

Bio pakket

infobrief week 03



Astene, dinsdag 15 januari 2008

Beste abonnee,

De meerwaarde van bio op gebied van kwaliteit kan u mogelijkterwijs proeven in volgende producten. De kwantiteit is wel heel wat minder dan vorige week. Dure producten zijn onder meer de oorzaak. Maar u ontvangt wel spinazie in primeur.

PAKKET A (€8,50 / grijs) spinazie* ('t Rusthof) postelein (De Loods vzw /DWM) wortel <i>Geel</i> (Hof Seghers) witloof (Vandamme W.)	PAKKET B (€11,50 / groen) spinazie* ('t Rusthof) postelein (De Loods vzw /DWM) wortel <i>Geel</i> (Hof Seghers) witloof (Vandamme W.) appel <i>Elstar</i> (Van Eyckeren K.) banaan (Dom. Rep.)	PAKKET C (€14,50 / groot) spinazie* ('t Rusthof) postelein (De Loods vzw /DWM) wortel <i>Geel</i> (Hof Seghers) witloof (Vandamme W.) prei ('t Rusthof) rode biet (Hof Seghers) witte kool (Hof Seghers)	PAKKET F (€8,50 / blauw) appel <i>Elstar</i> (Van Eyckeren K.) banaan (Dom. Rep.) peer <i>Conférence</i> (Reinroods) avocado (Mexico) pompelmoes (Italië)
--	--	---	---

* = in omschakeling naar biologische teelt

Vooruitblik week 4 Website
woensdag vanaf 18u

BIO IS WEL GEZONDER! Er is heel wat te doen om de studie van Gentse Universiteit die stelt dat bio niet altijd gezonder zou zijn. BioForum schreef hier een zeer interessant commentaarstuk op. De Universiteit Gent pakt uit met de resultaten van een wetenschappelijke literatuurstudie over de meerwaarde van bio. Volgens de analyse van de Gentse onderzoekers kan men op basis van het bestaande onderzoek niet eenduidig over een meerwaarde spreken. Bio scoort soms beter, soms slechter dan de gangbare variant. Recent onderzoek aan de Universiteit van Newcastle, dat nog niet is gepubliceerd, toont die meerwaarde wel aan. De conclusie van de UGent dat claims als 'biogroenten zijn gezonder of veiliger' niet opgaan, vindt BioForum te beperkt en te voorbarig. BioForum pleit alvast voor meer grootschalig en langlopend onderzoek op Europees niveau naar de meerwaarde van bio. Een onderzoeksteam van de Universiteit Gent onderzocht de beschikbare wetenschappelijke literatuur over de meerwaarde van bio. Daarnaast werd ook de perceptie van consumenten over die milieuvriendelijkheid beter scoort. De uitloging van nitraten en fosfor is lager; de uitstoot van broeikasgassen is lager; de biodiversiteit is hoger en het gehalte organische stof is hoger. Omdat de opbrengsten van de biologische productie doorgaans lager liggen, relateert de UGent deze goede resultaten. De significant betere score wat betreft uitloging van nitraten en fosfor vervalt bij de vergelijking per geproduceerde kg product, tenminste wat de preiteelt betreft. BioForum en Velt betreuren deze eenzijdige economische kijk op de ecologische waarde van biolandbouw. In onze huidige samenleving zijn milieu en ecologie niet langer luxe - items, maar aandachtspunten waar zowel politici als burgers steeds meer belang aan hechten. *Zijn biogroenten gezonder?* Op het vlak van nutritionele en toxicologische eigenschappen is er op basis van de literatuurstudie volgens de UGent geen eenduidig besluit mogelijk over de meerwaarde van bio. Er zijn tot nog toe erg weinig studies die op wetenschappelijk verantwoorde en éénduidige manier de vergelijking maken, zeggen de onderzoekers. Uit de beschikbare data leiden ze af dat biogroenten in het algemeen niet systematisch beter scoren op vlak van nutriënteninhoud en aanwezigheid van contaminanten. Afhankelijk van het beschouwde nutriënt of contaminant en de beschouwde groente scoort bio soms beter en soms slechter dan zijn gangbare tegenhanger. Deze bevindingen lijken algemene claims als 'biogroenten zijn gezonder' of 'biogroenten zijn veiliger' momenteel uit te sluiten, meent het onderzoeksteam. Wel blijkt uit een ander onderzoek dat de waarschijnlijkheid om pesticidenresidu's terug te vinden 7 keer hoger is bij gangbare dan bij biogroenten. *Bio is beter, volgens Universiteit van Newcastle.* BioForum verwijst als kanttekening bij deze studie naar recent onderzoek aan de Universiteit van Newcastle, ter waarde van 17 miljoen euro en medegefinancierd door de EU. Dit grootschalige en langlopende onderzoek bevestigt wel degelijk de gezondheidsbevorderende aspecten van biologische voeding. Onderzoeksleider Carlos Leifert stipte eerder al aan dat onderzoeken uit het verleden veel variatie toonden in resultaten, zoals nu ook bevestigd wordt door de UGent. Dit onderzoek toonde daarentegen aan dat biologische groenten en fruit tot 40% meer antioxidanten bevatten, in vergelijking met gangbare producten. Het gehalte aan antioxidanten en gezonde vetzuren in biologisch melk blijkt 60% hoger te liggen. BioForum pleit daarom voor meer grootschalig en langlopend onderzoek naar de meerwaarde van bio op het vlak van gezondheid en milieu. *Consument denkt positief over bio.* Tenslotte peilde de UGent ook naar het beeld dat consumenten over bio hebben. 'Heavy users' hebben gemiddeld een beter beeld over bio dan 'light' of 'non users'. Toch hebben ook 'non users' een vrij positief beeld van bio. 'Non-users' kopen meestal geen bio omwille van de prijs. Ter info: <http://bioforum.be/biotheekbe%5Fwww/artikel.aspx?artikelID=812>. BioForum en Velt betreuren de conclusie van de Universiteit Gent dat gezondheidsclaims over biogroenten uitgesloten zijn. Deze conclusie is genomen op basis van een beperkte literatuurstudie die geen rekening houdt met recente onderzoeksresultaten. Bovendien relateert de UGent op tendentieuze wijze de milieuvoordelen van biologische landbouw.

RECEPT 1: Spinazie - kipsalade met avocado - salsa (<http://mijneten.nl>)

Ingrediënten: 250 g gebraden kiprollade of gegrild kippenvlees – 150 g spinazie – ½ bakje kerstomaatjes – 1 grote avocado – 1 teentje knoflook – 1 dl tomato frito – 2 el limoensap – tabasco – peper & zout – 150 g verse mini - maïskolfjes – 4 tacobakjes of 8 tacoschelpen

Snij de kiprollade in blokjes. Zoek de spinazie uit en snij de bladeren grof. Halveer de kerstomaatjes. Schil de avocado, verwijder de pit en snij het vruchtvlees in kleine blokjes. Pers de knoflook uit. Meng de avocado met de knoflook, de tomato frito en het limoensap. Breng deze salsa pittig op smaak met tabasco, peper en zout. Kook de mini - maïskolfjes in ± 3' beetgaar. Spoel ze onder koud water, laat ze uitlekken en halveer ze in de lengte. Meng de kip met de maïskolfjes, de spinazie en de tomaat en verdeel het over de tacobakjes. Serveer de salsa erbij.

– Viola –