

## Bio Budget Eten

“Biologisch eten is duur(der)”. Is het waar?  
Waarom zou je biologisch willen eten? En hoe kan je dan toch de kosten een beetje beperken? In dit verslag geef ik daar antwoord op.

### Waarom Biologisch?

Goedkope groenten, fruit en dierlijke producten vragen om intensieve landbouw en veeteelt. Niet goed voor de dieren, niet goed voor de aarde, maar ook niet goed voor ons. Het snel laten groeien van dieren gebeurt met hormonen die wij dan weer opeten en het verhogen van de productie met preventieve antibiotica die wij ook weer binnenkrijgen. Bij landbouw geldt ook dat om het maximale uit de grond te halen, de grond uitgeput raakt en de groenten en fruit niet meer de vitamines en mineralen bevatten zoals vroeger. Ook worden er bestrijdingsmiddelen gebruikt die wij binnen krijgen.



Wat wordt nog meer als reden gezien om biologisch te eten:

1. Smaak: vaak wordt biologische groenten, fruit en vlees lekkerder gevonden. Ook veel top restaurants gebruiken uitsluitend biologische producten.
2. Gezondheid: onderzoeken spreken elkaar vaak tegen en het blijft appels met peren vergelijken zeker als je ook prijs mee neemt in het verhaal. Maar er zijn onderzoeken die aangeven dat biologische voeding meer energie, vitamines en mineralen bevatten en minder schadelijke stoffen.
3. Dieren en de Aarde: zeker weten doe je het nooit maar soms moet je ook geloven dat biologische boeren de intentie hebben om beter voor de dieren en aarde te zorgen.
4. Dichter bij de Natuur: Biologische groenten en fruit staan altijd met hun wortels in de grond, ook in de kasteelt. Bovendien verspreidt een biologische boer altijd natuurlijke mest over zijn land, dat zorgt voor natuurlijke voedingsstoffen voor de gewassen. Hierdoor wordt de natuurlijke kringloop bij biologische productie in stand gehouden. Gewassen krijgen daarnaast vaak meer tijd om te groeien, waardoor de smaak en kwaliteit vaak beter zijn.

### Wanneer is voeding Biologisch?

Volgens de Europese wetgeving worden de volgende eisen aan biologisch gesteld:

- Producten moeten voor minimaal 95% uit echte biologische ingrediënten bestaan.
- Het moet duidelijk zijn waar de ingrediënten precies vandaan komen.
- Er zijn geen chemische bestrijdingsmiddelen gebruikt.
- Er is geen kunstmest gebruikt.
- Bij de productie van vlees is reuking gehouden met dierenwelzijn. Zo mogen kippen hun snauwen houden en varkens hun krulstaart en tanden.

Noot: biologisch staat niet gelijk aan gezond. Ook biologische producten kunnen enorm bewerkt zijn en ongezonde ingrediënten bevatten zoals veel toegevoegde geraffineerde suikers. Blijf altijd goed etiketten lezen. Natuurlijk kunnen ook niet-biologische producten wel gezond zijn. Maar om dat precies te weten moet je bij elke boer gaan kijken hoe hij met zijn dieren en gewassen omgaat.

Andere verschillen met reguliere producten zijn:

- In biologische producten mogen alleen E-nummers van natuurlijke oorsprong worden gebruikt en alleen als de stoffen essentieel zijn voor het maken van een product. De meest omstreden E-nummers krijg je dus niet of minder binnen.
- Dieren uit de biologische veehouderij eten vaak ook soja (met omega 6 vetten die ontstekingsbevorderend zijn en daarmee voor overgewicht kunnen zorgen), maar deze soja is niet genetisch gemanipuleerd.

### Vergelijk van 5 winkels

Kijk je naar de totalen dan is de biologische winkel het duurste. Biologische winkels als Ekoplaza en Hofweb zijn nog iets duurder (zonder ledenpas). Kies je voor Odin dan kies je ook voor bepaalde idealen:

Odin gelooft dat je met elke euro die je uitgeeft aan boodschappen een keuze maakt. En mede bepaalt hoe de wereld eruit ziet. Wanneer je boodschappen doet bij Odin doe je dat bij een coöperatie met eigen winkels, een groothandel, een bezorgdienst en ruim 150 afhaalpunten. Daarnaast hebben we een eigen imkerij en boerderij. Al sinds onze oprichting in 1983 kopen we direct in bij boeren, tuinders, bakkers, slaggers, wijnboeren, pastamakers, chocolatiers en vele andere kwaliteitsproducenten.

De idealen van Odin zijn:

- 100% biologisch, liefst biodynamisch
- je leeft niet alleen voor jezelf, maar voor het welzijn van ons allemaal
- winst draait niet alleen om geld
- een gezonde keten van boer tot bord
- eerlijke relaties met leveranciers
- klanten die bewust voor Odin kiezen
- medewerkers met een missie

Overige supermarkten:

Supermarkten kopen (ook biologische producten) vaak grootschalig in tegenstelling tot de biologische winkel die vaak **producten uit de regio** aanbiedt om het milieu te sparen en de lokale boeren te ondersteunen. Ook zijn de ingrediëntenlijsten vaak langer van biologische producten in de gewone supermarkt en zitten er meer toegevoegde en geraffineerde **suikers** in (20 g per 100 g in Albert Heijn bio ketchup vs. 15 g of zelfs gezoet met agavesiroop bij de biologische winkel). Heb je bepaalde **dieetwensen** als glutenvrij, tarwevrij, suikervrij, koemelkvrij of vegan, dan heeft de biologische winkel ook een veel groter aanbod. Tot slot merk ik dat ik veel meer **plastic** verpakkingsmaterialen in huis krijg met de producten uit de gewone supermarkt dan uit de biologische winkel. Het overwegen waard...

	ODIN (ledenprijs)	AH (biologisch)	Jumbo (biologisch)	Crisp	Lidl (biologisch)
<b>Fruit:</b>					
2 kg appels	6.38	6.58	6.58	9.30	4.28
2 kg bananen	4.78	3.78	3.74	4.98	3.38
0.5 kg kiwi's	3.49	3.89	2.99	1.99	2.25
1 kg sinaasappels	3.49	1.40	1.40	3.32	1.25

0.3 kg of 1 st grapefruit	1.02	0.75	1.00	0.99	0.66
0.35 kg of 2 citroenen	1.22	1.39	1.39	1.38	0.79
0.5 kg abrikozen/nectarines/perzik	3.60	1.69	1.65	1.99	2.49
1 galia meloen	2.50	1.69	1.89	3.99	1.75
125 g blauwe bessen	1.37	2.99	2.29	2.99	1.12
<b>subtotaal</b>	<b>27.85</b>	<b>24.15</b>	<b>22.92</b>	<b>30.93</b>	<b>17.98</b>
<b>Groenten:</b>					
<b>Snack:</b>					
1 kg Wortels	2.49	1.49	1.49	0.59	1.39
5 Komkommer	8.45	5.45	5.45	2.95	2.25
1 Paprika rood	1.50	1.10	1.49	0.92	0.59
1 Paprika geel	1.52	1.10	0.89	0.92	0.59
0.5 kg tomaatjes	2.99	3.38	3.73	2.99	3.13
<b>subtotaal</b>	<b>16.95</b>	<b>12.51</b>	<b>13.05</b>	<b>8.36</b>	<b>7.95</b>
<b>Lunch:</b>					
3 Salades	4.77	5.03	3.92	5.57	2.77
350g of 2 avocado's	2.59	2.99	2.99	3.33	1.78
350g of 1 pot kimchi	2.99	5.35	3.39	4.99	-
<b>subtotaal</b>	<b>10.35</b>	<b>13.37</b>	<b>10.30</b>	<b>13.89</b>	<b>4.55</b>
<b>Avondeten:</b>					
0.25g of 1 courgette	0.80	0.99	0.99	0.59	0.45
0.25g of 1 aubergine	1.07	1.69	1.69	0.79	0.59
0.35g of 1 broccoli	1.74	2.19	2.19	0.89	0.31
250 g sperzieboontjes	2.59	1.49	2.49	1.00	0.80
2 kg aardappels	4.49	3.78	2.99	5.49	1.43
1 paprika rood	1.50	1.10	1.49	0.92	0.59
1 paprika geel	1.52	1.10	0.89	0.92	0.59
0.5 kg witlof	3.49	2.29	0.95	1.99	0.89
<b>subtotaal</b>	<b>17.20</b>	<b>14.62</b>	<b>13.68</b>	<b>12.59</b>	<b>5.65</b>
<b>Vlees/ vis/ zuivel</b>					
300 g HOH gehakt	4.07	3.19	3.09	3.59	2.89
400 gram kipfilet	12.56	11.00	11.36	6.49	3.99
100 g ham	2.05	3.19	3.29	2.29	1.59
600 g geitenkaas	12.30	12.00	11.56	14.98	8.21
1 pakje roomboter ½ liter	2.95	2.55	2.52	2.79	2.29
geitenyoghurt 2 bekere	1.70	1.39	1.38	1.59	-
kokosyoghurt	6.90	7.98	5.24	7.78	-
150g feta	2.39	3.09	2.51	3.69	1.64
70g of 1 pakje parmaham	5.89	3.69	3.99	4.49	2.89
<b>subtotaal</b>	<b>50.81</b>	<b>48.08</b>	<b>44.94</b>	<b>47.69</b>	<b>23.51</b>
<b>Overig:</b>					
125g of 1 potje olijfjes	2.23	1.29	1.18	2.99	0.69
110g of 1 zak naturel chips	1.40	1.25	1.39	1.79	1.34
50g of 1 zak popcorn	1.59	1.99	1.59	1.79	0.79

400g of 1 pak granola	3.69	3.99	3.38	4.99	2.49	
2 desem volkoren spelt broden	8.20	5.58	8.72	7.58	3.98	
1 pak 4st spelt wraps	2.81	1.39	1.39	2.99	1.19	
500g of 1 pak volkoren spelt pasta	2.71	2.69	2.66	2.99	0.89	
1 fles bio wijn	6.50	6.59	4.25	6.50	2.99	
400 g ongebrande gemengde noten	7.05	8.56	6.91	6.39	5.00	
500 ml extra vierge olijfolie	4.36	5.49	3.68	5.49	3.49	
310 g of 1 pot Mayonaise	2.83	1.31	2.89	3.29	0.97	
300 g of 1 fles ketchup	2.12	1.89	1.79	2.19	0.78	
250g of 1 pot Pindakaas	2.79	2.29	1.87	2.49	2.75	
270g of 1 pot Chocopasta	2.55	2.99	2.99	2.99	1.89	
680g of 1 fles Passata	1.60	1.95	1.83	1.99	1.39	
400g of 1 blik tomatenblokjes	1.01	1.49	1.59	1.29	0.79	
<b>subtotaal</b>		<b>53.44</b>	<b>50.74</b>	<b>48.11</b>	<b>57.74</b>	<b>31.42</b>
<b>Totaal</b>	<b>176.60</b>	<b>163.47</b>	<b>153.00</b>	<b>171.20</b>	<b>91.05</b>	

### Groenten en fruit:

Kijk je naar groeten en fruit dan is Lidl veruit het goedkoopst. Echter kon ik er weinig biologische producten vinden (alleen aardappels, wortels, groene kruiden en tomaatjes). Het ziet er wel vers en netjes uit, maar ik vond de smaak van bijv. de Pink Lady appels chemisch. Kies je bewust voor biologisch moet je niet bij de Lidl zijn. De Albert Heijn en Jumbo zijn iets goedkoper onder aan de streep dan de Odin, maar sommige producten zijn duurder en andere goedkoper. Ook hier kon ik niet alle groenten en fruit biologisch kopen. Bij de Albert Heijn nog het meest. De prijs voor de blauwe bessen bij de Odin is gebaseerd op een grote zak uit de diepvries. Ontdooit smaken deze net als vers.

Met name de komkommer bij de Odin zijn een stuk duurder dan de andere winkels en dit zorgt voor een groot verschil. Maar laat het nou juist de komkommer zijn die in de andere supermarkt in plastic verpakt is. Wat je nog zou kunnen doen is om de fruit en groenten die je niet met schil eet (bijv. banaan, avocado, mango) bij de reguliere supermarkt niet biologisch te kopen en de producten die je met schil op eet wel biologisch.

### Dierlijke producten:

Ook bij dierlijke producten zie je met de Albert Heijn en Jumbo niet een heel groot verschil. Bestel je jouw vlees online bijv. bij [Puur vlees, rechtstreeks van de boer op je keukentafel \(schotsehooglanders.nl\)](https://www.puurvlees.nl) dan ben je nog een stuk goedkoper uit dan de supermarkten. Specifieke producten als Parma ham die in de bio winkel echt veel duurder zijn zou je kunnen overwegen om bij de Albert Heijn of Jumbo te kopen. Ook hier hebben ze ham waar alleen zout aan is toegevoegd.

### Overige producten:

Ook bij de overige producten zie je de prijzen op het ene product duurder zijn bij de reguliere supermarkten en het andere product duurder zijn bij de Odin. Eerder melde ik al dat producten met bijv. spelt in plaats van tarwe of zonder gluten, koemelk, suiker of vegan bij de biologische winkel wel te krijgen zijn en in andere supermarkten niet.

### **Conclusie**

Kijk of je slim een aantal producten online kan bestellen, niet-biologisch of bij een andere winkel als het prijsverschil groot is. Zo kan je de bulk bestellen bij een winkel die de intentie heeft om goed voor jou, goed voor de dieren en goed voor de aarde te zorgen.

Ps. Voor meer tips kan ik het boekje BioBudget van Natasja Oehlen aanraden