



Wie eet er EKO?

Steeds meer mensen eten biologisch voedsel. Ze vinden biologisch voedsel gezond en denken aan het milieu. Het gebruik van kunstmest en chemische bestrijdingsmiddelen in de landbouw is niet goed voor de natuur. In sommige supermarkten zijn veel producten met het EKO-keurmerk te vinden. Vooral bij de productgroepen groente en fruit, broodbeleg, melkproducten, vruchtensappen en vlees kun je het EKO-keurmerk ontdekken.



Wat is biologische landbouw?

Een biologische boer gebruikt geen kunstmest en bestrijdingsmiddelen. Om de grond in conditie te houden is vruchtwisseling nodig. De boer wisselt de verschillende gewassen op de stukken grond om.

Na de oogst van de tarwe hakselt de boer het stro op het land. Hij werkt het stro samen met koemest door de grond. Zo verrijkt hij de grond.

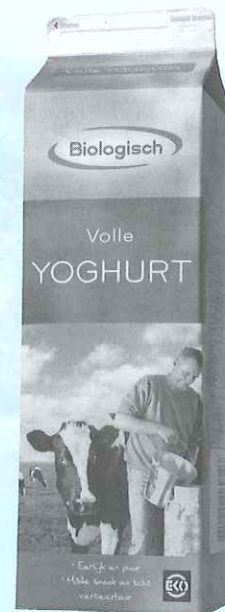
Daarnaast werkt hij met groenbemesting.

Tussen het tarwe zaait hij bijvoorbeeld klaver.

Klaver haalt stikstof uit de lucht en slaat het op.

Onkruidbestrijding is heel tijdrovend.

Het gebeurt voor een deel met de hand en voor een deel machinaal.



Wat staat er op het etiket?

De maker van het product (producent) is verplicht om informatie over zijn product op het etiket te vermelden. Op het etiket staat welke stoffen (ingrediënten) er in het product zitten. Sommige van deze ingrediënten zijn echt nodig voor het maken van het product. Dat zijn de hoofdbestanddelen. Vaak zitten er ook nog hulpstoffen in. Dat zijn stoffen die zorgen voor een betere smaak of mooiere kleur. Het kunnen ook conserveermiddelen zijn. De producent moet de ingrediënten in een vaste volgorde op het etiket vermelden. Eerst het ingrediënt waarvan het meest in het product zit. De hulpstoffen worden altijd als laatste genoemd.

De voedingswaarde staat ook op het etiket. Het geeft aan welke voedingsstoffen er in het product zitten. Voedingsstoffen zijn eiwitten, koolhydraten, vetten, vitamines, mineralen en water. De energie die het product levert staat ook vermeld.



Allergie-informatie
Bevat hazelnoot, lactose,
koemelkeiwit, soja.

Natuurlijk

Skal

Ten

tot

Wel of niet biologisch?

Biologisch betekent zo natuurlijk mogelijk tot stand gekomen, met zo min mogelijk kunstgrepen. Een product is biologisch als de productie aan bepaalde regels voldoet. Dat wordt gecontroleerd door de organisatie Skal. Als alles volgens de regels gebeurt, mag het EKO-keurmerk op het product.



+ Wat is het Max Havelaar Keurmerk?

Het Max Havelaar Keurmerk steunt boeren in ontwikkelingslanden. Zij krijgen een eerlijke prijs voor hun producten. Ook zijn goede werkomstandigheden en milieuvriendelijke productie belangrijk. Producten met het keurmerk kosten daarom iets meer. Het Max Havelaar Keurmerk is op veel producten te vinden: koffie, bananen, thee, chocolade, honing, fruit en vruchtensappen.



+ Smaken EKO-aardappels wel lekker?

Er zijn drie groepen aardappels: eetaardappels, zetmeelaardappels en pootaardappels.

Aardappels zijn gevoelig voor ziektes. Tegen die ziektes wordt landbouwgif gespoten. Er zijn soorten aardappels te koop die minder ziektegevoelig zijn. Die hebben minder landbouwgif nodig. Maar aardappels met het EKO-keurmerk zijn voor het milieu de beste keus.

