

Maandag 27 juli 2009

Smaak en gezond Onze wekelijkse nieuwsbrief

Deze week in Smaak en Gezond:

- Australisch dorp verbiedt water uit flessen
- Hebben we echt nood aan water in flessen?
- Produkt in de kijker: soya drink plus calcium
- Darmoton en project 'biozoektboer'



€59,95

Australisch dorp verbiedt water uit flessen

Utrecht 14/07/2009 - Het Australische dorp Bundanoon wil de verkoop van water in flessen verbieden. Het is voor zover bekend de eerste plaats ter wereld die deze stap zet. Het verbod op flessenwater is een reactie op de plannen van een drankonderneming. Die wilde bronwater uit Bundanoon aanboren en naar Sydney vervoeren om het daar in plastic flessen te bottelen. Vervolgens zou het water in vrachtauto's naar het plaatsje worden gereden om als mineraalwater te worden verkocht.

Zonde van de inspanningen, de brandstof en het plastic, meenden de inwoners van het dorp. Tijdens hun protest tegen dit zinloze geschuif met water, besloten ze dat het dorp beter af zou zijn zonder flessenwater. Opmerkelijk want juist in Australië is de verkoop van flessenwater het afgelopen jaar sterk toegenomen. In de deelstaat New South Wales heeft de premier besloten dat de overheid geen flessenwater meer zal aankopen en dat er een publiekscampagne komt tegen water uit de fles.



Hoge kosten

Op steeds meer plekken realiseert men zich dat de flessenwater exorbitant duur is en, zo blijkt uit onderzoek van de Consumentenbond, een grote impact heeft op milieu en klimaat. En dat terwijl flessenwater doorgaans van dezelfde kwaliteit is als kraanwater. Een jaar lang water uit de kraan drinken kost 1,20 euro, een jaar lang flessenwater drinken bijna 500 euro.

Uit het onderzoek van de Consumentenbond blijkt de milieubelasting van kraanwater een fractie te zijn dan die van flessenwater. Bronwater in drankenkarton is ruim 120 keer zo belastend, bronwater in eenmalige PET-fles is 500 keer zo belastend en bronwater in glas is zelfs 1320 keer zo belastend als water uit de kraan.

Smaak

"Niet iedereen zal het verschil proeven tussen bronwater en leidingwater", reageert Eugène van 't Hooft namens de branchevereniging Frisdranken Waters en Sappen, "maar het is er wel degelijk. Bronwater en natuurlijk mineraalwater krijgen de smaak van de mineralen. Dat is heel wat anders dan leidingwater dat over het algemeen chemisch bewerkt is."

Dat de Australiërs vallen over duurzaamheid kan hij zich wel enigszins voorstellen: "De afstanden in dat land zijn natuurlijk enorm. Maar ik denk dat men in crisistijd er alles aan zal doen om zo min mogelijk geld uit te geven. En water uit de fles is nu eenmaal een stuk duurder dan leidingwater."

Heerstraat 101 3910 Neerpelt
Tel: 011 64 42 88 Fax: 011 66 50 77

E-mail: neerpelt@bioshop.be
Website: <http://www.bioshopklimop.be>
Algemene site bio shop: www.bioshop.be

Openingsuren:

Van maandag tot donderdag:
9u00-12u30 en 13u30-18u00

Vrijdag 9u00-19u00

Zaterdag: 9u00-12u30 en 13u30-17u00

Hebben wij echt nood aan water in flessen ?

Flessenwater is slecht voor ...



... de portemonnee :

een Noord-Amerikaan geeft jaarlijks meer dan \$ 400 uit aan water in flessen.



... de gezondheid

kan worden aangetast door de uitwasemingen van de flessen (onder andere door het kankerverwekkende *bisfenol-A*).



... het milieu

dat aangetast wordt door het transport, de verpakking en het afval, veroorzaakt door de lege flessen.

In 2004 werd 26.000.000.000 liter flessenwater verbruikt in Noord-Amerika, dat zijn ongeveer 28.000.000.000 plastic flessen in een jaar waarvan 86% bij het afval terecht komt, hetzij 1500 flessen per seconde (Volgens het *Earth Policy Institute* (EPI) van de Verenigde Staten.)

28.000.000.000 flessen betekent dat er ...



- 17.000.000 vaten ruwe olie gebruikt werden om de flessen te vervaardigen. Dat is genoeg petroleum om 100.000 auto's een jaar lang te laten rijden.
- 2.500.000 ton koolstofdioxide (CO₂) in de lucht terecht kwam voor de vervaardiging ervan.

100.000.000.000 \$ * ofte Honderd miljard dollar is het bedrag dat jaarlijks door de verbruikers uitgegeven wordt aan water in flessen. Hierbij vergeleken is het bedrag dat door de staat uitgegeven wordt aan sociale hulp maar wat drinkgeld.

Studies tonen aan dat voor een fractie van deze som alle bewoners van onze planeet zouden kunnen beschikken over drinkbaar water en gezonde leefomstandigheden.

Ken je alle feiten als je alleen maar water in flessen drinkt ?

Neen ? Verwacht je dan aan een verrassing :

je geeft onnodig veel geld uit, je vervuult de aarde en je riskeert het grondwater en andere waterbronnen te vervuilen.



Foto van de Stille Oceaan in '04.

Studies tonen aan dat 35% van de drinkers van flessenwater ten onrechte denken dat dit water veiliger is dan kraantjeswater.

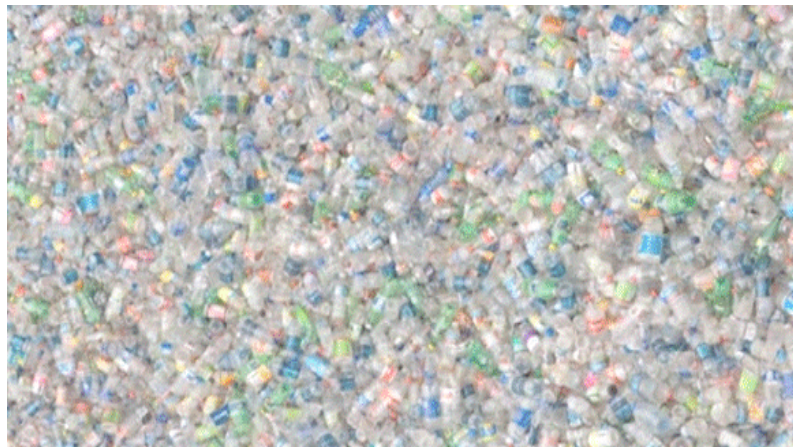
Laat je flessen water in je auto liggen ?

Praktisch, is het niet ?

Maar weet jij dat plasticflessen die aan warmte blootgesteld worden stoffen vrijgeven die borstkanker en andere soorten kankers kunnen verwekken ?

En zelfs, indien je ze niet in de auto hebt laten liggen, weet je dan zeker of zij niet aan hoge temperaturen blootgesteld geweest zijn voor je ze kocht ?

- tijdens de opslag varieert de temperatuur tussen 5 en 30°C
- in de vrachtwagen ligt de temperatuur tussen 35 en 65°C
- tijdens het laden en lossen meten we tussen 5°C en 35°C
- in de winkel van 10° - 35°C en dan thuis...



Informatiebronnen :

<http://www.earth911.com/>

<http://www.earthpolicy.org>

<http://us.oneworld.net/>

<http://www.commondreams.org/>

<http://www.webmd.com/>

<http://www.filterforgood.com/>

In de kijker: Provamel soja drink plus calcium

van 1 – 31 aug



-15%

1 Liter

Provamel bewijst dat plantaardige alternatieven voor melk en vlees even smakelijk en gevarieerd kunnen zijn. Omdat alle biologische ingrediënten in de Provamel-producten afkomstig zijn van biologische teelt, hebben ze een zuivere en verse smaak.

Men kan ze in vele gerechten gebruiken (bijv. toegevoegd aan ontbijtgranen, in sauzen, cake, pannenkoeken, maar ook in koffie of thee enz.). Probeer het gewoon, u zal niet ontgoocheld zijn.

Bovendien, gezien **Provamel 100% plantaardig is, bevat het van nature geen cholesterol**. Sojabonen zijn **ook rijk aan eiwitten, vezels en vitamines**. Dankzij hun unieke samenstelling en eigenschappen zijn sojaproducten ook geschikt voor:

een gezond, evenwichtig en gevarieerd dieet

een vegetarisch/veganistisch dieet (*)

een lactosevrij dieet (**)

een koemelkeiwitvrij dieet

een cholesterolvrij of cholesterolarm dieet

een glutenvrij dieet

* alle Provamel-producten zijn 100% vrij van dierlijke ingrediënten

** met uitzondering van de Provamel Bio Muesli Crunchy Choco

Tomatenroomsoep



Voor 4 personen: 1 middelgrote bio-ui (gepeld en grofgehakt), 1 middelgrote biowortel (grofgeraspt), 1 grote bioaardappel (geschild en in blokjes gesneden), 1 selderiestengel (grofgeraspt), 2 eetlepels lichte, milde olijfolie, 2 eetlepels gewone bloem, ongeveer 750 g rijpe tomaten (in vier partjes gesneden), 3-4 peterseliestengels, 150 ml geconcentreerde groentebouillon, 500 ml Provamel Bio Soya Drink Plus Calcium, 250 ml Provamel Bio Soya Cuisine, verse basilicumblaadjes als versiering.

Fruit de wortel, aardappel en ui gedurende 3-4 minuten in de olie tot ze zacht zijn.

Voeg de groentebouillon toe. Meng er de bloem, de tomaten en peterselie door en laat indikken.

Blijf roeren tot het mengsel bijna kookt.

Doe het deksel op de pan en laat ongeveer 20 min. stoven tot de groenten gaar zijn.

Voeg de Provamel Bio Soya Drink Plus Calcium toe. Passeer de bouillon met de groenten door een zeef zodat u een dikke, romige soep krijgt.

Roer er de Provamel Bio Soya Cuisine door en zet het vuur hoger, maar laat niet koken.

Serveer gegarneerd met basilicumblaadjes.

Variaties: een snel alternatief: gebruik 400 g gehakte tomaten in eigen sap uit blik.

Voor een minder romige textuur: vervang de Provamel Bio Soya Cuisine door Provamel Bio Soya Drink Plus Calcium.

Muesli ontbijtkoekjes



Ingrediënten 30 g Provamel Bio Soya Bakken en Smeren, 120 g muesli, 1,5 dl Provamel Bio Soya Drink Plus Calcium, 2 eetlepels ruwe rietsuiker, 2 eetlepels honing of 3 eetlepels tarwestroop, 30 g tarwebloem, eventueel een snuifje zout

Meng de muesli, de Drink, de suiker/honing/tarwestroop en voeg eventueel een snuifje zout toe.

Strooi de bloem over het beslag en spatel de bloem onder de massa.

Laat 30 minuten staan en roer opnieuw goed om, het beslag moet dik vloeibaar zijn (zoals een cakebeslag).

Indien de massa te dik is voeg een beetje Drink toe, indien te vloeibaar voeg nog wat bloem toe.

Verhit een koekenpan en smelt de Bakken en Smeren tot deze begint te schuimen.

Schep met een eetlepel kleine hoopjes in de pan en druk ze plat met de lepel.

Bak de koekjes aan beide zijden egaal bruin op een matig vuur.

Tips

Warm serveren met honing of huisgemaakte aardbeienconfituur. In dit recept kan het zoetmiddel ook gewoon weggelaten worden.

Nog eens iets over een supplement



-€2,50

1-31 aug

Brede werking: dankzij de combinatie van kokosvezels en psylliumvezels met prebiotica en probiotica is DARMOTON in het bijzonder aangewezen:
· voor een goede darmtransit // · voor een zachte darminhoud // · ter herstel, versterking en vermeerdering van de goede darmflora // · voor een betere lichaamseliminatie via de darmen // · voor een reiniging van de darmen // · om de spijsvertering te bevorderen // · bij winderigheid en een opgeblazen gevoel // · voor een sterkere weerstand

Vraag naar je uitgebreide folder!

Waarom kiezen voor Darmoton van Mannavital:

- Het bevat met kokosmeel een rijke bron van ruwvezels zonder gluten of fytinezuur, ideaal voor de darmtransit
- het bevat met blonde psyllium een rijke bron van oplosbare vezels, ideaal voor een regelmatige stoelgang én een zachte darminhoud
- het bevat met korte keten fructo-oligosacchariden prebiotica, die de ontwikkeling van de gunstige bifidobacteriën in de goede darmflora stimuleren
- het bevat met 2,5 miljard levende kiemen *Lactobacillus acidophilus* per dagdosis een probioticum dat bijdraagt tot de ontwikkeling van lactobacillen in de goede darmflora
- door het bevorderen van de stoelgang en de goede darmflora wordt ook de weerstand gestimuleerd en de spijsvertering bevorderd
- het is vrij van suiker, kunstmatige zoetstoffen en smaakstoffen en mag door diabetici gebruikt worden

Project 'Biozoektboer' wil kloof tussen vraag en aanbod dichten

Er is iets eigenaardigs aan de hand in Vlaanderen. Marktcijfers geven aan dat de vraag naar bioproducten –biologische melk, maar ook biologische groenten en fruit- veel groter is dan de huidige Vlaamse productie. Na een sterke stijging in de jaren 90 van de vorige eeuw is de toename van het bio-areaal vanaf 2002 volledig stil gevallen. De huidige oppervlakte biolandbouw bedraagt zo'n 3500 ha of 0,5% van de totale landbouwoppervlakte. Hiermee hinkt Vlaanderen ver achter op het Europees gemiddelde van 2,1 % .

Betekent dit dat Vlaanderen massaal bioproducten moet gaan invoeren? De overheid meent van niet. Groenten en fruit van eigen bodem zijn immers duurzamer en plaatselijke productie moet gestimuleerd worden. De grote vraag biedt boeren en tuinders kansen om over te schakelen naar de bioteelt. De Vlaamse overheid besloot dan ook om in het kader van het Strategisch Plan Biologische Landbouw 2008-2012 een project in samenwerking met de Boerenbond, Bioforum en ABS te starten en te ondersteunen.

Het doel van het project is geïnteresseerde boeren en tuinders te informeren, begeleiden en individueel te ondersteunen bij hun omschakeling naar biologische land- en tuinbouw. Door het geven van cijfermateriaal dat de leefbaarheid van de biologische productie aantoont, wil het project de drempel naar de bioteelt verlagen. Uitwisselingsprojecten moeten de kloof tussen de gangbare en de biolandbouw verkleinen en peterschapsprojecten kunnen een nieuwe dynamiek in de groei van de biologische productie brengen.

Om het gehele project te begeleiden werd Sofie Hoste aangeworven. Zij is bio-ingenieur van opleiding en zal de land- en tuinbouwers duidelijke informatie geven en met hen de mogelijkheden en de economische haalbaarheid nagaan van een specifieke, bedrijfsgebonden omschakeling. Boeren en tuinders die vragen hebben over de omschakeling naar biologische landbouw of over het project 'Biozoektboer' kunnen bij haar terecht op 0494-98 23 69 of via mail: info@biozoektboer.be