

## Bestrijdingsmiddelen op superfoods, oplossing eet biologisch



Op gojibessen, chiazaad en quinoa zitten vaak resten van bestrijdingsmiddelen. Bij 12 van de 52 onderzochte monsters, ofwel in 23% van de gevallen, werd te veel gevonden. Het ging om 8 monsters van gojibessen, 3 monsters quinoa en 1 monster chiazaad.

Het onderzoek is gedaan omdat er in het verleden een aantal mensen ziek was geworden van het eten van met name gojibessen, die blijken ook het meest vervuild te zijn.

[De NVWA](#) beproeft jaarlijks 4500 groente en fruit, afkomstig uit de hele wereld. Uit dit onderzoek blijkt dat 98% van het fruit en groente in Nederlandse winkels voldoet aan de wettelijke eisen.

### Zijn Superfoods slechts een hype

Ik eet zelf al een aantal jaar zogenaamde superfoods en heb zelf het gevoel dat deze bijdragen aan mijn gezondheid. Ik koop zelf bijna altijd **biologische superfoods**, omdat ik denk dat, juist nu het een hype geworden is, je zuivere voeding moet eten.

Er komen steeds meer superfoods uit China, en dat land staat er om bekend dat het het niet zo nauw neemt met het gebruik van bestrijdingsmiddelen, zelfs niet als deze biologisch zijn.

**Mijn advies:** eet zo veel mogelijk biologische superfoods en koop ze niet als ze uit China komen, zo voorkom je een hoop problemen.

Er zijn ook [Nederlandse superfoods](#) te vinden, die zijn veel goedkoper en vaak zelf te kweken.

Zoals blauwe bessen, boerenkool en bepaalde wilde planten, ook boordevol vitaminen en mineralen zeker nu in het voorjaar.

PDF: [Residuen van gewasbeschermingsmiddelen in quinoa, chiazaden en gojibessen](#)

\_Bron: [vwa.nl](http://vwa.nl)

#### Shares

- -

[Facebook](#)

- -

[Twitter](#)

- -

[Google+](#)

- -

[LinkedIn](#)

- -

[Pinterest](#)

- -

[Tumblr](#)

- -

[Gmail](#)

- -

Gezondheid & Voeding

[Uitprinten](#)

Gezondheid & Voeding