

Biologisch eten is gewoon slim



**Biologische gewassen mogen
in hun eigen tempo groeien en rijpen**



Als je een voedselintolerantie of -allergie hebt, kijk je kritisch naar wat je eet. Daarbij heb je tegenwoordig ook de keus uit een ruim aanbod aan biologische producten. Maar wat is nou het verschil tussen een biologische en een gewone appel? En waarom zou je kiezen voor biologisch?

Door: Marie-Jeanne Bisscheroux en Joke van der Leij, Eerlijke Kost, Zeist

Steeds meer mensen willen weten wat er op hun bord ligt en hoe het is geproduceerd. Dat heeft geleid tot een opmars van biologisch eten. Biologische winkels schieten als paddenstoelen uit de grond en ook reguliere supermarkten bieden vaker biologische producten. Maar wat maakt een product nou eigenlijk 'biologisch'? En wat zijn goede redenen om hiervoor te kiezen? Om te beginnen komen biologische producten voort uit de biologische landbouw of veeteelt. Biologische boeren willen de gezondheid van bodem, ecosystemen, mensen en dieren ondersteunen en in stand houden. Zij gebruiken daarbij géén kunstmest, chemische bestrijdingsmiddelen of gentechnologie. Hun vee houden zij op een diervriendelijke manier en voeren zij met

biologische voeding. De dieren worden niet preventief behandeld met antibiotica. Biologische producten herken je aan het EKO-keurmerk en aan het Europees biologisch keurmerk. Deze keurmerken garanderen de biologische kwaliteit van het product.

Een stap verder

Een ander keurmerk dat je vooral aantreft op producten in natuurvoedingswinkels is het Demeter-keurmerk. Dit garandeert dat het product afkomstig is uit de biologisch-dynamische (BD) landbouw. De BD-landbouw gaat een stap verder dan de biologische landbouw. Bij BD-boeren staan de bodemvruchtbaarheid en een natuurlijke versterking van de groei centraal.

Zij werken niet alleen met een planmatige vruchtwisseling en organische bemesting; zij gebruiken ook kiezel- en kruidenpreparaten voor de bodem. Ze zaaien bovendien volgens een zaai kalender, rekening houdend met de stand van de planeten. BD-boeren houden vaak dieren naast hun landbouwactiviteiten. Daarbij houden zij sterk rekening met het eigen karakter en het welzijn van de dieren. Kippen behouden hun snavels en koeien hun hoorns. Ook stellen zij hoge normen voor veevoeding en dierhuisvesting.

Prijskaartje

Heel wat mensen associëren biologisch voornamelijk met duur. Toch zijn er goede redenen voor het prijsverschil tussen biologische en reguliere producten. Zo zijn biologische boeren sterker gericht op kwaliteit en biodiversiteit dan op massaproductie. Dat betekent dat biologische gewassen meer op eigen kracht en in hun eigen tempo mogen groeien en rijpen. Zonder inzet van kunstmest. Daardoor liggen de opbrengsten wat lager. De dieren in de biologische veeteelt krijgen gezond voer (zonder preventieve antibiotica), meer levensruimte en worden minder massaal

gehouden. Minder vlees per vierkante meter dus. Duurder, maar absoluut beter voor milieu, dier én mens. Dat zijn dingen waar je als consument aan meebetaalt. Biologisch eten hoeft overigens niet per se duur te zijn. Met slim boodschappen doen valt veel te winnen, voor consument én milieu. Bekijk eens de 'Vijf tips om te besparen'.

Wel of niet gezonder?

Biologisch is beter voor het milieu en smaakt vaak lekkerder. Maar zijn biologische voedingsmiddelen ook gezonder dan producten uit de reguliere landbouw? Een wetenschappelijk moeilijk te beantwoorden vraag, volgens directeur Jan Willem Erisman van het Louis Bolk Instituut. Dit instituut doet al 36 jaar onderzoek naar duurzame landbouw en de relatie tussen landbouw, voeding en gezondheid. "De meeste onderzoeken richten zich tot nu toe op het vergelijken van een aantal inhoudsstoffen in een bepaald product, zoals vitamines en eiwitten", vertelt Erisman. "Als je het zo bekijkt, bevat een biologische appel net zoveel van deze gezonde stoffen als een gewone appel. Maar daarmee heb je het effect van die biologische appel op de gezondheid van mensen nog niet onderzocht. Bovendien is nog maar een heel klein deel van de inhoudsstoffen onderzocht. Er zijn nog zoveel andere componenten die ook een functie hebben en waarover we nog nagenoeg niets weten. Om uitspraken te doen over gezondheidseffecten van biologische producten is nog veel meer onderzoek nodig."

Weerbaarheid

Onderzoek naar de gezondheidseffecten van biologische voeding is behoorlijk ingewikkeld. "Gezondheid hangt van meer af dan van voeding alleen", aldus Erisman. "Ook leefstijl en genetische aanleg zijn bepalend. Wil je gedegen onderzoek hiernaar doen, dan moet je een of meer grote groepen langdurig volgen. Dat is kostbaar en tijdrovend. Wij kunnen dat niet alleen. Daarom doen wij kleine gerichte studies en projecten. Een beter behapbare onderzoeksvraag is: vergroot biologische voeding je weerbaarheid? Hoe weerbaarder je bent, hoe beter je immers bestand bent tegen ziektes. In de biologische landbouw gaat het om de zorg voor een gezonde bodem. Zonder kunstmest en chemische bestrijdingsmiddelen, want je wilt juist de bodemvruchtbaarheid vergroten door kringlopen te sluiten en sterke rassen te gebruiken. Zo ontstaat een landbouwsysteem waarin robuuste, weerbare planten groeien en droogteschade, ziekten en plagen minder kans krijgen."

Minder kans op eczeem

Om te onderzoeken of biologische voeding de gezondheid bevordert, deed het Louis Bolk Instituut een onderzoek onder zwangere vrouwen en jonge kinderen. Wat bleek? Moedermelk van vrouwen die biologisch-dynamische zuivel gebruikten, bevatte meer gunstige vetzuren en minder ongunstige. De kinderen die overwegend biologische zuivel kregen, hadden op 2-jarige leeftijd 30% minder kans op eczeem. Een interessant onderzoek dus, zeker wanneer je te maken hebt met een voedselallergie of -intolerantie. Daarom in het zomernummer uitgebreid aandacht voor dit onderwerp.

Vijf tips om te besparen

1. Koop seizoensgroente en -fruit uit eigen omgeving

Deze zijn meestal goedkoper dan geïmporteerde producten, want ze komen van minder ver. Bovendien zijn groente en fruit van dichtbij vaak verser en smakelijker.

2. Verbouw zelf groentes in je eigen achtertuin

Dat kan al op één vierkante meter. Er gaat niets boven koken met eigenhandig verbouwde groentes. Ook leuk, leerzaam en gezond voor kinderen!

3. Eet minder vlees en minder vaak

Beter voor milieu, gezondheid én je portemonnee. Wanneer alle Nederlanders 50 procent minder vlees eten, dan bespaart dit evenveel CO₂ als de halvering van het Nederlandse wagenpark.

4. Koop en kook niet meer dan nodig

Bijna de helft van het voedsel in huishoudens, winkels of industrie verdwijnt in de vuilnisbak. Bedenk vooraf wat je gaat maken en hoeveel je nodig hebt. Toch klikjes over? Verwerk ze de volgende dag in een ander gerecht.

5. Kijk op www.eerlijkekost.nl!

Voor meer informatie over biologisch eten en moestuinieren.