



# EET BEWUSTER

ONZE TIPS VOOR EEN DUURZAME ETEN



# ONZE TIPS OM THUIS EN OP RESTAURANT DUURZAMER TE ETEN:



## KOOP LOKALE EN SEIZOENSPRODUCTEN:

Sommige levensmiddelen die we hier kopen, zijn afkomstig uit verre landen of worden gekweekt in energievervlindende kassen. Lokaal kopen is dus beter voor het milieu, en bovendien steun je zo de lokale economie.

We geven je alvast enkele praktische tips:

- 🍓 Ga naar de markt in je buurt: daar vind je makkelijker lokale producten en seizoensgroenten en -fruit.
- 🍓 Koop rechtstreeks bij lokale producenten en kies voor de korte keten.
- 🍓 Lees aandachtig de etiketten: zo zie je waar het product vandaan komt en kun je de voorkeur geven aan lokale producten.
- 🍓 Download de [Yuka-app](#) om productetiketten te ontcijferen. Yuka gaat niet alleen na hoe gezond voedingsmiddelen en cosmeticaproducten zijn, maar analyseert ook de impact op het milieu aan de hand van de ecoscore.
- 🍓 Neem steeds een [overzichtje mee met seizoensgroenten en -fruit](#) als je boodschappen doet.

## KOOP BIOPRODUCTEN:

De biologische landbouw en veeteelt maken geen gebruik van chemische producten zoals pesticiden en herbiciden of van genetisch gemodificeerde organismen. Ze zijn dus beter voor de gezondheid, minder vervuilend en beter voor de biodiversiteit.

## BEPERK JE CONSUMPTIE VAN DIERLIJKE PRODUCTEN:

Veeteelt is verantwoordelijk voor 13,5% van de wereldwijde uitstoot van broeikasgassen, vergt enorm veel landbouwgrond (vooral voor de productie van het veevoer) en tast onze wateren aan. Minder dierlijke producten consumeren is dan ook cruciaal om je impact op het milieu te verminderen!

© Shutterstock



Dit kun je doen:

- 🍷 Eet minder vlees en vis en vervang deze producten door een combinatie van granen (tarwe, maïs, rijst, quinoa enz.) en peulvruchten (linzen, sojabonen, kikkererwten, kidneybonen, spliterwten, sperziebonen, flageolets enz.), die rijk zijn aan plantaardige eiwitten. Samen voorzien ze ons van de nodige aminozuren en eiwitten die noodzakelijk zijn voor onze gezondheid.
- 🍷 Kies voor biologisch of gecertificeerd vlees om zeker te zijn dat het van goede kwaliteit en gecontroleerde oorsprong is.

## BEPERK JE CONSUMPTIE VAN VIS EN ZEEVRUCHTEN (VIS, SCHAAL- EN WEEKDIEREN):

Terwijl de overbevissing blijft toenemen, voert de Europese Unie drie keer meer vis in dan dat er vis wordt uitgevoerd ... Bovendien zijn er slechts een handvol soorten die massaal in de EU worden geconsumeerd (tonijn, kabeljauw, zalm, koolvis en tropische garnalen), waardoor die nog meer onder druk komen te staan.

- 🍷 Bekijk de viswijzer van WWF. Kies soorten met een groene stip en vermijd die met een rode stip. [nl.fishguide.be](http://nl.fishguide.be)
- 🍷 Kies voor soorten die onderaan de voedselketen staan, zich snel herstellen (sardines, ansjovis, haring), worden gevangen met methoden die het milieu minder belasten en, indien mogelijk, het MSC-label (Marine Stewardship Council) hebben. De vraag naar vis met een hoog trofisch niveau (zoals tonijn, zalm of zwaardvis) is te groot. Die soorten zijn momenteel overbevist en hun bestanden zijn in gevaar.
- 🍷 Kies voor herbivore soorten (pangasius, karper, tilapia)

die gekweekt worden volgens methoden met een kleinere milieu-impact. Geef waar mogelijk de voorkeur aan producten met het ASC-label (Aquaculture Stewardship Council). Het kweken van herbivore vissen vergt minder voer, water en energie dan het kweken van carnivore vissen, zoals zalm. Ze hebben een kleinere ecologische voetafdruk en verminderen de druk op de visbestanden.

## STEUN DE EERLIJKE HANDEL: GEEF DE VOORKEUR AAN FAIRTRADEPRODUCTEN:

voor consumptiegoederen die niet lokaal kunnen worden geproduceerd. Zo garandeer je dat de landbouwers een eerlijke prijs krijgen en vaak betekent het ook dat de productie rekening houdt met het milieu.

Bekijk de Belgische spelers op het vlak van eerlijke handel en de verschillende labels op de site van de [Belgian Fair Trade Federation](http://Belgian Fair Trade Federation).

## HOUD JE BUDGET IN HET OOG:

Duurzame voeding hoeft niet noodzakelijk duur te zijn! Het is een kwestie van budgetverdeling: door minder dierlijke producten te kopen (die over het algemeen duurder zijn dan plantaardige) en minder voedsel te verspillen kun je je perfect duurzamere producten veroorloven (biologisch, lokaal en seizoensgebonden). Goed voor je portemonnee én voor de planeet!

## GA VOEDSELVERSPILLING TEGEN:

33% van het eetbare voedsel in de wereld gaat verloren of wordt verspild, waarvan ongeveer 56% in de ontwikkelde landen. Voedselverspilling komt voor op alle niveaus: in de landbouwproductie, bij winkels, in restaurants én bij de consument.

Met deze tips helpen we je om voedselverspilling tegen te gaan:

- 🍎 Maak een boodschappenlijst. Controleer eerst je voorraadkasten, koelkast en diepvries om te zien wat je nog hebt. Zo koop je enkel wat je nodig hebt en vermijd je impulsaankopen die uiteindelijk in de vuilnisemmer belanden.
- 🍎 Koop 'lelijke' groenten en fruit. Ze smaken immers even lekker!
- 🍎 Gebruik je restjes en wees creatief met recepten. Zijn je appels overrijp? Maak er dan lekkere appelmoes van!
- 🍎 Vries porties in die je niet tijdig kunt opeten.
- 🍎 Gebruik de app [Too Good To Go](#) om onverkochte producten te redden bij lokale handelszaken.

Kortom: kiezen voor duurzame voeding is beter voor onze gezondheid én voor de planeet. Als we meer plantaardige producten produceren en eten, en minder dierlijke producten, maar wel van betere kwaliteit, blijven we niet alleen fit en gezond, maar dragen we ook bij aan een eerlijke landbouw die het milieu respecteert.

