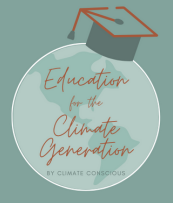


Duurzame voeding



INLEIDING

Alles wat je eet heeft een impact op het klimaat. Bij de productie, het transport, de verwerking... van voeding komen er allemaal broeikasgassen vrij. We geven je hierin zes tips hoe jij jouw eten duurzamer kan maken!



WAT IS DUURZAME VOEDING?

Als we spreken over duurzame voeding, moeten we eerst kijken naar het groter kader. Namelijk duurzaamheid, wat is dat en waarom is het zo belangrijk om duurzaam te handelen?

Duurzaamheid is een heel breed begrip, er bestaan dan ook tal van verschillende definities. De meest gebruikte is de definitie van de wereldcommissie voor milieu en ontwikkeling:

"Duurzaamheid = een ontwikkeling die aansluit op de behoeften van het heden zonder het vermogen van toekomstige generaties om in hun eigen behoeften te voorzien in gevaar te brengen"
Of met andere woorden: genoeg, voor iedereen, voor altijd.

Duurzaam eten komt dus neer op eten met respect voor milieu, mens en dier.

Respect voor het milieu en het klimaat kan als er bij de productie rekening gehouden wordt met de natuurlijke bronnen die nodig zijn: water, energie en land. Deze proberen we zoveel als mogelijk te beperken of hergebruiken. Het doel is dat er bij de productie zo min mogelijk broeikasgassen worden uitgestoten en zo min mogelijk verontreinigende stoffen of antibiotica worden gebruikt. Deze principes trekken zich door tot heel de voedselketen, dus niet enkel op het vlak van productie maar ook bij de verwerking, transport, consumptie, resten...

Bij duurzaamheid willen we niet alleen kijken naar de natuur, maar ook naar de mensen achter de producten. Denk hierbij aan onder andere het ondersteunen van landbouwers (zie het korte keten verhaal) of bij producten uit het Zuiden kiezen voor Fair Trade (zie duurzame labels). Daarnaast is dierenwelzijn ook van belang zoals bijvoorbeeld eieren van kippen met vrije uitloop, vlees met Beter Leven Keurmerk...

DE 6 PIJLERS VAN DUURZAME VOEDING

Duurzaamheid is ongelooflijk ruim, wij gaan ons hier op de 6 belangrijkste pijlers binnen duurzame voeding focussen. Dit sluit niet uit dat er nog veel meer factoren zijn die ook verband houden met duurzame voeding.

1 KORTE KETEN EN SEIZOENSGEBONDEN

De meeste groenten en fruit worden in België enkel in één bepaald seizoen geoogst, we noemen ze dan ook seizoensproducten. Seizoensproducten eten in het juiste seizoen zorgt voor minder belasting van het klimaat. Er zijn ook soorten die het hele jaar geoogst of bewaard kunnen worden zoals wortels, uien, bietjes... die zijn altijd een duurzame keuze.

Als we bijvoorbeeld aardbeien in de winter willen eten dan moeten die eerst een hele afstand afleggen vooraleer die hier bij ons in de winkel liggen. Vaak leggen seizoensproducten buiten hun seizoen eerst heel wat kilometers af met het vliegtuig of met vrachtschepen. Of ze worden lokaal gekweekt, maar dan in sterk verwarmde serres die veel energie verbruiken. Geen duurzame optie dus, want hier komt heel wat (overbodige) uitstoot bij kijken.

Dit brengt ons direct bij een ander belangrijk punt waar je best op let als je voeding aankoopt. Als we onze impact op het klimaat zo laag mogelijk willen houden, moeten we zorgen dat de afgelegde weg van onze producten zo klein mogelijk is, je kijkt dus best naar de herkomst. Dit is het land waar het product vandaan komt.

KORTE KETEN IS THE WAY TO GO!

Bij de korte keten is er een (bijna) rechtstreekse band tussen de producent en de consument. Enkele voordelen van het kopen bij de landbouwer of producent zelf:

- Je beperkt het aantal schakels die er tussen de productie en de consumptie zitten en zo beperk je ook het aantal voedselkilometers die het product aflegt. Wat betekent dat je broeikasgassen uitspaart!
- Je krijgt verse en kwaliteitsvolle producten die de seizoenen volgen.
- De landbouwer kan zelf zijn prijs bepalen en zo ben je zeker dat je een eerlijke prijs betaalt.



2 VERMIJD VOEDSELVERSPILLING

Voedselverspilling of -verlies betreft eetbaar voedsel dat wordt weggegooid of onaangetast verloren gaat. De verspilling blijft echter niet enkel bij het eten zelf, maar ook alle hulpbronnen, die voor de productie werden ingeschakeld, die ook worden verspild. Zo werden bijvoorbeeld water, land, arbeid... nutteloos ingezet.

Voedselverspilling wordt gedefinieerd als alle voeding die voor de consument gemaakt is en niet wordt opgegeten of opgedronken. Voedselverspilling is dus voeding uit de laatste fase van de keten. Deze voeding is al klaar voor consumptie.

Uit een studie van de FAO (Food and Agriculture Organization of the United Nations) kwamen de verontrustende cijfers dat 1/3 van het voedsel, bedoeld voor menselijke consumptie, gewoon niet wordt opgegeten. België heeft jaarlijks zo'n 3,6 miljoen ton voedselverspilling. Dat komt neer op 345 kg weggegooide voeding per persoon per jaar.

Voedsel heeft een grote impact op het milieu. Voor de productie van voedsel zijn er veel grondstoffen nodig: water, land, energie, arbeid en kapitaal. De distributie, de verwerking en het consumeren vragen op hun beurt ook veel van het klimaat. Anderzijds worden grondstoffen ook steeds schaarser, ze komen dus steeds minder vaak voor. Als we verder doen zoals we nu bezig zijn, dan stoten we op de grenzen van onze planeet. Er moet massaal ingezet worden op grondstoffenefficiëntie. Dit betekent dat we slimmer moeten omspringen met de grondstoffen die we hebben, bv. water, land en energie. Efficiëntie betekent dat we bv. per liter water, meer voedsel kunnen voorzien van water. Sommige producten vragen namelijk meer grondstoffen, dan andere.

Van de wereldwijde broeikasgasemissies is 8% afkomstig van voedselafval. Als dit cijfer vergeleken wordt met de broeikasgasemissies van landen, dan zou voedselverspilling het derde grootste land zijn. China haalt plaats één, de Verenigde Staten van Amerika plaats twee en voedselverspilling plaats drie.

ZELF KAN JE OOK AL VEEL DOEN!

Thuis: Eet eerst wat er nog in de frigo ligt vooraleer je nieuwe dingen koopt.

In de winkel: Winkel met een concreet boodschappenlijstje, als je geen onverwachte aankopen doet, verklein je de kans op voedseloverschotten en -verspilling. Als voedseloverschotten toch onvermijdbaar zijn, zijn een composthoop en dieren zoals kippen en varkens een goed idee.

Misschien ken je ook de app "Too Good To Go"? Dat is een hele leuke app waarop bakkers, restaurants en kleine handelaars al hun overschotten op het einde van de dag tegen de helft van de prijs te koop aanbieden. Zo hebben we een win-winsituatie: de verkoper geraakt zijn overschotten kwijt en verdient een beetje extra op producten die anders toch in de vuilnisbak terechtkomen en de consument betaalt minder voor nog steeds lekkere producten. En vooral: veel minder voedselverspilling!



VOEDSELOVERSCHOTTEN ↔ VOEDSELVERSPILLING

Ken jij het verschil tussen voedseloverschotten en voedselverspilling?

Voedseloverschotten zijn voedselresten die worden weggegooid terwijl ze nog eetbaar zijn.

Voedselverspilling komt dan voor wanneer eten wordt weggegooid, terwijl het rot is. Dit komt dus omdat we bijvoorbeeld te veel eten aankopen.

3 PLANTAARDIGE VOEDING

Als je gezond wilt eten, moet je zorgen dat je voldoende eiwitten binnen hebt. Veel Vlamingen halen die eiwitten voor zo'n 60% uit dierlijke producten en maar voor 40% uit plantaardige voeding. Met de Green Deal Eiwit Shift is het doel om dit om te draaien, dat is niet enkel goed voor de gezondheid, maar zeker ook voor het klimaat! Plantaardig eten, wat is dat? Dat wil zeggen dat we onze eiwitten halen uit peulvruchten, noten, vleesvervangers: zoals soja, gele erwten, quorn of paddenstoelen.

Wist je dat je per dag dat je vegetarisch eet:

- 11 m² bespaart op je ecologische voetafdruk
- Of 1000 liter water bespaart
- Of 2 kg broeikasgassen bespaart

Weet je niet goed wat je kan koken als je vegetarisch wil eten? Via onze social media krijg je iedere week een vegetarisch of veganistisch recept ter inspiratie!

Volg ons op: IG @Climate_conscious_,
FB Climate conscious,
of www.climateconscious.info

VEGETARISCH ↔ VEGANISTISCH

Wanneer je vegetarisch eet, eet je geen dieren bv. kippen, maar wel nog hun producten bv. eieren. Veganistisch eten betekent dan weer dat je enkel plantaardige producten eet, je eet dus ook niet de producten van dieren zoals kaas of eieren. Veganistisch eten is nog beter voor het klimaat, aangezien ook de producten van dieren in grote mate bijdragen aan de klimaatverandering.

4 DUURZAME VIS OF VLEES

Ook als we voor vlees kiezen gaan we voor een zo laag mogelijke impact. Daarom kiezen we best voor lokaal en duurzaam geproduceerd vlees. Hierbij ook rekening houdend met de verpakking en voedselverspilling. Dat vlees een grote impact heeft op het milieu, dat wisten jullie al, maar weet je ook welk vlees de grootste impact heeft? Met andere woorden waarop je kan letten wanneer je voor vlees kiest?

Kies je voor vlees dan gaat de voorkeur naar wit vlees van kippen en ander gevogelte. Wit vlees is beter voor de gezondheid en heeft een lagere impact op het klimaat dan rood vlees. Daarna gaat de voorkeur naar rood vlees en pas als laatste naar bewerkt vlees. Het is ook aangeraden om bij het kopen van vlees of vis te kiezen voor producten met een duurzaam label (zie punt 5. duurzaamheidslabels).

Als je kiest voor vis kan je ook kiezen om een Belgische duurzame innovatie te steunen door te kiezen voor de Omegabaars. De Omegabaars mag zich de duurzaamste vis ter wereld noemen: omdat de vis enkel plantaardig eet. Deze vis is dus een vegetariër, de vis wordt lokaal gekweekt en er wordt bij de productie geen water verspild dankzij een samenwerking met tomaten-serres in de buurt.

WAAROM IS VLEES ZO SLECHT VOOR HET KLIMAAT?

Het antwoord op de vraag waarom vlees zo slecht is voor het klimaat bestaat uit meerdere onderdelen.

Allereerst stoten de dieren zelf, zeker runderen of koeien, broeikasgassen uit wanneer ze boeren laten. Het broeikasgas dat ze uitstoten is methaan, wat een veel zwaarder broeikasgas is dan CO₂. Vervolgens is er land nodig voor de dieren én voor hun

voedsel. Wanneer minder mensen dieren eten, is er dus meer ruimte om groenten te kweken, en zo meer mensen te voeden. Tot slot moeten de dieren ook hun behoeftes doen, maar hun uitwerpselen worden vaak niet verwerkt via de riool. Dat zorgt voor extra vervuiling.



5 DUURZAAMHEIDSLABELS

Een duurzame keuze maken is niet evident, gelukkig zijn er verschillende labels op de markt die hierbij kunnen helpen. Wat betekenen die labels nu juist?

Wij maken een onderscheid tussen labels die focussen op milieu-impact, dierenwelzijn en arbeidsomstandigheden. Een product moet minstens op deze factoren goed scoren om zich een duurzaam product te kunnen noemen.

MILIEU-IMPACT:

1 EU Bio Label

Dit is een Europees label. Als je dit symbool op producten ziet staan dan wilt dat zeggen dat ze aan de strenge regels voor de biologische landbouw, verwerking en verkoop voldoen. Bij biologische landbouw worden er geen kunstmatige meststoffen of chemische pesticiden gebruikt.



2 On the way to Planet Proof

Dit is een onafhankelijk keurmerk dat bewijst dat je product duurzamer is geproduceerd. Bij de productie wordt er rekening gehouden met de draagkracht van onze planeet, het label helpt mee aan het bereiken van de Sustainable Development Goals van de Verenigde Naties. Het keurmerk is er voor eieren, zuivel, aardappelen, groenten, fruit, planten, bomen en bloembollen.



3 ASC (Aquaculture Steward Council) en MSC (Marine Stewardship Council)

Deze vis-labels kan je terugvinden op 9 soorten vis uit de aquacultuur. Deze vis is geproduceerd met respect voor milieu en in goede arbeidsomstandigheden. Als je vis koopt van dit label ben je zeker dat je geen vis koopt die bijdraagt aan de overbevissing.



WAAROM IS HET ETEN VAN VIS NIET GOED?

Vissen dragen eigenlijk niet bij aan de klimaatverandering zoals landdieren dat doen, denk maar aan runderen. Er is wel sprake van overbevissing: er wordt te veel gevisd, waardoor vissen kunnen uitsterven. Door geen vis meer te eten, geef je de vissen een kans te overleven.

DIERENWELZIJN:

1 Beter leven keurmerk

Dit label heeft drie niveaus, hoe meer criteria voor dierenwelzijn gerespecteerd worden, hoe meer sterren het label op het product bevat. Dit Nederlands label kan je terug vinden op kip-, kalkoen-, konijn-, varkens- en rundsvlees-, ei- en zuivelproducten.



2 Vrije uitloop

Als je dit label terugvindt op de eieren die je koopt in de winkel dan kan je ervan uitgaan dat de kippen veel ruimte hebben gekregen en buiten hebben rondgelopen. Als je eieren koopt van scharrelkippen kan er veel verschil zijn, sommige scharrelkippen hebben uitloop naar buiten, maar er zijn er ook die enkel binnen mogen rondlopen.



5 DUURZAAMHEIDSLABELS

ARBEIDSSOMSTANDIGHEDEN:

1 Fairtrade

Fairtrade en oxfam wereldwinkel garanderen goede arbeidsomstandigheden en omvatten ook heel wat milieucriteria. Het label zorgt ervoor dat de landbouwer en zijn gemeenschap achter de producten een eerlijke prijs voor hun producten krijgen.



2 Rainforest Alliance

Dit label garandeert goede arbeidsomstandigheden en een beperkte impact op het milieu. Dit label heeft ook aandacht voor biodiversiteit. Je vindt dit label terug op voedingsproducten zoals bananen, koffie, thee, chocolade en palmolie.



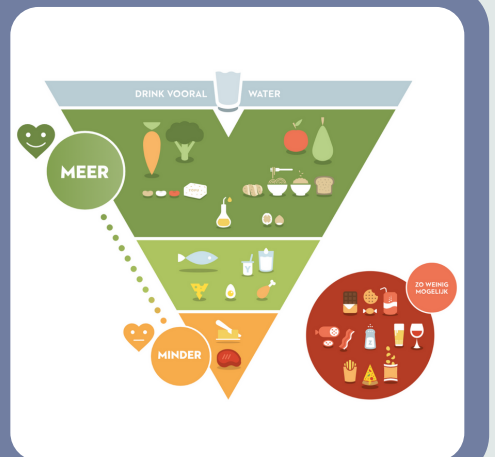
3 Utz Certified

Dit label staat voor duurzame landbouw in het Zuiden, het garandeert goede arbeidsomstandigheden en een beperkte impact op het milieu. Je kan het label terugvinden op cacao, koffie, hazelnoten en thee.



6 EVENWICHTIG EN GEZOND

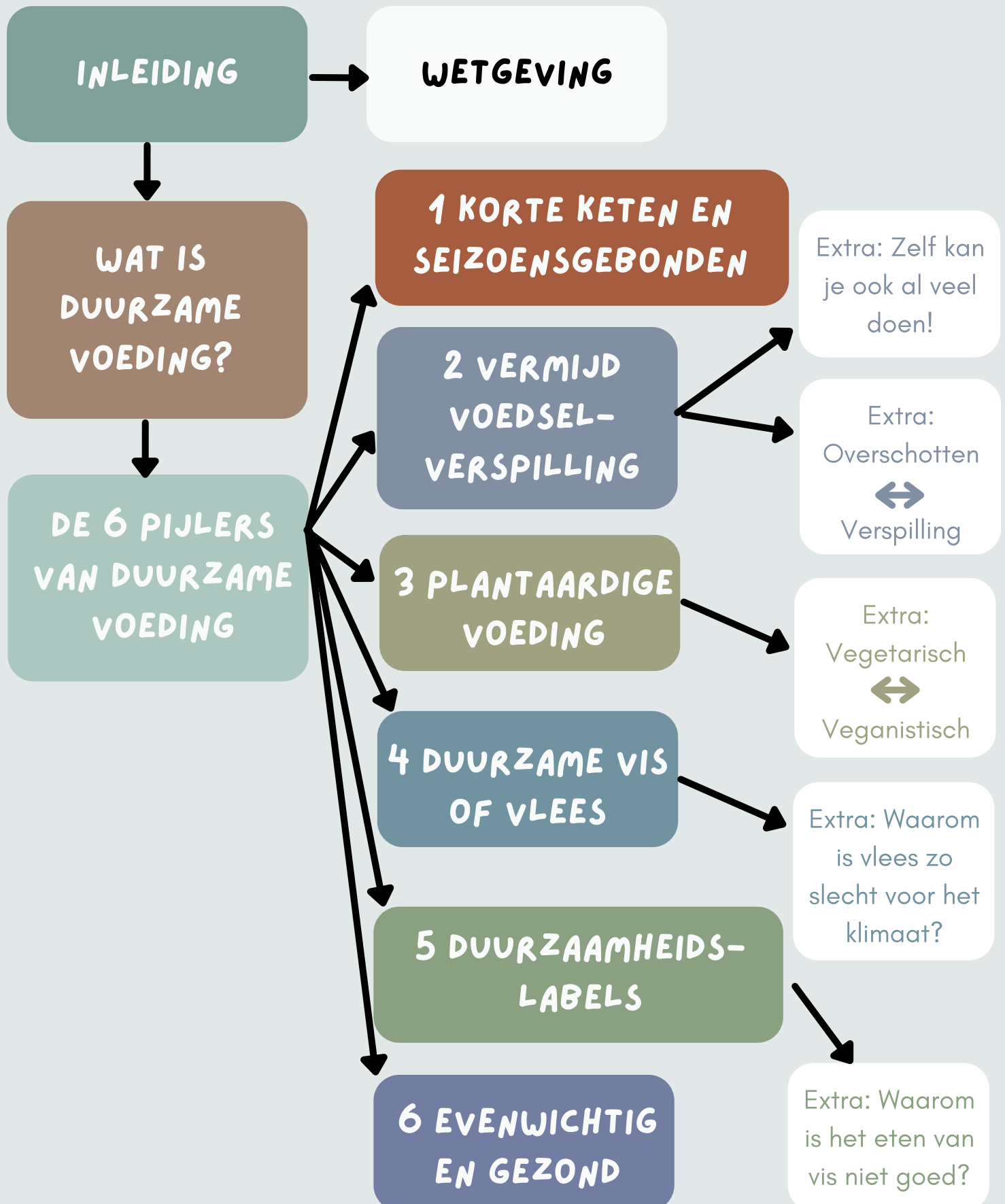
Duurzaam eten doe je in eerste instantie door niet meer te eten dan je nodig hebt. Ook gezond eten sluit op veel vlakken aan bij duurzame voeding. Zo worden er bij gezonde evenwichtige maaltijden meer ruimte gemaakt voor plantaardige voeding en minder voor dierlijke. Best wordt het eten van zuivel ook wat verminderd. Dit heeft een ecologisch lagere belasting als gevolg. Een win-winsituatie dus!



WETGEVING

In België worden wetten geschreven op verschillende niveaus, bv. federaal (geldig voor heel België) of gewestelijk (geldig voor Vlaanderen, Brussel of Wallonië, afhankelijk van waar je woont). De bevoegdheid van voeding valt onder de Vlaamse regering. De wetgeving over voeding en landbouw is dus verschillend in Brussel en Wallonië. De minister die hiervoor verantwoordelijk is in Vlaanderen, is Hilde Crevits (CD&V).

Duurzame voeding: structuur



Duurzame voeding: moeilijke woorden

AQUACULTUUR:

Aquacultuur betekent dat vissen gekweekt worden. Ze worden dus niet gevestigd uit rivieren of de zee.

BEVOEGDHEID:

Een bevoegdheid is een thema waarover een minister beslissingen mag nemen, of juist niet. Bevoegdheden zijn verdeeld over verschillende ministers zodat niet alle beslissingen door dezelfde persoon worden genomen. Zo is het ook duidelijk wie over welk onderwerp beslissingen mag nemen.

BROEIKASGASSEN:

Broeikasgassen zijn de verzamelnaam van de gassen die zorgen voor de klimaatverandering. Deze worden massaal uitgestoten door de mens, die dan ook verantwoordelijk is voor de klimaatverandering. De gassen zijn: koolstofdioxide, methaan, lachgas, CFK's, zwavelhexafluoride, ozon en waterdamp.

CONSUMENTEN:

De consument is een persoon die iets aankoopt om vervolgens te consumeren of verbruiken. Jij bent dus een consument als je eten, of iets anders, koopt in de winkel.

DRAAGKRACHT AARDE:

De draagkracht van de aarde betekent dat de aarde bepaalde uitstoot kan verwerken, maar daaraan is er een grens: de draagkracht. Als die er niet zou zijn, zou schadelijke stoffen geen probleem zijn voor de aarde en bv. ook geen sprake zijn van de klimaatverandering. De draagkracht van de aarde is een combinatie van negen grenzen. We noemen ze de planetaire grenzen. Hierover kan je meer vinden via onze sociale media kanalen: IG: @climate_conscious_, FB: Climate conscious en www.climateconscious.info.

PRODUCENTEN:

Producenten zijn de mensen die producten of voedsel maken. In de context van voeding zijn die bv. landbouwers.

SCHARRELKIPPEN:

Scharrelkippen zijn kippen die meer ruimte krijgen om rond te lopen, dan kippen in een legbatterij. Bij een legbatterij krijgen kippen de minimale ruimte, wat veel vragen stelt omtrent dierenwelzijn. Bij scharrelkippen is dit dus beter. Er zijn nog steeds verschillen tussen scharrelkippen, waarbij sommige buiten kunnen rondlopen en anderen enkel binnen.

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS:

De sustainable development goals of duurzame ontwikkelingsdoelstellingen, zijn 17 doelstellingen gesteld om meer richting een duurzame wereld te gaan. Je kan meer uitleg vinden én de visie van het CLimate conscious-team op onze sociale media kanalen: IG: @climate_conscious_, FB: Climate conscious en www.climateconscious.info.

KLIMAATVERANDERING:

De klimaatverandering of -opwarming is het fenomeen waarbij de temperatuur over de hele wereld stijgt, door de uitstoot van enkele gassen door de mens. Deze gassen noemen we broeikasgassen.

VOEDINGSKILOMETERS:

Voedingskilometers zijn het aantal kilometers zijn afgelegd om bepaalde voeding tot op jouw bord te krijgen. Aangezien transport in grote mate bijdraagt aan de klimaatverandering is de afstand dat jouw eten aflegt ook van belang. Meer weten over transport? Ga dan naar www.climateconscious.info en zoek de zoekkaart "Mobiliteit".