

# De elementaire voordelen van BIO



We twijfelen er helemaal niet aan dat de lezer van Bio Gezond een overtuigde consument is van biologische voedingsmiddelen. Toch horen of lezen we af en toe via bepaalde kanalen dat de duurere biologische voeding geen significante meerwaarde zou bieden ten opzichte van gewone landbouwgewassen. Maar laat ons even ernstig blijven: biologische gewassen, per definitie gekweekt zonder gebruik te maken van chemische meststoffen of pesticiden, zijn hun meerprijs wel meer dan waard. Niet alleen krijg je meer waar voor je geld, er is meer respect voor en behoud van het hele ecosysteem en bovenal komen ze je gezondheid ten goede. Enkele belangrijke argumenten op een rij.

## Geen pesticiden op je bord!

Biologische gewassen vertonen het fundamenteel voordeel op gewone landbouwproducten dat ze geen of nauwelijks residuen van pesticiden (verdelgingsmiddelen) bevatten. Zo werd in een onderzoek door Test-Aankoop op fruit (2010) bij 8 op 10 stalen gewoon fruit pesticiden aangetroffen. Dat betekent dat deze chemische producten, die worden gebruikt om fruit en groenten te beschermen tegen ondermeer schimmels, bacteriën, insecten en onkruid, ook in ons lichaam terecht komen. En dit zelfs als we deze gewassen altijd grondig wassen! In datzelfde onderzoek werd daarentegen op

8 stalen biofruit maar bij één ervan een kleine concentratie pesticidenresidu aangetroffen, die dan nog kan verklaard worden door het overwaaien van pesticiden uit niet-biologische teelt. We hebben hier niet de ruimte op dieper in te gaan op deze materie, maar het is niet omdat al verschillende pesticiden zoals DDT en hexachloorbenzeen verboden zijn, dat de nog toegelaten verdelgingsmiddelen allen onschadelijk zouden zijn. Integendeel, het ziet er naar uit dat heel wat van de huidige toegelaten pesticiden in de toekomst zullen verboden worden.

## Geen kleurstoffen, synthetische zoetstoffen en smaakstoffen

Als we het hebben over samengestelde biologische voedingsmiddelen op basis van biologische landbouwgewassen, zoals muesli, gebak, broodsmersel, pasta en soepen, dan mogen die ook geen toegevoegde kleurstoffen, synthetische zoetstoffen en smaakstoffen bevatten. Het spreekt vanzelf dat het mijden van al deze lichaamsvreemde stoffen onze gezondheid ten goede komen.

## Een vollere, rijkere smaak

Men durft het soms tegen te spreken, maar wie al eens de smaak van biologische radijzen, - prei of - wortelen vergeleken heeft met de tegenhangers uit de reguliere landbouw, weet het zeker: biologische gewassen hebben een vollere en rijkere smaak. Dat kan eigenlijk niet anders: door te groeien volgens het ritme van de natuur, in een natuurlijke omgeving en uiteraard door het ontbreken van hoger vernoemde pesticiden en onnodige additieven, is het smaakprofiel van biologische voeding beter. Er is trouwens aangetoond dat het watergehalte in biologische gewassen lager ligt.



*Biologische gewassen vertonen het voordeel op gewone landbouwproducten dat ze geen of nauwelijks residuen van pesticiden bevatten.*

## Biologische gewassen hebben een vollere en rijkere smaak.

### Meer voedingsstoffen (vitaminen, mineralen, bio-actieve stoffen)

Afen toe haalt een bericht het nieuws, waarbij beweerd wordt dat er geen merkbaar verschil is qua vitamines en mineralen tussen biologische gewassen en landbouwgewassen. Toch tonen de meeste studies aan dat op het vlak van alle nuttige voedingsstoffen biologische gewassen beter scoren.

### Beter voor de biodiversiteit

Elke schakel in de biologische voedselproductieketen is gericht op een maximaal behoud van fauna en flora, van het kleinste diertje in de bodem tot de hoogste boom. Dit behoud of zelfs de vergroting van de soortenrijkdom, wordt "biodiversiteit" genoemd. Maatregelen die bijdragen tot de biodiversiteit zijn ondermeer: het aanwenden van dierlijke mest (waardoor meer wormen, spinnen, kevers en micro-organismen in de bodem voorkomen), het introduceren van natuurlijke vijanden van ongedierte en onkruid (ipv synthetische pesticiden), het zorgen voor meer frequente vruchtwisseling, het kiezen van de geschikte plantensoorten die niet de meeste opbrengst geven, maar wel het meest resistent zijn tegen ziekten en ongedierte, het wieden van onkruid in plaats van onkruidverdelgers te gebruiken, het voorrang geven aan geven aan inheemse planten- en diersoorten, waardoor de eigen natuurlijke diversiteit van een gebied behouden wordt.

### Beter voor de bodem

Er wordt maar al te vaak over het hoofd gezien dat de bodem één van onze belangrijkste natuurlijke hulpbronnen is, essentieel voor het leven op aarde, omdat hij de planten voedt, die op hun beurt voedsel en zuurstof leveren aan mens en dier. In de biologische landbouw wordt er alles aangedaan om de bodem in een gezonde, vruchtbare en natuurlijke staat te houden. Zaken die hier ondermeer voor zorgen zijn: het mijden van kunstmest, het zorgen voor een gevarieerde vruchtwisseling, de bodem de tijd geven om zich te herstellen en er de nodige voedingsstoffen aan teruggeven (bv. alfalfa die stikstof in de grond vastlegt), het zaaien van groenbemesters na de oogst (minder bodemerosie en uitspoeling van voedingsstoffen), het gebruik van dierlijke meststoffen die de bodemstructuur te verbeteren en bodemerosie voorkomen, het planten van heggen en het inzaaien van graslanden.

### Beter voor de waterwegen en dieren van hoger niveau

Omdat een biologische landbouwer het gebruik vermijdt van kunstmest, pesticiden, groeibevorderaars en antibiotica (in de vee- teelt), komen deze stoffen veel minder terecht in beken, rivieren, meren en andere waterlopen. Om te beginnen zorgt dat voor een betere waterkwaliteit en veel beter leven in onze waterwegen. Ook zorgt het beperken van de accumulatie van vreemde substanties via

## UDO'S CHOICE® ULTIMATE OIL BLEND

VERHOOGT JE ENERGIE EN WEERSTAND • VERBETERT JE CIRCULATIE • VERBETERT JE LEER- EN  
CONCENTRATIEVERMOGEN • DRAAGT BIJ TOT EEN BETERE GEMOEDSSTEMMING • HOUDT JE GEWRICHTEN  
SOEPEL • HOUDT JE HUID ZACHT EN JONG • BEVORDERT JE CONDITIE EN SPORTPRESTATIES  
GEZOND LEVEN MET DE JUISTE VETTEN

## Al jaren een juiste gezondheidskeuze voor gans de familie

Dat vetzuren Omega-3 en Omega-6 cruciaal zijn voor onze gezondheid wordt ondertussen door alle gezondheidsspecialisten erkend. Maar ze moeten wél zuiver en in de juiste verhoudingen worden opgenomen. En precies dat maakt Udo's Choice Ultimate Oil Blend zo uitzonderlijk. Niet alleen was het één van de eerste producten op de markt met Omega-3, Omega-6 en Omega-9 vetzuren, het is ook één van de weinige met plantaardige vetzuren in een optimale (2:1:1) verhouding. Meer nog: de olie is speciaal samengesteld om de goede werking van de aanwezige vetzuren te bevorderen, met veel aandacht voor de aanwezigheid van heilzame secundaire ingrediënten zoals teunisbloemolie, haverkiem- en rijstkiemolie, sojalecithine (zonder GGO) middellange vetzuurketens en natuurlijke vitamine E.

De gezondheidsvoordelen van Udo's Choice Ultimate Oil Blend werden bewezen door wetenschappelijk onderzoek.

**Daarom, als u kiest voor gezondheid, kies dan voor Udo's Choice Ultimate Oil Blend.**



correct en ecologisch  
verpakt in niet-reactief,  
amberkleurig glas en  
eromheen een lichtwerende  
kartonnen doos

voor meer info over  
Ultimate Oil Blend®

OJIBWA | DE ROECK  
YOUR HEALTH, OUR MISSION

+32 (0)52 48 43 00  
www.gezondevetten.be

VERKRIJGBAAR IN DE BETERE NATUURVOEDINGSWINKEL OF APOTHEEK

nieuw

50%  
minder  
suiker

40%  
minder  
calorieën

dan gewone  
confituur\*

\*30 g suiker in plaats van 60 g,  
139 kcal in plaats van 260 kcal  
per 100 g



# belsano

## lekkere, gezonde confituur voor iedereen

GEZOET MET ZOETSTOFFEN UIT STEVIA

Belsano® confituur aardbei en abrikoos is verkrijgbaar in de dieet- en natuurwinkel.

#### Natuurlijke zoetstof: Stevia

Steviolglycosiden zijn 100% natuurlijke zoetstoffen gewonnen uit het blad van een Zuid-Amerikaanse plant, de Stevia rebaudiana Bertoni. Ze zijn ongeveer 250 keer zoeter dan suiker maar leveren geen calorieën op. De Europese Commissie heeft het gebruik van de steviolglycosiden onlangs toegelaten in een aantal voedselgroepen, waaronder dranken, groente- en fruitbereidingen, chocolade, snoepgoed, sauzen en tafeloetstoffen. Maar voorlopig niet in koekjes of gebak. Het plantje zelf of de blaadjes ervan zijn evenmin toegelaten voor consumptie.



Revogan, Landegemstraat 1, 9031 Drongen - Tel. +32 (0)9 280 90 60  
www.revogan.be

• modub.be - 023589

## voordelen van Bio

het water ervoor dat minder roofdieren verderop in de voedselketen zoals roofvogels sterven door inname van toxische stoffen. Ook is er minder kans op de zogenaamde "eutrofiëring", waarbij de in de reguliere landbouw gebruikte stoffen de algengroei in de waterlopen bevorderen, wat op zijn beurt leidt tot een afname van het zuurstofgehalte van het water en zo de gezondheid van waterplanten en -dieren bedreigt.

### Een lagere koolstofuitstoot en minder broeikas effect

Bepaalde studies suggereren dat de koolstofuitstoot door de biologische landbouw lager zou zijn dan die van de reguliere landbouw. Logisch als je overweegt dat: biobedrijven er alles aan doen om minder energie te gebruiken door afval- en bijproducten opnieuw te gebruiken (bv. als compost), de met veel energie geproduceerde kunstmest wordt vermeden, er gezorgd wordt voor meer behoud van koolstofverwerkend groen rond de akkers en er meer koolstofdioxide wordt teruggegeven aan de bodem door het verhogen van het humusgehalte in de bodem via organische materiaal (ipv minerale bemesting)

### Geen genetisch gemodificeerde organismen (GGO's)

Het gebruik van genetisch gemodificeerde organismen is verboden in de biologische landbouw bij de productie van zowel planten als dieren. Hoewel we hier ook niet de ruimte hebben om er al te diep op in te gaan, zijn er heel veel mensen die het wenen van GGO's toejuichen. Het druipt om te beginnen helemaal tegen de natuur in dat de mens voor God speelt en direct het DNA van planten wijzigt door er genen in aan te brengen, die er anders nooit zouden in terecht komen. Ondanks het feit dat genetische manipulatie door gerichte rassenveredeling mogelijk gewassen oplevert die minder vatbaar zijn voor bepaalde ziekten (omdat ze zelf antibiotische of insectenwerende stoffen aanmaken er dus minder pesticiden nodig zouden zijn), die gemakkelijker te telen zouden zijn in moeilijke omstandigheden (mindere bodems, vorst, slecht weer) en die grotere opbrengsten zouden opleveren, blijven er heel wat vragen. Zoals hoe het menselijk organisme zal reageren op voor hem onbekende gewassen en welke op termijn de weerslag zal zijn op de biodiversiteit (onkruid dat uitsterft of omgekeerd door genetische vervuiling "superonkruid" wordt), op het hele ecosysteem (insecten die uitsterven door insectenresistente gewassen net als de dieren verderop in de voedselketen) en op de voedselveiligheid (ontstaan van nieuwe allergieën). Maar de grootste angst hebben de meesten nog voor het mogelijk verdwijnen van de oorspronkelijke gewassen en het monopolie dat GGO-producerende multinationals op de voedselmarkt zullen verkrijgen.

### Beter voor het dierenwelzijn

In de biologische veeteelt wordt er alles aan gedaan om het vee comfortabel en stressvrij te laten leven en dit in harmonie met hun natuurlijke behoeften. Zo is het zorgen voor voldoende ruimte per dier met een permanente vrije uitloop tot open lucht een prioriteit om stress, plagen en ziektes bij het vee tegen te gaan en een normaal gedrag toe te laten. Zaken die nog bijdragen tot het dierenwelzijn zijn: het vermijden van vastbinden aan palen, het vermijden van verminkingen (verwijderen van staarten, snavels en hoorns), het zorgen voor aangepaste stallingen met voldoende lig- en stalstro, het verschaffen van biologische voeding, het vermijden van GGO's, groeistimulators, synthetische aminozuren, veevoederadditieven, technische hulpmiddelen, veevoer van dierlijke oorsprong en uiteraad antibiotica. •