

Tip : Biologisch eten

Veel mensen noemen gezondheid als reden om biologisch te gaan eten. Biologisch eten wordt geproduceerd, zonder dat gebruik wordt gemaakt van kunstmest of hormonen of chemische bestrijdingsmiddelen.

Cijfers uit 2006 en 2007 van de Voedsel en Waren Autoriteit laten zien, dat 7% van de niet-biologische producten teveel restanten van bestrijdingsmiddelen bevatten.

In Amerika is onderzoek gedaan bij kinderen in gezinnen, die overstapten op biologische voeding. Uit dit onderzoek bleek, dat de sporen van pesticiden verdwijnen uit de urine bij het nuttigen van biologisch voedsel. Deze stoffen waren niet in de urine te traceren totdat de kinderen weer niet-biologische voeding gingen gebruiken. (Bron: "Organic Diet Cuts Kids' Food Pesticide Levels", Atlanta)

Een recept met Paksoi en Courgette. Paksoi wordt in Nederland op kleine schaal verbouwd en is verkrijgbaar van mei tot oktober. Het bevat veel vitamine C.

Paksoi met courgette.

Maak ongeveer **300 gr paksoi** schoon en snijd deze in stukjes van ongeveer 1,5 centimeter.

Was **1 courgette** en snijd deze in kleine blokjes.

Verhit **olie** en bak hierin de paksoi en de courgette ongeveer 10 minuten tot de groenten beetgaar zijn.

Voeg dan **1 bekertje crème fraiche** en ongeveer **40 gram geraspte kaas** erdoor.

Breng het gerecht zo nodig nog op smaak met **peper en zout**.

Schep het groentegerecht in een ovenschaal en strooi er nog ongeveer **40 gram geraspte kaas** over.

Laat in een oven van 200 gr nog ongeveer 10 minuten gratineren.

Weetje:

Van 21 – 30 oktober is het Fair Trade Week. Een hele week in het teken van Fair Trade Wisselen, waarin we als consumenten worden uitgedaagd, een aantal gewone boodschappen om te wisselen voor Fair Trade boodschappen. Geen echte wissel, maar kiezen voor een Fair Trade Produkt. Op deze manier helpen we kleine boeren en producenten in ontwikkelingslanden een menswaardig bestaan op te bouwen. De Fair Trade Week is een initiatief van Fair Trade Original, Landelijke Vereniging van Wereldwinkels en Stichting Max Havelaar.

www.fairwissel.nl