

## Betaalbaar en gezond

Goedkope groenten aangeboden in de supermarkten vinden wij meestal betaalbaar.

Maar zijn die goedkope groenten ook allemaal even gezond?

Bevatten ze de essentiële vitamines die we van die groenten mogen verwachten?

En de belangrijkste vraag: hoe komt het dat die groenten zo goedkoop zijn? Hoe en waar zijn ze geteeld? Zijn ze wel zo gezond als ze eruit zien?

Gezonde voeding begint bij een gezonde bodem.

We gaan nu eens op dezelfde manier naar 'voedsel telen en kopen' kijken als naar een verkeerslicht.

### **Rood**

Wat bij rood hoort, is een veel gebruikte manier van telen van onze huidige groenten en fruit, maar de bodem wordt jaar na jaar vernietigd en dus is volgende uitspraak hier op zijn plaats: wie de bodem vernietigd, vernietigd zichzelf

### **Oranje**

Je kan voor jezelf kiezen of je verder mee gaat in dit vernietigende verhaal van de bodem of dat je mee je verantwoordelijkheid opneemt en een andere weg inslaat. Jij hebt een keuze: doorgaan of stoppen

### **Groen**

Wij willen de toekomst van goede bodems en gezond voedsel verzekeren voor de volgende generaties.

#### **Aanzet tot deze materie:**

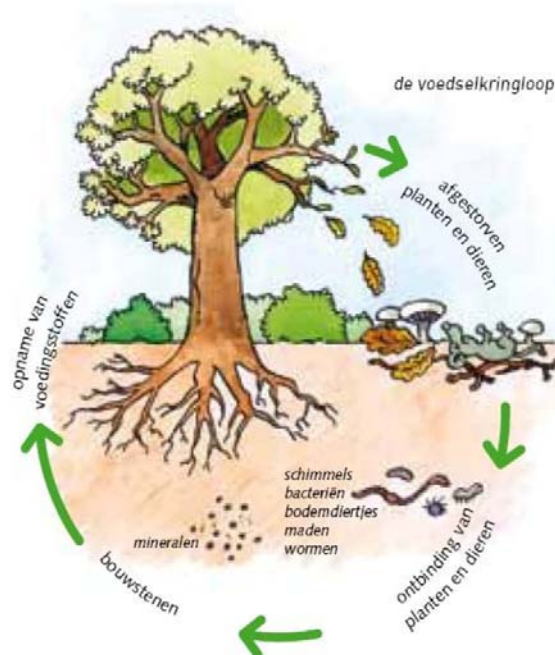
Hoe herken je een verarmde bodem? Er zit geen leven meer in, de kleur is minder donker, de geur is zwak

Hoe herken je een gezonde bodem? Er zitten veel insecten in, de kleur is donker, de geur is sterk en ruikt naar grond.

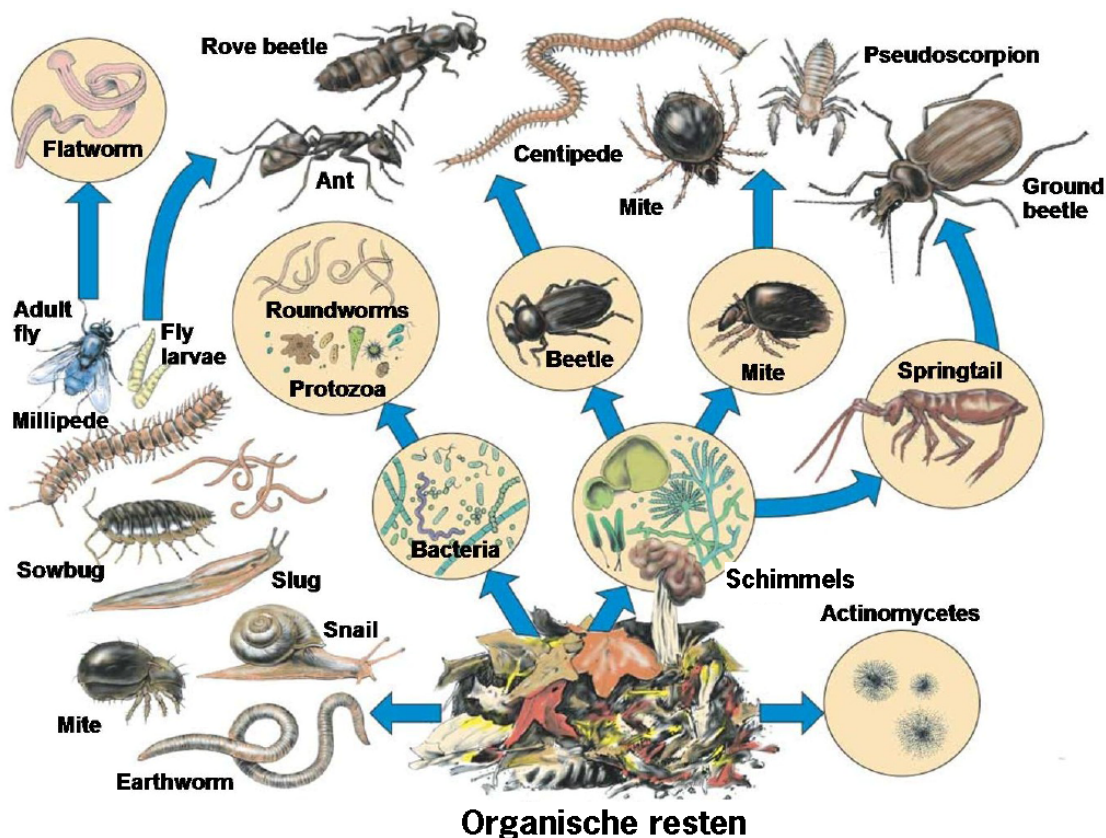
( de twee verschillende stalen laten zien en voelen)

Welke grond lijkt voor jullie de beste voor de natuur? (diegene met het meeste leven)

Waarom? Leven in de bodem zorgt voor lucht in de bodem, voor omzetting van organisch materiaal, voor afgifte van voedsel voor andere bodeminsecten, voor voedsel voor de planten, voor bijhouden van water, voor gezonde planten vol van vitamines en mineralen



# Het bodemleven

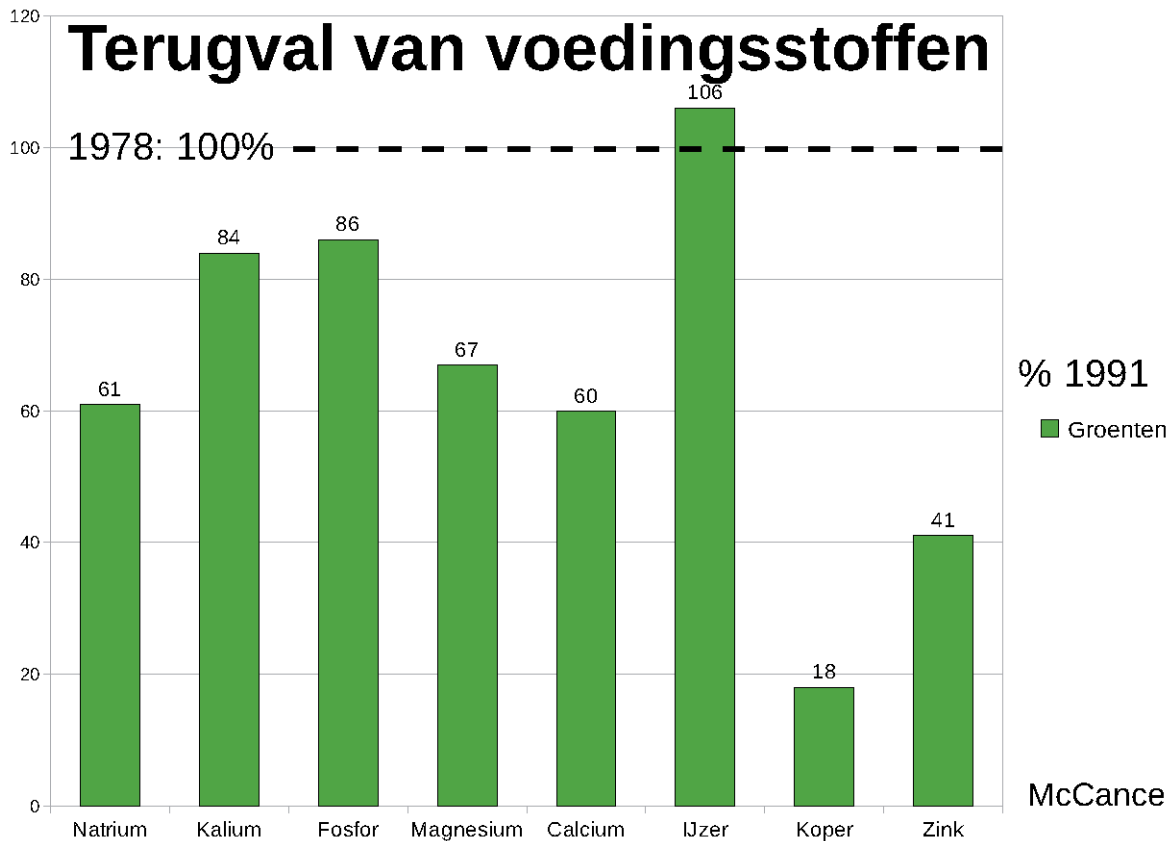


Zou het dan kunnen dat een betere bodem een invloed heeft op betere producten? Ja

Op welke bodem denken jullie, zouden de meeste groenten groeien die we in de winkel kopen? Jammer genoeg op de arme grond, (ROOD), op de foto's kan je zien hoe we dat dan doen: Kunstmatige meststoffen, pesticiden, grootschaligheid, multinational, uitputting van de bodem met de teelt van minderwaardig voedsel als gevolg

Hoog tijd om daar een halt aan toe te roepen want de bodem wordt vergiftigd, en zo ook het grondwater en het milieu. (ORANJE) ziektes, kankers, zowel bij dier als mens nemen toe.

Wij kiezen voor een gezonde bodem en gezonde groenten. Het kan en op een betaalbare manier:



Een woordje uitleg per kleur:

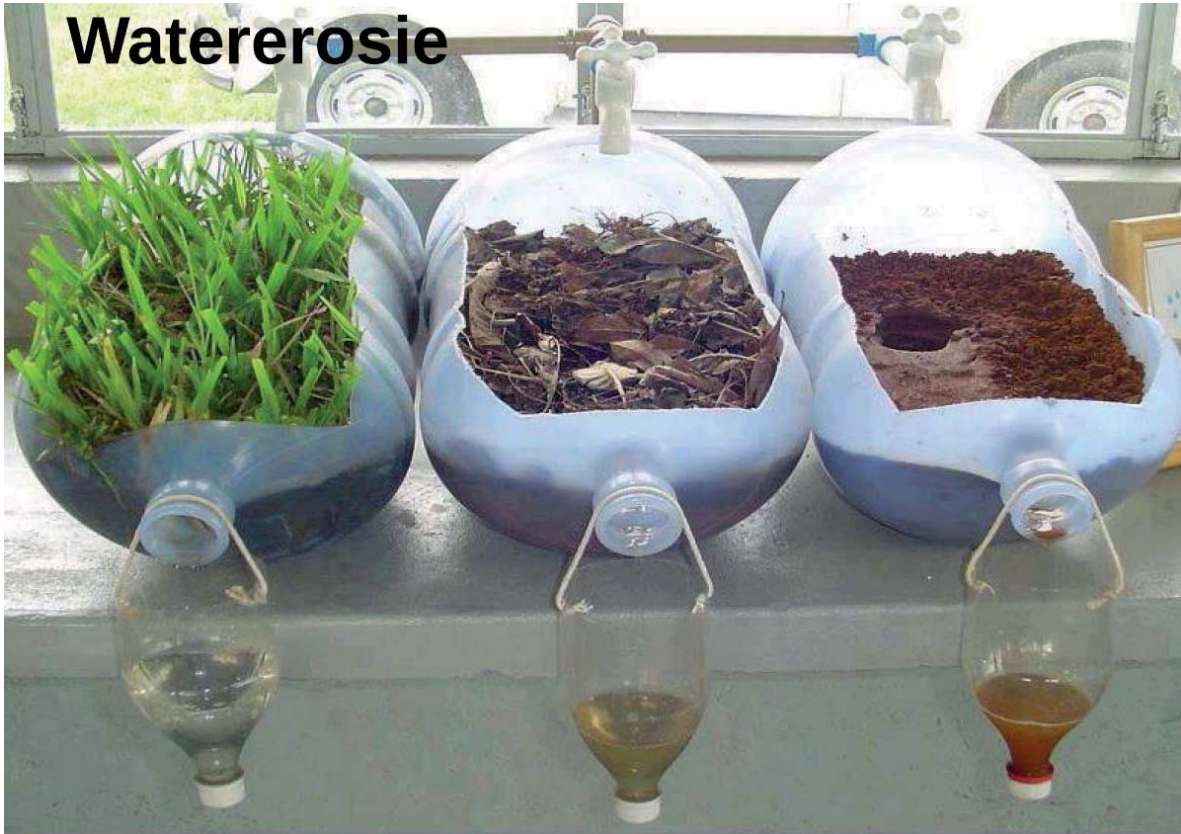
## ROOD

- Goedkope gangbare producten zijn het product van bodemverarming en bodemvergiftiging

Goedkope gangbare producten zijn vaak gelinkt aan grote monocultuurprojecten geleid door multinationals.

Monocultuurprojecten zorgen voor grote milieuproblemen. Één van de grote problemen is bodemerosie. Door kaalkap en het vernietigen van het bodemleven ontstaat een arme bodem die het water niet meer kan vasthouden. Alle mineralen en voedingsstoffen spoelen uit met grote waterverontreiniging als gevolg. Het organisch materiaal gaat verloren in de bodem. Er is geen biodiversiteit meer, ziekten en plagen kunnen zich snel ontwikkelen.

# Watererosie



Oplossing van de mens: overvloedig en massaal kunstmatige meststoffen, pesticiden en herbiciden gebruiken.

Misbruik maken van goedkope werkkrachten in verre landen, maar ook van de bodems aldaar met alle negatieve gevolgen voor de plaatselijke bevolking. Enkele voorbeelden

- Caraïben en Zuid Afrika: suikerteelt, verdwijnen van oorspronkelijke landschappen
- Nieuw-Guinea: suikerrieteelt, 40% van het organisch materiaal in de bodem verloren
- Brazilië: waterpeil is gezakt van 15 naar 65 meter
- Soja-monocultuur verdrijft de dieren van hun land waar de plaatselijke bevolking van leeft



(ref: [extranet.oxfamwereldwinkels.be](http://extranet.oxfamwereldwinkels.be))  
(ref: [uitdekleigetrokken.wordpress.com](http://uitdekleigetrokken.wordpress.com))

## ORANJE

- Voedselzekerheid en klimaat worden bedreigd door de wereldwijde achteruitgang van bodems

Oranje zet ons tot nadenken, we zijn een individu, we hebben het recht om keuzes te maken. Rijden we door het oranje met liefst nog wat extra gas, of stoppen we.

Gaan we zo verder? Nu we weten dat minstens 30% van de bodem over de ganse wereld sterk verontreinigd is?

Maken we nog dezelfde keuze als we weten dat multinationals blijven zorgen voor watervervuiling? Dode bomen? Dood water? Gezondheidsproblemen? Oceaanvernietiging? Verdwijning van oorspronkelijke vegetatie en dieren? En dit liefst niet al te dichtbij, maar liefst wat verder?

Maken we nu nog steeds dezelfde keuze als in die landen de allesvernietigende multinationals zich vestigen opdat wij goedkoop kunnen consumeren? Laten we de bodem verder vernietigen? Het water meer vervuilen? Plaatselijke bewoners verarmen?

Oranje zet ons voor de keuze: doorgaan of stoppen



## GROEN

- Beter een appel met een rups dan een appel waar ik ziek van word
- Teel ik groenten met respect voor de bodem, mens en dier dan doe ik aan permacultuur

We dragen de wereld, de mensheid, de dierenwereld en de plantenwereld veel respect toe. We denken na over de herkomst van een product. We houden rekening met leefbaarheid en gezondheid van alles en iedereen. We rekening met de toekomst van volgende generaties. We laten ons niet leiden door goedkoop, maar stellen vragen naar productieprocessen. We betalen reële centen, en verminderen extra uitgaven aan bodemsanering, gezondheid, waterzuivering door bewust te kopen en te consuminderen. We werken aan een gezonde bodem met veel bodemleven waarop we gezonde groenten kweken die ook voor ons en al wat leeft gezond zijn.



Hoe kan je als consument dan anders consumeren, consuminderen?

Herken volgende labels:

**Voedselteams: weet wat je eet**



Een groep mensen uit een buurt die samen vers basisvoedsel aankopen bij lokale producenten en die producten wekelijks gaat afhalen in een gemeenschappelijk depot.

Een voedselteam is een haalbare en praktische manier om via de korte keten zo rechtstreeks mogelijk lokale producten aan te kopen.

Zijn deze producten bovenop nog bio gelabeld is het helemaal super!

**EU biolabel: Europees biolabel**



Een Europees label dat verplicht is voor alle biologische verpakte producten in Europa, opgericht in 2010. Enkel van toepassing op voedingsproducten.

Het label garandeert dat de productie gebeurt volgens de *strenge regels* van de biologische landbouw, verwerking en verkoop.

*Strenge regels*: systeem van landbouwbeheer en levensmiddelenproductie waarbij de beste praktijken op milieugebied worden gecombineerd met een hoog niveau van biodiversiteit, de instandhouding van natuurlijke hulpbronnen, de toepassing van strenge normen op het gebied van dierenwelzijn en een productie die is afgestemd op de voorkeur van bepaalde consumenten voor producten die worden vervaardigd met natuurlijke stoffen en procedé's.

**Nature and More**



Een beweging gegroeid uit de biologische beweging. Gezocht werd naar een manier om ecologische en sociale waarden te verenigen. Hieruit is de 'duurzaamheidsbloem' gegroeid.

Elk bloemlid staat voor een sleutel, aspect in het teken van duurzaamheid

De bloem fungeert als het centrale model voor evaluatie en communicatie over de duurzaamheid van producten. Het is een snelle manier om duurzame prestaties te evalueren op 9 verschillende fronten met eisen aan energieverbruik, luchtkwaliteit, watergebruik, grond, dierenwelzijn, planten, vrijheid, eerlijke handel en biodiversiteit.



**Ga zelf aan de slag:**

**Permacultuur**



Is een wetenschap voor het ontwerpen van de menselijke leefomgeving op een manier die ecologisch duurzaam en economisch stabiel is. complexe ecosystemen in de natuur dienen hierbij als voorbeeld en met als doel:

- Voedselvoorziening
- Verbeteren van de waterhuishouding
- Productie van brandstof, bouw materiaal
- Herstel van door de mens beschadigde landschappen
- Creëren van een weerbare omgeving die oa bescherming biedt tegen mogelijk natuurgeweld

Opricht en ontwikkeld door Bill Mollison en David Holmgren om een oplossing te vinden voor oa verwoestijning, bodemerrosie als gevolg van monoculture landbouw

3 ethische principes:

- Zorg voor de aarde: alles moet zich kunnen ontwikkelen
- Zorg voor de mens: toegang tot wat nodig is voor het voortbestaan
- Deel van de overvloed: met een in balans zijn van in en out



### CSA, community Supported Agriculture

Landbouw gedragen door een gemeenschap

De lokale boer: bewerkt de grond, zaait en teelt

De gemeenschap: betaalt jaarlijks lidgeld en oogst wat de boer aangeeft wat kan geoogst worden.

Het sociale aspect is hier ook een niet onbelangrijke factor: ontmoeting, aangeboden hulp, doorgeven van kennis.

Kleinschaligere landbouw, biolandbouw

### Elektro

Goedkope gangbare levensmiddelen zijn het product van bodemverarming en .....  
bodemvergiftiging

Beter een appel met een ..... dan een appel waar ik ziek van word  
rups

Teel ik groeten met respect voor bodem, mens en dier dan doe ik aan .....  
permacultuur

Voedselzekerheid en klimaat worden bedreigd door de ..... achteruitgang van bodems  
wereldwijde