



Brussels Observatorium voor Duurzame Consumptie

GIDS VOOR duurzame voeding IN BRUSSEL



EEN GIDS VOOR WIE?

WAAROM?

Wist u dat onze voedselkeuzes invloed hebben op de kwaliteit van het leefmilieu. De hele levenscyclus van de voedingsmiddelen, van hun productie tot op ons bord, verbruikt energie, water en grondstoffen en brengt CO₂-uitstoot, andere vervuiling en afvalstoffen voort. Door te kiezen voor de lokale en seizoensgebonden producten, uit de biologische landbouw of geïntegreerde teelt, kunnen wij onze ecologische afdrak verkleinen en bijdragen aan de gezondheid van de Aarde. Deze gids nodigt iedereen uit om de goede adressen voor duurzame voeding te ontdekken.

In deze gids vindt u adressen van winkels, marktplaatsen en restaurants waar u duurzame voeding in Brussel kunt ontdekken, alsook andere praktische informatie. U vindt er ook prijsaanduidingen in, want wij willen aantonen dat zich duurzaam voeden niet duurder uitvalt, integendeel.

*De adressen zijn opgedeeld in 3 rubrieken: **Biologische producten**, **Lokale producten** en **Producten van de fair trade**.*

Veel plezier op uw ontdekkingstocht!



DUURZAAM VOEDSEL? Een gezonde en evenwichtige voeding waarvan de milieu-impact beperkt is en waarvan de productie en handel rekening houden met sociale en ethische regels.

De leidraden van de duurzame voeding :

- Kiezen voor een evenwichtig dieet met veel groenten en fruit en weinig vlees ;
- De voorkeur geven aan verse, lokale en seizoensgebonden voedingsproducten die afkomstig zijn van de biologische landbouw of geïntegreerde teelt ;
- Oververpakking vermijden, de voorkeur geven aan herbruikbare en recycleerbare verpakkingen ;
- Verspilling vermijden.

1. BIOLOGISCHE PRODUCTEN	P. 4
1.1 Biowinkels	P. 6
1.2 Winkels van biologische producten, annex restaurant	P. 12
1.3 Biologische restaurants	P. 13
1.4 Biomanden	P. 17
1.5 Varia: traiteurs en restaurants, bakkerijen, markten en brouwerijen	P. 19
2. LOKALE PRODUCTEN	P. 23
2.1 Markten	P. 27
2.2 Restaurants	P. 30
3. FAIR TRADE	P. 31
4. GESCHENKEN OM DE DUURZAME VOEDING TE ONTDEKKEN	P. 33
5. NUTTIGE REFERENTIES	P. 35

Duurzaam consumeren, dat gebeurt ook in onze buurt...

Wenst u meer informatie over duurzame voeding? Op de website www.observ.be zult u onder andere prijsaanduidingen vinden voor 8 courante voedingsproducten (kip, yoghurt, chocolade, appels,...), voor de biomanden en voor de biologische restaurants, alsook een studie over de evolutie van de prijzen van groenten en fruit in functie van het seizoen. En ook nog een catalogus van biologische wijnen.

WAAR VIND JE BIOLOGISCHE PRODUCTEN?

De biologische producten worden bekomen met behulp van milieuvriendelijke methoden. Bijvoorbeeld worden enkel bepaalde teeltmethoden en natuurlijke stoffen toegelaten voor het bemesten en voor het bestrijden van ongedierte. In de dierenteelt wordt geen enkel antibioticum preventief gebruikt. Deze producten zijn vrij van residu's van gevaarlijke pesticiden en gegarandeerd GGO-vrij. De principes en de criteria van de biologische landbouw zijn vastgelegd in Belgische en Europese wetgeving. De biologische producten zijn herkenbaar aan hun label.

Voor meer informatie over de biologische producten: raadpleeg www.bioforu



ZIJN DE BIOLOGISCHE VOEDINGSPRODUCTEN DUURDER?

De prijs van de biologische producten is vaak hoger omdat de productie kleinschaliger en arbeidsintensiever is. Maar die prijsverschillen worden vaak uitgevlakt bij de consumptie: er is minder biologisch brood nodig om een zelfde hongergevoel te stillen, er zijn minder biologische groenten nodig voor een smaakvolle soep... Anderzijds moet de kostprijs van een duurzame voeding globaal bekeken worden: meer groenten en fruit, minder vlees, minder zoute en zoete hapjes tussendoor, minder zoete dranken... een gezond en spaarzaam dieet.

BIOLOGISCHE PRODUCTEN

5

Vergelijk en stel zelf vast dat een biologisch product niet noodzakelijk duurder is dan een ander product !

PRODUCT	WARENHUIS	BIOWINKEL	MARKT	BIOMAND
LOKALE APPELS	1,55 €/KG	-	1,50 €/KG	-
LOKALE BIOLOGISCHE APPELS	2,36 €/KG	1,98 €/KG	2,35 €/KG	2,00 €/KG
FRUITYOGHURT	3,39 €/KG	-	-	-
BIOLOGISCHE FRUITYOGHURT	4,53 €/KG	4,58 €/KG	5,25 €/KG	-
VOLKORENBROOD	2,90 €/KG	-	-	-
BIOBROOD	4,77 €/KG	4,00 €/KG	-	4,50 €/KG
LOKALE WORTELEN	0,72 €/KG	-	0,99 €/KG	-
LOKALE BIOWORTELEN	0,90 €/KG	1,15 €/KG	1,25 €/KG	1,20 €/KG

Prijzen opgetekend in januari '08

GOED NIEUWS : Er bestaat een heel breed gamma van biologische witte, rode en roséwijnen, alsook van biologische schuimwijnen en champagnes. Sommige zijn uitstekend van smaak en goedkoop! De prijzen voor het merendeel van de witte, rode en roséwijnen die we tijdens ons onderzoek zijn tegengekomen, schommelen tussen 3 en 10 euro voor een fles van 75 cl.

Voor meer informatie over de prijs van de biologische voedingsproducten: raadpleeg www.observ.be

Wanneer u voor een biologisch product kiest, maakt u een positieve keuze voor uw eigen gezondheid en die van onze planeet !

BIOLOGISCHE PRODUCTEN

1.1 BIOWINKELS

Biowinkels vind je zowat overal in Brussel. Ze bieden een ruime keuze aan producten, van yoghurt over brood en koekjes tot groenten en fruit. Spring er eens binnen en laat je verleiden door het gezonde en milieuvriendelijke aanbod.

Wedden dat je terugkomt!



BIOLOGISCHE PRODUCTEN

7

BRUSSEL >1000 <

> **BIO SHOP DEN TEEPOT**

Kartuizersstraat 66

☎ 02/511.94.02

www.bioshop.be

> **BIO LOUNGE**

Onderrichtsstraat 116-120

☎ 02/218.54.00

www.bioulounge.be

> **CÔTÉ SOLEIL – BOEREGOED** Van Arteveldestraat 93-95

☎ 02/502.53.33

www.boeregoedcotesoleil.be

> **ESSENCE SAUVAGE**

Wolvengrachtstraat 19

Tél: 02/217.78.95

essencesauvage@skynet.be

> **PAIN QUOTIDIEN (LE)** Antoine Dansaertstraat 16

☎ 02/502.23.61

www.lepainquotidien.com

> **PAIN QUOTIDIEN (LE)**

Zavelstraat 11

www.lepainquotidien.com

> **PAIN QUOTIDIEN (LE)**

Wandstraat 56

☎ 02/262.33.95

www.lepainquotidien.com

> **MI FIGUE, MI RAISIN** Archimedesstraat 71

☎ 02/734.24.84

SCHAARBEEK >1030<

- > **BIO LOGIC**
Roodebeeklaan 143
☎ 02/734.13.21
www.epiceriebio.be
- > **THYM FRAIS (LE)**
Helmetsesteenweg 184
☎ 02/215.01.10
genevieve.brouhon@skynet.be
- > **VEGETARIA**
Helmetsesteenweg 280
☎ 02/215.23.49

ETTERBEEK >1040<

- > **ESSENCE-CIEL (L')**
Legerlaan 13
☎ 02/732.87.02
- > **JARDINS DE PROVENCE (LES)**
Stafhouder Braffortstraat 5
☎ 02/733.90.94
- > **NATURA DIÉTÉTIQUE**
Generaal Fivéstraat 15
☎ 02/644.17.33
- > **PAIN QUOTIDIEN (LE)**
Tongerenstraat 71-76
☎ 02/733.38.97
www.lepainquotidien.com
- > **SAGA (LA)**
Ridderschapslaan 9
☎ 02/216.49.05
www.proximedia.com

ELSENE >1050<

- > **BIO-SHANTI**
Adolphe Buylelaan 70
☎ 02/647.88.60
- > **DAME NATURE**
Gulden Vlieslaan 400
☎ 02/514.25.15
www.damenature.be
- > **DOLMA**
Elsense Steenweg 331
☎ 02/648.85.73
www.dolma.be

- > **MAGASAIN (LE)**
Vleurgatsesteenweg 287
☎ 02/343.82.54
- > **PAIN QUOTIDIEN (LE)**
Waterloosesteenweg 515
☎ 02/343.33.59
www.lepainquotidien.be
- > **PAIN QUOTIDIEN (LE)**
Boondaalse Steenweg 479
☎ 02/646.06.93
www.lepainquotidien.be
- > **PAIN QUOTIDIEN (LE)**
Louizalaan 124
☎ 02/646.49.83
www.lepainquotidien.be
- > **TSAMPA (LA)**
Livornostraat 109
☎ 02/647.03.67
www.tsampa.be

SINT-GILLIS >1060<

- > **LIFE CARE CENTER**
Charleroisesteeweg 279
☎ 02/649.62.37
- > **BIOFLORE - ECOMAIL**
Charleroisesteeweg 144
☎ 02/538.23.31
www.bioflore.be

ÅNDERLECHT >1070<

- > **DAME NATURE**
Westland Shopping Center
☎ 02/524.41.53
www.damenature.be
- > **PARACELSUS**
Felix Paulsenlaan 50
☎ 02/523.14.20

KOEKELBERG >1081<

- > **BLÉ GERME (LE)**
Pantheonlaan 103
☎ 02/427.92.45
- > **NATURE ET SANTÉ**
Karreveldlaan 56
☎ 02/410.84.24

JETTE >1090<

- > **DIAPRIMA**
Van Rolleghemstraat 64
☎ 02/479.57.84
- > **LINEA VERDE**
Lakenlaan 13
☎ 02/426.75.94

NEDER-OVER-HEEMBEEK

> 1120 <

> FERME NOS PILIFS
Trassersweg 347

☎ 02/262.11.06
www.fermenospilifs.be

SINT-PIETERS-WOLUWE

> 1150 <

> CLAIRIÈRE (LA)
Sinte-Aleisisvoorplein 35

☎ 02/779.40.71

> PAIN QUOTIDIEN (LE)
Hinnisdaelelaan 6

☎ 02/772.70.66
www.lepainquotidien.be

> SEQUOIA
Kerkstraat 101
☎ 02/771.68.38
www.sequoia-shop.com

OUDEGEM >1160<

> PAYS DE L'ÉPEAUTRE (AU)
Lammerendries 25

☎ 02/673.36.16

> VIE SAINE
Waversesteenweg 1264

☎ 02/672.63.00

BOSVOORDE >1170<

> ARGOUSIER (L')
Eugène Keymplein 75

☎ 02/675.24.79
www.argousier.be

> PANIER BIO (LE)
Middelbourgstraat 44

☎ 02/622.16.93

UKKEL >1180<

> BIOCORNER
Sint-Jobplein 12

☎ 02/372.39.78
biocorner@skynet.be

> LE COMPTOIR BIO
Charleroiesteenweg 1485

☎ 02/375.05.80

> PAIN QUOTIDIEN (LE)
Waterloosesteenweg 1480

☎ 02/374.92.29
www.lepainquotidien.be

BIOLOGISCHE PRODUCTEN

> **PAIN QUOTIDIEN (LE)**
Sint-Pietervoorplein 16

☎ 02/344.04.14
www.lepainquotidien.be

> **SEQUOIA**
Sint-Jobsteenweg 532

☎ 02/379.01.97
www.sequoia-shop.com

> **TABLE D'ISIS (LA)**
Vanderkinderestraat 352

☎ 02/347.45.77

> **VOTRE MARCHÉ VERT**
De Frélaan 82

☎ 02/372.32.12
www.coprosain.be

SINT-LAMBRECHTS-WOLUWE

> 1200 <

> **DAME NATURE**
Woluwe Shopping

☎ 02/771.66.07

> **ESPACE SANTÉ**
Kroonprinslaan 107

☎ 02/732.13.53

Meer informatie over de prijs van de biologische producten: www.observ.be



BIOLOGISCHE PRODUCTEN

1.2 WINKELS VAN BIOLOGISCHE PRODUCTEN, ANNEX RESTAURANT

Biowinkels gaan vaak samen met een gezellig restaurant waar je de producten kunt proeven. Dat is praktisch voor wie lunchen en winkelen wil combineren.

> BIO SHOP DEN TEEPOT

Kartuizersstraat 66
1000 Brussel

☎ 02/511.94.02
www.bioshop.be

> LA SAGA

Ridderschapslaan 9
1040 Brussel

☎ 02/216.49.05
www.lasaga.be

> BIO-SHANTI

Adolphe Buylelaan 70
1050 Brussel

☎ 02/647.88.60

> MAGASAIN (LE)

Vleurgatsesteenweg 287
1050 Brussel

☎ 02/343.82.54

> DOLMA

Elsense Steenweg 331
1050 Brussel

☎ 02/648.85.73
www.dolma.be

> TSAMPA (LA)

Livornostraat 109
1050 Brussel

☎ 02/647.03.67

BIOLOGISCHE PRODUCTEN

1.3. BIORESTAURANTS

Een etentje in het vooruitzicht? Waarom ga je niet naar een biologisch restaurant? Dat is een aangename manier om gezond en smakelijk eten te ontdekken. Denk je dat die restaurants duurder zijn? Dan vergis je je want in alle onderstaande restaurants kan je voor minder dan 30 € van een heerlijke biologische maaltijd (voorgerecht, hoofdschotel, dessert en drank) genieten. Als je er eenmaal van geproefd hebt, zul je er nog vaak opnieuw willen van eten!



BRUSSEL >1000<

> ARCAD I

Arenbergstraat 1B

☎ 02/511.33.43

Budget*: -25 €

> BIO SHOP DEN TEEPOT

Kartuizersstraat 66

☎ 02/511.94.02

Budget*: - 25 €

www.bioshop.be

> GREEN KITCHEN

Havenlaan 1

☎ 0477/631.731

Budget*: -25 €

www.green-kitchen.be

> HET WARM WATER

Vossenstraat 25

☎ 02/513.91.59

Budget*: -25 €

> MI-FIGUE, MI-RAISIN

Archimedesstraat 71

☎ 02/734.24.84

Budget*: ongeveer 30 €

mifiguemiraisin@belgacom.net

> PAIN QUOTIDIEN (LE)

Antoine Dansaertstraat 16

☎ 02/502.23.61

www.lepainquotidien.be

Budget*: -25 €

> PAIN QUOTIDIEN (LE)

Zavelstraat 11

☎ 02/513.51.54

Budget*: -25 €

www.lepainquotidien.be

> PAIN QUOTIDIEN (LE)

Wandstraat 56

☎ 02/262.33.95

Budget*: -25 €

www.lepainquotidien.be

> SOUL

Samaritanessestraat 20

☎ 02/513.52.13

www.soulresto.com

Budget*: ongeveer 30 €

> PICNIK

Vlaanderenstraat 109

☎ 02/217.34.84

Budget*: -25 €

www.picnick.be

ETTERBEEK >1040<

> PAIN QUOTIDIEN (LE)

Tongerestraat 73

☎ 02/733.38.97

Budget*: -25 €

www.lepainquotidien.be

> **SAGA (LA)**
Ridderschapslaan 9
☎ 02/216.49.05
Budget*: -25 €
www.proximedia.com/web

ELSENE > 1050 <

> **DOLMA**
Elsense Steenweg 331
☎ 02/649.89.81
Budget*: -25 €
www.dolma.be

> **ÉLÉMENT TERRE (L')**
Waterloosesteenweg 465
☎ 02/649.37.27
Budget*: ongeveer 30 €

> **IMAGIN'AIR**
Fernand Cocqplein 6
☎ 02/511.33.31
Budget*: -25 €

> **MAGASAIN (LE)**
Vleurgatsesteenweg 287
☎ 02/343.01.92

> **PAIN QUOTIDIEN (LE)**
Waterloosesteenweg 515
☎ 02/343.33.59
Budget*: -25 €
www.lepainquotidien.be

> **PAIN QUOTIDIEN (LE)**
Boondaalse Steenweg 479
☎ 02/646.06.93
Budget*: -25 €
www.lepainquotidien.be

> **PAIN QUOTIDIEN (LE)**
Louizalaan 124
☎ 02/646.49.83
Budget*: -25 €
www.lepainquotidien.be

> **SHANTI (LE)**
A. Buylelaan 68
☎ 02/649.40.96
Budget*: -25 €

> **TAN (LE)**
Waterleidingsstraat 95
☎ 02/537.87.87
Budget: ongeveer 40 €

> **TSAMPA (LA)**
Livornostraat 109
☎ 02/647.03.67
www.tsampa.be/weblog.php
Budget*: ongeveer 30 €

* budget: bron www.resto.be

BIOLOGISCHE PRODUCTEN

SINT-PIETERS-WOLUWE

> 1150 <

> PAIN QUOTIDIEN (LE)

Hinnisdaelelaan 6

☎ 02/772.70.66

Budget*: -25 €

www.lepainquotidien.be

UKKEL >1180<

> PAIN QUOTIDIEN (LE)

Waterloosesteenweg 1480

☎ 02/374.92.29

Budget*: -25 €

www.lepainquotidien.be

> PAIN QUOTIDIEN (LE)

Sint-Pietersvoorplein 16

☎ 02/344.04.14

Budget*: -25 €

www.lepainquotidien.be

SINT-JOOST-TEN-NODE

> 1210 <

> LE BATEAU LAVOIR

Liefdadigheidstraat 37

☎ 02/217.64.70

Budget: -25€

* budget: bron www.resto.be



1.4. BIOMANDEN

Biomanden geven iedereen de mogelijkheid om lekkere, biologische seizoensgroenten en -fruit te eten zonder zich blauw te betalen. Een milieuvriendelijke, spaarzame en gezellige oplossing.

Hoe werkt het? Je neemt een abonnement dat je ertoe verbindt om op geregelde tijdstippen een biomand te kopen. Je kiest zelf de hoeveelheid groenten en fruit en de frequentie (elke week, elke maand). Je haalt je biomand af bij een verkooppunt van het netwerk.

Er zijn heel wat verkooppunten in Brussel: een adres zal je met veel plezier worden megedeeld op de volgende plaatsen:

PRIJZEN VAN DE BIOMANDEN

De prijzen van de biomanden verschillen weinig van groepering tot groepering:

Grote mand groenten (4 personen voor 1 week)
van 13,5 tot 15 €

Kleine mand groenten (2 personen voor 1 week)
van 8 tot 8,5 €

Fruitmand (assortiment voor 1 week)
van 8 tot 8,5 €

Gemengde mand groenten en fruit (1 persoon voor 1 week)
van 8,5 tot 11 €

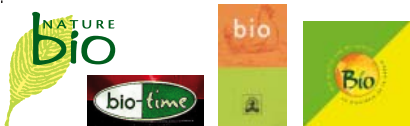
- > **BIOHOEVE DEDRIE**
Tél: 051/20.28.85
www.lochting.be
- > **BIOLOGIC**
Roodebeeklaan 143
1030 Bruxelles
☎ 02/734.13.21
www.epiceriebio.be
- > **CÔTÉ SOLEIL – BOEREGOED**
Van Arteveldestraat 93-95
☎ 02/502.53.33
www.cote-soleil-bruxelles.com
- > **DEN DIEPENBOOMGAARD**
Rijkenhoekstraat 80
1850 Grimbergen
☎ 02/270.00.35
www.diepenboomgaard.be
- > **ÉLÉMENTERRE**
☎ 0473/53.33.10
- > **FERME ARC-EN-CIEL**
Rue des Hayettes 126
6920 Welein
☎ 084/38.96.67
- > **FERME DE SAINTE-BARBE**
☎ 019/63.22.85
- > **FERME NOS PILIFS**
Trassersweg 347
1120 Brussel
☎ 02/266.10.34
www.fermenospilifs.be
- > **GROUPE D'ACHAT SOLIDAIRE IXELLES**
Brouwerijstraat 49
www.haricots.org
- > **GROUPE D'ACHAT SOLIDAIRE SAINT-GILLES CHEZ ITINÉRAIRES**
Moricharplein 56
www.haricots.org
- > **GROUPE D'ACHAT SOLIDAIRE SCHAERBEEK**
Brabançonnellaan 32
gasbxl@googlegroups.com
www.haricots.org
- > **GROUPE D'ACHAT SOLIDAIRE WOLUWÉ-SAINTE-LAMBERT**
www.gas-bxl-collectifs.net
- > **LAKENSE MAND (DE)**
GC Nekkersdal
Emile Bockstaellaan 219
1020 Laken
☎ 02/513.55.94
paniersdelaeken@netcourrier.com

BIOLOGISCHE PRODUCTEN

1.5. VARIA: TRAITEURS EN RESTAURANTS, BAKKERIJEN, MARKTEN EN BROUWERIJEN

Biologische producten vind je ook op markten, in bepaalde bakkerijen en bij traiteurs in Brussel. Je kunt ze ook online bestellen bij Bioplanet en ze laten leveren in de Colruyt in je buurt.

Ga je liever naar de grootwarenhuizen? Geen probleem: de ketens Carrefour, Colruyt, Cora en Delhaize bieden een ruim assortiment biologische producten aan.



BIOLOGISCH EN ECOLOGISCH WARENHUIS

> BIO PLANET

U kunt ook biologische producten via www.bioplanet.be bestellen en ze laten leveren in de Colruyt van uw keuze. U kunt ook naar de Bioplanet het dichtst bij Brussel gaan, waar u uw aankopen kunt gaan doen en vervolgens biologische producten kunt gaan proeven in de cafetaria.

Ninoofsesteenweg 554
1701 Dilbeek

☎ 02/582.69.87

BROUWERIJEN

> BRASSERIE CANTILLON

Gheudestraat 56
1070 Brussel

☎ 02/521.49.28

www.cantillon.be

> BROUWERS VAN DE GROTE MARKT

Heuvelstraat 24
1000 Brussel

☎ 02/512.28.00

TRAITEURS EN BROODJESZAKEN

- > **BIO LOUNGE**
Onderrichtsstraat 116-120
1000 Brussel
☎ 02/218.54.00
www.bioulounge.be
- > **EXKI**
Nieuwstraat 78
1000 Brussel
☎ 02/219.19.91
www.exki.be
- > **EXKI**
Grasmarkt 93
1000 Brussel
☎ 02/502.82.48
www.exki.be
- > **EXKI**
Ravensteingalerij 42
1000 Brussel
☎ 02/513.95.12
www.exki.be
- > **EXKI**
De Brouckèreplein 14
1000 Brussel
☎ 02/219.98.55
www.exki.be
- > **EXKI**
Tongerenstraat 15
1040 Brussel
☎ 02/733.91.59
www.exki.be
- > **EXKI**
Wetstraat 24
1040 Brussel
☎ 02/230.75.91
www.exki.be
- > **EXKI**
Elsense Steenweg 12
1050 Brussel
☎ 02/502.72.77
www.exki.be
- > **EXKI**
Charleroisesteenweg 7
1060 Brussel
☎ 02/538.19.02
www.exki.be
- > **EXKI**
Zuidstation
1060 Brussel
☎ 02/520.93.39
www.exki.be

- > **EXKI**
Woluwe Shopping Center
1200 Brussel
☎ 02/779.23.02
www.exki.be
- > **EXKI**
Madouplein 8
1210 Brussel
☎ 02/278.87.20
www.exki.be
- > **FAIT MAISON**
Vleurgatsesteenweg 158
1000 Brussel
☎ 02/648.19.31
- > **FOODMAKER**
Grasmarkt 99
1000 Brussel
☎ 02/502.26.66
www.thefoodmaker.be
- > **FOODMAKER**
Gulden Vlieslaan 4
1050 Brussel
☎ 02/503.11.00
www.thefoodmaker.be
- > **FOODMAKER**
Linhoutstraat 246
1040 Brussel
☎ 02/732.05.05
www.thefoodmaker.be
- > **FOODMAKER**
Paapsem laan 20
1070 Brussel
☎ 02/524.18.55
www.thefoodmaker.be
- > **FOODMAKER**
Zuidstation
www.thefoodmaker.be
- > **G FAIM**
Oudergemlaan 61
1040 Brussel
☎ 02/230.71.00
- > **GAUDRON**
G. Brugmanplein 3
1050 Brussel
☎ 02/343.97.90
- > **SAGA (LA)**
Ridderschapslaan 9
1040 Brussel
☎ 02/734.40.98
www.proximedia.com
- > **TRAITEUR DESCHAMPS**
Alternatura thuislevering
1050 Brussel
☎ 02/640.32.91
☎ 0476/646.434
www.alternature.be

BIOLOGISCHE PRODUCTEN

BIOLOGISCHE MARKTEN

- > **MAROLLENWIJK - ATELIER DES TANNEURS**
Huidevettersstraat 58-62
Elke zondag van 10 u tot 16 u
- > **MUNTPLEIN**
1000 Brussel
Elke woensdag van 9 u tot 14 u
- > **OUDE GRAANMARKT**
1000 Brussel
- > **HOMERPLEIN**
1180 Ukkel
Elke zondag van 6 u tot 13 u
- > **ROODEBEEKSTEENWEG 101**
1200 Sint-Lambrechts-Woluwe
Elke woensdag van 16 u tot 19 u en
op zaterdag van 8u30 tot 12u30



Meer informatie over de prijs van de biologische producten: www.observ.be

LOKALE PRODUCTEN

We zijn gewend om het hele jaar door een grote verscheidenheid aan voedingswaren in de winkel te vinden. Maar die ruime keuze heeft een ecologisch en een economisch prijskaartje. Het vervoeren van boontjes vanuit Kenia of het telen van tomaten in een verwarmde serre in België kost veel energie. Dat energieverbruik veroorzaakt CO₂-uitstoot, die een rol speelt in de klimaatopwarming.

Door lokale seizoensgroenten en -fruit te kopen, draag je bij aan een kwaliteitsvol milieu. Om de seizoenen voor de lokale productie te kennen: raadpleeg onze [kalender online op www.observ.be](http://www.observ.be) of bestel hem gratis op het nummer 02/775.75.75 (BIM).

LOKALE GROENTEN EN FRUIT IN DE WINTER

GROENTEN: wortel, champignon, knolselderij, spruitjes, raap, prei, pastinaak, pompoen, rodekool

FRUIT: appel en peer

	HERKOMST	CO ₂ UITSTOOT	BRANDSTOF	AFSTAND
BOONTJES	Kenia	4,0KG CO ₂	1,4 L	5000 KM
ANANAS	Ghana	3,6KG CO ₂	1,2 L	4500 KM
TOMATEN	Verwarmde Belgische serre	2,3KG CO ₂	0,8 L	100 KM



LOKALE PRODUCTEN

Groenten en fruit van de **biologische landbouw** zijn goed voor het milieu en voor je gezondheid. Er bestaan ook andere productiemethoden die het gebruik van pesticiden proberen te beperken. Ze zijn minder veeleisend dan de biologische methode, maar betekenen ook een plus voor het milieu en de gezondheid.

Geïntegreerde teelt: is een productiemethode die erkend is door de Vlaamse en Waalse overheid. Ze wordt vooral gebruikt voor appels en peren. Dankzij de methoden die gebruikt worden om de schadelijke organismen te bestrijden, kan het gebruik van pesticiden teruggeschroefd worden.

Je kunt producten van geïntegreerde teelt herkennen aan de volgende labels:



Milieubewuste teelt: Sommige labels geven aan dat de producent vrijwillige verbintenissen aangaat. Ze zijn gebaseerd op lastenboeken met milieucriteria, maar ze worden niet onafhankelijk gecontroleerd, zoals de officiële labels.

Flandria markeert milieubewuste teelt met het volgende label:



Hoeveproducten: deze producten die rechtstreeks bij de producent aangekocht worden, zijn synoniem van nabuurschap en versheid. Hierbij wordt het verbruik van brandstof en verpakkingsmateriaal beperkt: dat betekent meteen ook minder CO₂-uitstoot en minder afvalstoffen. De prijs die je betaalt, gaat rechtstreeks naar de producent omdat er geen of weinig tussenschakels zijn.

Erkende verkooppunten van hoeveproducten kunnen worden herkend aan het onderstaande label:



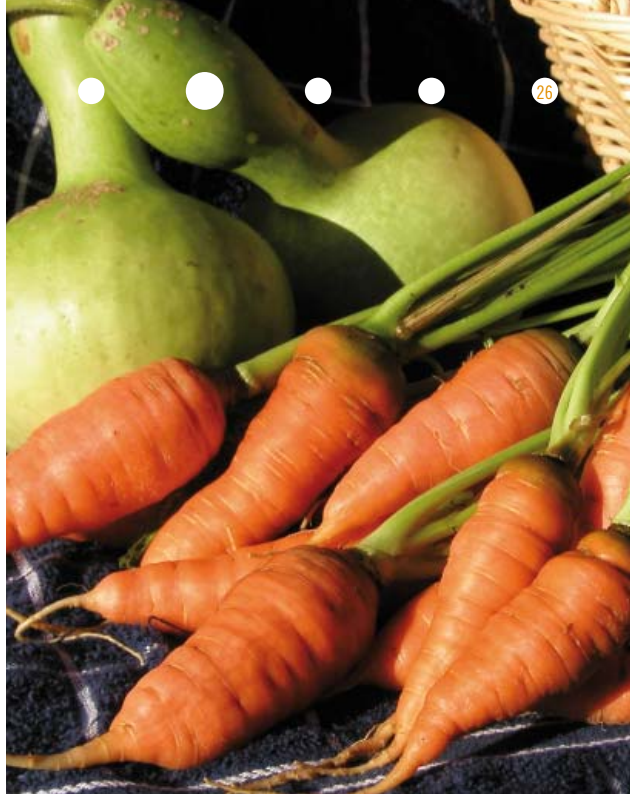
LOKALE PRODUCTEN

LOKALE PRODUCTEN: Bepaalde collectieve merken duiden lokale kwaliteitsproducten aan.



Dat geldt ook voor de keurmerken van oorsprong, zoals van Ardense boter en kaas van Herve.

DUURZAME VISVANGST: Vis die het label van de Marine Stewardship Council draagt, is gekweekt of gevangen met behulp van methoden die het visbestand op peil helpen houden.



LOKALE PRODUCTEN

2.1. MARKTEN

Markten zijn ideale plaatsen om lokale seizoensgroenten en -fruit te ontdekken. Een bezoek aan een markt is ook een gelegenheid om de producenten te ontmoeten.

BRUSSEL >1000 <

> **Sint-Katelijneplein**
Elke dag van 7 u tot 17 u

> **Muntplein**
Biologische markt
Woensdag van 9 u tot 14 u

> **Anneessensplein**
Dinsdag van 8 u tot 12 u 30

> **Antwerpsesteenweg**
Woensdag van 7u tot 13 u

> **Balspelplein**
Vrijdag van 16 u tot 21 u

SCHAARBEEK >1030 <

> **Richard Van de Veldestraat**
Maandag van 8 u tot 13 u

> **Daillyplein**
Dinsdag van 8 u tot 13 u

> **Helmetplein**
Zaterdag van 8 u tot 13 u

> **Lehonplein**
Vrijdag van 8 u tot 13 u

> **Ardense Jagersplein**
Vrijdag van 14 u tot 18 u

LAKEN >1020 <

> **Emile Bockstaelplein
en omgeving**
Zaterdag van 7 u tot 14 u

> **Haren - Cortenbachstraat**
Zaterdag van 10 u tot 17 u

ETTERBEEK >1040 <

> **Jourdanplein**
Zondag van 8 u tot 14 u

LOKALE PRODUCTEN

28

ELSENE >1050<

- > FLAGEYPLEIN
Biologische kraampjes
Zaterdag en zondag van 7u tot 13 u
- > KASTELEINPLEIN
Woensdag van 13 u tot 19 u 30
- > BOONDAALSE STEENWEG
Donderdag van 13 u tot 19 u 30
- > SINT-BONIFASSTRAAT
Zondag van 11 u tot 16 u

SINT GILLIS >1060<

- > ZUIDSTATION
Zondag van 6 u tot 14 u
- > VAN MEENENPLEIN
Maandag van 13 u tot 19 u

- > SINT-GILLISVOORPLEIN
Dinsdag en zondag
van 6 u tot 12 u 30

ANDERLECHT >1070<

- > SLACHTHUISMARKT
Ropsy-Chaudronstraat 24
Vrijdag, zaterdag en zondag
van 7 u tot 15 u
- > RAADSPLEIN
Woensdag, vrijdag en zaterdag
van 7 u tot 13 u

SINT-JANS-MOLENBEEK >1080<

- > GRAAF VAN VLAANDERENSTRAAT
Dinsdag, donderdag en zondag
van 8 u tot 13 u

KOEKELBERG >1081<

- > HERKOLIERSTRAAT
Donderdag van 14 u tot 19 u

SINT-AGATHA-BERCHEM >1082<

- > KONING ALBERTLAAN
Vrijdag van 14 u 30 tot 19 u

GANSHOREN >1083<

- > GUIDO GEZELLEPLEIN
Vrijdag van 14 u tot 19 u

JETTE >1090<

- > KONINGIN ASTRIDPLEIN
Elke dag van 8 u tot 13 u

LOKALE PRODUCTEN

29

NEDER-OVER-HEEMBEEK

> 1120 <

- > PETER BENOITPLEIN
Vrijdag van 14 u tot 18 u

EVERE > 1140 <

- > E. DEKNOOPSTRAAT
Woensdag van 8 u tot 12 u 30
- > VREDEPLEIN
Dinsdag en vrijdag
van 8 u tot 12 u 30

SINT-PIETERS-WOLUWE

> 1150 <

- > DUMONPLEIN
Dinsdag, vrijdag en zaterdag
van 8 u tot 13 u

- > SINTE-ALEISISVOORPLEIN
Woensdag van 8 u tot 13 u

OUDERGEM > 1160 <

- > WAVERSESTEENWEG
Donderdag van 8 u tot 12 u 30

WATERMAAL-BOSVOORDE

> 1170 <

- > ANTOINE GILSONPLEIN
Zondag van 8 u tot 13 u

UKKEL > 1180 <

- > HOMERPLEIN
Biologische markt
Zondag van 6u tot 13 u
- > SINT-JOBPLEIN
Maandag van 8 u tot 13 u

VORST > 1190 <

- > SINT-DENIJSPLEIN
Donderdag, zaterdag en zondag
van 8 u tot 13 u

SINT-LAMBRECHTS-WOLUWE

> 1200 <

- > ROODEBEEKSTEENWEG 101
Biologische markt
Woensdag van 16 u tot 19 u
Zaterdag van 8 u 30 tot 12 u 30
- > SINT-LAMBRECHTSPLEIN
Zaterdag van 8 u tot 13 u

SINT-JOOST > 1210 <

- > SINT-JOOSTPLEIN
Elke dag van 7 u 30 tot 12 u 30

LOKALE PRODUCTEN

2.2. RESTAURANTS VOOR LOKALE SPECIALITEITEN

Tal van restaurants nodigen u uit om de lokale recepten en specialiteiten te ontdekken. De hierna opgesomde restaurants zijn maar enkele voorbeelden.

Je vindt nog andere namen op de gespecialiseerde websites, zoals www.resto.be. Op het einde van dit repertorium vind je nog andere adressen van websites.

BRUSSEL >1000<

- > LES TROIS CHICONS
Vossenstraat 9
☎ 02/511.55.83
www.lestroischicons.be
Budget: ongeveer 30 €

- > 'T KELDERKE
Grote Markt 15
☎ 02/513.73.44
www.atgp.be
Budget: ongeveer 50 €

ELSENE >1050<

- > VOLLE GAS
Fernand Cocqplein 21
☎ 02/502.89.17
www.vollegas.be
Budget: ongeveer 30 €

UKKEL >1180<

- > AU VIEUX SPIJTIGEN
DUIVEL
Alsebergsesteenweg 621
☎ 02/344.34.55
<http://sites.resto.com/a/auvieuxspijtigenduivel>
Budget: - 25 €

FAIR TRADE

Kiezen voor de lokale producten vermindert de impact van het transport en de CO₂-uitstoot. Dat wil niet zeggen dat mensen geen exotische producten zoals bananen, koffie of thee meer mogen consumeren. Want ook voor die voedingsproducten kunnen we duurzamere keuzes maken door de producten van de fair trade te steunen.

De fair trade (eerlijke handel) garandeert een rechtvaardige vergoeding voor de kleine lokale producenten en eerbied voor de sociale en milieuregels tijdens de productie.

Ga eens winkelen in een **Oxfam-Wereldwinkel** en ontdek het ruime assortiment voedingswaren en fair trade-voorwerpen en meer informatie over de producent.

Voor meer informatie over de fair tradeproducten, de verkooppunten en de eerlijke handel:

www.oxfam.be - www.maxhavelaar.be - www.fairtradegids.be

Je kunt ook fair tradeproducten vinden in andere verkooppunten, zoals biowinkels en grootwarenhuizen. Je herkent ze aan de labels.

OXFAM-WERELDWINKELS

EN SOMMIGE GROOTWARENHUIZEN :

Gemalen koffie Africa Oxfam Fairtrade 250 g	2,39 €
Zwarte biothee uit Sri Lanka Oxfam Fairtrade (25 builtjes)	1,79 €
Cacaomelk Oxfam Fairtrade 1 liter	1,59 €
Vruchtensap Worldshake Oxfam Fairtrade 1 liter	1,39 €

WARENHUIZEN:

Koffie 250 g	2,49 €
Zwarte biothee (10 builtjes)	0,73 €
Bananen Eko-Oké 1kg	1,99 €



FAIR TRADE

OXFAM WERELDWINKELS

BRUSSEL >1000<

- > Anspachlaan 137
☎ 02/511.75.29

SCHAARBEK >1030<

- > Helmetplein 2
☎ 02/245.78.81

ETTERBEEK >1040<

- > Veldstraat 8
☎ 02/649.01.57

ELSENE >1050<

- > Relais du monde-Oxfam ULB
Paul Hégerlaan 22
☎ 02/650.44.87
- > Elsene Naamsepoort
Elsense Steenweg 77
☎ 02/502.02.07

- > Elsene Boondaal
Brillat Savarinlaan 18
☎ 02/672.32.94

SINT-GILLIS >1060<

- > Waterloosesteenweg 137
☎ 02/537.09.04

ANDERLECHT >1070<

- > Sint-Guidostraat 13
☎ 02/522.17.63

SINT-AGATHA-BERCHEM >1082<

- > Kerkstraat 48
☎ 02/466.58.43

JETTE >1090<

- > Leopold I-straat 527
☎ 02/420.74.71

WATERMAAL-BOSVOORDE >1170<

- > Ministerstraat 18
☎ 02/660.40.93



GESCHENKEN OM MENSEN DE DUURZAME VOEDING TE LATEN ONTDEKKEN

De feesten zijn een ideale gelegenheid om een regionale specialiteit, kooklessen, een receptenboek enz. aan mensen aan te bieden... en op die manier bij te dragen aan het motiveren van mensen om in harmonie met de Aarde te gaan leven. Hierna volgen enkele ideetjes, maar u zult zeker nog wel andere originele mogelijkheden kunnen bedenken !

> BIOGESCHENKMANDEN

www.bioforum.be

> BELGISCHE TRAPPISTENBIEREN

Achel, Chimay, Rochefort, Orval, West-Vleteren, West-Malle, La trappe...

Meer informatie: www.trappistbeer.be (Fr/Nl)

> ANDERE BELGISCHE BIEREN

Duvel, Judas, Verboden vrucht, La chouffe, Barbar, Ciney, Rochefort...

Meer informatie: www.belgobiere.be (Fr), www.belgische-bieren.be (Nl), www.belgourmet.be (Fr/Nl),

> BELGISCHE KAZEN

Val Dieu, Malmédy, Bleu des moines, Bernister, Biamo, Herve, Maredsous, Chimay, Boulette de Huy, Bètechéye de Nivelles, Brie frais, Cassette de Beaumont, Bouquet des Moines, Damse brie, Fleur des Fagnes, Val Dieu, Chimay, Orval, Fagnar, Vieux Système, Bleu des Moines, Keiemnaer, Trou d'Sottai, Boû d'Fagnes...

Meer informatie: www.fromagesbelges.be (Fr), www.belgischekazen.be (Nl), www.belgourmet.be (Fr/Nl),

> BELGISCHE ZOETHEDEN

Wafels, speculaas, pralines, chocolade...

Meer informatie: www.moesen-wafels.be, www.choco-club.com/carnetbelgique.html

GESCHENKEN OM MENSEN DE DUURZAME VOEDING TE LATEN ONTDEKKEN

ANDERE GESCHENKIDEEËN

- > Receptenboeken voor regionale specialiteiten
- > Een gids over biologische wijnen
- > Een kokstage
- > Een chef die komt koken bij u thuis
- > Een stage om de plaatselijke champignons te leren herkennen en bereiden
- > Een stage om de wilde kruiden te leren herkennen en bereiden
- > Een mooie karaf om leidingwater aan tafel mee op te dienen
- > Keukenbenodigdheden om lekker thuis te koken
- > Vaatwerk en tafeldecoratie uit de fair trade
- > Bewaardozen om verspilling te vermijden
- > Een caddy om mee te gaan winkelen in de eigen buurt
- > Winkeltassen van katoen of winkelmanden

DE SLOW FOOD ONTDEKKEN

Slow Food is een internationale ecogastronomische beweging; de lokale eenheid is het "Convivium".

Het gaat hier om een groep mensen die via samenkomsten en activiteiten inspanningen leveren om lekkere en duurzame voeding te promoten.

Meer informatie:

<http://karikol-slowfoodbruxelles.skynetblogs.be>

NUTTIGE REFERENTIES

> GASTRONOMIE:

Brusselse gastronomiegids in 4 talen (FR/NL/ENG/D)
downloadbaar van

www.brusselsinternational.be/newsimages/3441/gourmet_2008.pdf

> WEBSITES VAN RESTAURANTS:

www.opt.be - Office de promotion du Tourisme de Wallonie Bruxelles

www.zone02.be

www.brussels-gourmet.be

www.brusselsinternational.be

www.resto.be

> KOOKLESSEN:

www.ateliersdeschefs.com

www.innovative-cuisine.com

www.mmmh.be

www.sasasa.be

> BRUSSELS CONFERENCE CENTRE:

www.cafedefiennes.be



ONDERZOEKS-
EN INFORMATIECENTRUM
VAN DE VERBRUIKERS-
ORGANISATIES - OIVO

Paapsestraat 20
1070 Brussel

☎ 02/547.06.11
info@crioc.be
www.oivo.be

LEEFMILIEU BRUSSEL - BIM

Gulledelle 100
1200 Brussel

☎ 02/775.75.75
info@ibgebim.be
www.leefmilieubrussel.be

VERANTWOORDELIJKE UITGEVER - MARC VANDERCAMMEN
OIVO - PAAPSELAAN 20 - 1070 BRUSSEL
STICHTING VAN OPENBAAR NUT
ON 417541646 - UITGAVE 2008 - D-2008-2492-17
© OIVO - REPRODUCTIE TOEGELATEN MITS
DUIDELIJKE BRONVERMELDING EN VOORAFGAANDE
TOESTEMMING VAN DE UITGEVER.

MEER WETEN ?

Na het overlopen en ontdekken van de voorstellen voor duurzame voeding in de wijken van Brussel, stel je je zeker vragen zoals: Wat betekent dit label? Is het betrouwbaar? Je wilt er meer over weten? Waarom zijn lokale en seizoensgebonden groenten en fruit duurzame keuzes?

De antwoorden op deze en vele andere vragen vind je op de website www.observ.be

Andere onlinehulpinstrumenten (receptenkaarten, kalender, boodschappenboekje) vind je op de website van Leefmilieu Brussel www.leefmilieubrussel.be



Het Brussels Observatorium voor Duurzame Consumptie is een partnerschap tussen het OIVO en het BIM.

Gesteund door de minister van Leefmilieu, Energie en Waterbeleid