

# DUURZAAM ETEN

Door duurzaam te eten kun je je milieu-impact fors verlagen. De grootste winst behaal je door minder vlees te eten en minder voedsel te verspillen. Maar je kunt nog meer doen.

## Hoe kun je duurzaam eten?

Wil je duurzamer eten? Dat kan eenvoudig door andere keuzes te maken. Bijvoorbeeld door meer groente, peulvruchten en granen te eten en minder vlees en zuivel. En door fruit of ongezoeten noten te nemen als tussendoortje in plaats van snacks, koekjes en snoep. Je kunt ook duurzamer eten door vaker producten met een duurzaamheidskeurmerk te kopen. Denk aan vis met een ASC- of MSC-keurmerk, of Fairtrade-koffie of -thee. Daarnaast kun je erop letten dat je niet te veel koopt en kookt, en dat je eten op de juiste plek bewaart. Je eet dan minder snel te veel en hoeft minder snel iets weg te gooien.

## Waarom duurzaam eten?

Voedsel heeft een enorme impact op het milieu. Het produceren van eten en drinken kost grondstoffen en energie en er gaat natuur verloren. Maar liefst 20 tot 35% van jouw milieubelasting en CO<sub>2</sub>-uitstoot als consument komt van voedsel. Dat is nog meer dan bij vervoer. Door duurzamer te eten kun je de milieu-impact van je eten tot wel 50% verlagen. En je slaat 2 vliegen in 1 klap, want als je duurzamer eet, eet je meteen ook gezonder!

## Duurzaam eten in 7 stappen

### 1. Verspil zo min mogelijk voedsel

Als je slim koopt, kookt en bewaart, hoef je minder voedsel weg te gooien. Het eten is dan niet voor niets geproduceerd. Een boodschappenlijstje en een weekmenu maken, helpt om slim inkopen te doen. Op maat koken gaat makkelijk met een keukenweegschaal, maatbeker of Eetmaatje. En door voedsel op de juiste plek te bewaren, blijft het langer goed. Producten met een verlopen THT-datum, zoals zuivel, hoef je niet meteen weg te gooien. Kijk, ruik en proef een beetje om de kwaliteit te beoordelen.

### 2. Eet minder rood en bewerkt vlees

Vlees heeft een hoge milieu-impact. Vooral rood vlees (rund, varken, geit en schaap) is heel belastend voor het milieu. Vervang rood en bewerkt vlees daarom door peulvruchten zoals bonen, linzen of kikkererwten, ongezoeten noten of ei. Je kunt ook een keer duurzame vis kiezen met een MSC- of ASC-keurmerk. Vervang vleeswaren op brood door geroosterde groente, hummus of ander plantaardig broodbeleg.

### 3. Neem niet meer zuivel en kaas dan je nodig hebt

Voor je gezondheid is het gunstig om elke dag enkele porties zuivel te nemen (ca. 300 - 450 ml melk/yoghurt) en zo'n 40 gram kaas (ca. 2 belegde boterhammen). Meer is niet nodig. Vooral veel kaas eten zorgt voor een hoge milieubelasting. Beleg je boterham daarom regelmatig met groente, fruit, hummus of pindakaas/notenspread.



### 4. Eet niet meer dan je nodig hebt en beperk snacks en snoep

Als iedereen die te veel eet, minder gaat eten, levert dit veel winst op voor het milieu. Eet dus niet meer dan je nodig hebt. Vermijd vooral ongezonde producten die veel calorieën bevatten zoals gefrituurde snacks, chips, koekjes, gebak, snoep en ijs. Kijk hier hoeveel je nodig hebt, of vul de Eetmeter in.

### 5. Drink zo min mogelijk suikerhoudende dranken en alcohol

Frisdranken, vruchtensappen en alcohol hebben een hoge klimaatbelasting en zijn niet goed voor je gezondheid. Drink daarom vooral water, thee en koffie zonder suiker. Kraanwater is het minst belastend voor het milieu. Bij koffie en thee kun je letten op de keurmerken Fairtrade (Max Havelaar), UTZ en Rainforest Alliance.

### 6. Ga voor volkoren graanproducten, groente en fruit

Geef bij het samenstellen van je maaltijd de voorkeur aan plantaardige producten. Denk aan volkoren graanproducten, groente, fruit, aardappelen, peulvruchten, dagelijks een handje noten en plantaardige oliën. De meeste plantaardige producten hebben een lage klimaatbelasting.

### 7. Let bij groente en fruit op herkomst en seizoen

Groente en fruit hebben een lage milieudruk. Als je seizoensproducten neemt en let op de herkomst, ben je helemaal groen bezig. Kies voor groenten die het hele jaar een lage milieudruk hebben. Denk aan broccoli, rode kool, prei, rode biet, ui, wortelen, witlof en bleekselderij. Producten van buiten Europa die met het vliegtuig komen, hebben een hogere klimaatimpact. Dat geldt ook voor groenten uit verwarmde kassen. Raadpleeg de groente- en fruitkalender en kies dan klasse A of B, of kijk in ons overzicht op de site.

### Wil je weten hoe duurzaam jij nu eet?

Ontdek het in 15 vragen en ga direct de uitdaging aan om je klimaatimpact te verlagen. Doe de voedselafdrak test op [www.voedingscentrum.nl/voedselafdrak](http://www.voedingscentrum.nl/voedselafdrak).