

Waardevol biologische boodschappen doen bij Nuver en AH Oosterhoogebrug.

Biologisch eten betekent voor mij waarde toevoegen aan mijn lichaam. Als ik mijn lichaam niet belast met toevoegingen zoals E-nummers, bestrijdingsmiddelen en smaakstoffen dan blijf ik beter in balans. Dan wordt mijn energie op een betere manier benut. Dat geldt ook voor de waarde die het toevoegt aan het opgroeien van mijn kind, die intoleranties voor tarwe heeft. Als dergelijke voeding deze belangrijke waarde toevoegt dan verdien je er uiteindelijk ook zelf aan. Op termijn hoef je dan minder te betalen voor de gevolgen van ongezond eetgedrag. Bovendien vind ik dat producenten zoals de boeren en winkeliers zoals Nuver een eerlijke prijs moeten krijgen, omdat ze waarde toevoegen aan de gehele keten van een product.

“Shoppen”

Voordat Nuver in Oosterhoogebrug begon was ik heel veel aan het shoppen tussen verschillende supermarkten. Overal probeerde ik wat weg te halen wat paste bij mijn biologische wensen. Dat was niet alleen vermoeiend maar ook niet efficiënt. Ik kwam vaak met aanbiedingen thuis die ik eigenlijk niet nodig had. Bij Nuver is voor mij de kern van de biologische producten beter geconcentreerd. Ik probeer zoveel mogelijk van hun aanbiedingen gebruik te maken en bestel meestal een dag voordat ik het op kan halen mijn producten via de webshop BewustWinkelen. Bij Albert Heijn vul ik dat aan met versproducten en zeker nu deze AH zijn assortiment biologisch zo sterk heeft uitgebreid hoef ik niet meer naar een biologische supermarkt in de binnenstad. Al met al ben ik zo goedkoper uit dan toen ik shopte van de ene naar de andere supermarkt. Daarbij is het voor mij ook belangrijk dat het een winkel(combinatie) is met het karakter van een buurtwinkel. *Het is een voor Groningen unieke winkelcombinatie door de samenwerking van een supermarkt met een gezondheidswinkel.*

Gezonde keuzes

Het is mijn ervaring en die van vrienden dat je heel goed gezonde keuzes kunt maken om bepaalde aandoeningen zoals acné te verbeteren met voeding. Door je suikergebruik drastisch te verminderen, goed op zout te letten in producten, door meer plantaardige eiwitten te nemen en minder dierlijke producten kun je veel gezondheidswinst boeken. Daarbij moet je niet te streng zijn voor jezelf. Groente met bestrijdingsmiddelen is altijd nog beter dan geen groente.

Slim biologisch

Het omschakelen naar biologisch eten is een proces dat je in stapjes kunt beginnen. Bijvoorbeeld met producten die niet duur zijn en heel voedzaam. Denk aan de biologische zuurkool, eieren en zuivel bij Albert Heijn. Bij Nuver zijn biologische kruiden, havermost, lijnzaad, bouillonpoeder en cacao producten die niet te duur zijn en die je lang kunt gebruiken. Het is ook belangrijk om praktisch te koken. Groenten van gisteren kun je goed gebruiken voor de soep van vandaag. Aan soep kun je hoe dan ook van alles toevoegen of erdoorheen mengen. Biologisch brood zoals bij Nuver is voor ons belangrijk. Het blijft langer goed en je hebt er minder van nodig omdat het voedzamer is. Aan brood in de gemiddelde supermarkt worden geen eisen gesteld wat betreft de samenstelling. Speltbrood hoeft maar een klein percentage spelt te bevatten en het krijgt al die naam. Alleen bij EKO gekeurd brood weet je zeker dat het om 100% spelt gaat.

Naar aanleiding van een vraag uit de zaal:

Het gebruik en de impact van bestrijdingsmiddelen wordt enorm onderschat. Mensen

denken dat het allemaal wel meevalt, omdat het streng gecontroleerd wordt. De normen voor de veiligheid van bestrijdingsmiddelen worden echter bepaald door eenmalig of gedurende korte termijn een hoge dosering aan proefpersonen te geven. Er wordt echter nooit onderzoek gedurende een langere periode gedaan. We weten niet wat het met je lichaam doet als je langdurig kleine hoeveelheden binnenkrijgt. Wel is bekend dat 90% van de mensen in Europa glyfosfaat in hun urine hebben, oftewel het bestrijdingsmiddel Round up. Dit zit bij vrijwel iedereen continu in het lichaam. Wanneer je biologisch eet weet je zeker dat je geen bestrijdingsmiddel meer toevoegt.