



## Biologisch of niet- biologisch

Uit de onderstaande lijsten kan je zelf kiezen of je voor volledig biologisch kiest of dat je het gaat afwisselen met niet- biologische maar wel veilige groenten en fruit.

Deze lijst staat ook op de website maar is handig voor om tevoorschijn te toveren als je in de supermarkt staat.

Groenten en fruit die je wel biologisch zou moeten eten.	Groenten en fruit die je eventueel niet biologisch hoeft te eten
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Appels</li><li>2. Peren</li><li>3. Perzikken</li><li>4. Nectarines</li><li>5. Aardbeien</li><li>6. Blauwe bessen</li><li>7. Kersen</li><li>8. Druiven</li><li>9. Aalbessen</li><li>10. Citroenen</li><li>11. Mandarijnen</li><li>12. Sinaasappels</li><li>13. Bleekselderij</li><li>14. Sla</li><li>15. Aardappelen</li><li>16. Spinazie</li><li>17. Paprika's</li><li>18. Komkommer</li><li>19. Cherry tomaatjes</li><li>20. Suger snaps</li><li>21. Wortels</li><li>22. Hete pepers</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Cantaloupe meloen</li><li>2. Grapefruit</li><li>3. Bananen</li><li>4. Papaya</li><li>5. Watermeloen</li><li>6. Mango's</li><li>7. Papaya's</li><li>8. Kiwi's</li><li>9. Passievrucht</li><li>10. Pruimen</li><li>11. Kaki</li><li>12. Ananas</li><li>13. Avocado</li><li>14. Alle soorten kool</li><li>15. Sugar snaps (diepvries)</li><li>16. Uien</li><li>17. Asperges</li><li>18. Aubergine</li><li>19. Mais</li><li>20. Bloemkool</li><li>21. Broccoli</li><li>22. Knolselderij</li><li>23. Zoete aardappelen</li><li>24. Paddenstoelen en champignons</li><li>25. Witlof</li><li>26. Venkel</li><li>27. Doperwtten</li><li>28. Gedroogde peulvruchten (min. 12 uur weken)</li></ol>

\*Met name appels, aardappelen, spinazie, hete pepers zijn zeer verontreinigd

\*Biologisch of regulier: Het blijft verstandig om alle groente en fruit zorgvuldig te wassen.