

💧 Hoe lees je de WV-infofiches?

Leeswijzer bij de 8 productfiches

Deze fiches zijn bedoeld voor (jong)volwassenen die een koksopleiding volgen.

De fiches moeten je in staat stellen in de keuken aan de slag te gaan met ecologische producten.

We gaan daarbij uit van een evenwichtige en gezonde voeding zoals die door Het Vlaams Instituut voor Gezondheidspreventie en -promotie in de voedingsdriehoek wordt voorgesteld. Om te beginnen omschrijven we het belang van elke productgroep in onze voeding.

Elke fiche gaat over één productgroep en bevat een grafiek met de voorstelling van de watervoetafdruk (WV) en de ecologische voetafdruk (EV) van een selectie producten. Linksonder zie je de producten met een lage WV en lage EV. Rechtsboven staan de producten met een hoge WV en EV. Beperk het gebruik van deze producten, want ze kosten veel water, energie en ruimte. Informatie over de grafieken vind je in de achtergrondnota.

Je vindt in de fiches een aantal minder bekende producten. We beschrijven ze kort en stellen per productgroep 2 beproefde recepten voor. Zo kun je meteen aan de slag. Alle recepten zijn uitgerekend voor 10 personen. Je kunt ze gemakkelijk aanpassen aan de groep waarvoor je wilt koken.

8 fiches

1. Graanproducten en aardappelen
2. Melk, vlees, vis en vervangproducten
3. Groenten
4. Fruit
5. Noten en zaden
6. Kruiden en specerijen
7. Olie en vetten
8. Dranken



© BananaStock

De algemene regel voor een maaltijd met een kleine WV en EV is dat je kiest voor veel groenten, granen en fruit, en dus voor minder vlees. Als die plantaardige producten ook nog eens van het seizoen zijn en biologisch geteeld, en ze hebben weinig transportkilometers afgelegd, dan zit je helemaal goed.

Waar koop je producten met een kleine WV?

Biologische producten die geproduceerd werden in de streek en die van het seizoen zijn, hebben een kleine WV. Maar die producten vind je (nog) niet in elke groothandel. De minder bekende groenten en vleesvervangers vind je ook niet overal. Er zijn verschillende groothandels in Vlaanderen die ecologische producten aan cateraars aanbieden:

- **www.biofresh.be:** Renaat Daem, 0473 89 66 48, volledig gamma met biologische producten, ook van lokale producenten
- **www.delixl.be:** uitgebreid gamma van biologische producten
- **www.java-coffee.be:** fairtradeproducten en enkele vleesvervangers
- **www.vanderzijpen.com:** verse biologische groenten en fruit en een tiental soorten voorgesneden biologische groenten
- **www.biobuitenshuis.be:** databank van leveranciers van biologische producten. Je moet je aanmelden voor je de databank kunt raadplegen.
- Vraag ook even na bij je eigen leverancier; hoewel het ecologische aanbod niet algemeen is, kan de leverancier wel uitkijken naar de door jou gevraagde producten.

Wil je de producten bij je thuis uittesten of zoek je naar lokale producenten, dan vind je op **www.biogenietengids.be** alle adressen van detailhandels voor biologische producten. Leveranciers van lokale bio- en niet-biograoenten en -fruit vind je op **www.fermweb.be**.

Hoe herken je ecologische producten?

De termen biologisch, ecologisch en organisch zijn in België beschermd voor alle plantaardige en dierlijke voedingsmiddelen. Als je een van deze termen leest op een verpakking, dan mag je ervan uitgaan dat het ook werkelijk om een biologisch product gaat. Op verpakking van voeding zul je in België wel 'bio', maar niet de vermelding 'éco' of 'ecologisch' vinden. Ecologische voeding gaat een stap verder dan biologische voeding en wordt daarom vooral gebruikt om een levenswijze of voedingspatroon aan te geven waarbij de impact op het milieu zo laag mogelijk wordt gehouden. Biologische voeding beperkt de impact op milieu en klimaat, omdat er geen pesticiden en kunstmeststoffen worden gebruikt. Als je ecologisch eet, dan beperk je vlees, overbodige verpakking, verwarmde serreteelt en voedselkilometers.

Twee voorbeelden

- Marleen eet elke dag 200 g biologisch rundvlees, biologische chips en haast geen groenten en fruit. Omdat rundvlees – ook als het biologisch is – een grote impact op het klimaat heeft, is dit niet ecologisch. Elke dag chips eten is bovendien niet goed voor de gezondheid. Marleen eet wel biologisch maar niet ecologisch. Wil ze ecologisch eten, dan eet ze wat minder vlees en chips en meer groenten en fruit.
- Wim eet graag veel groenten en fruit: hij eet het hele jaar door exotisch fruit en biologische prinsessenbonen uit Kenia, omdat die heel fijn zijn en allemaal even lang – gemakkelijk schoon te maken dus. De biologische boontjes worden met het vliegtuig getransporteerd en dat weegt op het klimaat. Wim zou ecologisch eten als hij kiest voor Belgische bioboontjes van het seizoen (zomer en herfst) en het exotische fruit (met de boot vervoerd) beperkt tot de wintermaanden.



Het leeuwendeel van de biologische producten herken je aan een label. In België is dat het Biogarantie®label. Meer biologische en andere labels vind je op **www.labelinfo.be**.



© Sofie Hoste (uit: Seizoenen op Smaak)

Ecologische voeding; een dure zaak?

Koken met ecologische producten hoeft niet duur te zijn. Als je een gevarieerde en evenwichtige maaltijd bereidt met veel groenten en minder dierlijke eiwitten, dan kan de maaltijd even duur of zelfs goedkoper worden. In een doorsnee maaltijd is vlees meestal het duurste ingrediënt. Wat minder vlees en meer groenten en aardappelen eten is dan ook goed voor de portemonnee. Als je vlees vervangt door een vleesvervanger (niet op basis van aardappelpuree maar op basis van seitan, tofoe of graan) dan wordt het verschil kleiner. Maar een vegetarische burger is doorgaans goedkoper dan een biefstuk. Biologische producten zijn meestal duurder. Dat is zo omdat de opbrengst per hectare 20 procent lager is en omdat bioproducten meer arbeidstijd vergen. Daar staat tegenover dat biologische producten meestal meer smaak en voedingswaarde hebben, omdat ze meer tijd hebben gehad om oogstrijp te worden. Je hebt er minder van nodig. Prijsverschillen zijn het kleinst voor groenten en fruit van het seizoen en een aantal afgewerkte producten zoals yoghurt en kaas. Als je prijzen van bioproducten vergelijkt met niet-bioproducten, doe dat dan niet met een wit product, maar wel met een merkproduct.



Steven Verhaeghe, leraar grootkeuken aan Hotelschool Ter Groene Poorte: 'Biologische producten zijn duurder. Doorgaans kosten ze één derde meer. Tegelijkertijd hebben we wel gemerkt dat vlees en groenten minder vocht verliezen in de pan, dus moet je er ook minder van aankopen. Sommige biologische groenten moet je minder lang stomen, wat ook gunstiger uitvalt voor je energierekening. Het verschil in prijs dat dan nog rest, proberen we op te vangen door de menu's over een langere periode mooi te balanceren: we zorgen ervoor dat er ook genoeg 'goedkopere' maaltijden gepland zijn of we letten heel goed op het seizoensgebonden karakter van de ingrediënten. Dit is een goede oefening voor onze leerlingen.'

www.bioforum.be/v2/cms/documenten/puur13-KoksKiezenRecepten.pdf