



SHOP SOLIDAIR

DÉ GIDS VOOR

EERLIJKE KEUZES

IN DE SUPERMARKT

Solidaridad



INHOUD

1 QUIZ: HOE KIES JIJ
JE BOODSCHAPPEN?

2 HOE EERLIJK IS JOUW
SUPERMARKT?

3 PALMOLIE:
VERMIJDEN OF NIET?

4 SMULLEN VAN
EERLIJKE CHOCOLADE

5 MAAK HET VERSCHIL
MET EEN EERLIJKE
BANAAN

6 5 SIGNALEN VAN
GREENWASHING

7 EEN (H)EERLIJK
KOPJE KOFFIE

8 HET LEVEN VAN
ANDREW,
OEGANDESE
KOFFIEBOER

9 VLEES, VIS EN ZUIVEL:
WAT IS DE BESTE
KEUZE?

10 DE ULTIEME
CHECKLIST
VOOR DUURZAME
BOODSCHAPPEN

QUIZ: HOE KIES JIJ JE BOODSCHAPPEN?

Iedereen heeft een andere strategie als het gaat om boodschappen doen. Welk type supermarkthopper ben jij? Ontdek het hier!

JE ZIET EEN AANBIEDING: 2 BAKKEN DRUIVEN VOOR €4. ZE KOMEN UIT CHILI. WAT DOE JE?

- A.** Wat een geweldige korting. Ik gooi ze in mijn mandje!
- B.** Ik twijfel of ik ze op tijd op krijg. Ik verspil liever geen eten.
- C.** Ik laat ze liggen vanwege de milieu-impact van het transport.
- D.** Mijn favoriete druiven, lekker! Die gaan sowieso mee.

JE SPOT EEN NIEUW KOFFIEMERK MET EEN DUURZAAM IMAGO, MAAR ZONDER ERKENDE KEURMERKEN. WAT DOE JE?

- A.** Ik neem het gewoon mee.
- B.** Ik twijfel, want ik weet niet of het echt duurzaam is.
- C.** Ik zoek online extra info of kies liever iets met een erkend keurmerk.
- D.** Ik lees de smaakbeschrijving. Als die me bevalt, neem ik het mee.

EEN CHOCOLAAT JE BIJ DE KOFFIE GAAT ER ALTIJD IN. WELKE HEEFT JOUW VOORKEUR?

- A.** Ik kijk welke repen in de aanbieding zijn.
- B.** Het liefst eerlijke chocolade, maar soms kan ik M&M's of Côte d'Or niet weerstaan.
- C.** Maakt niet uit, als het maar een Fairtrade keurmerk of Tony's Open Chain-label heeft.
- D.** De nieuwste smaak, ik ben benieuwd wat er nu weer te proeven valt!



HOE GA JE OM MET VERPAKKINGEN?

- A.** Ik denk daar eerlijk gezegd niet zo over na.
- B.** Ik vermijd plastic verpakkingen als het kan.
- C.** Ik kies de optie met het minste verpakkingsmateriaal én recycle bewust.
- D.** Mooie of handige verpakkingen kunnen me overhalen iets te kopen.

JE HEBT PINDAKAAS NODIG. WELKE NEEM JE MEE?

- A.** De pot met de laagste prijs. Ik proef toch geen verschil!
- B.** Ik heb gehoord dat palmolie slecht is, dus voor de zekerheid een pot zonder palmolie.
- C.** Ik zoek een pot met het RSPO logo voor duurzame palmolie.
- D.** Degene die ik het lekkerst vind.



**DRAAI OM EN
ONTDEK JOUW SHOPTYPE!**



**Meeste D:
de fijnproever**
Jij bent een fijnproever en kiest vooral op lekker! Wist je dat duurzaam en lekker ook goed hand in hand gaan?

**Meeste C:
duurzame expert**
Duurzaam denken zit bij jou in je systeem. Jij bent een groene supermarkt-expert!

**Meeste B:
bewuste kiezer**
Jij denkt bewust na over de invloed van je keuzes op mens en natuur. Kleine stappen maken een groot verschil!

**Meeste A:
de prijzenjager**
Jij maakt keuzes vooral op gemak of prijs. Er is nog veel te ontdekken over duurzaamheid!



HOE EERLIJK IS JOUW SUPERMARKT?

Duurzaam is niet meer weg te denken uit de supermarkt. Op bijna elk product vind je wel iets over recycling, CO₂-uitstoot of verpakkingsmateriaal. Maar duurzaamheid is veel meer dan alleen milieu: ook mens en dier zijn belangrijk.

Denk bijvoorbeeld aan de boeren aan het begin van de voedselketen. Zonder hen geen koffie, thee of chocolade.

Toch verdienen miljoenen kleinschalige boeren nog steeds geen leefbaar inkomen met hun werk, en leven ze in armoede.

Bedrijven zoals supermarkten moeten meer verantwoordelijkheid nemen om een leefbaar inkomen mogelijk te maken.

Pas dan is een product écht duurzaam en eerlijk. In veel gevallen is dat nu nog niet zo, maar je kunt wel bewuste keuzes maken.

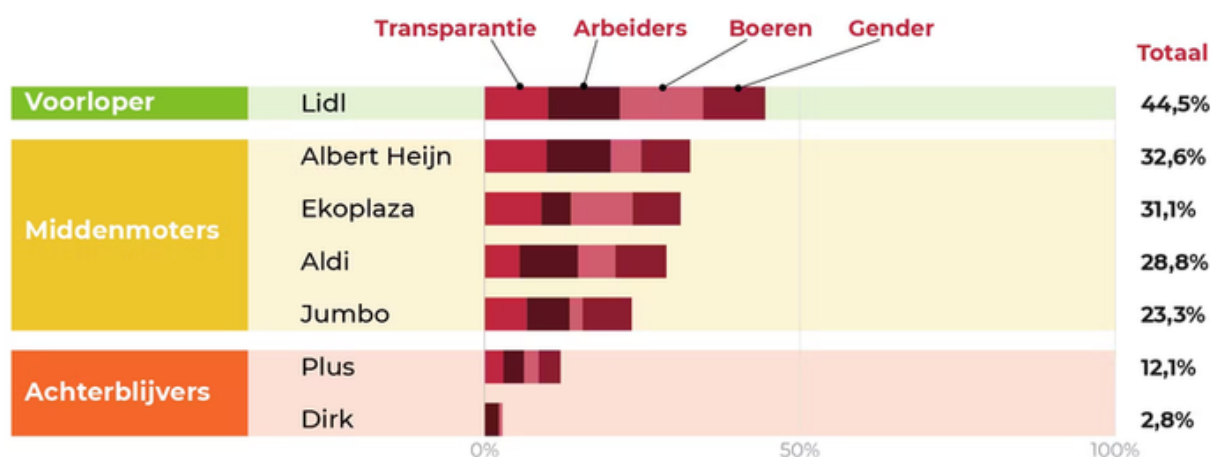
HET LEEFBAAR INKOMEN

Een leefbaar inkomen betekent dat boeren - nadat al hun productiekosten gedekt zijn - genoeg overhouden voor een fatsoenlijk bestaan.

Dat betekent: genoeg om te eten, een dak boven je hoofd, kleding, kinderen naar school, medische zorg, wat extra voor noodsituaties en om te kunnen sparen.

Een leefbaar inkomen is een mensenrecht.

Wat doet jouw supermarkt om mensenrechten te beschermen? De Superlijst Sociaal (2023) laat zien in hoeverre 7 Nederlandse supermarkten in actie komen. Check jouw supermarkt in de ranglijst:



Supermarkten zijn een krachtige schakel in de voedselketen. Ze hebben de macht en verantwoordelijkheid om te bepalen welke producten in hun schappen liggen, en hoe duurzaam en eerlijk die zijn.

Sommige supermarkten zetten stappen. Zo scoort Lidl relatief hoog, mede doordat ze minder producten aanbieden en dus gericht kunnen verduurzamen.

En Albert Heijn beloofde in 2024 al hun huismerk-chocolade in gaan te kopen via Tony's Open Chain, waarmee

cacaoboeren een leefbaar inkomen kunnen verdienen. In 2027 zijn daar ook de chocoladecroissantjes en hagelslag gemaakt van eerlijke chocola.

Toch laat de Superlijst zien dat het grootste deel te weinig actie onderneemt op het gebied van eerlijke betalingen aan boeren en arbeiders.

KOM IN ACTIE

Vraag jouw supermarkt wat zij doen aan mensenrechten in hun ketens. Bijvoorbeeld voor jouw favoriete chocolade, koffie of thee. Alle beetjes helpen!

PALMOLIE:

VERMIJDEN OF NIET?

Palmolie heeft een slecht imago door ontbossing in het verleden. Daarom zetten merken trots ‘palmolievrij’ op hun verpakking en boycotten sommige consumenten producten waar deze olie in zit. Maar red je het regenwoud door over te stappen op palmolievrije producten? Spoiler alert: zo makkelijk is het niet.

Is palmolievrij nou echt zo veel duurzamer? Het korte antwoord: nee.

Als palmolie uit een product wordt gehaald, is er vaak alternatieve olie nodig om het smeug en stevig te maken. Maar die alternatieven, zoals soja- of zonnebloemolie, hebben 4 tot 10 keer meer landbouwgrond nodig dan palmolie.

Ontbossing voor palmolie is sinds 2012 met ongeveer 90% verminderd. Dat komt door certificering en wetgeving. De Europese ontbossingswet verbiedt het vanaf eind 2025 zelfs om palmolie te importeren waar land voor ontbost is.

De palmolie in producten die je in de Nederlandse supermarkt vindt, is voor 85% duurzaam gecertificeerd met het RSPO keurmerk*. Eén van de beste standaarden voor duurzame palmolieteelt. Deze palmolie maakt een groot verschil voor tienduizenden palmolieboeren en de kwetsbare natuur.

DE DUURZAME KEUZE



- ✓ Blijf producten met palmolie kopen; laat je niet verleiden door ‘duurzame’ palmolievrij-claims.
- ✓ Check bij supermarkten en merken of ze duurzame palmolie gebruiken. Doen ze dat? Vraag ze dan om het RSPO-logo op hun verpakking te zetten, zodat jij weet dat er duurzaam gecertificeerde palmolie gebruikt is.

Wist je dat alle producten in dit mandje palmolie bevatten?



SMULLEN VAN EERLIJKE CHOCOLADE

Wist je dat cacao - en dus chocolade - stoffen bevat die je een geluksgevoel geven? Helaas gaat achter de meeste chocoladeproducten in de supermarkt een bittere werkelijkheid schuil: cacaoboeren kunnen er geen leefbaar inkomen aan verdienen.

- Cacaoboeren verdienen vaak minder dan 7% van de uiteindelijke verkoopprijs van een chocoladeproduct in de supermarkt.
- In Ivoorkust en Ghana werken 1,6 miljoen kinderen in de (vaak gevaarlijke) cacaosector.
- Ontbossing, klimaatverandering en landbouwgif bedreigen de cacaoteelt.

In 2024 onderzochten we het percentage eerlijke chocolade in Nederlandse supermarkten.

Wat bleek? 93% is oneerlijk. Dat betekent dat cacaoboeren er geen leefbaar inkomen aan kunnen verdienen.

Kies daarom liever één van deze opties:

- ✓ Tony's Chocolonely
- ✓ Lidl: Way To Go
- ✓ Albert Heijn: Delicata met Tony's Open Chain
- ✓ ALDI: Choco Changer
- ✓ PLUS: chocolade met Tony's Open Chain
- ✓ Jumbo: chocolade met Tony's Open Chain
- ✓ Ekoplaza: Chocolatemakers

Voor chocoladecroissants, -vla of -koekjes kunnen we helaas nog geen écht eerlijke keuzes noemen. Maar: producten met een Fairtrade- of Rainforest Alliance-keurmerk zijn altijd beter dan zonder keurmerk.

**WIL JE MEER EERLIJKE CHOCOLADE IN DE SUPERMARKT?
[KLIK HIER OM DE PETITIE TE TEKENEN](#)**

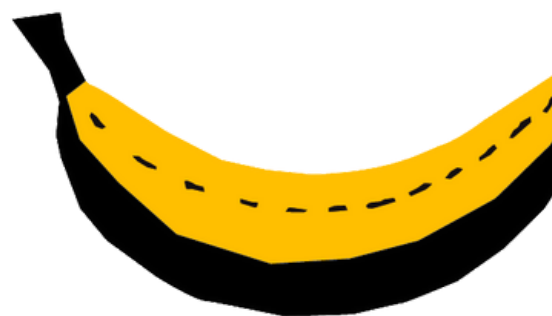
MAAK HET VERSCHIL MET EEN EERLIJKE BANAAN

Bananen zijn het meest gegeten fruit ter wereld. Ze zijn voedzaam, betaalbaar en liggen in elke supermarkt. Wist je dat jij positieve impact kan maken met deze vrolijke vrucht? Hoe, dat lees je hier!

Bananenboeren doen zwaar en onveilig werk. Vaak krijgen ze slechts 14% van de supermarktprijs. Zo'n 400 miljoen mensen wereldwijd zijn afhankelijk van de bananensector, terwijl een schimmel (TR4) de wereldwijde teelt bedreigt.

Gelukkig zijn er oplossingen.

Zo werkt Solidaridad samen met boeren, supermarkten en partners in o.a. Peru, Ecuador en Colombia aan duurzame teelt, sterkere bananenrassen tegen TR4 en betere werkomstandigheden. Ook zijn we mede-oprichters van AgroFair: een Fairtrade-fruitbedrijf dat deels eigendom is van boeren, zodat ze meebeslissen én delen in de winst.



KIES BEWUST

Kies voor bananen met een Fairtrade, biologisch of Rainforest Alliance keurmerk. Ze zijn overal verkrijgbaar en nauwelijks duurder.

En: verspil ze niet! Bruine bananen zijn perfect voor bananenbrood of pannenkoeken.

Zo maak jij impact, gewoon via de fruitschaal.

5 SIGNALLEN VAN GREENWASHING

Sommige merken in de supermarkt doen zich duurzamer voor dan ze zijn, puur om producten te verkopen. Dat heet greenwashing. Het is misleidend en vaak lastig te herkennen. Maar met dit lijstje word jij greenwashing de baas!

VAGE OF NIETSEZGENDE TERMEN

Let op woorden als 'natuurlijk', 'ecologisch', 'groen' of 'bewust' zonder uitleg of bewijs. Voorbeeld: 'milieubewuste keuze' klinkt duurzaam, maar zegt niets.



GEEN ONAFHANKELIJKE CERTIFICERING

Claims zonder erkende keurmerken of met zelfverzonnen plaatjes zijn verdacht. Voorbeeld: Een groene verpakking, bomen of blaadjes zijn géén bewijs van een duurzaam product.

PRONKEN MET EEN KLEINE INSPANNING

Merken benadrukken een klein duurzaam detail, terwijl de rest van het product onduurzaam is. Voorbeeld: "Verpakking gemaakt van 100% gerecycled materiaal", terwijl het product zelf een grote milieu-impact heeft.



GEEN TRANSPARANTIE

Echte duurzaamheid kan worden onderbouwd met cijfers. Greenwashing blijft vaag. Voorbeeld: "Wij geven om de planeet" op de verpakking, maar geen verdere informatie op de website.

VOORBIJ DE MARKETING

Lees de kleine lettertjes of stel vragen aan het merk. Echte duurzaamheid houdt stand bij kritische vragen.



EEN (H)EERLIJK KOPJE KOFFIE



Extreme hitte en droogte in Afrika, Azië en Latijns-Amerika zetten koffieogsten onder druk. Dat leidt tot hogere prijzen in de supermarkt. Maar koffieboeren zien daar nauwelijks iets van terug. Veel van hen leven van minder dan € 2 per dag.

Als we koffie willen blijven drinken, moeten we boeren ondersteunen bij toekomstbestendige teelt. Een leefbaar inkomen is daarbij cruciaal. Het stelt boeren in staat te investeren in klimaatslimme landbouw, en verkleint het risico op kinderarbeid (omdat ze voldoende inkomsten krijgen) en ontbossing (omdat ze niet hoeven te zoeken naar andere inkomstenbronnen).

koffieboeren. Maar vooral buiten de supermarkt is er een hoop goede koffie te vinden. Veel specialty-merken hebben koffie van betere kwaliteit en doen direct zaken met de boer, wat meestal zorgt voor meer transparantie en eerlijkere prijzen. Denk bijvoorbeeld aan Wakuli, Peeze, Single Estate of Keen Coffee.

DRAAG BIJ

EERLIJKE KOFFIEMERKEN

Kies voor merken die eerlijkheid en herkomst serieus nemen. Let op de keurmerken van hoofdstuk 3. Wil je een stapje verder gaan? Fairtrade Original, Moyee, Simon Lévelt zetten zich in voor een leefbaar inkomen voor

- Stimuleer je werkgever om duurzame koffie in te kopen - dat heeft een enorme impact!
- Gebruik herbruikbare bekertjes om afval te verminderen.
- Probeer je cappuccino eens met plantaardige melk.

**MEER WETEN OVER KOFFIE?
TEST JE KENNIS IN DE KOFFIEQUIZ!**

HET LEVEN VAN ANDREW, OEGANDESE KOFFIEBOER

Andrew Kalanda is koffieboer in Masaka, in het zuiden van Oeganda. De gevolgen van de klimaatcrisis zijn daar al een dagelijkse realiteit. Zijn oogsten zijn daardoor onvoorspelbaar geworden. Dankzij trainingen van Solidaridad past hij nu boslandbouw toe op zijn plantage. Dit betekent dat hij bomen plant tussen zijn koffiestruiken.

Andrew vertelt: “Schaduwbomen op de koffieplantages hebben veel voordelen. We hebben extra voedsel en inkomsten door de fruitbomen. En de bomen slaan CO₂ op, waar ik een vergoeding voor krijg. Eerst had ik geen kennis over de impact van CO₂ op het milieu, maar nu zou ik er zelfs een lezing over kunnen geven!”

Door klimaatslimme landbouw toe te passen, kon Andrew zijn koffieoogst verdubbelen. Met de extra inkomsten helpt hij zijn zussen op de boerderij en kan hij bijdragen aan hun schoolgeld.

Wil jij boeren zoals Andrew steunen? Dat kan! Door te doneren aan Solidaridad draag je direct bij aan een duurzame koffiesector.



- Met €3,50 help je een koffieboer met 10 klimaatbestendige koffieplanten. Deze zaailingen zijn geschikt voor drogere periodes en geven een goede oogst.
- Voor €10 kan een koffieboer de bodem laten testen en aanbevelingen krijgen voor een gezonde bodem.
- Voor €25 kan een boer deelnemen aan een opleiding in goede landbouwpraktijken.

VLEES, VIS EN ZUIVEL:

WAT IS DE BESTE KEUZE?

Vlees, vis en zuivel zijn voor veel mensen een vast onderdeel van hun dagelijks dieet. In sommige lage- en middeninkomenslanden zijn dierlijke producten zelfs een noodzakelijke voedingsbron. Maar de massaproductie in het Westen heeft veel impact op dieren, het klimaat en het milieu. Gelukkig zijn er in Nederland veel alternatieven om uit te kiezen.

WAT KUN JIJ DOEN?

✓ Let op keurmerken, zoals:

Beter Leven (voor dierenwelzijn)

EU-biologisch (voor natuur en dieren)

MSC of ASC (voor vis)

✓ Eet vaker plantaardig.

Denk aan havermelk in je koffie of pure chocolade.

Dit is vaak beter voor het klimaat én de dieren.

✓ Vraag aan je supermarkt wat zij doen voor dierenwelzijn en het milieu.

Je hoeft niet meteen alles te schrappen: elke keuze telt. Zo werk je stap voor stap aan een eerlijker voedselsysteem én laat je zien aan de supermarkt dat duurzaamheid belangrijk is.



DE ULTIEME CHECKLIST VOOR DUURZAME BOODSCHAPPEN

-  Check hoe jouw supermarkt scoort op mensenrechten en spreek ze erop aan
-  Kies voor merken die inzicht geven in de herkomst van hun producten en de prijs die ze boeren betalen
-  Kies voor producten met palmolie: een boycot verplaatst het probleem
-  Check keurmerken en labels op de aspecten die jij belangrijk vindt
-  Vermijd producten met vage duurzaamheidsclaims
-  Vraag bij je supermarkt naar eerlijke chocolade, koffie en bananen
-  Koop niet meer dan je nodig hebt
-  Ga vaker voor vegetarisch of plantaardig (zoals chocola zonder melk of havermelk bij je koffie)
-  Vermijd onnodige verpakkingen en recycle als het kan
-  En natuurlijk: neem je eigen boodschappentas mee!



COLOFON

UITGAVE

Shop Solidair: de gids voor
eerlijke keuzes in de
supermarkt
2025, 1e uitgave

REDACTIE

Solidaridad

CONTACT

Telefoon: 030 272 0313
info@solidaridad.nl

VORMGEVING

Solidaridad

BRONVERMELDING

solidaridad.nl

FOTO'S & ILLUSTRATIES

Solidaridad
Canva Stock

Solidaridad

