



**GROOTOUDERS  
VOOR HET KLIMAAT  
TWENTE**

## Waar kan ik gifvrij voedsel kopen?

### Belang van gifvrij voedsel

Bij niet-biologische land- en tuinbouw wordt gebruik gemaakt van bestrijdingsmiddelen (fungiciden, herbiciden, insecticiden, nematiciden en rodenticiden) om gewassen te beschermen tegen ziekten, plagen en onkruid. Grote kans dat op de producten residuen van bestrijdingsmiddelen voorkomen. Er is wetgeving voor het gebruik van bestrijdingsmiddelen op groente en fruit en er zijn limieten voor de resten die mogen achterblijven op de producten. De huidige normen houden geen rekening met kwetsbare groepen zoals jonge kinderen en zwangere vrouwen en staan ter discussie.

Bestrijdingsmiddelen hebben effecten op de natuur (met name insecten, maar ook vissen en vogels), het milieu (bodem en waterkwaliteit) en mensen (denk aan kanker, autisme en neurodegeneratieve ziekten zoals Parkinson). Pesticiden worden tot kilometers van de bron teruggevonden, in de natuur, het milieu, huisstof, het menselijk lichaam en zelfs in ontlasting van baby's. De toelatingsprocedure van nieuwe middelen kijkt in beperkte mate naar de effecten en gebruikt vaak niet de meest recente wetenschappelijke kennis. Er komt steeds meer inzicht in de schadelijke effecten van de optelsom van (residuen van) verschillende bestrijdingsmiddelen. Zeker 37 pesticiden die in de EU zijn toegelaten, bevatten PFAS (per- en poly-fluoralkylstoffen). Het RIVM benoemt de schadelijke effecten op mens, dier en milieu: [zie de PFAS informatie van het RIVM](#).

### Groente en fruit met de minste risico's: de pesticiden eetwijzer

Het veiligste is om groente en fruit bij voorkeur [biologisch](#) te kopen. Bij de biologische teelt worden geen chemische bestrijdingsmiddelen gebruikt. Dat is de goede keus voor mens en natuur.



Met de gegevens in [De Pesticiden Eetwijzer](#) van [Pesticide Action Network Netherlands](#) (PAN-NL) kunnen consumenten bewuster kiezen voor groente- en fruitsoorten. Gebaseerd op metingen van de Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit (NVWA) geeft de eetwijzer aan hoeveel pesticiden gemiddeld op verschillende soorten groente en fruit zitten. Tips voor groente en fruit van het seizoen met zo min mogelijk pesticiden: [klik hier voor alle twaalf maanden van het jaar](#). Heel praktisch voor het maken van bewuste keuzes.

**Heeft wassen van groente en fruit zin?** Wassen en schillen kan helpen om pesticide resten te verminderen. Wassen is zeker aan te raden. Maar wassen heeft geen effect op pesticiden die in het product zijn getrokken. En sommige pesticiden zijn niet oplosbaar in water en was je er niet gemakkelijk af. Schillen kan bij sommige producten effectief zijn, maar hiermee verwijder je vaak ook veel waardevolle voedingsstoffen.

### Biologische productie

Bij de teelt van biologische gewassen beogen telers ziekten en plagen te voorkomen, door bijvoorbeeld wisselteelt en combinatie van gewassen. Onkruidbestrijding doen de telers met de schop. Zij bestrijden ziekten en plagen met biologische bestrijdingsmiddelen, het inzetten van natuurlijke vijanden en steeds vaker automatische detectiemethoden.

Er is discussie of je de wereld kan voeden met de opbrengst van biologische landbouw. Als veel mensen meer vegetarisch gaan eten (aanmerkelijk minder vlees consumeren) kan dat waarschijnlijk goed. Gifvrije voedselproductie heeft een lagere CO<sub>2</sub> footprint dan gangbare landbouw; de productie en het gebruik van bestrijdingsmiddelen kosten veel energie.

## Waar vind ik in Twente gifvrije groenten en fruit?

### Winkels met biologisch producten

In Twente zijn de volgende biologische winkels:

- [Odin](#), alleen een afhaalwinkel in Haaksbergen: Zuuver, Alsteedseweg 52
- [Ekoplaza](#): Ekoplaza Enschede, De Heurne 59; Ekoplaza Hengelo, Wetstraat 37; afhaalpunt in Haaksbergen Brink 6
- [Eko Twente](#), winkel in Hengevelde, Goorsestraat22H, afleverpunt Enschede, Willembeekweg 5 (Bosbessenkwekerij La Francaise)
- [Han's Natuurvoeding](#), Schuttenstraat 4, Almelo

### Duurzame telers, boerderijwinkels en webshops (zie ook de [Regeneratiekaart](#))

Duurzame boeren in Twente met biologische groente, fruit, kruiden, kaas, melk of vlees:

- [De Viermarken](#), boerderijwinkel Viermarkenweg 85, Enschede
- [Herenboeren Usseler Es](#), Haaksbergerstraat 866, Enschede
- [Herenboeren Oale Esch](#), Vaaltweg 6, Borne
- [Het Groene Spoor](#), Iedere woensdag marktkraam aan de Brinkstraat in Hengelo van 8.30 uur – 17.00 uur en iedere zaterdag op het Ei van Ko in Enschede van 8.30 uur – 17.00 uur.
- [Zuuver](#), boerderijwinkel en webshop bij Haaksbergen, Alsteedseweg 52
- [Raw Milk Company](#), boerderijwinkel Melk & Honing, Beuningerstraat 12, De Lutte
- [Twentse Trots](#), Landgoed Hengelman, kaaswinkel Hengelerheurneweg 2, De Lutte

Duurzame boeren grenzend aan Twente:

- Biodynamische boerderij [Overesch](#), Hondemotweg 40, Raalte
- Biodynamische boerderij "[de Oosterwaarde](#)", Sallandseweg 6, Diepenveen
- De Dennenkamp, Boerderijwinkel, van Ouwenallerlaan17, Rekken
- [Boerderij Ruimzicht](#), boerderijwinkel en webshop, Bielemansdijk 11a, Halle

Webshops met biologische (dynamische) producten:

- [Ekoplaza](#) (webshop afhaalpunt in Haaksbergen),
- [Eko Twente](#), met bezorging op donderdag of vrijdagmorgen
- [Biologische Toko](#), veel Demeter (biologisch dynamische) producten
- [Stichting Demeter](#)
- [Land van Ons](#)
- [De groene weg](#), biologisch vlees

### Biologische keuze in supermarkten



Veel supermarkten bieden zowel gangbare als biologische producten aan. Maar let op de keurmerken! Betrouwbaar zijn Bio Logisch en Biologisch, beiden met het EU-blad als keurmerk. Het Demeter keurmerk staat garant voor biologisch dynamisch.



Twijfelt u over een keurmerk? Kijk dan op het overzicht van keurmerken in Groente en fruit op de [Milieukeur website](#). Niet betrouwbaar is bijvoorbeeld Planet-Proof.

Bij het opstellen van deze folder is gebruik gemaakt van kennis van de [Actie Wageningen gifvrij](#).

Suggesties voor aanvullingen of verbeteringen? Stuur ze naar:

[twente@grootoudersvoorhetklimaat.nl](mailto:twente@grootoudersvoorhetklimaat.nl)

Op de website [Grootouders voor het Klimaat, afdeling Twente](#) staat (komt) de actuele versie.  
2026-03-11