

Inleiding

In de volgende stukken worden onderwerpen aangedragen die invloed hebben op het duurzaam produceren en consumeren van voedsel. De stukken worden aangeboden als achtergrondinformatie bij het project Food 4 Thought. Wil je nog meer weten dan kun je de lijst met relevante websites raadplegen of contact met ons opnemen, wij kunnen je dan tips geven waar je de informatie kunt vinden die je nodig hebt, je kunt dan mailen naar Annet Timmer: annettimmer@jeugdraad.nl.

Veehouderij (bio-industrie)

Bio-industrie

In de afgelopen 50 jaar is de veehouderij veranderd van een kleinschalige, ambachtelijke bedrijfstak in een grootschalige industrie. Dit werd in de hand gewerkt door de overheid. De overheid wilde de prijzen om laag brengen en boeren moesten dus steeds meer gaan produceren om rond te kunnen komen. Het voedsel is inderdaad goedkoop geworden. Zowel het vlees zelf, als de producten die indirect afkomstig zijn van dieren, zoals eieren en melk zijn relatief goedkoop geworden en daarmee dagelijkse kost voor veel mensen.

Door de lagere prijzen werd de boer echter gedwongen om steeds meer dieren te nemen, om zo zijn inkomsten op peil te houden. Op één bedrijf leven nu vaak duizenden of tienduizenden dieren.

Om al deze dieren te kunnen verzorgen, houdt de boer ze in grote, efficiënt ingerichte stallen.

Daarnaast is ook het productieproces zoveel mogelijk geautomatiseerd. Deze bedrijfsvoering staat bekend als de bio-industrie. In deze tak van de landbouw gebeurt het voeren van de dieren via de computer en wordt de mest via een lopende band afgevoerd.

Naast de voordelen van lage kosten, brengt deze schaalvergroting en automatisering een aantal nadelen met zich mee, waarvan er hieronder een aantal worden toegelicht. Tevens zijn per onderdeel de mogelijke alternatieven aangegeven.

Welzijn van de dieren

Eén van de grootste problemen binnen de bio-industrie is dat het welzijn van de dieren steeds meer in het gedrang is gekomen. Omdat er steeds meer vraag kwam naar vlees zijn de boeren steeds meer dieren gaan houden op steeds kleiner geworden oppervlakten. De dieren worden gehouden voor de productie van vlees- en zuivelproducten, daarom gebeurt dit zo efficiënt mogelijk.

Dit betekent vaak een kort leven in grote stallen waar weinig ruimte is voor de dieren.

De dieren komen zelden tot nooit buiten en leven tussen stalen hekken en op betonnen vloeren.

Daarnaast krijgen ze vaak slecht en eentonig voedsel wat er op gericht is, de dieren zo veel en snel mogelijk 'productief' te laten zijn. Omdat de dieren zo dicht op elkaar leven is de kans op epidemieën en ziekten groter. Jaarlijks worden er meer dan 500 miljoen dieren in de bio-industrie gedood.

Ook het vervoer van de dieren is lang niet altijd diervriendelijk. Alleen al vanuit Nederland gaan elke dag zo'n 10.000 varkens en biggen op transport naar het buitenland en veel dieren raken tijdens de lange tochten volkomen uitgeput en uitgedroogd of komen zelfs dood op de bestemming aan.

Het grootste probleem is dat de dieren in de bio-industrie steeds meer worden gezien als productiemiddel en niet als dier.

Wat kan jij doen?

- Je kunt stoppen met vlees eten. Dit is de meest effectieve methode om het welzijn van de dieren te verbeteren. Als er veel mensen stoppen met het eten van vlees wordt de vraag naar vlees kleiner en zal er op den duur minder vlees worden geproduceerd. In plaats van vlees kun je andere producten eten, kijk hiervoor bij [alternatieven](#).
- Als je het lastig vindt om vlees helemaal te laten staan, kun je er ook voor kiezen om minder vlees of biologisch vlees te gaan eten. Bij het produceren van biologisch vlees wordt er veel beter gelet op het welzijn van de dieren.
- Ook kun je er op letten dat je producten die afkomstig zijn van dieren, zoals zuivelproducten, met mate eet of drinkt. Kijk ook eens naar biologische zuivelproducten.

Mestoverschot

Bij de huidige grootte van de veestapel, ontstaat ook een ander probleem: het mestoverschot. Mest op zich is heel belangrijk voor de bodem want planten groeien beter met mest op de bodem. De problemen ontstaan echter wanneer er gedurende lange tijd (te) grote hoeveelheden mest worden verspreid over het land. In mest zitten namelijk ook een aantal schadelijke stoffen die ervoor zorgen dat de bodem langzaam aangetast wordt.

Eén van de stoffen die voor problemen zorgt is ammoniak. Na het uitrijden van de mest op het land verdampst de ammoniak en komt in de vorm van zure regen in de bodem terug. Door verzuring worden hele bossen aangetast, vooral in gebieden met intensieve veehouderij. Maar ook gebieden die niet in de buurt liggen van intensieve veehouderij kunnen er last van ondervinden, dit komt omdat de ammoniak over grote afstand door de lucht kan worden vervoerd.

Verder zitten in mest andere stoffen die in grote hoeveelheden schadelijk zijn voor het milieu zoals fosfaat, koper en nitraat. Om verzuring tegen te gaan heeft de overheid een aantal maatregelen genomen. De effectiefste methode om deze verzuring tegen te gaan, is het minder intensief houden van vee, want hoe minder vee er is, hoe minder mest er zal zijn.

Wat kan jij doen?

- Om het mestprobleem tegen te gaan is er eigenlijk maar één manier: er moet minder vee komen want dan is er minder mest. Als we dus minder vlees eten is er minder mest. Je kunt dus minder vlees gaan eten of helemaal stoppen met vlees eten. Als je alternatieven wilt hebben voor vlees kijk dan bij [alternatieven](#).

Ontwikkelingslanden

Om alle dieren in Nederland (en andere landen in de Westerse wereld) genoeg eten te geven, is een heleboel veevoer nodig. Dit veevoer wordt voor een groot gedeelte ingevoerd uit ontwikkelingslanden. Dit komt omdat we in Nederland te weinig grond hebben om al het voer te verbouwen. Daarnaast verzorgen de ontwikkelingslanden ook een deel van de vleesproductie in de Westerse wereld. Het gevolg daarvan is dat in een groot deel van de ontwikkelingslanden veel landbouwgrond gebruikt wordt voor het produceren van vlees of veevoer, dat alleen bestemd is voor de Westerse landen.

Onder andere daardoor heeft de lokale bevolking te weinig landbouwgrond voor de eigen voedselvoorziening. Dit is één van de redenen dat er veel gebrek is aan voedsel in deze landen. Om alleen al genoeg veevoer te hebben, heeft Nederland momenteel ongeveer zeven keer zoveel als de eigen landbouwgrond nodig in de rest van de wereld. Voor elke Nederlandse akker zijn er dus zeven in andere landen, waarop voer voor Nederlandse dieren wordt verbouwd.

Daarnaast is er nog een heleboel landbouwgrond in gebruik, om vlees te produceren voor de Nederlandse markt. Het vervelende aan deze situatie is, dat er genoeg landbouwgrond is om iedereen op deze wereld te voeden. Alleen is er geen goede verdeling van de landbouwgrond.

Wat kan jij doen?

- Om de situatie in de ontwikkelingslanden te verbeteren kun je minder of geen vlees eten. Kijk voor alternatieven voor vlees eten op [alternatieven](#).
- Ook het eten van vlees uit Nederland of Europa is al een stap in de goede richting want dan hoeft er in de ontwikkelingslanden minder grond gebruikt te worden voor vleesproductie. Wel is het zo dat er nog steeds veel veevoer in de ontwikkelingslanden wordt geproduceerd voor ons vee, dus dat probleem wordt dan niet opgelost.

Voedselveiligheid

Het eten van vlees draagt bij aan een gevarieerd menu. Vlees bevat noodzakelijke voedingsstoffen zoals: eiwitten, vitaminen, aminozuren en een aantal mineralen zoals ijzer en zink. Wel is het zo dat deze voedingsstoffen ook uit andere producten gehaald kunnen worden.

Er kleven echter ook enkele gevaren aan het eten van vlees. Ondanks een strenge regelgeving kan vlees schadelijke stoffen bevatten zoals antibiotica en salmonella en een enkele keer zelfs groeihormonen en groeibevorderaars. In 1996 bleek bovendien dat de gekke-koeien-ziekte (BSE) ook kan worden overgedragen op de mens, bij wie het de dodelijke hersenziekte Creutzfeldt-Jacob

veroorzaakt. Ook is vlees relatief rijk aan verzadigde vetzuren, die een grote rol spelen bij het ontstaan van hart- en vaatziekten.

Vlees van biologisch geteelde dieren zorgt voor minder kans op gezondheidsproblemen omdat ze over het algemeen gezonder voer en minder medicijnen krijgen. Daarnaast wordt bij biologisch geteelde vee, absoluut geen groeihormoon en groeibevorderaar toegediend.

Maar ook aan het eten van biologisch vlees kleven nadelen. Een aantal bacteriën, bijvoorbeeld salmonella, komt in biologisch vlees meer en in hogere mate voor. Verder is een nadeel dat naar de effecten van het eten van biologisch vlees nog relatief weinig onderzoek is gedaan.

Wel geldt voor zowel 'gangbaar-' als biologisch vlees dat als het op de juiste manier is bereid, de risico's klein zijn. Uiteraard wordt de kans op het oplopen van bovenstaande ziekten en virussen verkleint bij het minder of niet eten van vlees.

Transport en energie

Afstand voedselproducent en voedselconsument

De *afstand* tussen *voedselproducent* en *voedselconsument* wordt *steeds groter*.

Appels uit Nieuw Zeeland bijvoorbeeld, overbruggen een afstand van 22.000 km naar Nederland.

Ook boontjes uit Kenia leggen een grote afstand af. Binnen Europa is de afstand van het goederenvervoer van producent naar consument, met meer dan de helft gestegen.

De toename van het wegtransport binnen Europa voor voedsel, drank en tabak is ruim 33% gestegen.

De transportkosten voor de scheepsladingen fruit vanuit New Zeeland naar Rotterdam zijn bijvoorbeeld geringer dan de kosten om diezelfde lading van Rotterdam naar Keulen te rijden.

De lange afstand transport van voedsel kost erg veel energie. Dat transport is alleen mogelijk, doordat de kosten van de fossiele brandstoffen voor boot en vliegtuig heel laag zijn. Zij geven dus *niet* de werkelijke *kosten* van de *verbruikte brandstoffen* weer, hetgeen bij het transport op de korte afstand over de weg in aanzienlijke mate wel het geval is.

Voor het invoeren en uitvoeren van producten is brandstof nodig. Bij al dit vervoer komen veel schadelijke stoffen vrij.

Één van die stoffen is *koolstofdioxide (CO₂)*, dat bijdraagt aan het warmer worden van de aarde (het broeikas-effect).

Daarbij komt ook nog eens dat er heel *veel producten onnodig vervoerd* worden.

We leggen dat uit met het voorbeeld van de appels.

Er worden in Nederland bijna net zoveel appels ingevoerd als uitgevoerd, dit kun je ook terug zien in de tabel hieronder.

	Invoer (miljoen kg)	Uitvoer (miljoen kg)
Appels	315	387

Tabel: Handel in appels in 2000 (CBS 2002)

Er wordt nu 315 kilo aan appels ingevoerd en 387 kilo uitgevoerd, het is toch onlogisch iets te gaan exporteren om het vervolgens weer te importeren.

Het zou in dit geval dus veel beter zijn om het *verschil (72)* tussen 387 en 315 *uit te voeren*, en de *rest in eigen land* te houden. Dat zou heel veel reises en dus energie kunnen besparen.

Er zijn nog veel meer voorbeelden te noemen van het overbodig vervoeren van voedselproducten.

Wouter van Dieren (milieudeskundige) zegt hier het volgende over:

"Nu komen de Argentijnse biefstuk, het Nieuw-Zeelandse lamsvlees en de Ierse entrecote diepgevroren of levend naar de supermarkt in Nederland, terwijl Texel's lam, Friese ossenhaas en Brabantse karbonade weer naar Frankrijk, Engeland en Amerika reizen. Vreemd genoeg ligt hier ook weer Amerikaanse rib-eye in de schappen, terwijl ik toch zeker meen te weten dat je dat stukje vlees ook uit een Zuid-Hollandse koe kunt snijden. Niemand kent de bruto-netto cijfers van deze bizarre vleesnetwerken, zeker niet als alle misère wordt meegeteld. Zoals de werkelijke kosten van het transport, inclusief klimaat- en milieukosten." (www.imsa.nl/nl/content/knipselmap/ARTVlees.html)

Andere gevolgen van de import en export van voedsel

Import en export van voedsel heeft nog veel meer gevolgen dan het feit dat er veel CO₂ vrijkomt en dat dit energie kost. In veel landen als Bangladesh, India en de Afrikaanse Sahel landen, wordt voedsel verbouwd. Dit voedsel wordt voor een groot deel geëxporteerd naar het Westen.

Er wordt heel *veel voedsel* uit deze landen *vervoerd*, met als gevolg dat er *weinig tot niets overblijft* voor de *bevolking* van deze landen zelf. Voor een groot deel is het dus aan het Westen te wijten, dat deze mensen honger leiden.

Hetzelfde geldt voor de *visserij* aan de kust van West-Afrika. Er wordt minder vis verhandeld op lokale vismarkten. De oorzaak hiervan is dat sinds een paar jaar vissers uit de EU ook vissen in de West-Afrikaanse zeeën. Dit betekent dat er voor de lokale bevolking minder vis overblijft.

Aangezien dit de belangrijkste inkomstenbron is voor de lokale bevolking, heeft het *grote gevolgen* voor hun *voedselvoorziening*.

Wat kan jij doen?

- Houdt tijdens het boodschappen doen rekening met waar de producten vandaan komen. Hoe dichter bij ze geproduceerd worden, hoe minder energie het gekost heeft. Als je appels koopt, kan je bijvoorbeeld Nederlandse, of in ieder geval Europese appels kopen, in plaats van uit Nieuw Zeeland.
- Een ander alternatief is alleen *seizoensgebonden producten* te kopen. Veel producten groeien enkel in de zomer of winter, denk hierbij aan de appels die in de herfst geoogst worden in een 'verkeerd' seizoen is er vrijwel altijd sprake van lange afstand transport. Onderaan deze stukken vind je een lijst met seizoensgroenten, dan weet je precies wat er in welke maand te verkrijgen is. Deze producten zijn dan ook vaak in de aanbieding.
- Biologische winkels verkopen in principe altijd seizoensgebonden producten en producten uit eigen land.
- Je kunt tegenwoordig ook biologische producten kopen in de 'gewone' supermarkt. Deze producten zijn dan te herkennen aan het EKO keurmerk.

Biodiversiteit

Het belang van biodiversiteit en ecosystemen

Het leven op aarde is in bepaalde mate afhankelijk van elkaar. Elk mens en dier heeft voedsel nodig en gebruikt daarvoor planten of andere dieren. Op die manier maakt elk levend wezen, elk organisme deel uit van een ingewikkeld systeem. Dit noemen we een ecosysteem. De optelsom van al het leven en al die ecosystemen noemen we biodiversiteit. Als we de natuur zijn gang laten gaan, houden die ecosystemen zichzelf in stand en blijven veel soorten van leven behouden.

Er ontstaan echter problemen als wij te veel gaan ingrijpen in die ecosystemen. Als er één schakel wegvalt in een ecosysteem, bijvoorbeeld omdat de mensen een bepaalde diersoort uitroeit, kan dat hele ecosysteem en dus alle soorten organismen die daar deel van uit maken in hun voortbestaan bedreigd worden.

Wetenschappers zijn van mening dat het tempo van uitsterven van planten en diersoorten toeneemt. Ecosystemen staan dus onder druk. Er zijn een aantal bedreigingen voor ecosystemen:

- Mensen gebruiken steeds meer ruimte om te wonen, te werken, voedsel te verbouwen, te reizen en te recreëren. Daardoor is er steeds minder ruimte voor de natuur. Het resultaat: soorten verdwijnen omdat hun natuurlijke leefomgeving versnipperd of verloren gaat.
- De mens doet een groot beroep op natuurlijke hulpbronnen. Alle plant- en diersoorten hebben tijd nodig om zich te vermenigvuldigen. Als we sneller kappen dan dat het bos zich kan herstellen, zal er op den duur niets van de flora en fauna in het bos overblijven.
- Het leefpatroon in de (geïndustrialiseerde) wereld bedreigt de biodiversiteit via water-, lucht- en bodemvervuiling. Denk aan industriële afvalstoffen, uitlaatgassen, meststoffen en bestrijdingsmiddelen.

Als we in de toekomst gebruik willen blijven maken van al dit leven op aarde, is het verstandig om zoveel mogelijk leven te behouden. Biodiversiteit en de daarbijbehorende verscheidenheid zijn de

levensverzekering van onze planeet. Want zonder de grote ecosystemen - oceanen, kust- en binnenwateren, bossen, droge en natte gebieden - is er geen leven op aarde mogelijk. Ecosystemen leveren namelijk een belangrijke bijdrage aan het onderhoud van de planeet: lucht- en waterzuivering, klimaatregeling, zorg voor vruchtbare grond, de circulatie van voedingsstoffen door de voedselketen en de bevruchting van planten. Daarnaast leveren ecosystemen mensen ook onmisbare producten zoals: water, voedsel, onderdak, brandstof, geneesmiddelen, bouwmaterialen, transportmiddelen en nog veel meer.

Aantasting van biodiversiteit en natuurlijke hulpbronnen bedreigen het levensonderhoud van grote groepen arme mensen, die daar voor hun levensonderhoud van afhankelijk zijn. Daarom is armoedebestrijding van mensen en van bepaalde natuurgebieden een belangrijk punt om verbetering op aan te brengen. Armoede van natuurgebieden leidt tot snelle(re) uitputting van natuurlijke hulpbronnen in kwetsbare gebieden, dat weer kan leiden tot armoede bij de bevolking die in die gebieden zijn gevestigd.

Wat kan jij doen?

Zoals al uit de tekst blijkt is biodiversiteit is een breed begrip. En om de biodiversiteit in stand te houden zijn er een heleboel mogelijkheden die allemaal met elkaar samenhangen. Het is dus moeilijk om aan te geven wat je zelf zou kunnen doen om biodiversiteit in stand te houden.

- Ten eerste kun je de mensen uit de ontwikkelingslanden ontzien door vooral seizoensgroente en producten uit Nederland te eten. Hierdoor kunnen de mensen in de ontwikkelingslanden meer ruimte krijgen om hun eigen voedsel te verbouwen waardoor ze minder snel natuurgebieden hoeven aan te tasten.
- Ten tweede zorgt veel energieverbruik voor uitstoot van stoffen die de aarde en het leven daarop aantasten. Je kunt dus producten die veel energie kosten zoals vlees- en zuivelproducten of producten die van ver worden geïmporteerd vervangen door producten die minder energie kosten, kijk daarvoor bij alternatieven.

Gentechnologie

Een groot deel van alle verpakte levensmiddelen in de supermarkt bevatten ingrediënten die met behulp van genetische manipulatie (gitech) zijn gemaakt. Slechts bij een klein aantal van deze levensmiddelen staat dat op het etiket vermeld. Wie niet weet waar het in zit, kan het moeilijk vermijden. Gentechnologie en het vooral het gebruik hiervan voor de productie van ons voedsel, is omstreden. Er kleven onbekende risico's aan het gebruik van gentechnologie.

Wat is gentechnologie?

Alle organismen - planten, dieren en ook mensen - bestaan uit cellen. Iedere cel bevat genen. In de genen zijn de 'bouwplannen' van het organisme opgeslagen. Hoe die bouwplannen uitpakken is ook afhankelijk van externe factoren als voeding en levenswijze. De stof waaruit genen bestaan heet DNA. Sinds de jaren '70 is het mogelijk om dit DNA gericht te veranderen. Dit heet genetische manipulatie, ook wel genetische modificatie, moderne biotechnologie of kortweg gentechnologie genoemd. Er bestaan verschillende vormen van genetische manipulatie. Bij een van de meest gebruikte vormen wordt een gen uit bijvoorbeeld een dier of plant 'geknipt' en met behulp van een bacterie in een ander dier of andere plant 'geplakt'

Via dit knip- en plakwerk kunnen eigenschappen van organismen worden veranderd. Zo worden tomaten, bestemd voor verwerking tot tomatenpuree, genetisch gemanipuleerd zodat ze minder snel zacht worden. Ook worden er met behulp van genetische manipulatie compleet nieuwe eigenschappen aan organismen toegevoegd. Zo zijn er aardappelen ontwikkeld met genen uit kwallen waardoor de aardappelplanten opgroeien als ze water nodig hebben. De onderzoekers verwachten dat deze aardappel een uitkomst is voor boeren en veel water kan besparen.

Voedsel en Voedselveiligheid

Dagelijks eten we producten waarin genetisch gemanipuleerde soja of maïs is verwerkt: soep, chocola, pindakaas, sausjes, zoutjes. En je proeft er niets van... Maar het effect op mens en milieu van een gewas dat genetisch is gemanipuleerd, is nog onvoldoende bekend.

Er bestaat een etiketteringwetgeving die zegt dat de verpakking van producten moet vermelden of er genetisch gemanipuleerde ingrediënten inzitten. Die wetgeving schiet echter tekort. Zo hoeven niet alle producten met ingrediënten van genetisch gemanipuleerde gewassen te worden geëtiketteerd.

Een voorbeeld: bij soja-eiwit moet het wel, bij sojaolie hoeft het niet. Maar als de volgende tekst op een product staat, zit het er zeker in: 'genetisch gemodificeerde soja/maïs'.

Gentechmaïs en gentechsojabonen worden meestal vermalen tot meel of eiwit, of komen in voedsel terecht als plantaardige olie (vaak sojaolie), emulgator (vaak sojalecithine) of zetmeel (vaak maïszetmeel).

Ook in vee- en visvoer wordt vaak gentechmaïs en gentechsoja gebruikt.

Deze stoffen kunnen dus ook in de voedselketen terecht komen. Als vee genetisch gemanipuleerd voer heeft gekregen, dan zitten diezelfde stoffen tenslotte ook in eieren, vlees en zuivelproducten. Een nadeel voor de consument is, dat als dit niet op de verpakking wordt vermeld, het niet meer te controleren is.

Een ander gevaar is dat genetisch gemanipuleerde gewassen die in de buitenlucht geteeld worden, in aanraking kunnen komen met gewone landbouwgewassen op omliggende akkers. Dit gebeurt door de wind, bijen of vogels die gentechpollen met zich meenemen (bestuiving). De erfelijke eigenschappen van gewassen kunnen dan veranderen en dat kan een bedreiging zijn voor zowel de gangbare als de biologische landbouw.

Een mogelijke oplossing voor deze problemen zou kunnen zijn, dat er een betere wetgeving komt (ook streng gecontroleerd wordt op naleving), rond het vermelden van genetische gemanipuleerde gewassen in producten en veevoer en er over het algemeen duidelijke afspraken rond dit thema komen. Ook een betere wetgeving op het gebied van het verbouwen van genetisch gemanipuleerde gewassen zou kunnen voorkomen dat gewone- en biologische gewassen met elkaar in aanraking komen.

De meningen over gentechnologie zijn verdeeld, kijk ook eens op www.niaba.nl of www.platformgentechnologie.nl.

Wat kan jij doen?

- Je kunt gentechvrije producten kopen. Biologische producten zijn in principe gentechvrij, deze producten zijn te herkennen aan het EKO- of Demeter logo.
- Greenpeace (www.greenpeace.nl) en de Alternatieve Konsumenten Bond (www.goedewaar.nl) hebben een gentechproductlijst tot hun beschikking waarop je kunt vinden welke producten gentechvrij zijn en welke niet.

Alternatieven

Eten zonder vlees is heel goed mogelijk, maar let er wel op dat je de vitaminen die in vlees zitten op een andere manier binnenkrijgt.

Er is bewezen dat een voedselpakket zonder vlees alle noodzakelijke voedingsstoffen kan bieden die de mens nodig heeft. Met een uitgebalanceerde vegetarische voeding kan iedereen voldoende eiwitten, mineralen en vitaminen binnenkrijgen.

Tegenwoordig zijn er genoeg vleesvervangers te verkrijgen die in elke supermarkt te verkrijgen zijn. Denk aan vegetarische burgers, tofu, tempé enzovoort. Zo kun je heel goed het vlees vervangen bij bijvoorbeeld je pasta of de aardappel-, groente- en vleesmaaltijd.

Door genoeg en de juiste groenten (bonen, erwten, spinazie en andere groene groenten) te eten kun je ook een voedzame vegetarische maaltijd maken. Hoe je zo'n maaltijd samenstelt kun je in ieder vegetarisch kookboek terug vinden.

Op www.vegetarisch.nl kun je informatie vinden over de vitaminen die je mist als je geen vlees eet en hoe je die vitaminen op een andere manier binnen kunt krijgen.

Op www.bewustverbruiken.org worden in de brochure "kies wat je eet, weet wat je kiest" ook goede tips gegeven om duurzaam te consumeren.

Seizoensgroente

Januari	Winterpeen	Bospeen	Bleekselderij
Andijvie	Zuurkool	Broccoli	Bloemkool
Aubergine		Champignons	Broccoli
Bieten	April	Courgettes	Komkommer
Bleekselderij	Andijvie	Komkommers	Sla
Bloemkool	Aubergine	Postelein	Sperziebonen
Boerenkool	Bieten	Rabarber	Stoofperen
Broccoli	Bloemkool	Radijs	Tomaten
Champignons	Bospeen	Sla	Tauge
Courgettes	champignons	Tuinbonen	Venkel
Knolselderij	Courgettes	Venkel	Ijsbergsla
Koolwaspeen	Komkommers	IJsbergsla	Zuurkool
Witlof	Paprika		Winterpeen
Zuurkool	Prei	Augustus	
Winterpeen	Sla	Andijvie	November
Prei	Spinazie	Bieten	Bieten
Sla	Tauge	Bleekselderij	Bleekselderij
Stoofperen	Tomaten	Bloemkool	Bloemkool
		Bospeen	Broccoli
Februari	Mei	Broccoli	Champignons
Andijvie	Andijvie	Komkommers	Knolselderij
Aubergine	Aubergine	Prei	Komkommers
Bieten	Bieten	Radijs	Koolrapen
Bleekselderij	Bloemkool	Sla	Paprika
Bloemkool	Bospeen	Sperciebonen	Sla
Boerenkool	champignons	Spinazie	Snijbonen
Broccoli	Courgettes	Spitskool	Sperziebonen
knolselderij	Komkommers	tauge	Stoofperen
Koolrapen	Spinazie	Venkel	Tauge
Witlof	Tomaten	Ijsbergsla	Waspeen
Zuurkool	Tauge		Witlof
	Sla	September	Ijsbergsla
Maart	Prei	andijvie	Zuurkool
Andijvie	paprika	Bieten	
Aubergine		Bleekselderij	December
Bieten	Juni	Bospeen	Aubergine
Bleekselderij	Andijvie	Champignons	Bieten
Bloemkool	Aperges	Courgettes	Bleekselderij
Boerenkool	Bleekselderij	Paprika	Boerenkool
Broccoli	Bloemkool	Prei	Broccoli
Champignons	Broccoli	Sla	Champignons
Courgettes	Paprika	Sperziebonen	Courgettes
Knolselderij	Rabarber	Spinazie	Knolselderij
Komkommers	Radijs	Stoofperen	Komkommers
Koolrapen	Sla	Tauge	Koolrapen
Paprika	Spinazie	Tomaten	Zuurkool
Prei	Tauge	Uien	Winterpeen
Sla	Tuinbonen	Venkel	Witlof
Spinazie	Ijsbergsla	Waspeen	Waspeen
Tauge		Ijsbergsla	Tomaten
Tomaten	Juli		Tauge
Uien	Andijvie	Oktober	Stoofperen
Waspeen	Asperges	Andijvie	Sperziebonen
Witlof	Bleekselderij	aubergine	Sla
	Bloemkool		Prei

Links

Biologische producten

www.skal.com
www.demeter.bd.nl
www.ekoweb.com
www.voedingscentrum.nl/biotech
www.milieudedefensie.nl/campagnes/voedsel/publicaties
www.voeding.tno.nl/PS.cfm?PNR=voe084n
www.snm.nl/landbouw_99_04_13.htm
www.degroeneweg.nl

Duurzame producten

www.milieukeur.nl
www.goedewaar.nl
www.dekleineaarde.nl
www.vegetarisch.nl

Gentechnologie

www.niaba.nl
www.platformgentechnologie.nl
www.platformbiologica.nl

Platformsites

www.ecomarkt.nl
www.organic-europe.net
www.milieucentraal.nl

Bio-industrie

www.ciwf.nl

Landbouw

www.groenlinks.nl/partij/europa/dossier/landbouw.html
www.minlnv.nl
www.minvws.nl
www.clm.nl

Algemene productinformatie

www.voedingscentrum.nl
www.consumentenbond.nl
www.vlees.nl
www.agriholland.nl/dossiers/ahds_keurmerken/ahds_keurmerken.html#Keurmerken

Andere Websites

www.greenpeace.nl
www.milieudedefensie.nl
www.dwars.nl
www.id.wageningen-ur.nl
www.denationaleproeftuin.nl