen culinaire schat verborgen ligt.

Praktische tips: wie last heeft van het verteren van peulvruchten (winderigheid, opgeblazen gevoel in de buik), begint best met het voorzichtig nuttigen van linzen en kikkererwten. Behalve linzen moeten alle droge peulvruchten voor het koken een nachtje (8 uur) weken. Bonen eet je nooit rauw omdat ze giftige stoffen bevatten die bij het koken onschadelijk worden gemaakt. Zelfs gekiemde bonen, zoals soja-scheuten, blancheer je best voor je ze opeet.



© Hilde Claerhoudt

[IS DIE VUILBAK ALWEER VOL?]

Je hebt nog maar net de keukenvuilbak leeg gemaakt en je denkt *we zijn weer goed voor een tijdje*. Maar voor je het weet krijg je het deksel weer niet dicht. Over de oorzaken kan een kort huiselijk onderzoekje veel duidelijk maken.

Hoe ga je te werk? Heel eenvoudig: tijdens een moment van verveling of onderzoeksdrang kieper je de inhoud van zo'n bakje uit over tafel. Je zal concluderen dat het ding tjokvol verpakkingen zit. Een eerste besluit zal zijn dat je elke verpakking die je in de vuilbak tegenkomt zelf hebt gekocht. Ten tweede zal je merken dat je het merendeel van deze verpakkingen perfect kan vermijden. Kies voor producten in bulk of grotere verpakkingen. Nog beter zijn herbruikbare verpakkingen. Idealiter doe je het zonder. Met de resultaten van dit onderzoek in je achterhoofd kan je nu aan de slag. Wedden dat je je vuilbak niet zo vaak moet leegmaken!

[TIPS]

Aardappelschillen, papier, glas, plastic... Zorg dat je alle soorten afval in de keuken op de juiste plaats kan opbergen. Als je tot in de kelder moet om een stukje papier **in de juiste bak** kwijt te raken, komt dat al gauw bij het restafval terecht.

Groenten- en tuinafval zijn nog steeds de grote volumevullers in de keukenvuilbak. **Composthoop** en **kippen** zijn ideale afvalverslinders. Wie kleiner woont bewaart zijn GFT apart ('s zomers in een composteerbaar zakje in de koelkast tegen de fruitvliegjes) om het mee te geven met de selectieve ophaling. Of je schaft je een **wormenbak** aan.

BEST GENOTEN VAN ZADEN EN NOTEN

Het gamma **noten en zaden** is groot en de culinaire mogelijkheden nog uitgebreider. Ze zijn een gezond en voedzaam snoepje tussendoor. Verwerkt in muesli en desserts voelen ze zich opperbest. Ze zijn verder leuk als garnering in een salade of bij een hoofdgerecht. En noten zijn te beschouwen als een volwaardig ingrediënt in gebak en brood.

Je kan noten en pitten roosteren: enkele minuten in een droge pan en regelmatig omroeren. Door het **roosteren** verandert het aroma, de smaak wordt intenser en de noten lichter verteerbaar. In **gemalen vorm** zijn er naast pindakaas diverse andere notenpasta's die je op brood kan smeren of aanlengen tot een sausje. En dan is er nog **notenolie** die je vinaigrette een bijzonder aroma bezorgt. Noten leveren in de eerste plaats vetten en eiwitten. Daarnaast bevatten ze mineralen, zoals ijzer en kalk, vitamine B en vezels. Door het hoge vetgehalte en de zware verteerbaarheid beperk je de dagelijkse portie best tot een handvol. Noten, zaden

en pitten blijven hooguit een jaar lekker; koop dus kleine, verse porties. Biologische noten bevatten geen residu's van bestrijdingsmiddelen en evenmin ongewenste bewaarestoffen.

VAN GEURIG TOT PITTIG: KRUIDEN EN SPECERIJEN

Wie zelfs maar een klein tuintje bezit of enkele vierkante meters terras, kan heel wat kruiden **zelf kweken**, in een hoekje vlak bij de keuken of in enkele stevige stenen potten of bloembakken. Ze vragen niet veel verzorging en je hebt steeds een aromatisch voorraadje bij de hand.

De andere optie is zakjes of potjes **gedroogde biologische kruiden** kopen. Voor specerijen uit warmere streken is dat zelfs de enige mogelijkheid. Laat je niet verleiden door kant-en-klare pizza- of spaghettimengsels: in de niet biologische versies zal je naast de kruiden ook nog een heel gamma ongewenste ingrediënten aantreffen zoals suiker, zout, smaakversterkers of de helemaal mistige



biologisch - vegetarisch - vers
Nét dat accent meer !

Abinda bvba De leifeweg 28 8020 Ruddervoorde tel : 050 281575 fax : 050 281576 info@abinda.be www.abinda.be

aroma's. Maak liever je persoonlijk mengsel. Bewaar gedroogde kruiden donker en droog, en gebruik ze binnen het jaar.

BROODBELEG: CREATIEF ONDERWEG

Als je minder of geen vlees wenst te eten, hoeft dat niet te betekenen dat er alle dagen kaas tussen je brood zit. Integendeel, je kan heel wat beleg makkelijk zelf bereiden met restjes rauwe groenten of gekookte peulvruchten. En er zijn in de natuurvoedingswinkels eveneens heel wat **bereide vegetarische tapenades, patés en slaatjes** te koop, naast de al vermelde notenpasta's.

Ook zoetebekken hoeven niet in een zwart gat te vallen door het schrappen van hun suikerrijke confituren en vette chocopasta's: er zijn heel wat variaties te bedenken met vers biologisch fruit zoals appel, peer en banaan, met ingedikte **fruitstropen** en ongezoete **vruchtenmoezen** of met smeulige **graanstropen** op basis van rijst of gerst.

NOG EENTJE OM NOOIT AF TE LEREN: CHOCOLA

De belangrijkste bestanddelen van dit begeerde snoepgoed zijn cacao en suiker. **Eerlijke chocola** is gemaakt van (biologische) cacao waarvoor de cacaoboeren een leefbare prijs ontvingen en onge- raffineerde rietsuiker. In gangbare chocola kunnen geur- en smaakstoffen zijn gebruikt of kunstmatige zoetstoffen. Ook wordt een deel van de cacao- boter vaak vervangen door goedkopere plantaardige vetten. (H)eerlijke chocola vind je vooral in wereldwinkels en natuurvoedingszaken, maar ook steeds vaker in supermarkten. Je herkent ze aan het *Biogarantielabel* en/of het *Max Havelaar* keurmerk. ■

[INFO & VERKOOPPUNTEN]

- **Oxfam Wereldwinkels**, 09 218 88 99, www.oww.be. Het assortiment droge voeding: chips, chocolade, chocopasta, confituur, conserven (ananas, papaya, palmhart- en), gedroogd fruit, honing, koeken, noten, olie, ontbijtgranen, rijst, sauzen, sesampasta, snoep, specerijen en suiker. Je vindt deze producten in wereldwinkels en in sommige supermarkten.
- In een aantal biowinkels kan je biologische droge voeding in bulk kopen. Voor adressen zie www.biodichtbijhuis.be
- Grotere hoeveelheden granen aankopen vermijdt overtollige verpakking. Biovrac-systeem (biologische voeding in groot- en halfgrootverpakking): **Biohome**, 015 24 49 27 of 016 23 71 24, www.biohome.be. Vanaf september 2005: www.biovrac.be
- **EVA vzw** (Ethisch Vegetarisch Alternatief), 09 329 68 51, www.vegetarisme.be, voor recepten, nutritionele informatie, vegetarische kookboeken.
- *World Food*, drie kookboekjes met vegetarische gerechten uit Afrika, Azië en Latijns-Amerika (*Veggie hoofdgerechten, Voorgerechten en salades, Desserts en dranken*, Troth Wells, 11.11.11 en Lannoo), www.11.be
- Over afval: **Bond Beter Leefmilieu**, 02 282 17 27, www.bbvl.be of OVAM, www.ovam.be.
- **Vlaco vzw** (Vlaamse Compostorganisatie), 015 45 13 70, www.vlaco.be: voor vragen over thuiscomposteren, gebruik of aankoop van compost.

BIOVRAC natuurvoeding in grootverpakking

BIOHOME ACTIE

Prijsgunstig & verpakkingarm winkelen

Natuurvoeding en -cosmetica
prijslijst per mail of in de winkel
Natuurverven voor het hele huis
EcoKit keuken en Team 7
Ergonomisch slaapcomfort
Bio kleding

Ecoshop, binnenweg 3A,
Heist o/d Berg 015/340344
Korte spekstraat 16
Heist o/d Berg 015/244927
Mechelsestraat 105-107,
Leuven 016/237124





© Guy Seeten

Een steakje laten vallen? [VLEESVERVANGERS]

Eiwitrijke voedingsmiddelen volstaan om je dagelijkse portie vlees te vervangen. Wie toch uitgekoken raakt op het rijke gamma granen, noten of peulvruchten, hoeft niet meteen naar de vertrouwde steak te grijpen. Vleesvervangers bieden een lekker alternatief: tofu, quorn, seitan, maar ook allerlei worsten, burgers of filets met het opschrift *vegetarisch of 100% plantaardig*. Ze zien er vaak uit als vlees, voelen aan als vlees en soms smaken ze zelfs een beetje als vlees.

SOORTEN

Vleesvervangers kunnen grofweg worden ingedeeld in twee types: enerzijds **traditionele, eeuwenoude producten** als tofu, tempeh of seitan, anderzijds **nieuwe producten** als vegetarische worsten, burgers, schnitzels of dergelijke meer.

Tussen beide groepen bestaan een aantal cruciale verschillen. Tofu, tempeh en seitan zijn doorgaans een stuk minder bewerkt. Bovendien zijn ze meestal (maar niet altijd) van biologische afkomst, en bevatten ze bijgevolg geen GGO's. Sojaworsten, vegetarische schnitzels en dergelijke zijn samengestelde en bewerkte producten die soms wel GGO's bevatten, en vaak ook kippeï-eiwit, doorgaans afkomstig van kippen uit legbatterijen. Sommige producten worden voorverpakt aangeboden, andere kan je vers vinden in de natuurvoedingswinkel.

NIUWE TECHNOLOGIEËN

Producenten zijn druk in de weer om vleesvervangers te ontwikkelen die qua smaak, kostprijs, mondgevoel, gebruiksvriendelijkheid en dergelijke de vergelijking met vlees kunnen doorstaan. Daarnaast wordt echter ook met vleesvervangers geëxperimenteerd om niet-commerciële redenen: in Nederland subsidieert de overheid onderzoek naar alternatieve, plantaardige eiwitbronnen die minder milieubelastend zouden zijn dan vlees.

[GGO'S]

Met gentechnologie kunnen wetenschappers gewassen allerlei nieuwe eigenschappen meegeven. Koolzaad bijvoorbeeld, dat zowel in voeding als in veevoeder verwerkt wordt, kan zo gewijzigd worden dat het bestand is tegen pesticiden, terwijl alle onkruid rondom afsterft. Dat lijkt handig voor de boer. Wetenschappers hebben gentechnologie met de beste bedoelingen ontdekt. Ze hopen dat ggo's de honger uit de wereld kan helpen of gezonde en betaalbare voeding zal opleveren. Toch kan je de vraag stellen of deze technologie vandaag wel ingezet wordt voor een duurzame, gezonde landbouw en voeding.

MILIEU

Het merendeel van de ggo's die op de markt gebracht worden zijn ofwel pesticide resistent ofwel produceren ze hun eigen insecticide. Pesticide resistente ggo's zorgen er niet altijd voor dat minder pesticiden worden gebruikt. In sommige gevallen komen zelfs meer **pesticiden** in het milieu terecht. Ook worden **boeren steeds afhankelijker** van multinationale bedrijven, die pesticiden en ggo-gewassen samen op de markt brengen. Voor het pesticide resistente koolzaad bijvoorbeeld slaan ze zo twee vliegen in één klap: ze verkopen het pesticide en meteen ook het gewas dat daar ongevoelig voor is.

Gentechnologie is heel **onvoorspelbaar**. De milieubeweging wijst er op dat we onvoldoende weten wat het effect is van gewijzigd genetisch materiaal op het leefmilieu, zeker op lange termijn. Zo zou de wilde variant van koolzaad ook wel eens pesticide resistent kunnen worden. Daar is de boer allerminst mee gebaat, en het leefmilieu evenmin.

De voortplanting van ggo-gewassen is **oncontroleerbaar**. Eénmaal de pollen van een ggo in de lucht, worden ze ongrijpbaar. Niet de mens kiest in het plantenrijk wie met wie gaat! Een ggo-gewas kan best kruisen met een niet ggo-gewas. De milieubeweging wijst er dan ook op

dat eenmaal ggo-teelten ingang hebben gevonden in de landbouw, het moeilijk zal zijn om nog ggo-vrij voedsel te kunnen krijgen, laat staan dat de milieueffecten kunnen overzien worden. Zowel de keuzevrijheid van de consument als het milieu (en dus onrechtstreeks de gezondheid van de consument) komen in het gedrang.

WETGEVING & VRIJE KEUZE

Om het milieu te beschermen tegen mogelijke risico's van ggo's verplicht de Belgische wetgeving de **rechtstreekse aanwezigheid van ggo's** in een product op het etiket te vermelden. Zulke producten vind je voorlopig niet op de Belgische markt. GGO's komen echter vooral **onrechtstreeks** onze voedselketen binnen, door de soja en mais die aanwezig zijn in veevoeder.

Voor vleesproducten is een etikettering nog niet verplicht, en kan je dus niet weten of producten afkomstig zijn van dieren gevoederd met ggo's. In ontwikkelingslanden laat de wetgeving omtrent ggo's vaak te wensen over, waardoor mogelijk schade kan worden aangericht aan het milieu. Wie bewust ggo-vrij wil koken, let niet alleen op etiketten, maar kiest voor biologische producten. Bij de productie van **bioproducten** worden immers geen ggo's gebruikt, en ook het veevoeder is ggo-vrij.



Koolzaad

Binnen dergelijke projecten werden al een aantal zogenaamde **Novel Protein Foods** (NPF's) geproduceerd. Ze dragen smakelijke namen als *Protex*, *Fibrex* of *Fungopie*.

Volgens de onderzoekers belasten de genoemde producten het milieu 20 keer minder dan de huidige vleesindustrie. Ook wat betreft energiebesparing kunnen zij een groot voordeel bieden.

DUURZAAM VERVANGEN

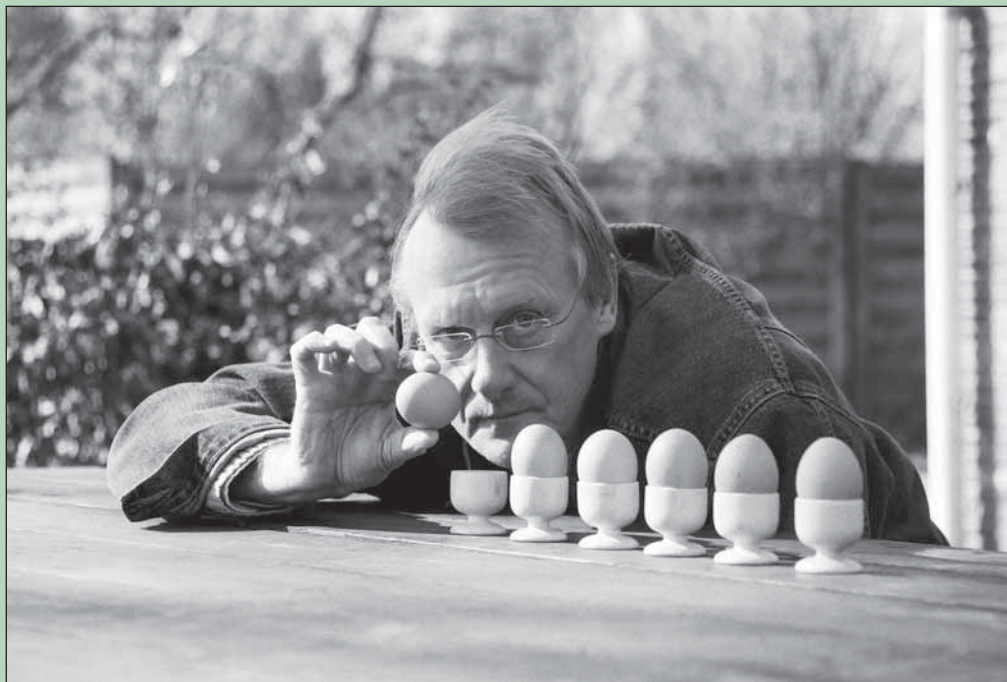
Vlees geregeld (of altijd) weglaten van je bord is goed voor mens en milieu. Waardoor je vlees ook vervangt, kies bij voorkeur voor biologische producten die lokaal geproduceerd worden.

[INFO & VERKOOPPUNTEN]

- **EVA vzw** (Ethisch Vegetarisch Alternatief), 09 329 68 51, www.vegetarisme.be
- Ggo's en risico's voor het leefmilieu:
 - **Bond Beter Leefmilieu**, 02/282 17 27, www.bbvl.be
 - **Greenpeace Belgium vzw**: 02 274 02 00, www.greenpeace.be
 - **Velt** (Vereniging voor Ecologische Leef- en Teeltwijze), 03 281 74 75, www.velt.be
- Ggo's en de consument:
Onderzoeks- en Informatiecentrum van de Verbruikersorganisaties (OIVO): 02 547 06 11, www.oivo-crioc.org



© Hilde Claerhoudt



© Guy Seeten

Kakelvers [ZUIVEL EN EIENEN]

Zuivel is de verzamelnaam voor melk en afgeleide melkproducten zoals kaas en yoghurt. Doordat zuivelproducten zowel eiwitten als vetten, kalk en vitamines leveren, kunnen ze in een vleesarme voeding worden beschouwd als volwaardige eiwitleveranciers.

Vanuit hygiënisch oogpunt zijn zuivelproducten zowat de strengst gecontroleerde voedingsmiddelen. Biologische melkproducten hebben daarnaast nog extra troeven: de dieren krijgen hoofdzakelijk biologisch veevoeder zonder genetisch gewijzigde grondstoffen, ze hebben voldoende ruimte, er is geen toediening van preventieve medicijnen en de hele productie geniet een sluitende controle (zie hoofdstuk 3).

MELKPRODUCTEN

Melk wordt nog zelden los verkocht. Integendeel, melkkartons worden doorheen heel Europa over en weer gereden. Zo gaan er bijvoorbeeld elk jaar enkele tienduizenden tonnen Europese melk naar Engeland, ongeveer evenveel als er Ierse en Engelse melk wordt uitgevoerd naar deze zijde van het Kanaal. In de biologische melksector blijven die zinloze transporten binnen de perken. Biomelk wordt daarenboven aangeboden in retourverpakkingen (glas of kunststof polycarbonaatflessen uit Nederland).

Zure melkproducten zoals yoghurt, karnemelk, zachte kaas, biogarde, kefir en yomio zijn ontstaan door de inwerking van melkzuurbacteriën. Melk wordt daardoor langer houdbaar. Het heilzame effect van zure melkproducten wordt in reclameboodschappen wel eens overroepen. Feit is dat ze voor oudere personen beter verteerbaar zijn en dat ze een weldoend effect hebben op de werking van de darmen.

Harde **kazen** zoals gouda, gruyère of Biamo (biologische Passendale) zijn zeer geconcentreerde zuivelproducten: er is 10 liter melk nodig om 1 kilo kaas te maken. Het restproduct, de wei, gaat in de gangbare productie vaak verloren. In de biologische zuivelproductie recupereren collega's de wei soms als voeder voor de varkens. De meeste kazen zijn eerder vetrijk en kunnen beter met mate worden gebruikt. Doordat biologische kazen worden gemaakt met biologische melk en er geen verdachte bewaarestoffen in zijn verwerkt, hebben ze een volle, romige smaak.

EIEREN

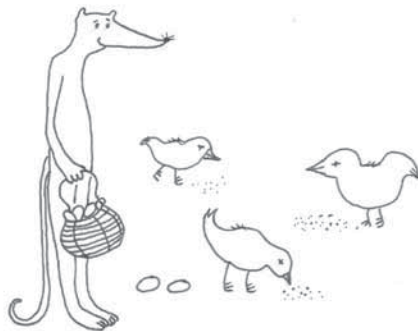
Eenzelfde verhaal geldt voor biologische **eieren**: biologisch voer, een buitenloop voor de kippen en een comfortabele huisvesting. Het resultaat is een smakelijk ei zonder synthetische kleurstof of restanten van antibiotica.

[INFO & VERKOOPPUNTEN]

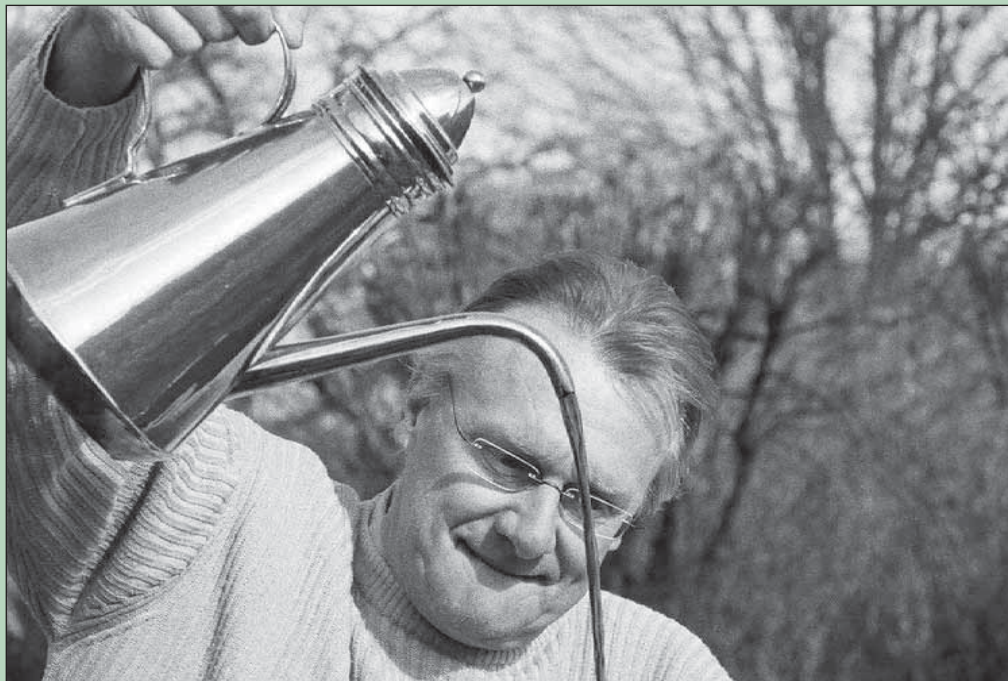
- Adressen van **natuurvoedingswinkels of boerderijen** waar je Vlaamse biozuivel en eieren uit eigen land kan vinden: www.biodichtbijhuis.be
- Via een voedselteam kan je (bio) zuivel van lokale boeren afnemen. **Voedselteams** (groepen consumenten maken vaste afspraken met producenten van verswaren), 016 31 65 99, www.voedselteams.be
- De leden van **Navemha** (Nationaal Verbond voor Melkhandelaars) brengen zuivel aan huis in retourverpakking, 016 48 81 77, johang.navemha@belgacom.net of frans.vanopstal@belgacom.net. Zie ook www.ovam.be/jahia/Jahia/pid/796 (typ trefwoord 'retour' en organisator 'Navemha').
- **Zuiver Zuivel** biedt biologische melk en andere zuivelproducten aan in retourverpakking (zie www.zuiverzuivel.nl). Deze producten komen wel uit Nederland en vragen extra transport.

[TIPS]

- Kies voor lokale zuivelproducten, liefst van biologische oorsprong.
- Koop als het kan zuivel in retourverpakking.
- Zelf kippen houden is twee keer winst. Het zijn ideale afvalverwerkers en ze belonen je bovendien met lekkere eieren.
- Let bij de aankoop van eieren goed op de vermeldingen op de verpakking: scharrelkippen, mais- of graseieren zijn nog geen bio-eieren: bio(logisch) of eco(logisch) op het etiket of op het ei zelf, én de naam of het codenummer van de controle-organisatie zijn een absolute *must*.



© Hilde Claerhoudt



© Guy Seeten

Hartverwarmend [WARMER DRANKEN]

KOFFIE

De geur van koffie in de keuken is misschien wel het meest gebruikte symbool voor gezelligheid en huishoudelijkheid. De tijd die even stil blijft staan in een *kopje troost*. Maar niet iedereen denkt er zo over. Vandaag is koffie wereldwijd het **belangrijkste uitgevoerde landbouwproduct**. Na petroleum is koffie in geld uitgedrukt de belangrijkste grondstof.

Elk jaar wordt zes à zeven miljoen ton geoogst. Immense belangen staan dus op het spel, in de eerste plaats voor de grote multinationals, maar ook voor miljoenen **kleinschalige boeren** in een zeventigtal landen rond de evenaar. Alles samen gaat het over zo'n 20 à 25 miljoen kleine koffieboeren. Die boeren hebben het al een hele tijd knap lastig. De koffieprijs is gezakt tot een dramatisch dieptepunt. De boeren kunnen hun bonen vaak niet boven de productie-

kost verkopen. Dat heeft zware gevolgen voor de portemonnee van deze families: met het geld dat ze nu voor hun koffie krijgen, kunnen ze maar één vierde kopen van wat veertig jaar geleden het geval was. Veel van deze boeren zijn ook totaal afhankelijk van wat lokale opkopers hen willen bieden. Met een zak bonen op de eigen rug of die van een ezel loop je immers niet ver. Door gebrek aan informatie of het vervalsen van weegschalen staat de boer in een zeer zwakke positie.

THEE

Ook theeplukkers, meestal vrouwen, verkeren in een heel moeilijke situatie. De arbeidsrechten op de plantages worden vaak met de voeten getreden of zijn onbestaande. Kinderarbeid, ontbreken van contracten, slechte lonen, gevaarlijke werkomstandigheden, blootstelling aan chemische bestrijdingsmiddelen, geen vakbondsvrijheid, ... deze arbeiders hebben het niet onder de markt.

POLITIEK IN DE SUPERMARKT

Fairtrade koffie of thee staat onder meer voor een eerlijke prijs aan de boer en correcte werkomstandigheden voor de arbeiders. Een eerlijke prijs garandeert de boeren een waardig inkomen, zodat ze kunnen investeren in betere landbouwtechnieken, productontwikkeling, training en opleiding, gezondheidszorg, huisvesting, infrastructuur, de uitbouw van hun organisatie - kortom in betere leef- en werkomstandigheden.

Genieten van het werk van deze koffieboeren of theepluksters én hen de middelen geven voor een betere toekomst, kan wanneer je fairtrade producten koopt. Bovendien geef je overheid en multinationals een duidelijk politiek signaal: de internationale handel kan en moet anders.

FAIRTRADE MEER EN MEER BIO

Fairtrade of eerlijke handel houdt in zijn criteria rekening met milieu, maar gaat niet exclusief gepaard met biologische landbouw. Fairtrade wil arme boeren bereiken en vooruit helpen. Een dure biocertificatie betalen is voor hen meestal uitgesloten. Maar fairtrade heeft al veel boerenorganisaties in het Zuiden op weg geholpen naar een biologische productie. Met de extra inkomsten konden zij de overschakeling realiseren en de certificatie betalen. Biologische fairtrade producten zijn een groeiende markt.

LABEL

Net zoals in de biowereld bestaat er in fairtrade een onafhankelijk controlesysteem. Max Havelaar is het internationaal fairtrade label en koopt of verkoopt niets. Het logo van Max Havelaar op een verpakking wil zeggen dat de inhoud werd gecontroleerd op fairtrade criteria. De consument vindt vandaag in de winkel 32 verschillende koffieproducten en 24 theeproducten met het Max Havelaar label.



Max Havelaar-label,
merken Oxfam Fairtrade en Fair Trade Organisatie

[EERLIJKE HANDEL]

Miljoenen arbeiders en kleine boeren in ontwikkelingslanden beschikken niet over fundamentele rechten: de nodige middelen om hun familie te voeden, om hun kinderen naar school te sturen en om in een duurzame toekomst te investeren. De voordelen van de internationale handel gelden niet voor iedereen. Fairtrade of eerlijke handel wil bijdragen tot een transparante economie, die rekening houdt met de menselijke waardigheid en ontwikkeling.

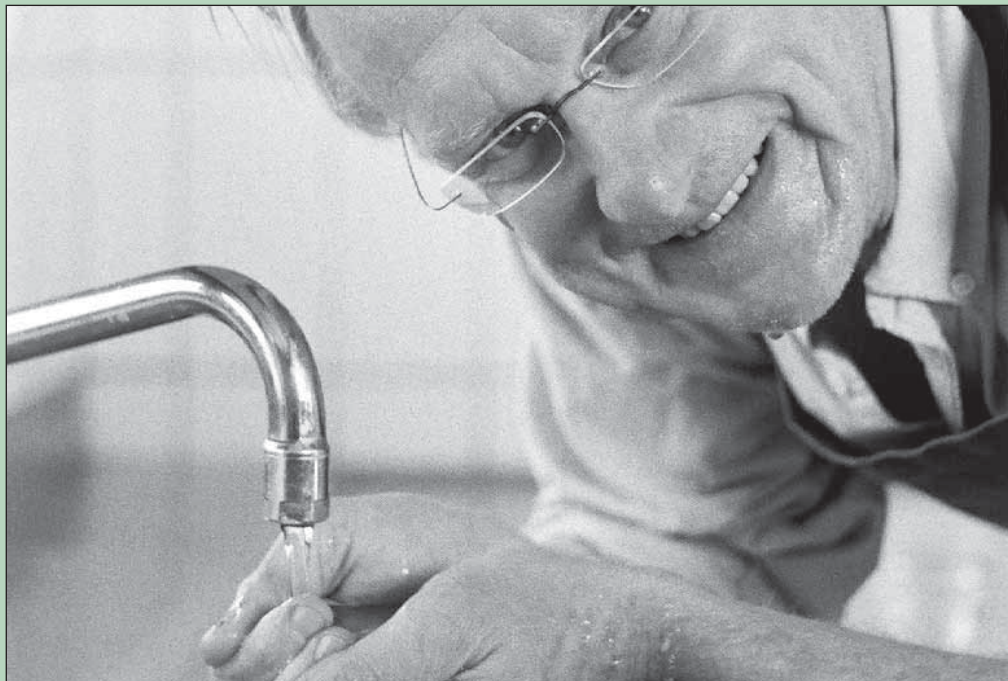
Fairtrade is een handelsrelatie, gebaseerd op dialoog, transparantie en respect, die streeft naar meer rechtvaardigheid in de internationale handel. Betere handelsvoorwaarden, zoals langetermijncontracten en een leefbare prijs voor hun producten, garanderen een toekomst voor kleine boeren en arbeiders in het Zuiden.

BEN JIJ VERKOCHT?

Laat zien dat je verkocht bent voor het idee dat boeren een goede prijs voor hun producten krijgen, én koop fairtrade producten voor je keuken. Max Havelaar, Oxfam-Wereldwinkels en Vredeseilanden roepen zoveel mogelijk Vlamingen op zich te outen als voorstander van duurzame handel en productie. Meer over deze campagne op www.ikbenverkocht.be

[INFO & VERKOOPPUNTEN]

- Het bekendste fairtrademerk voor koffie en thee is *Oxfam Fairtrade*, het huismerk van de **Oxfam Wereldwinkels**, 09 218 88 99, www.oww.be
- **Fair Trade Organisatie** is ook een merk dat alleen fairtrade verkoopt. Zij verkopen koffie en thee aan bedrijven en instellingen, 016 46 14 44, www.fairtrade.be
- Andere merken bieden fairtrade koffie en thee aan naast hun gewone producten: *Rombouts, Java, Fort, Beyers, Delhaize, Koffie Kàn, Simon Lévelt*, een overzicht is te vinden op www.maxhavelaar.be



© Guy Seeten

Dorst als een paard [KOUDE DRANKEN]

Hét milieuprobleem bij drank is de **enorme hoeveelheid overblijvend verpakkingsafval**. Gelukkig zijn er handige en haalbare systemen die afval helpen voorkomen: kraantjeswater, drinkbussen of retourflessen.

KRAANTJESWATER

Jaarlijks consumeren Belgen 1 miljard liter mineraalwater uit flessen, met alle **afval** vandien. Door gebruik te maken van waterkannen uit inox, glas of een ander materiaal vermijd je niet enkel afval (blikjes, brik, glazen en plastic flesjes), maar ook transport (water wordt geleverd via de waterleidingen). Je bespaart verder een hoop **geld**, gemakkelijk € 500 per jaar voor een gemiddeld gezin.

Consumentenorganisaties argumenteren reeds jaren dat water van de kraan overal in Vlaanderen

drinkbaar is. Het is vooral door de agressieve marketing van verkopers van flessenwater, dat we ons water wantrouwen. Nochtans moet leidingwater aan meer dan 50 wettelijke parameters voldoen, zoals radio-activiteit, pesticiden en mineralen. Daarmee is leidingwater zowat de meest gecontroleerde voedingsstof. De controle gebeurt door laboratoria die werken in opdracht van de overheid. De resultaten van die tests kan je bij de drinkwatermaatschappij opvragen.

Het water dat uit je kraan stroomt, is dan ook uiterst geschikt als drinkwater, voor het wassen van groenten of het bereiden van gerechten. De waterkwaliteit is vergelijkbaar met deze van mineraalwater uit flessen.

CHLOOR EN KALK

Leidingwater kan wel een **chloorgeur** hebben. Dit is volstrekt onschadelijk. Indien je toch last hebt van de smaak, kan je het leidingwater vooraf uitschenken in kannen en eventueel in de koelkast zetten (min-

stens 1/2 uur). De chloorgeur en -smaak verdwijnen snel. Een melkachtige kleur wordt veroorzaakt door fijne luchtbelletjes in het leidingwater, zonder invloed op de waterkwaliteit.

Een **filter** voor de behandeling van je leidingwater is een gek idee. Je gaat toch ook niet je mineraalwater uit flessen filteren voor je het drinkt? Wanneer je te kampen hebt met extreem hoge kalkgehalten, is het vaak verstandig om een **ontharder** te plaatsen op je warmwatercircuit. Zowel filters als ontharders kunnen onnodige gezondheidsrisico's meebrengen indien ze niet correct worden onderhouden. De filterende onderdelen in deze systemen kunnen immers een broeihaard voor bacteriën vormen. Omdat filters regelmatig moeten vervangen worden, begint de prijs en het afval al gauw op te lopen. Indien je een filter of een ontharder plaatst, laat je dan eerst objectief informeren over voor- en nadelen van beschikbare systemen.

RETOURFLESSEN

Voor andere drankjes dan water maak je liefst gebruik van **herbruikbare verpakkingen**. Retourflessen bestaan uit glas of soms uit plastic (PET of polycarbonaat). Zowel water, melk, wijn, bier als frisdranken en fruitsappen worden in retourflessen aangeboden.

Retourflessen genieten de voorkeur omdat ze de massale hoeveelheid afval tegengaan en de nood aan verse grondstoffen voor nieuwe verpakkingen beperken. Belangrijk is wel dat de aanvoer van volle en de afvoer van lege flesjes op regionale schaal gebeurt. Anders dreigt het milieuvoordeel *transport* de bovenhand te krijgen op het milieuvoordeel *hergebruik*.

Hoe korter de transportafstanden tussen plaats van verbruik en plaats van hervulling, hoe beter. Ervoor zorgen dat maximaal 200 km wordt afgelegd kan in Vlaanderen echter geen problemen opleveren. Ons landsgedeelte vormt een markt van 6 miljoen inwoners op een oppervlakte van nauwelijks 13.500 km², het dichtste wegen- en spoorwegennet ter wereld en de aanwezigheid van vele verschillende brouwerijen, melkerijen en frisdrankproductiecentra.

[BLIK UIT ALUMINIUM]

In Maikanch, een klein tribaal dorpje in de Indiase deelstaat Orissa, leven al eeuwen tribale volkeren zeer dicht bij de natuur: oudere mensen vertellen verhalen op muziek, er wordt gedanst, mensen cultiveren hun land met biodynamische technieken. Geld is er niet, daar kan je ook niet van eten. Land wel. Op 16 december 2001 kwam de politie dit vredelievende dorpje verstoren. De bewoners van dit dorp hebben het ongeluk geboren en getogen te zijn in een gebied waar de (100% exportgeoriënteerde) aluminiumindustrie een oog op heeft. Het Zuiden van Orissa blijkt immers de goedkoopste plaats op aarde te zijn om bauxieterts te ontginnen, de grondstof voor **aluminium**. Deze exportgerichte winning verdrijft mensen van hun land en bedreigt de gezondheid van de omwonenden.

Ons aluminiumverbruik vergt 1% van 's werelds energieconsumptie en **blikjes** komen vaak bij het restafval terecht. Recyclage bespaart nochtans 95% energie in vergelijking met productie uit bauxieterts. Beter nog is blik & brik vermijden en retourverpakkingen gebruiken.

HET
HINKEL
COÖPERATIEVE
KAASHAKERIJ SPEL

Lekkere bio-kazen
uit rauwe melk

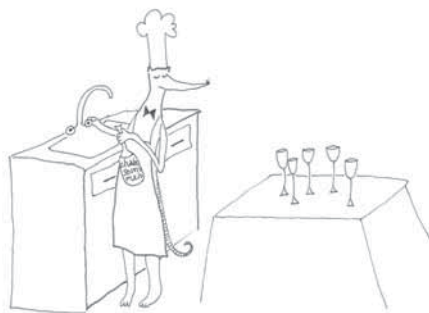
F. Lousbergskaaai 33, 9000 Gent
Tel. 09/224.20.96

www.hethinkelspel.be

[GEEN GELD GEEN WATER?]

Water is een **mensenrecht**. Niemand kan zonder en toch hebben meer dan een miljard mensen geen toegang tot veilig water. Ze halen hun water uit vuile putten, rivieren of beekjes, vaak heel ver van de plaats waar ze wonen zodat ze uren per dag bezig zijn met het aansleuren van water.

In 2000 hebben alle landen afgesproken dat ze zullen proberen het aantal mensen dat geen toegang heeft tot drinkbaar water tegen 2015 terug te brengen tot de helft. Hoewel dit wellicht nog te weinig ambitieus is, zal hier al heel veel geld voor nodig zijn. Waar moet dit vandaan komen? Veel regeringen, zowel uit rijke als armen landen, zoeken een oplossing in de markt. Zij willen **privé-investeringen** aantrekken en drinkwatervoorzieningen zoveel mogelijk in privé-handen geven. Maar privé-bedrijven moeten uit de kosten geraken en nog winst kunnen maken ook. Zij kunnen dit alleen maar door kosten door te rekenen in de prijs van het water. Daardoor komt de last toch weer op de schouders van de zwakken terecht. In vele landen heeft privatisering geleid tot sterke prijsstijgingen. Zo wordt water voor de armsten onbetaalbaar. Misschien een reden om de kraan in je keuken wat sneller dicht te draaien.



© Hilde Claeurhoudt

BIO EN EERLIJK

Vanuit sociaal en milieuoogpunt gaat de voorkeur uit naar biologische drank en/of drank uit eerlijke handel. Sla twee (of drie) vliegen in een klap en kies voor bio en fairtrade in retourflessen.

DRINKBUSSEN

Een van de meest milieuvriendelijke manieren van drankvoorziening is drank meenemen in een drinkbus. Op voorwaarde dat het drankje afkomstig is uit een hervulbare grootverpakking. Nog beter is de drinkbus te vullen met leidingwater of met siroop, diksap of grenadine aangelengd met leidingwater. Om lekken te vermijden gebruik je in drinkbussen best geen bruisende frisdranken.

[INFO & VERKOOPPUNTEN]

- Over leidingwater verschijnen regelmatig artikels in *Test Gezondheid*, tijdschrift van **Test-Aankoop**, www.test-aankoop.be
- Wijn en fruitsap uit eerlijke handel vind je in de *Wereldwinkel*. Het bekendste fairtrademark is *Oxfam Fairtrade*, het huismerk van de **Oxfam Wereldwinkels**, 09 218 88 99, www.oww.be. Het assortiment drank bestaat uit: aperitieven, bier, fruitsap, rode en witte wijn en sterke drank.
- Over de waterproblematiek kan je terecht bij **Protos**, 09 225 66 07, www.protos.be en bij **11.11.11.**, 02 536 11 63, www.11.be
- Lijsten met merken retourflessen en drinkbussen én hun leveranciers vindt u op www.milieukoopwijzer.be van de **Bond Beter Leefmilieu**, 02 282 17 20, www.bblv.be

[COLOFON]

Deze brochure is een uitgave van het *Netwerk Bewust Verbruiken* (NBV). Ze kwam tot stand met de steun van de *Cel Sociale Economie*.

De teksten zijn geleverd door BBL, Ecolife, FIAN, Max Havelaar, OIVO, Velt, Voedselteams, VODO, Vredeseilanden, Wervel & WWF.

Met dank aan alle nalezers.

EINDREDACTIE

Hannelore Coene (Vredeseilanden) en Tineke Van Engeland (NBV)

CAMPAGNE VERANTWOORDELIJKE

Sarah Lefevere

VERANTWOORDELIJKE UITGEVER

Tineke Van Engeland

ILLUSTRATIES

Cover: Alain Biltreyest, 02 520 62 96, www.bilt.be

Tips: Hilde Claerhoudt, hclae@hot.com

LAY-OUT

X-oc, 03 236 36 27, www.x-oc.com

FOTO'S

Guy Seeten, Tineke Van Engeland

Met dank aan Iona in Kessel.

DRUK

Drukkerscollectief Druk in de Weer, 09 224 29 14,
www.drukindeweer.be

NETWERK BEWUST VERBRUIKEN

is een informatie- en actienetwerk dat mens- en milieubewust verbruiken wil stimuleren. NBV sensibiliseert de Vlaamse consument door middel van gezamenlijke acties, ondersteuning van elkaars initiatieven en informatie-uitwisseling.

Vooruitgangstraat 323 b 11 - 1030 Brussel

tel. 02 204 09 75 - fax 02 204 09 79

info@bewustverbruiken.org

www.bewustverbruiken.org

© NBV, juli 2005



Lukemieke

Vegetarisch Restaurant met tuinterras



Een Stukje natuur in de stad

Vlamingenstraat 55 - 3000 Leuven
016/22 97 05

Open van ma. tot vr. 12u-14u en 18u-20u30



Wil je de eigen ecologische voetafdruk berekenen?

Wil je concrete tips over milieuvriendelijke voeding en koken?

Wil je deelnemen aan Groene Voeten Limburg of Antwerpen?

www.ecolife.be of 016/22 21 03

de
wassende
maan c.v.
biologische groente & fruit

BIO PAKKET
(25 afhaalpunten in Oost-Vlaanderen)

THUISVERKOOP
(donderdag, vrijdag & zaterdag)



www.dewassendemaan.be
Beekstraat 35, 9800 Deinze, tel 09-3868214

Leden van het Netwerk Bewust Verbruiken

- **Algemene Christelijke Werknemerscentrale (ACW):** 02 246 37 33, www.acw.be
- **Arbeid & Milieu vzw (A&M):** 03 218 74 72, www.a-m.be
- **Bond Beter Leefmilieu Vlaanderen vzw (BBL):** 02 282 17 27, www.bondbeterleefmilieu.be
- **Comm'sa:** 09 324 59 55, www.commsa.be
- **Dialoog vzw:** 016 23 26 49, www.dialoog.be
- **Ecolife vzw:** 016 22 21 03, www.ecolife.be
- **Ethibel vzw:** 02 206 11 11, www.ethibel.org
- **EVA vzw (Ethisch Vegetarisch Alternatief):** 09 329 68 51, www.vegetarisme.be
- **Fair Trade Organisatie vzw:** 016 46 14 44, www.fairtrade.be
- **FOS Socialistische Solidariteit vzw (FOS):** 02 552 03 00, www.fos-socsol.be
- **Gents Ecologisch Centrum cvba (GEC):** 09 242 87 00, www.gec.be
- **Gezinsbond vzw:** 02 507 88 11, www.gezinsbond.be
- **Greenpeace Belgium vzw:** 02 274 02 00, www.greenpeace.be
- **Hefboom cvba:** 02 205 17 20, www.hefboom.be
- **Koepel van Vlaamse Kringloopcentra vzw (KVK), KVK-Kringwinkels vzw, KVK-Revisie vzw:** 03 281 03 30, www.kringloop.net, www.dekringwinkel.be
- **Kristelijke Arbeidersjongeren vzw (KAJ):** 02 216 64 32, www.kaj.be
- **Max Havelaar België vzw:** 02 500 10 60, www.maxhavelaar.be
- **MeMO vzw (Mens- & Milieuvriendelijk Ondernemen):** 03 281 12 97, www.memogids.be
- **Mensenbroeders vzw:** 016 36 61 72, www.mensenbroeders.be
- **Netwerk Vlaanderen vzw:** 02 201 07 70, www.netwerk-vlaanderen.be
- **Onderzoeks- en Informatiecentrum van de Verbruikersorganisaties (OIVO):** 02 547 06 11, www.oivo-crioc.org
- **Oxfam-Wereldwinkels vzw:** 09 218 88 99, www.oww.be
- **Plattelandsontwikkeling vzw:** 09 233 51 51, platteland@skynet.be
- **Samenhuizen vzw:** www.samenhuizen.be
- **Schone Kleren Campagne:** 02 246 36 8, www.schonekleren.be
- **Stof en Aarde cvba:** 056 72 73 94, www.stofenaarde.be
- **Triodos Bank nv:** 02 548 28 28, www.triodos.be
- **Vereniging voor Ecologische Leef- en Teeltwijze vzw (Velt):** 03 281 74 75, www.velt.be
- **Verbruikerssateljee vzw:** 02 552 02 48, www.verbruikerssateljee.be
- **Vlaams Instituut voor Bio-Ecologisch bouwen en wonen vzw (VIBE):** 03 239 74 23, www.vibe.be
- **Vlaams Overleg Duurzame Ontwikkeling vzw (VODO):** 02 536 19 90, www.vodo.be
- **Vlaams Overlegplatform Sociale Economie vzw (VOSEC):** 02 274 14 50, www.vosec.be
- **Voedselteams vzw:** 016 31 65 99, www.voedselteams.be
- **Voor Moeder Aarde vzw:** 09 242 87 52, www.motherearth.org
- **Vredeseilanden vzw:** 016 31 65 80, www.vredeseilanden.be
- **Wervel vzw:** 02 203 60 29, www.wervel.be
- **World Wide Fund For Nature Belgium vzw (WWF):** 02 340 09 99, www.wwf.be



netwerk bewust verbruiken



Netwerk Bewust Verbruiken

www.bewustverbruiken.org