



Soos gesertifiseerde sjampanje, wat net van die Champagne-streek in Frankryk kom, het Karoolam ook nou 'n sertifiseringsmerk (REGS) wat aandui dit kom van die Karoo.



ORGANIES, JA – MAAR IS DIT BETER?

Kos wat organies of vrylopend gemerk is, is duurder. Maar is dit regtig gesonder en smaakliker? Ons het gaan koop en geproe

Deur PETRO-ANNE VLOK

WAT het sjampanje en Karoo-lamsvleis gemeen, behalwe dat fynproewers van spys en drank liries raak oor albei?

Wel, regte sjampanje word volgens 'n spesifieke proses in die Franse wynstreek met dieselfde naam gemaak. En net so is die tjoppie op jou bord nie die ware Jakob as die lam nie aan die geurige bossies van ons eie Karoo geknabbel het nie.

Nou is daar 'n sertifiseringsmerk, Gesertifiseerde Karoovleis van Oorsprong, wat jou verseker jy koop 'n egte, geurige Karoo-vleisie. Dit is reeds in die Wes-Kaap op die rakke, en later vanjaar ook landwyd.

Die doel is om verbruikers en produsente

te beskerm, sê prof. Johann Kirsten, hoof van die departement van landbou-ekonomie aan die Universiteit van Pretoria. Dit waarborg jy eet nou 'n skaap wat êrens in die Karoo vry op die vlakte gewei het.

Vrylopend is deesdae 'n gonsword in kringe waar mense goed eet. Organies is 'n ander. Wat ons laat wonder het: Wat beteken dit alles? En is dit die ekstra geld werd?

Vry is nie altyd organies nie!

Vrylopende diere kan onbelemmerd op 'n plaas loop en vreet, maar dit beteken nie die produkte wat van die dier af kom, is altyd sertifiseerbaar "organies" nie.

As veeartse die dier met byvoorbeeld antibiotika behandel, of as die plante wat die dier vreet met chemiese middels bespuit of

bemes word, lewer die dier nie meer organiese produkte nie.

Organies beteken 100 persent natuurlike voer, sonder diere-byprodukte, hormone of groeistimulante.

"Onafhanklike ouditeurs ondersoek die boere se bedrywighede. As hulle nie aan die handelaar of sertifiseringsinstansie se standarde voldoen nie, mag hulle nie as organies gemerk word nie," sê Johann.

Een grysg gebied is hoenderboerdery. Vrylopende hoenders moet eintlik buite op die werf rondloop, maar word soms in groot skure aangehou.

"Hulle is beter daaraan toe as batteryhoenders. Hulle het meer bewegruimte en kan met ander hoenders in aanraking kom, maar kan steeds nie uitgaan nie," sê Diana

Callear, besturende direkteur by Afrisco Certified Organic.

Is organiese werklik veel gesonder?

Voorstanders van organiese boerdery sê hul produkte is gesonder en bevat meer voedingsowwe. Hulle wys na wetenskaplike studies waarin bevind is die ekstra hormone en antibiotika in nie-organiese voedsel kan siektes soos kanker veroorsaak.

Maar 'n onlangse studie deur navorsers van die Universiteit van Stanford in Amerika gooi 'n knuppel in die organiese hoenderhok. Hulle het bevind organiese kos bevat wel minder plaagdoders en antibiotika-weerstandige bakterieë, maar is nie noodwendig meer vitamienryk of voedsaam as batterykos nie.

In werklikheid is daar nog nie baie gesaghebbende studies oor die gesondheidsgevaar van die ekstra hormone in jou gebraaide hoenderboudjies of biefstuk nie. Dis moeilik om die gevolge van ekstra hormone te onderskei van die mengsel natuurlike hormone wat in vleis, melk en eiers gevind word.

"Jy moet ook in gedagte hou wie vir jou sê organiese kos is soveel gesonder," maan prof. Louw Hoffman van die departement veekundige wetenskappe aan die Universiteit Stellenbosch. "Dis dalk net 'n slim bevestigingsfoefie."

As dit kom by hormone en antibiotika, maak dit nie saak of jy hou by organiese of nie.

"'n Koei met 'n hormooninplanting het minder hormone as jou daaglikse mondelinge voorbehoedmiddel vir vroue," sê Louw.

Manlike grootvee word gekastreer om hulle minder aggressief te maak. Dit belemmer egter hul groei en hulle skei nie meer geslagshormone af nie. 'n Inplanting word dan in hul ore gedoen om hul hormone te stabiliseer. "Al wat ons doen, is om terug te sit wat ons uithaal."

Sommige gesondheidskenner is ook die hoenders in oor 'n sintetiese hormoon wat melkproduksie by koeie aanhelp. Dit verhoog die insulienagtige groeifaktor (IGF) in melk. IGF is al verbind met 'n verhoogde kankerrisiko.

Maar volgens navorsing is die IGF-vlakke in melk minder as dit wat in jou speeksel en spysverteringskanaal vrygestel word.

Alle diere en dierprodukte, soos melk en eiers, het hormone. "Hormone is nie 'n groot probleem in Suid-Afrika nie. Dit word in beesboerdery gebruik, maar nie op hoender- of skaapvlase nie," sê Louw.

Boere wat nie produkte vir die organiese

mark lewer nie, gebruik antibiotika om siek diere te behandel, maar teen die tyd dat die dier by die slagpale aankom, moet dit uit sy stelsel gewerk wees.

"Die slagpale in die formele sektor is baie streng," sê Louw. "Hulle doen verskeie gehaltetoetse en sal enige vleis met spore van antibiotika afkeur." Dit geld ook vir melk- en hoenderprodukte.

Maar wat is dan die voordele van beeste of skape wat vrylopend wei?

Een voordeel is dat die samestelling van hul vet gesonder is vir die mens, sê Louw. Dit bevat meer omega-3-vetsure in verhouding tot omega-6-vetsure. Die balans tussen die twee soorte moet korrek wees vir die maksimum gesondheidsvoordele, maar die standaard Westerse dieet bevat 'n oormaat omega-6. ■

EKSTRA BRONNE: HEALTH24.COM, OTCPHARMA.CO.ZA, ORGANICSSOUTHAFRICA.CO.ZA



GEbruik TAG READER OM TE HOOR WAT CARMEN VAN DIE KAROO-LAMVLEIS DINK.

AANWYSINGS BY HUISGENOOT.COM

HY SMAAK SO LEKKER, WANT HY EET SO LEKKER...

Organiese produsente sê hulle sit die lekker terug in eet. So byvoorbeeld het Karoo-skaap sy unieke smaak te danke aan die inheemse plantegroei van die streek waar hulle wei, verklaar die organisasie Karoo Meat of Origin.

Dit klink mos na 'n uitdaging... Ons het blitsig 'n proepaneel saamgestel bestaande uit Huisgenoot en YOU se kosredakteur, Carmen Niehaus; Drum se junior kosredakteur, Lungile Nhlanhla; die joernalis Petro-Anne Vlok en die kopiekoördineerder Jeremy Petersen.

Die toets

Die gesertifiseerde Karoo-lamsvleis en 'n ander handelsmerk is op presies dieselfde manier berei en die paneel moes albei proe sonder dat hulle weet watter gereg is wat.

En die wenner is...

Al die paneellede het sonder huiwering die Karoo-lamsvleis reg uitgewys en as die smaaklikste aangewys.

CARMEN: "Die Karoo-tjoppie was merkbaar sagter en jy kon die kruie daarin proe. Die ander was 'n bietjie smaakloos."

LUNGILE: "Die Karoo-lamsvleis was geu-

JOU BEURSIE KEN DIE VERSKIL

Produkte wat as organiese bemark word, is duurder omdat "gewone" kommersiële boere meer kan lewer teen laer koste. Organiese voer en kunsmis is gewoonlik duurder en boerdery is meer arbeidsintensief.

- Karoolam-ribtjops: R109,99 per kg
- Ander lam-ribtjops: R99,99 per kg
- Organiese vars melk: R22,45 vir 2 L
- Melk van vrylopende koeie: R19,95 vir 2 L
- Ander vars melk: R16,95 vir 2 L
- Ses organiese eiers: R22,99
- Ses eiers van vrylopende hoenders: R12,99
- Ses battery-eiers: R8,49

* Die pryse is net 'n algemene aanduiding en sal van plek tot plek verskil.

Ons toetspaneel het bestaan uit (van links) Lungile, Jeremy, Carmen en Petro-Anne.



rig en smaaklik; selfs die vet daaraan was sagter en het soos natuurlike vet gesmaak."

JEREMY: "Die verskil in smaak was skokkend. Nadat ek 'n stukkie van die Karoo-lamsvleis geproe het, was die ander stukkie smaakloos."

PETRO-ANNE: "Die Karoo-lamsvleis het soveel smaak. Dit smaak asof dit gekruie is, al weet ek die kok het nie enige speserye gebruik nie."

Melk en eiers

Carmen en Petro-Anne het die melk en eiers geproe. Carmen het die organiese melk reg uitgeken, maar Petro-Anne kon nie die verskil proe nie. Carmen het die organiese eier aan die heldergeel kleur van die roeier herken. Maar sowel Carmen as Petro-Anne het die smaak van die nie-organiese eier verkies.

FOTOS: MEGAN MILLER, STYFIE NOSE/ENIGHTARTRAVEL, GREATSTOCKMASTERIE, GALLO IMAGES/GETTY IMAGES, ISTOCK, GREATSTOCK/STOCKFROOD, AAP/PHOTOSTOCK SA