

VOEDING

Gezondheid is waardevol. BioLOGISCH toch?

Biologische voeding is booming business. Steeds vaker wordt gewone voeding uit de supermarkt vergeleken met biologische voeding. En dan komt de laatste soort beter uit de verf. Ondanks dat er ook nadelen aan kleven, is de consument 'om'; het is misschien wat duurder, maar dat hebben we graag over voor een betere wereld.

Ellen Pijper



Asgierende fabrikanten spelen hier op in en lokken hun consumerende 'prooien' in de val met misleidende teksten, kleuren en verpakkingsmaterialen. Dit maakt het de bewuste consument, ondanks hun mondigheid en kritische kijk naar de herkomst van het keurmerk van wat ze koopt, toch best lastig. Waarom zou je eigenlijk kiezen voor biologisch?

Kunstmest: meer productie, minder kwaliteit

Totdat in 1910 kunstmest werd ontdekt, was biologisch eten de norm. Kunstmest zorgde voor een stijgende productie, maar bracht op de langere termijn toch negatieve gevolgen zoals bodemuitputting en milieuvuiling met zich mee. Met als gevolg een dalende voedingswaarde van voedingsmiddelen. Soms wel met maar liefst de helft! Waar bij de gewone landbouw de nadruk ligt op de opbrengst en de geproduceerde hoeveelheid, ligt het accent bij biologische landbouw op het behoud van de kwaliteit van onze voeding en de bodem waarop deze voeding verbouwd wordt. Tevens staat bij de biologische landbouw duurzame productie, waarbij monocultuur wordt vermeden, hoog in het vaandel en wordt er geen gebruik gemaakt van chemische bestrijdingsmiddelen zoals herbiciden, pesticiden, fungiciden en insecticiden.

Ziekte door bestrijdingsmiddelen

Gewone voedingsmiddelen (en de zaadjes ervan) worden vaak, naast dat ze genetisch gemanipuleerd worden, bespoten met chemische bestrijdingsmiddelen. Dit zorgt ervoor dat gewassen zoals groente en fruit zo groot

mogelijk groeien in een zo kort mogelijke tijd. Het lichaam, en dan vooral de lever, heeft een dagtaak aan het neutraliseren en afvoeren van deze stoffen. Wanneer er meer stoffen binnenkomen dan afgevoerd kunnen worden, slaat de lever deze stoffen op in de weefsels. De stapeling van giftige stoffen kan voor aandoeningen zorgen zoals leerproblemen, astma, geboortefwijkingen, autisme, diverse soorten kanker, Alzheimer en Parkinson.

In de biologische landbouw wordt ook gebruikt gemaakt van bestrijdingsmiddelen, maar deze zijn op natuurlijke basis. Let wel: in een bepaalde dosering kunnen natuurlijke bestrijdingsmiddelen (zoals kalk zwavel) de lever ook negatief belasten en vervolgens klachten geven. Daarom is het handig om biologische groenten en fruit te wassen. Je spoelt hierbij ook de vervelende parasieten en bacteriën weg die van nature op de voedingsmiddelen aanwezig kunnen zijn.

Gewone voedingsmiddelen minder smaakvol

Door bestrijdingsmiddelen kunnen natuurlijke stoffen en vitamines verloren gaan. Vaak treed er ook smaakverlies op, waardoor smaken waterig en minder vol worden. Daarnaast zijn gewone voedingsmiddelen vaak zodanig kunstmatig beïnvloed door de landbouw dat smaken zoals bitter eruit worden gefilterd en de zoetige smaak overheerst. Stap je over naar biologisch eten, dan kan het zo zijn dat het ongeveer drie maanden duurt voordat je de verscheidenheid aan smaken waardeert.

Biologisch per se gezonder?

Sommige mensen denken dat als er 'biologisch' op de verpakking vermeld staat, het product meteen gezonder is en meer voedingsstoffen bevat. Of dat alle voedingsmiddelen uit bijvoorbeeld de natuurwinkel gezond zijn. Dit is niet altijd het geval. Als een voedingsmiddel biolo-

gisch is, maar veel suikers, chemische/schadelijke kleur-, geur- en smaakstoffen bevat, hoeft het niet per se gezonder te zijn. Groenten en peulvruchten zijn nu eenmaal gezonder dan pizza en patat, of ze nou biologisch zijn of niet. Vele biologische producten worden vanuit het buitenland geïmporteerd naar Nederland. Afhankelijk van de afstand die er over de weg of door de lucht afgelegd moet worden, kan de CO₂-uitstoot hiervan oplopen. Als je zelf een directe bijdrage wilt leveren aan het milieu, koop dat voornamelijk biologische producten uit eigen streek. Hierbij blijft de CO₂-uitstoot door het vervoer van de producten beperkt tot een minimum.

Ook hier geldt weer een 'maar': appels uit Nederland worden in de nazomer geoogst en de rest van het jaar in koelcellen bewaard. Deze opslag verbruikt meer energie dan dat het kost om verse appels te laten overvliegen vanuit Nieuw-Zeeland.

Gezond 'detoxen' met biologische voeding

Biologische voeding zorgt voor een natuurlijke ontgifting op een rustig tempo. Op dit moment is het helemaal hip om te ontgiften; veel mensen 'detoxen' er op los. Voor de één werkt het, maar de ander wordt er ziek van. Daarom kun je beter kiezen voor het eten van biologische voeding. Je darmen en lever worden daardoor op een natuurlijke manier gereinigd, evenals andere uitscheidingsorganen zoals de longen, huid en nieren. Deze reiniging heeft weer effect op je mentale gezondheid. Biologische voeding brengt uiteindelijk meer balans in het lichaam én in de geest. BioLOGISCH toch?

OVER DE AUTEUR

Ellen Pijper • *Natuurdietiste*
www.combivitaal.nl

