

## inhoud tassen

behoudens eventuele wijzigingen

**Bio groenten klein:**

Paksoy: het zilverleen  
Eikenbladsla: de groene grond  
Tomaat coeur de boeuf: België  
Komkommer: België  
Courgette

**Bio groenten groot**

Gekleurde wortel: Nederland  
Paksoy: het zilverleen  
Eikenbladsla: de groene grond  
Tomaat coeur de boeuf: België  
Komkommer: België  
Courgette  
Koolrabo: de lochting

**Bio groenten en fruit maxi:**

Gekleurde wortel: Nederland  
Paksoy: het Zilverleen  
Kropsla: de groene grond  
Tomaat coeur de boeuf: België  
Koolrabi: de lochting  
Banaan  
Sinaas pers

**Bio groenten en fruit mini:**

Paksoy: het zilverleen  
Kropsla: de groene grond  
Tomaat coeur de boeuf: België  
Komkommer: België  
Courgette  
Banaan  
Appel jonagold

**Bio fruit:**

Kiwi  
Sinaas pers  
Appel jonagold  
aardbei

**Alles van gecontroleerd  
biologische oorsprong**

**Waar vinden we de bioconsument ???**

We kopen allemaal wel eens bio. Dat was de conclusie van het marktonderzoek dat GfK eerder dit jaar uitvoerde in opdracht van VLAM. Maar in hoeverre kiezen mensen bewust voor bio? En wat zou hen motiveren om nog meer bio te kopen? Op zoek naar antwoorden lanceerde BioForum Vlaanderen een enquête. Dankzij de sterke verspreiding van de oproep door organisaties en bedrijven gaven meer dan 9.000 Belgen hun mening over de meerwaarde, het aanbod, de verkoopkanalen en de prijs van bio. Een consument kiest wel degelijk bewust voor bio, zo blijkt. Zeven op de tien respondenten zien zichzelf als bioconsument en zes op de tien zetten de stap naar bio nadat ze zich informeerden over voedselproductie in het algemeen. Ondanks dat engagement heeft de consument bio graag binnen handbereik en over de prijs ligt men wat in de knoop met zichzelf.

In het verleden werd het koperspubliek van bioproducten wel eens verengd tot welgestelde gepensioneerden en gezinnen met kinderen. "Dat blijkt niet uit deze bevraging", . Kiezen voor bio maakt weliswaar deel uit van mensen hun identiteit – 68% ziet zichzelf als bio- en ecoconsument – maar de kopers hebben geen duidelijk afgelijnd profiel (gezinssituatie, inkomen, opleiding, enz.). Mensen durven zich in enquêtes wel eens overschatten, maar bio lijkt voor de meesten toch een frequente keuze. De meerderheid (72%) geeft aan wekelijks bioproducten te kopen en 21% koopt minstens maandelijks een bioproduct.

Bijna 6 op de 10 deelnemers (58%) geeft aan te willen weten wat ze eten. Evenveel mensen zeggen dat ze de stap naar bio zetten nadat ze zich informeerden over de productie van voeding in het algemeen. "Bio is een bewuste keuze", en dat blijkt ook uit de hoge scores voor 'bio is goed voor het milieu' (86%), 'gegarandeerd gecontroleerd' (85%), 'lekker puur' (79%) en 'ggovrij' (78%).

De bewuste keuze voor de duurzame, biologische productiemethode wordt nog versterkt door de aandacht voor andere aspecten van duurzame voeding. Zo kiest 9 op de 10 voor seizoensgebonden producten. "Aan permanente beschikbaarheid van een bioproduct hecht men daarom weinig belang", vertelt Marijke Van Ranst. Wél belangrijk zijn het lokale karakter (87%) en weinig verpakking rond een product (79%). Bovenal zijn bioconsumenten lekkerbekken en kwaliteitszoekers want smaak en kwaliteit scoren beide bijna 100 procent.

In elke discussie over bio gaat het vroeg of laat over de prijs. Over het algemeen is bio duurder, al valt dat volgens BioForum goed mee als je rekening houdt met de seizoenen en graag zelf kookt.. De antwoorden tonen wel het engagement van de bioconsument, maar laten ook zien dat hij of zij niet ongevoelig is voor de prijs.

Je zit dus qua prijs en het seizoensgebundene in de juiste richting met het wekelijkse pakket !  
Dank je wel !

**Kip of Quorn in honing sojasaus met paksoi.**Ingrediënten:

3 el bloemenhoning, 4 el sojasaus, 175 g Quorn stukjes of reepjes kip  
300 g witte rijst, 3 el olie, 2 uien (in partjes), 500 g paksoi (blad en stelen in repen)  
250g kastanjechampignons

Bereiden:

Meng de honing met de sojasaus en schep de quornstukjes (of kip) hierin om. Kook de rijst gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking, vang 100 ml kookwater van de rijst op. Giet de quornstukjes (kip) af, vang de marinade op. Verhit 1 eetlepel olie in een wok en fruit hierin de uien 3 minuten. Schep de quornstukjes/ kip erbij en roerbak 3 minuten. Voeg de paksoistelen toe en roerbak weer 3 minuten. Verhit in een tweede pan de rest van de olie en bak hierin de paddenstoelen tot ze vocht loslaten. Schep ze met het groen van de paksoi bij de quornstukjes/kip in de wok en voeg de opgevangen marinade en het achtergehouden rijstkookwater toe. Breng het geheel al omscheppend aan de kook en kook het 3 min. door. Serveer de quorn/kip in honing-sojasaus met de witte rijst.