

# Neem geen risico

Als consument krijgt u dagelijks allerlei resten van bestrijdingsmiddelen binnen. **Weet Wat Je Eet** trof in één bakje aardbeien zelfs veertien soorten aan. Is dat erg?



## Er is zeker reden tot zorg.

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat al die beetjes wellicht niet zo onschuldig zijn als lange tijd is gedacht. Kleine hoeveelheden kunnen toch schadelijk zijn voor onze gezondheid. Ook de combinatie van stoffen vormt mogelijk een risico.

## Kinderen? Zwanger? Neem geen risico!

Eet voldoende groente en fruit! Dat is goed voor uw gezondheid. Maar kies – in ieder geval voor (on)geboren kinderen – het zekere voor het onzekere. Bij kinderen in de ontwikkelingsfase kan een teveel aan gifstoffen na verloop van tijd mogelijk leiden tot leer- en gedragsproblemen en tot storingen aan motoriek, afweer en vruchtbaarheid. Neem dus geen risico en koop schone groente en fruit!



## De Groente en Fruit Wijzer in een handomdraai



afscheuren



opvouwen



meenemen

# Groente & Fruit Wijzer



## Hoe koop ik groente en fruit zonder gifresten?

Groente en fruit zijn lekker en gezond, vooral als ze geen of weinig landbouwgif bevatten. Helaas kun je deze gifresten niet zien. Hoe weet je nu welke producten schoon zijn?

**Deze Groente & Fruit Wijzer geeft advies. Handig voor in je portemonnee!**



## 1 Kies biologisch

Biologische producten, herkenbaar aan het EKO-keurmerk, zijn de beste keuze! Hierbij worden helemaal geen chemisch-synthetische bestrijdingsmiddelen gebruikt.

Kijk voor adressen van biologische winkels en restaurants op [www.biologica.nl/biogids](http://www.biologica.nl/biogids)  
Benieuwd welke supermarkt de meeste biologische producten verkoopt? Kijk dan op [www.milieudefensie.nl/ekotellingen](http://www.milieudefensie.nl/ekotellingen)

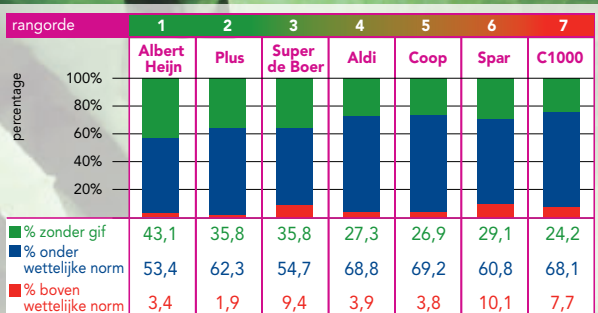


## 2 Kies uw supermarkt

Welke supermarkt verkoopt de schoonste producten? Tot voor kort hield de overheid deze informatie geheim. Na een jarenlange campagne van Weet wat je eet zijn de controles door de Voedsel en Waren Autoriteit toch vrijgegeven.

In het overzichtje hieronder zie je welke supermarkt het best presteert. De rangorde is gebaseerd op controles gedurende een half jaar en kan veranderen zodra de overheid meer cijfers bekend maakt.

Op [weetwatjeet.nl](http://weetwatjeet.nl) vind je altijd de actuele gegevens.



Bron: metingen Voedsel en Waren Autoriteit, juli 2006 - dec. 2006. Min. 50 steekproeven per supermarkt. De rangorde is gebaseerd op het aantal producten zonder gifresten en het aantal wetsovertredingen.

### 3 Kies producten uit Nederland

Van het Nederlandse groente en fruit dat de Voedsel en Waren Autoriteit in 2005 testte bevatte 4,8 procent meer gif dan wettelijk is toegestaan. Voor producten uit de rest van Europa was dat echter 14 procent en voor producten van buiten Europa 17,5 procent.

#### Wassen weinig effect

Wassen van groente en fruit helpt maar heel beperkt om gifresten te verwijderen. De meeste zitten door het product verspreid.

Met name producten uit Zuid-Europese landen als Spanje, Italië en Griekenland zijn regelmatig sterk vervuild.

Zo bleek recent nog dat Spaanse paprika's behandeld waren met verboden middelen.

Nederlandse paprika's bevatten meestal juist weinig of geen gifresten. Ons advies: koop producten uit Nederland.

### 4 Kies schone soorten

Uit onderzoek door de Voedsel en Waren Autoriteit in 2005 blijkt dat sommige groente- en fruitsoorten meestal schoon zijn. Andere soorten bevatten regelmatig veel gifresten. In de tabel kun je zien welke veel gegeten soorten het meest en het minst vervuild zijn. Groente is doorgaans schoner dan fruit.

Vooraf voor kinderen en zwangere vrouwen is ons advies: kies de schoonste soorten. Eet u graag mandarijnen en druiven? Kies dan voor biologisch!

#### FRUIT

SCHOONST

MEEST VERVULD

1 kiwi

1 mandarijn

2 mango

2 druif

3 pruim

3 appel

4 banaan

4 peer

5 meloen

5 sinaasappel

#### GROENTE

SCHOONST

MEEST VERVULD

1 champignons

1 paprika\*

2 witte kool

2 aubergine

3 rode biet

3 sla\*

4 uien

4 tomaat\*

5 spinazie

5 komkommer

\* De herkomst is voornamelijk Nederland en Spanje. De slechte score wordt veroorzaakt door Spaanse producten, die 2 tot 10 keer vuiler zijn dan de Nederlandse.

### Wet biedt te weinig bescherming

Helaas zijn wettelijke normen en gezondheidsnormen niet hetzelfde. Het komt vaak voor dat het gehalte van gifresten op groente en fruit onder de wettelijke norm blijft terwijl internationaal erkende gezondheidsnormen wel overschreden worden.

Weet wat je eet roept supermarkten daarom op om strengere eisen te stellen zolang de wettelijke normen nog niet zijn aangepast. Een aantal supermarkten in Duitsland hanteren al strengere criteria dan de wet voorschrijft.

Vraag je supermarkt om strengere eisen te stellen! Kijk wat jij kunt doen op [weetwatjeet.nl](http://weetwatjeet.nl)

### Openbaar maken werkt!

Het openbaar maken van meetgegevens stelt supermarkten, handelaren en tuinders die goed werk afleveren in staat zich positief te onderscheiden. Door te kiezen voor de schoonste supermarkt en voor Nederlandse producten geef je een duidelijk signaal af.

Met de Groente & Fruit Wijzer in je portemonnee heb jij het laatste woord!

### De campagne Weet Wat Je Eet

Milieudefensie, Natuur en Milieu en consumentenvereniging Goede Waar & Co vinden dat groente en fruit nog te veel resten van bestrijdingsmiddelen bevatten. Gelukkig zijn de metingen van de overheid nu openbaar. Wij zullen deze gegevens regelmatig analyseren op het voorkomen van schadelijke bestrijdingsmiddelen. Kijk voor meer informatie op: [www.weetwatjeet.nl](http://www.weetwatjeet.nl)

Natuur en Milieu  
Goede Waar & Co  
Milieudefensie

[www.natuurenmilieu.nl](http://www.natuurenmilieu.nl)  
[www.goedewaar.nl](http://www.goedewaar.nl)  
[www.milieudefensie.nl](http://www.milieudefensie.nl)

