

# VOEDING EN LEEFMILIEU

100 tips om lekker,  
milieuvriendelijk  
én gezond te eten



leefmilieu  
brussel

.brussels 

[WWW.LEEFMILIEU.BRUSSELS](http://WWW.LEEFMILIEU.BRUSSELS)



**GoodFood**

BETER PRODUCEREN, GOED ETEN

.brussels 



# INHOUD



<b>LEKKER ETEN MET RESPECT VOOR HET LEEFMILIEU!</b>	<b>3</b>
<b>DUURZAME VOEDING: TIEN TIPS IN EEN OOGOPSLAG</b>	<b>4</b>
<b>VOEDINGSKEUZES EN HUN IMPACT OP HET LEEFMILIEU</b>	<b>5</b>
• Productie	5
• Verwerking en bewaring	6
• Vervoer	7
• Consumptie	8
<b>EVENWICHTIGE MAALTIJDEN BEREIDEN</b>	<b>10</b>
<b>ZELF VOEDINGSMIDDELEN PRODUCEREN</b>	<b>14</b>
<b>KOPEN</b>	<b>17</b>
• Hoe kopen?	17
• Wat kopen?	19
• Waar en tegen welke prijs kopen?	24
<b>BEWAREN EN OPBERGEN</b>	<b>26</b>
• Wat u zelf hebt geproduceerd of in grote hoeveelheden gekocht	26
• Wat u hebt gekocht	28
<b>BEREIDEN</b>	<b>31</b>
<b>AFVAL BEHEREN</b>	<b>34</b>
<b>BUITENSHUIS ETEN</b>	<b>35</b>
• Op het werk of op school	35
• Op restaurant	36
• Tijdens evenementen	37
<b>EVENEMENTEN ORGANISEREN MET “DUURZAME VOEDING”</b>	<b>38</b>
<b>DUURZAME VOEDING IN BRUSSEL</b>	<b>40</b>

# GENIETEN VAN LEKKER EN MILIEUVRIENDELIJK ETEN!

Eten doet deugd! Het is in de eerste plaats een basisbehoefte, maar ook en vooral een van de leuke dingen des levens. Het is fijn om gezond en evenwichtig te eten, heerlijke seizoensgebonden producten te proeven, speciale bereidingswijzen te herontdekken... Het is ook een garantie voor een goede gezondheid en welzijn: we delen zoveel meer dan een maaltijd als we samen eten!

In Brussel hebben we het geluk meestal te kunnen genieten van gevarieerd en kwaliteitsvol eten. Maar dat eten vertegenwoordigt 30% van onze ecologische voetafdruk. Hoe kunnen we dus de milieu-impact van onze voeding verminderen?

Door in te grijpen “van het veld tot op de vork”: van de productie tot de consumptie, via de verwerking, het vervoer, de bereiding, de verpakking en de bewaring. Actie ondernemen voor het leefmilieu kan door onze voeding aan te passen: onze voedingskeuzes zijn belangrijk!

Etenswaren kopen is niet zonder gevolgen. Door eenvoudige aanpassingen, die iedereen kan doen, kunnen we ervoor zorgen dat we beter eten en tegelijk de planeet beschermen. Hoe? Door verspilling te vermijden, bijvoorbeeld, door meer fruit en groenten te eten, minder producten afkomstig van dieren, verse, lokale en seizoensgebonden producten, minder verpakt...

En niet alleen het leefmilieu staat op het spel: ons voedingssysteem moet ook rekening houden met maatschappelijke doelstellingen, volksgezondheid en welzijn, net als economische ontwikkeling. Dat is nu net de essentie van duurzame voeding.

Eet met plezier en met oog voor het milieu. Veel leesplezier en... smakelijk!

CÉLINE FREMAULT  
*Minister van Leefmilieu en Energie*

A woman with blonde hair in a ponytail and a young child with blonde hair are looking at a bunch of fresh green lettuce. The woman is on the left, leaning in, and the child is on the right, holding the lettuce. They are outdoors in a garden setting with sunlight. The woman is wearing a light blue long-sleeved shirt, and the child is wearing a blue t-shirt. The lettuce is bright green and appears to be freshly harvested.

## **DUURZAME VOEDING: TIEN TIPS IN EEN OOGOPSLAG**

1. Zorg voor meer evenwicht in uw voeding: meer fruit en groenten, minder producten van dierlijke oorsprong.
2. Kweek zelf uw fruit en groenten.
3. Koop verse, lokale seizoensproducten.
4. Geef de voorkeur aan korte ketens.
5. Kies producten die zo weinig mogelijk verwerkt zijn.
6. Wissel dierlijke en plantaardige eiwitten af.
7. Verkiez producten uit biologische landbouw of van kanalen met een zekere kwaliteitsgarantie.
8. Koop enkel wat u nodig hebt en hou rekening met vervaldata.
9. Verwerk de restjes en bewaar uw voedingsmiddelen zoals het hoort.
10. Composteer het organisch afval.



## VOEDINGSKEUZES EN HUN IMPACT OP HET LEEFMILIEU

*Een lekkere seizoenssalade rechtstreeks uit de moestuin of van een boerderij in de buurt en geteeld volgens “milieuvriendelijke” productiemethoden, heeft niet dezelfde impact op het leefmilieu als een steak afkomstig van een industriële fokkerij aan de andere kant van de planeet. Van productie tot op ons bord: een overzicht van de impact van voeding op ons leefmilieu.*



### PRODUCTIE

De huidige productiemethoden doen beroep op intensieve teeltmethodes, op landbouwmachines die werken met brandstof, op pesticiden en chemische meststoffen en op teelt in verwarmde serres. De productieketens zijn langer en complexer geworden.

Resultaat? Een groeiende impact op het leefmilieu: verontreiniging van bodem en water door pesticiden en synthetische meststoffen, verhoogd gebruik van fossiele energie (gas, petroleum...), overexploitatie van waterreserves. Toch bestaan er alternatieven voor dergelijk industrieel productieproces.

## WATER IS EEN VEEL GEBRUIKTE NATUURLIJKE GRONDSTOF!



Menselijke  
behoefte: 2 tot 4 l  
water per dag



Productie van  
1 l frisdrank:  
5 l water



Gemiddelde  
productie, op  
wereldschaal, van  
3 maaltijden/dag:  
2 000 tot 5 000 l  
water



Productie van  
1 kilo rundvlees:  
16 000 l water

## VERWERKING EN BEWARING

In de voedselproductieketen worden tal van voedingsmiddelen verwerkt en bewaard vooraleer ze in de winkelrekken terechtkomen: bereide schotels, groenten die gewassen, gesneden en vacuüm verpakt worden, miniporties van allerlei producten...

Dit proces – en dan vooral wat betreft de diepvriesproducten – heeft een aanzienlijke impact op het klimaat: het bewaren op lage temperatuur gedurende de volledige keten van productie, vervoer... vereist veel energie en het gebruik van additieven die noodzakelijk zijn bij industriële bewaarmethoden. En dan is er nog het risico op lekken van koelgas of fluorgas, allebei krachtige broeikasgassen.

Voedselverpakkingen vragen ook veel energie om gemaakt en verwerkt te worden.

In onze streken worden veel winteroogsten zoals wortelen, knolselderij, uien, rode biet, appels, peren, enz. bewaard (niet diepgevroren) om de hele winter door te kunnen worden geconsumeerd. De koelkasten die daarvoor worden gebruikt, verbruiken ook energie, maar dat is een stuk minder dan om het fruit en groenten van de andere kant van de wereld te laten komen. In dit geval is het dus beter voor het leefmilieu om bewaargroenten en -fruit te consumeren.



### De ene appel is de andere niet...

**1 kg Belgische appels eten aan het begin van het seizoen (oktober): 0,09 kg CO<sub>2</sub>**

**1 kg Belgische appels eten na de winter (april): 0,14 kg CO<sub>2</sub>**

**1 kg appels eten die van Chili met de boot worden aangevoerd: 0,55 kg CO<sub>2</sub>**

Bron: "CO<sub>2</sub>-berekeningen voor CO<sub>2</sub>-labeling van producten verkocht door hoeveproducenten" (gerealiseerd door de Nationale Vereniging van Hoeveproducenten vzw (NVHP) voor Leefmilieu Brussel)

## VERVOER

Ongeacht het seizoen, licht er altijd een ruime keuze van voedingsproducten in de winkelrekken (Afrikaans struisvogelvlees, aardbeien uit Australië, boontjes en asperges uit Kenia, enz.). Om die etenswaren in de winkel te krijgen, is er een bijzonder energieverslindend – en dus verontreinigend – transportsysteem nodig. Het vervoer per vliegtuig

heeft een veel grotere impact op het leefmilieu dan het vervoer per boot of met de trein. En toch puilen onze winkels uit van de producten die zijn ingevoerd met het vliegtuig. Bovendien vereist het vervoer van producten over lange afstand bewaarmethoden (bv. koeling) waarvoor meer energie nodig is dan voor lokale producten.



### Vergelijking van de CO<sub>2</sub>-uitstoot volgens vervoermiddel (\*)

Boot = 15 tot 30 g/ ton km

Trein = 30 g/ ton km

Vrachtwagen = 210 tot 1.430 g/ ton km. Koelwagens stoten tot 800g CO<sub>2</sub>/ ton km meer uit dan een vrachtwagen zonder koeling.

Vliegtuig = 570 tot 1.580 g/ ton km

(\*): 1 ton kilometer staat voor de hoeveelheid CO<sub>2</sub> uitgestoten door het vervoer van 1 ton voedingsmiddelen over een afstand van 1 kilometer. (Defra 2005 - The Validity of Food Miles as an Indicator of Sustainable Development).

## CONSUMPTIE

Wij verbruiken energie voor het vervoer van onze boodschappen, om voedingsmiddelen te koelen, in te vriezen en te bereiden, en om de vaat te doen. Maar onze impact kan sterk verschillen als we kiezen voor een maaltijd op basis van lokale producten, verse producten of bioproducten, in plaats van een maaltijd met voedingsmiddelen die van ver met het vliegtuig zijn ingevoerd of buiten het seizoen geteeld zijn in een verwarmde serre.

### AFVALPRODUCTIE:

- 3 keer meer dan in 1950
- 160 kg verpakkingsafval per persoon en per jaar (waarvan 2/3 van etenswaren).

### GOED OM WETEN

Wereldwijd is 1/3de van de uitstoot van broeikasgassen afkomstig van de productie, verwerking, vervoer en bewaring van voedsel.

Wereldwijd is 18% van de uitstoot van broeikasgassen afkomstig van veeteelt.

In Brussel is 12% van de inhoud van de witte vuilniszakken voedsel dat nog perfect eetbaar is.







## STOP VERSPILLING!

Zowat een miljard mensen lijden honger in de wereld. Alleen al in België zijn 117.000 mensen rechtstreeks afhankelijk van voedselhulp om te kunnen overleven. In 2010 klopten zowat 20.000 mensen aan bij de Voedselbank Brussel-Brabant.

Tegelijkertijd bedraagt de voedselverspilling in België volgens FEVIA (Federatie van de Voedingsindustrie) 660.000 ton per jaar! En wordt wereldwijd een derde van het voedsel verspild dat voor de mens wordt geproduceerd!

Bij de Brusselse gezinnen vertegenwoordigt verspilling meer dan 12% van het gewicht van de witte vuilniszak: de helft daarvan zijn voedingsmiddelen die niet helemaal opgegeten zijn en een kwart is zelfs voeding die weggegooid is zonder ooit gepeend te zijn.

Die verspilling vormt dus een ware uitdaging die rechtstreeks verbonden is met consumptie, afval en klimaatverandering. De negatieve impact van voedselverspilling is reëel: voor gezinnen, voor gemeenschappen, voor het leefmilieu en voor de economie.

Het is gedurende de hele productieketen dat perfect eetbare voedingsmiddelen of overschotten van voedingsmiddelen worden verwijderd en afgevoerd naar het afvalcircuit. Door nieuwe consumptiegewoonten aan te nemen zouden de werkwijzen doorheen de volledige voedselketen kunnen worden gewijzigd. Enkele voorbeelden: ons vleesverbruik verminderen zou meteen de verspilling verminderen die gepaard gaat met de productie ervan (zie tip 3); kiezen voor vis met MSC-label (zie tip 37) kan het verlies beperken dat nu gepaard gaat met de industriële visserij; fruit en groenten rechtstreeks van de producent kopen, vermijdt ook verspilling, want op die manier worden ook fruit en groenten aanvaard die niet overeenstemmen met de normen van de grootdistributie. Wij kunnen dus daadwerkelijk een verschil maken, met een reële en concrete impact tot gevolg.

## EVENWICHTIGE MAALTIJDEN BEREIDEN



*Alle voedingsdeskundigen zijn het erover eens: goed eten is gevarieerd eten. Het model van de beroemde voedselpiramide is ondertussen ingeburgerd als visuele gids om een evenwichtig omnivoor menu samen te stellen. Het basisprincipe is: alles consumeren maar in wisselende hoeveelheden. Water zoveel men wil, meer fruit en groenten, volkoren granen en zetmeelproducten, minder vlees en eiwitproducten, weinig vetstoffen en suiker. Gezond eten is een evenwichtig menu samenstellen.*

### 1/ EET MEER FRUIT EN GROENTEN

Ze zijn smakelijk, geurig, vitaminerijk, caloriearm... Fruit en groenten zijn niet alleen goed voor uw gezondheid, hun impact op het leefmilieu is bovendien stukken kleiner dan die van vlees, tenminste als ze lokaal werden geteeld, afkomstig zijn van productie zonder pesticiden en vers en in het juiste seizoen worden gegeten.

een  
gezonde  
TIP



## 2/ KIES VOOR BIODIVERSITEIT

De groothandel stelt meestal slechts een standaardaanbod van soorten voedingsmiddelen voor. Dat aanbod is vaak afhankelijk van de eenzijdige en intensieve teeltwijzen in de voedingsindustrie. Maar er bestaat een veel groter verscheidenheid aan eetbare groenten: vaak onbekend bij het grote publiek, moeten we ze zoeken op biomarkten en in biowinkels, in moestuinen en wilde tuinen. Ideaal om eens iets anders te eten en nieuwe smaken te ontdekken... (Zie kader hiernaast).

een  
gezonde  
TIP

## 3/ BEPERK PRODUCTEN VAN DIERLIJKE OORSPRONG

De Belg verbruikt gemiddeld 120 gr vlees per dag. Maar veel consumenten verbruiken nog meer. De productie van vlees en zuivelproducten vertegenwoordigt ongeveer 50% van de impact van voeding op het leefmilieu en 10% van de globale impact op het leefmilieu. Bovendien adviseert men voor de gezondheid om producten van dierlijke oorsprong te beperken tot maximaal 75 à 100 gr per dag. Het vleesverbruik verminderen is dus zowel goed voor het leefmilieu als voor uw gezondheid!

een  
gezonde  
TIP

## 4/ WISSEL DIERLIJKE EN PLANTAARDIGE EIWITTEN AF

De gemiddelde Belg verbruikt 1,5 keer te veel eiwitten in vergelijking met de voedingsaanbevelingen. Bovendien is onze consumptie van eiwitten niet evenwichtig: 60% is van dierlijke oorsprong tegenover 40% van plantaardige oorsprong, terwijl een verhouding van 50/50 ideaal zou zijn. Om de inname van eiwitten te beperken en opnieuw in evenwicht te brengen, dient de vleesconsumptie (vooral rood vlees) tot 75 g per dag te worden beperkt en de consumptie van zuivelproducten (vooral kazen) met een derde te worden verminderd (max. 120g/dag). Een goed evenwicht tussen de verschillende onmisbare eiwitten bereikt u door de bronnen van eiwitten te variëren.

een  
gezonde  
TIP

## BIODIVERSITEIT OP UW BORD

Tomaten in verschillende kleuren, bizarre groenten of kruiden met onuitspreekbare namen... Met vreugde begroeten wij de terugkeer van oude variëteiten die van onze tafel verdwenen waren. Wat kan er zoal gebruikt worden bij de samenstelling van een origineel menu?

- Eetbare bloemen: bloemen van courgette, bernage, kapucijn, lavas, enz.
- Eetbare wilde planten: postelein, wormkruid, oregano, brandnetel, kliskruid, enz.
- Kruiden: daslook, moerasspirea, kleine pimpernel, enz.
- Vergeten groenten: pastinaak, koolraap, aardpeer, zoete aardappel, enz.

Meer info? [www.sanguisorba.be](http://www.sanguisorba.be)





## 5/ BEPERK FRISDRANK

Met meer dan 120 liter per persoon per jaar hoort België bij de grootste drinkers van frisdrank in het noordwesten van Europa.

een  
gezonde  
tip

Op wereldschaal is er voor de jaarlijkse productie van 500 miljard (!) liter limonade een landbouwoppervlakte van 37.000 vierkante kilometer nodig (iets meer dan de oppervlakte van België) die uitsluitend wordt gebruikt voor de teelt van bieten, suikerriet of maïs.

En vergeten we ook niet dat sommige frisdrankengiganten berucht zijn omwille van hun schaamteloze exploitatie van de waterbronnen in verre landen (India bijvoorbeeld).

Elke etappe van de productiecyclus van frisdrank heeft een impact op het leefmilieu: het produceren van grondstoffen (suiker, fruit, additieven), het toevoegen van extracten en water, het bottelen, het vervoer en de distributie. Bovendien wijzen voedingsdeskundigen dit soort drankjes met de vinger omwille van hun hoge suikergehalte. Ze zijn meestal ook verpakt in plastic flessen. Water, vers fruit- of groentesap, boordevol vitamines, zijn een stuk beter voor de gezondheid.

### EIWITGEHALTE (DIERLIJK EN PLANTAARDIG) VAN VERSCHILLENDE VOEDINGSMIDDELEN, IN GRAMMEN EIWIT PER 100 GRAM VAN HET PRODUCT.

Producten	Eiwitten (in g /100 g product)
<b>DIERLIJKE EIWITTEN</b>	
<b>VLEES</b>	
Runderentrecôte	21,2
Varkensmignonette	20,5
<b>VIS</b>	
Koolvis van Alaska	16,2
Kabeljauw	15,6
<b>ZUIVELPRODUCTEN/EIEREN</b>	
Gouda	25,5
Kippenei	12,6
<b>PLANTAARDIGE EIWITTEN</b>	
<b>GEBRUIJKSLARE GRANEN</b>	
Quinoa	13,2
Bulgur Kamut	16,5
<b>PEULVRUCHTEN</b>	
Linzen	23
Sojabonen	35
<b>VEGETARISCHE PRODUCTEN</b>	
Tofu	12
Tempelh	13,5

Bron : [www.internubel.be](http://www.internubel.be)





## 6/ DRINK WATER VAN DE KRAAN

In België wordt het kraantjeswater gezuiverd en beantwoordt het aan de drinkwaternormen. Het is een stuk goedkoper dan flessenwater, vereist geen vervoer of opslag en produceert geen afval. Laat wel, vooraleer het eerste glas 's morgens te drinken, eerst even wat water uit de kraan lopen. Voor de bereiding van melkflessen voor zuigelingen gebruikt u beter flessenwater. Als u een waterontharder hebt, respecteer dan de gebruiksrichtlijnen en vergeet niet uw toestel regelmatig te onderhouden. Op de website van Belgaqua vindt u een "blauwboek" met antwoorden op alle vragen die u zich zou kunnen stellen over kraantjeswater en het ontharden van water.

Raadpleeg [www.belgaqua.be](http://www.belgaqua.be) > Publicaties

goed voor uw portemonnee

## 7/ VOLG HET ADVIES VAN HET NVGP

Het Nationaal Voedings- en Gezondheidsplan (NVGP) is een initiatief van de federale overheidsdienst 'Volksgezondheid, Veiligheid van de Voedselketen en Leefmilieu'. Het bevat een hele reeks praktische tips, dossiers, gidsen, brochures en andere informatieve instrumenten om gezond te eten of te sensibiliseren rond duurzame voeding. Raadpleeg [www.health.belgium.be](http://www.health.belgium.be).

een gezonde Tip



## ZELF VOEDINGSMIDDELEN PRODUCEREN

*85% van de Brusselaars heeft een tuin of een terras, maar slechts 19% heeft een eigen groentetuin. Toch volstaat al een klein plekje, zelfs op een balkon of een plat dak, om concrete resultaten te boeken. En een moestuin in de stad biedt heel wat voordelen: het is ecologisch, economisch en de geogoste producten zijn stukken beter dan die uit de winkel. Een moestuin onderhouden is bovendien een fysieke inspanning die heilzaam is voor de gezondheid. Alleen, met het gezin of met vrienden: tijdens het telen van groenten, fruit en kruiden doet u iets samen, ontdekt u opnieuw het ritme van de natuur en de seizoenen en vooral... de smaak van zelfgekweekt eten!*

### 8/ TEEL NAAR HARTENLUST

Er zijn verschillende types moestuin mogelijk: in bloempotten of in bakken – op een terras, balkon of plat dak – of in volle grond in de tuin. Alles hangt af van de ruimte waarover u beschikt en de tijd die u aan het kweken van groenten kunt besteden. Laat ook wat kippen en konijnen rondlopen als u over voldoende ruimte beschikt. Raadpleeg de infoches op [www.leefmilieu.brussels/moestuin](http://www.leefmilieu.brussels/moestuin).

goed voor uw portemonnee

### 9/ BEGIN MET KRUIDEN OF “MAKKELIJKE” GROENTEN

Als u voor het eerst een moestuin aanlegt, begin dan klein met kruiden die “vanzelf groeien”, zoals peterselie, bieslook, rozemarijn, munt, tijm, laurier, enz. Maar ook met gangbare groenten die u makkelijk kunt zaaien en telen: sla, prinsessenboontjes, courgette,

goed voor uw portemonnee



selder, radizjen, witte ui, raap, spinazie, tuinkers, snijbiet, kerstomaat, enz. Als u een beginner bent of makkelijk wilt starten, koop dan jonge plantjes (zaadkiemen) in een tuincentrum en plant ze in de aarde. Dat komt wel iets duurder uit.

### 10/ DENK AAN “VERGETEN” GROENTEN

In de winter kunt u heerlijke soep maken met lokale “vergeten” groenten of ze gebruiken als garnituur bij gerechten. Denken we bijvoorbeeld aan pastinaak, het neefje van de wortel, koolraap, die tot de familie van de gewone raap behoort, en aardpeer, een knol met een zoete smaak die iets weg heeft van de artisjok. Ze zijn allemaal overheerlijk, makkelijk te bereiden en goed voor uw gezondheid.

een gezonde Tip



## 11/ OVERWEEG EEN KLEINE FRUITTUIN

De makkelijkst te kweken fruitboomsoorten in onze streken zijn de lokale appel- en perenbomen. Maar niet iedereen heeft genoeg ruimte om die te planten. Daarom zijn fruitstruiken een interessant alternatief dat minder plaats in beslag neemt en toch een ruime oogst biedt. Er bestaan tientallen verschillende struikvariëteiten met frambozen, aalbessen, zwarte bessen, bramen en blauwe bosbessen, en ook nog de vlierstruik en de rabarberstruik.

goed voor uw portemonnee

een gezonde tip

## 12/ TEEL ZONDER PESTICIDEN OF CHEMISCHE MESTSTOFFEN

Het gebruik ervan heeft zware gevolgen voor het leefmilieu. Ze verarmen de biologische diversiteit en zijn gevaarlijk voor onze gezondheid. Verschillende chemische meststoffen bevatten zware metalen, zoals lood, kwik of cadmium. Als ze op planten gebruikt worden, kunnen ze de volledige voedselketen aantasten. Er bestaan verschillende natuurlijke middelen die chemische producten kunnen vervangen. Een stevige natuurlijke compost als meststof, insectenwerende planten, vallen, versperringen en “zelfgemaakte” brouwsels op basis van planten: er zijn alternatieven genoeg om onkruid of ongewenste gasten te bestrijden. Raadpleeg de infoches over moestuinen op [www.leefmilieu.brussels/moestuin](http://www.leefmilieu.brussels/moestuin).

een gezonde tip

## 13/ VRAAG EEN PERCEEL VAN DE VOLKSMOESTUINEN AAN

Leefmilieu Brussel beheert 8 sites met volkstuinten, goed voor zowat 200 individuele percelen, die ter beschikking worden gesteld van particulieren. Ze liggen vaak langs de Groene Wandeling en maken voornamelijk deel uit van parken. Afhankelijk van de situatie zijn ze uitgerust met opbergruimten, een waterpomp, een sproei-installatie of een opvangsysteem van regenwater, een gemeenschappelijke compostbak, enz. Een vereiste is dat er milieuvriendelijk wordt geteeld; het gebruik van pesticiden is daarbij uiteraard verboden.

goed voor uw portemonnee

Er is een wachtlijst, maar niets belet u om u in te schrijven: raadpleeg daarvoor [www.leefmilieu.brussels/moestuin](http://www.leefmilieu.brussels/moestuin) > Gemeenschappelijke moestuinen en volkstuinten.

## 14/ START EEN COLLECTIEVE MOESTUIN OF NEEM ERAAN DEEL

Het Brussels Hoofdstedelijk Gewest ondersteunt in tal van wijken de ontwikkeling van collectieve moestuinen. Raadpleeg de kaart van de moestuinen in het Brussels Hoofdstedelijk Gewest op [www.leefmilieu.brussels/moestuin](http://www.leefmilieu.brussels/moestuin) > Gemeenschappelijke moestuinen en volkstuinten of op [www.stadsmoestuinen.be](http://www.stadsmoestuinen.be). U kunt ook zelf, samen met uw burens, een project opstarten en hiervoor steun krijgen, door deel te nemen aan een oproep tot het indienen van projecten van Leefmilieu Brussel. Om op de hoogte te blijven van de projectoproepen kunt u het nieuws volgen op [www.leefmilieu.brussels](http://www.leefmilieu.brussels) of u abonneren op onze maandelijkse nieuwsbrief.

goed voor uw portemonnee



## 15/ VOLG EEN OPLEIDING GROENTEN TELEN, VRAAG RAAD AAN DE HELPDESK OF AAN DE MOESTUINMEESTERS

Tijdens praktische cursussen, georganiseerd in samenwerking met Leefmilieu Brussel, leert u hoe een biologische moestuin aan te leggen en te onderhouden zonder chemische meststoffen of pesticiden. Allerhande theoretische en technische begrippen komen aan bod en worden onmiddellijk geïllustreerd in een didactische moestuin. Vervolgens wordt de theorie in de praktijk omgezet d.m.v. experimenten op gemeenschappelijke percelen. En als het regent, is er beschutting voorzien!

U weet nog niet goed hoe een moestuin aan te leggen of hoe een bepaalde groente te telen? Uw plantjes zijn aangetast door een ziekte? Dan kunt u steeds contact opnemen met de "helpdesk moestuin" op [infomoestuin@leefmilieu.irisnet.be](mailto:infomoestuin@leefmilieu.irisnet.be) of met het netwerk van moestuinmeesters die speciaal opgeleid zijn om vragen van het publiek te beantwoorden. Alle informatie over de opleidingen en een gids met gegevens van de moestuinmeesters, vindt u op [www.leefmilieu.brussels/moestuin](http://www.leefmilieu.brussels/moestuin).



## 16/ BEWAAR OP VERSCHILLENDE MANIEREN

Het is toch zonde om overschotten van uw oogst in de groene zakken voor tuinafval te gooien! Als u het geluk heeft een moestuin of een boomgaard met grote opbrengst te hebben, denk er dan aan de overschotten te bewaren in de vorm van puree of moes in conserven, als confituur, geleï, vruchtensap, siroop, enz.

goed voor uw portemonnee

## 17/ RUIL, SCHENK OF VERKOOP UW OVERSCHOTTEN

Als u ze niet kunt bewaren, ruil uw producten dan met een buurman die andere soorten teelt, of maak een kennis, vriend of collega er gelukkig mee. Als u echt grote hoeveelheden overschot hebt, dan kunt u uw productie ook verkopen, bv. via [www.topino.be](http://www.topino.be) of [www.steunpunthoeveproducten.be](http://www.steunpunthoeveproducten.be).

## 18/ BEREID ZELF UW BASISVOEDINGSMIDDELEN

U kunt ook andere etenswaren produceren dan enkel fruit en groenten. Veel elementaire voedingsmiddelen kunt u gewoon thuis bereiden. Dat is des te lekkerder en goedkoper. Het enige wat u nodig heeft, is wat tijd, goede ingrediënten en praktische recepten: brood, pasta, yoghurt, pizza's, taarten, gebakjes, cakes, patés, enz. En vergeet ook die heerlijke vers gesneden Belgische frietjes niet!

goed voor uw portemonnee





## KOPEN



Het kopen van voedingsmiddelen is een belangrijk moment om de druk op het leefmilieu te beperken. Dagelijks duurzaam consumeren, dat is kiezen voor producten die minder natuurlijke grondstoffen en energie vereisen, die minder afval voortbrengen en die in sociaal aanvaardbare omstandigheden geproduceerd zijn. Slim kopen betekent ook de juiste hoeveelheden kopen om voedselverspilling te vermijden.

### HOE KOPEN?

#### 19/ STEL EEN BOODSCHAPPENLIJST OP

Beslis wat u gaat kopen vooraleer uw boodschappen te doen. Hou rekening met het aantal personen dat mee zal eten en bepaal hoeveel u nodig hebt. Ga ook eerst even na wat er nog in uw kast en koelkast ligt en koop niets overbodigs. Plan uw menu's. Met een boodschappenlijst koopt u enkel wat u nodig heeft.

Goed voor uw portemonnee



#### 20/ LEES DE ETIKETTEN

Etiketten geven u heel wat nuttige informatie over de herkomst van de voedingsmiddelen, de productiewijze, enz. Zo zult u bijvoorbeeld merken dat men u in oktober appels uit Argentinië wil verkopen... terwijl het bij ons volop appelseizoen is. Bestudeer de lijst van de ingrediënten om na te gaan of er geen zaken bij zijn die u niet graag eet of waaraan u (of een familielid) allergisch bent. Vermijd bereidingen of voeding op basis van palmolie (zie tip 38).

#### GOED OM WETEN

Een voorbeeld van een gemakkelijke keuze in de winkel: eieren!

Die hebben een code van 0 tot 3:

0 = bio-ei;

1 = eieren van kippen met vrije uitloop;

2 = eieren van scharrelkippen;

3 = eieren van kippen in een kooi.



## 21/ LET OP DE UITERSTE VERVALDATA VAN PRODUCTEN

Sommige producten in de winkelrekken hebben een korte levensduur. Zorg ervoor dat u ze verbruikt binnen de aangegeven versheidstermijn. Als u niet oplet en ze niet op tijd verbruikt, komen ze in de vuilniszak terecht en vergroten ze de hoeveelheid afval. En dat is ongunstig voor het leefmilieu en voor uw portemonnee (zie ook tip 51).

goed voor uw portemonnee

## 22/ KOOP DE JUISTE HOEVEELHEDEN EN OP REGELMATIGE TIJDSTIPPEN

Sommige voedingsmiddelen – zoals vlees, vis, bereide schotels, verse groenten... – kunt u niet lang bewaren. Koop ze bijgevolg regelmatig aan, maar alleen in hoeveelheden die u echt nodig heeft. Zo vermijdt u verspilling! Laat u ook niet vangen aan 'superpromoties' die u ertoe aanzetten meer te kopen dan nodig is... om nadien in de vuilniszak of op de composthoop terecht te komen.

goed voor uw portemonnee

## 23/ DOE UW BOODSCHAPPEN NADAT U HEBT GEGETEN

Met een volle maag bent u minder geneigd om impulsief te kopen. Met een lege maag zou u gewoon alles in de kar gooien wat er in de winkel te vinden is. En dat geldt vooral voor producten die dicht bij de kassa liggen of aangeprezen worden als onweerstaanbare aanbiedingen.



## 24/ NEEM EEN HERBRUIKBARE TAS OF BOODSCHAPPENWAGEN MEE

Vervoer uw aankopen in herbruikbare tassen of vouwkistjes, caddies, manden, rugzakken, enz. De caddies van vandaag zijn erg praktisch en veel hanteerbaarder dan de modellen van onze grootmoeders. U kunt er echt veel boodschappen mee vervoeren zonder uw rug te radbraken. Om uw herbruikbare tas niet te vergeten, bewaart u hem bij voorkeur op een strategische plek (bv. in uw handtas, de koffer van uw auto, uw inkomhal...).

## 25/ VERMIJD OVERDREVEN VERPAKTE PRODUCTEN

Te veel voedingsmiddelen zijn verpakt in meerdere lagen verpakkingsmateriaal zodat hun totale volume niet in verhouding staat tot de inhoud. Bij het uitpakken van drie tassen boodschappen houden we één tas met enkel verpakkingen over... die onmiddellijk de vuilnisbak ingaan. En die verpakking wordt uiteraard meegerekend: bij voedingsmiddelen kan dat tot 20% van de prijs van het product bedragen! Vermijd dus ook individueel verpakte producten (koekjes, yoghurt, drankjes, enz.).

goed voor uw portemonnee

## 26/ KOOP ONVERPAKTE PRODUCTEN

Heeft u enkel een komkommer, een paprika of een courgette nodig? Koop ze dan onverpakt en kleef het etiket onmiddellijk op de groenten. Een kleine tip: weeg elke groente en fruit afzonderlijk en steek ze vervolgens in eenzelfde zakje waarop u de verschillende etiketten kleef: dat zijn heel wat verpakkingen gespaard!



## 27/ RESPECTEER DE KOUDEKETEN

Koop diepgevroren voedingsmiddelen nadat u uw andere aankopen hebt gedaan, net voor u naar de kassa gaat. Vervoer ze in een herbruikbare isothermische tas. Door de koudeketen te respecteren, voorkomt u dat de voedingsmiddelen bederven en vermijdt u dus ook voedselverspilling.

## WAT KOPEN?

### 28/ KIES VOOR SEIZOENSPRODUCTEN

Tomaten in het midden van de winter? Die smaken en geuren nooit zoals zongerijpte tomaten tijdens het seizoen. Bovendien zijn ze veel duurder! Maar dat is nog niet alles: de producten die buiten het seizoen te koop zijn, komen meestal van ver en/of zijn geteeld in een verwarmde serre. Dat vraagt veel energie en vaak meer meststoffen. Koop daarom lokaal: dat is beter, milieuvriendelijker en minder duur. Als u in het buitenland bent, doe dan hetzelfde: koop wat ter plaatse geproduceerd wordt.

goed voor uw portemonnee



### Seizoensproducten

Wanneer we spreken over seizoensproducten, dan gaat het uiteraard om het seizoen waarin we ons op dat moment bevinden. Want de seizoenen variëren, afhankelijk van het klimaat. Zo zijn de seizoenen niet dezelfde wanneer u in België leeft of wanneer u met vakantie gaat naar Ecuador. Seizoensproducten zijn dus fruit en groenten die net groeien op de plek waar men verblijft of die afkomstig zijn van aangrenzende streken!

## BIJVOORBEELD DE TOMAAT

### HOEVELHEID CO<sub>2</sub> UITGESTOTEN VOOR DE PRODUCTIE VAN 1 KG TOMATEN

Belgische grondtomaten  
(in het seizoen)

0.2 KG

Spaanse tomaten

0.6 KG

Belgische tomaten die in een  
verwarmde serre gekweekt zijn  
(buiten het seizoen)

2.3 KG

### 29/ RAADPLEEG UW KALENDER MET SEIZOENSGROENTEN EN -FRUIT

Vroeger waren voedingsproducten enkel beschikbaar in hun seizoen. Nu is het aanbod zo overvloedig dat u er soms het noorden bij kwijtraakt. Om u te helpen seizoensgroenten en -fruit van bij ons te kiezen, biedt Leefmilieu Brussel u een gratis zakkalender (in waaiervorm) aan die u gemakkelijk overal met u kunt meenemen.

### 30/ KIES VOOR HEERLIJKE LOKALE PRODUCTEN

De typische groenten uit onze streken zitten boordevol vitamines en volle smaak. In de winter denken we er niet altijd aan om boerenkool, savooikool, postelein, raap, pompoen, rammenas, schorseneren, enz. op het menu te zetten. Al die soorten zijn nochtans aanraders omwille van hun smaak en hun voedzaamheid. Ze brengen variatie in het wintermenu en u kunt er het verbruik van ingevoerde of in serres gekweekte groenten mee beperken. In de zomer brengen bloemkool, rapen, komkommer, courgette, venkel, enz. dan weer de zon op uw bord.

een  
gezonde  
Tip

### 31/ KIES PRODUCTEN DIE ZO WEINIG MOGELIJK BEWERKT ZIJN

De trajecten die voedingsmiddelen afleggen, worden alsmaar langer. Verwerkte voedingsmiddelen worden behandeld, verpakt, vervoerd... En dan hebben we het nog niet over de additieven, bewaarmiddelen en smaakversterkers die ons organisme echt niet nodig heeft! Niets beters dan vers! Kies producten die zo weinig mogelijk bewerkt zijn. Bereid bijvoorbeeld uw soepen, lasagnes, pizza's... gewoon zelf.

een  
gezonde  
Tip

### 32/ GEEF DE VOORKEUR AAN BIOPRODUCTEN

Ze worden geteeld met respect voor het leefmilieu, bevatten geen pesticiden en zijn diervriendelijk!

een  
gezonde  
Tip

Bestel gratis de "Kalender van plaatselijk geteelde seizoensgroenten en -fruit uit volle grond"

Info-Leefmilieu:  
02 775 75 75  
of

[info@leefmilieu.irisnet.be](mailto:info@leefmilieu.irisnet.be)



**Intensieve veeteelt wil de productiviteit verhogen door de groeifase van het dier te verkorten. De nadelen van deze praktijk zijn vooral de mindere kwaliteit van de producten, de leefomstandigheden van de dieren, en het gebrek aan oppervlak voor het verspreiden van de mest zonder het water te vervuilen. Bovendien leidt het oopenpakken van een groot aantal dieren tot gezondheidsrisico's die vaak behandelingen met antibiotica vereisen. Intensieve teelt gebeurt bijvoorbeeld bij pluimvee, varkens, runderen en aquacultuur.**

### 33/ GEEF DE VOORKEUR AAN KWALITEITSVOLLE PRODUCTEN

Veel producten met labels (d.w.z. die aan welbepaalde eisen voldoen) zijn het resultaat van een productiewijze die aandacht besteedt aan het leefmilieu, aan het correcte gebruik van grondstoffen, aan het welzijn van dieren, aan de bewaarmethode, enz. Leer deze labels kennen en er de betrouwbaarste uithalen.

Info: [www.labelinfo.be](http://www.labelinfo.be)

een  
gezonde  
Tip

### 34/ WISSEL VERSCHILLENDE VLEESSOORTEN AF

U hoeft geen vegetariër te worden! Per kg vlees produceert een kip 20 keer minder broeikasgassen dan een kalf en 10 keer minder dan een rund. Kip en varken zijn dus vleessoorten die het minst belastend zijn voor het leefmilieu. Maar hou ook rekening met de andere tips: controleer de afkomst (zo lokaal mogelijk) en de teeltmethode (bio, milieuvriendelijk).

### 35/ PROBEER OOK PRODUCTEN MET PLANTAARDIGE PROTEÏNEN

Peulvruchten of combinaties van granen en peulvruchten, zoals vegetarische couscous met kikkererwten, rijst met soja, maïs en rode boontjes zijn evenwichtige maaltijden.

### 36/ VERMIJD VISSOORTEN DIE OVERBEVIST ZIJN

Zelfs al wordt het eten van vis aangeraden voor een evenwichtig dieet, toch mag u ook hierin niet overdrijven. Want de visreserves raken uitgeput omdat het volume dat vandaag gevestigd wordt, hoger ligt dan de jaarlijkse voortplanting. Volgens de Food and Agriculture Organisation (FAO) is 75% van de visvoorraden van onze wereld in gevaar: dat is het geval voor tonijn, heilbot, kabeljauw, schelvis, zwaardvis en tong. Eet dus bij voorkeur vissoorten die niet overbevist zijn (zie kader) of, beter nog, diegene die het Marine Stewardship Council (MSC)-label hebben. Zie ook tip 37.

een  
gezonde  
Tip

### GOED OM WETEN

U vermijdt best de consumptie van vissen afkomstig van intensieve aquacultuur. Want voor het kweken van 1 ton zalm, wordt 5 tot 6 ton wilde vis gebruikt voor het vismeel. Bij intensieve vissteelt wordt ook gebruikgemaakt van chemische en antibioticabehandelingen.

Maar er bestaat een "GlobalG.A.P.-label voor aquacultuur" dat u garandeert dat u kwaliteitsvis heeft gekocht die het product is van een aquacultuur waarbij de regels van de Goede Landbouwpraktijken werden gevolgd.

Meer info: [www.my-fish.info](http://www.my-fish.info) (EN)

### 37/ GEEF DE VOORKEUR AAN MSC-VIS

Het Marine Stewardship Council (MSC)-label is een milieucertificaat dat bevestigt dat de visserij waarbij de vis werd gevangen, zich houdt aan het principe van duurzaamheid en respect voor het leefmilieu. Om dit certificaat te behalen moet elke visserij aantonen dat ze beantwoordt aan 3 basisprincipes. Het eerste: de visvoorraad respecteren en de reserves dus niet gaan overexploiteren. Het tweede: haar impact op het mariene milieu beperken en de ecosystemen respecteren. Het derde ten slotte handelt over het beheersysteem van de visserij: dat moet de van kracht zijnde lokale, nationale en internationale wetten en reglementeringen naleven. Het MSC-ecolabel wordt gebruikt om te helpen de staat van de oceanen te verbeteren door praktijken inzake duurzame visvangst te respecteren en te belonen.

een  
gezonde  
Tip



## WELKE VIS KIEZEN?

Geef de voorkeur aan vis van bij ons of van de buurlanden en vermijd om te jonge vis te kopen.

In dat verband heeft het World Wildlife Fund (WWF) een “VisWijzer” opgesteld om u te helpen de juiste vis te kiezen om duurzame visvangst te ondersteunen.

Raadpleeg [www.wwf.be](http://www.wwf.be) > Wat doet WWF > Onze impact verminderen > De duurzame toekomst van de visvangst verzekeren > Aankoopmethoden > Viswijzer



## 38/ VERMIJD PALMOLIE

Palmolie is de meest verbruikte olie ter wereld, veel meer dan sojaolie of zonnebloemolie. U vindt deze olie terug in vele industriële voedingsproducten zoals bereide schotels, taarten, ontbijtgranen, chocoladerepen of sommige margarines.

Het telen van palmolie draagt bij tot de versnelde achteruitgang van de biodiversiteit in de producerende landen. Voor het aanplanten van oliepalmen wordt het tropisch woud vernietigd en dat ligt aan de basis van het uitsterven van sommige diersoorten, zoals de orang-oetang.

Op het vlak van onze gezondheid, stimuleert palmolie de vorming van “slechte” cholesterol, met een verhoogd risico op cardiovasculaire ziekten en obesitas tot gevolg. Kijk op de lijst van de ingrediënten dus goed na welk type plantaardige olie werd gebruikt. Als dat niet gepreciseerd wordt, gaat het vaak om palmolie, omdat dat de goedkoopste olie is.

een  
gezonde  
TIP

## 39/ KIES VOOR DUURZAME BRUSSELSE PRODUCTEN

Zelfs in de stad zijn er lokale producten! Naast de primaire productie, zijn er ook veel Brusselse producten afkomstig van duurzame verwerking. Er is voor elk wat wils! Brussel heeft verschillende befaamde brouwerijen, zoals brouwerij Cantillon die bier maakt op basis van biologische granen. Sommige bieren hebben een 100%-biolabel. Verder produceren de Brusselse bijen honing met een heel rijke smaak en een hoge kwaliteit. Ook honingdrank (mede), kaas en chocolade worden in Brussel gemaakt. Het Netwerk van Brusselse Actoren voor Duurzame Voeding (RABAD) kan u informatie bieden over andere leveranciers.

GOED OM WETEN

- 43 verwerkende bedrijven in Brussel kregen een biolabel.
- Er zijn 273 bijenkorven in Brussel, waarvan 13 op daken.

#### 40/ ALS U EXOTISCHE PRODUCTEN KOOPT, GEEF DAN DE VOORKEUR AAN FAIRTRADE

Als er geen lokale productie voor een product bestaat, is het een interessante optie om voor fairtrade te kiezen. Het gaat meestal om producten die niet bij ons geteeld of gemaakt worden (banaan, chocolade, koffie, enz.) en die doorgaans ingevoerd worden per boot (hetgeen minder vervuillend is dan met het vliegtuig). Uit respect voor het leefmilieu kunt u beter die producten vermijden die kunnen vervangen worden door lokale en seizoensproducten.

#### 41/ GEEF DE VOORKEUR AAN DRANK IN FLESSEN MET STATIEGELD

Glazen flessen met statiegeld zijn herkenbaar door hun logo's (zie hieronder). Vooral frisdrank, wijn, bier en sommige fruitsappen en watersoorten worden vaak in flessen met statiegeld verkocht. Op die manier betaalt u ook minder voor de verpakking!

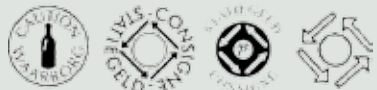
Goed voor uw portemonnee



### VERPAKKINGEN: ENKELE LOGO'S OM TE HERKENNEN

#### STATIEGELD

Deze logo's geven aan dat de verpakking leeg naar de winkel kan worden teruggebracht zodat ze kan worden hergebruikt. De prijs die u bij aankoop van de verpakking (fles) betaalt, wordt u bij het terugbrengen terugbetaald, in de vorm van een borg.



#### GERECYCLEERDE OF RECYCLEERBARE VERPAKKING

Dit symbool in de vorm van ronde pijlen betekent dat de verpakking gemaakt is uit recyclagematerialen of dat de verpakking recycleerbaar is.



#### GROEN PUNT

Duidt aan dat de fabrikant, voor de recyclage van de verpakkingen, een bijdrage betaalt aan een erkende instelling (in België FostPlus). Het betekent niet dat de verpakking uit gerecycleerde producten bestaat, zelfs niet dat ze zal gerecycleerd worden!



## WAAR EN TEGEN WELKE PRIJS KOPEN?

### 42/ KIES VOOR KORTE KETENS

Er bestaan verschillende manieren om kwaliteitsproducten aan te schaffen zonder in grootwarenhuizen te moeten kopen. Zoals u hieronder leest, bestaan er heel wat alternatieven: op markten, bij de producent zelf, via biomanden, coöperatieven of burgergroeperingen in eigen beheer, zoals de SAGAL's (zie kader). Kwaliteit verzekerd, en het is goed voor het leefmilieu en uw budget, omdat het aantal tussenpersonen drastisch is beperkt. Geef de voorkeur aan winkelen in uw wijk: dat kan te voet gebeuren.

Goed voor uw portemonnee

### 43/ STEUN DE PRODUCENTEN

Sluit u aan bij een aankoopgroep! Sommige mensen groeperen zich om samen kwaliteitsproducten rechtstreeks bij lokale producenten te kopen: brood, melkproducten, vlees, groenten, honing, fruitsap, enz. Zo kan iedereen beschikken over lokaal geteelde voedingsmiddelen die vaak afkomstig zijn van biologische landbouw. Via rechtstreekse aankoop vermijdt u tussenpersonen en geniet u van verse producten tegen voordelige prijzen.

Goed voor uw portemonnee

## GOED OM WETEN

In februari 2006 zijn in Brussel de Solidaire AankoopGroepen voor Artisanale Landbouw (SAGAL's) van start gegaan om opnieuw rechtstreekse contacten te creëren met lokale landbouwers en ambachtslui. De bedoeling is om opnieuw een gezonde en duurzame voeding te verkrijgen die buiten het agro-industrieel circuit valt en die minder schade toebrengt aan het leefmilieu. Door korte ketens in te voeren wil men ook de lokale economie steunen. Momenteel bestaan er tientallen Brusselse SAGAL's en er vormen zich nog voortdurend nieuwe groepen. Wilt u meer informatie of zelf een groep opstarten? Surf naar [www.sagal.be](http://www.sagal.be).





#### 44/ STEUN DE SOCIALE ECONOMIE

Sociale economie is een alternatief voor de klassieke economie. Ze hecht meer belang aan dienstverlening aan haar leden en aan de gemeenschap, en geeft de voorkeur aan een ecologisch verantwoorde productie in het kader van duurzame ontwikkeling. Door die aparte aanpak krijgen werknemers die meestal moeilijk werk vinden meer kans op een baan. Een mooi Brussels voorbeeld is de Boerderij Nos Pilijs. Hier wordt een belangrijke economische activiteit ontwikkeld via een tuincentrum, een biokruidentierswinkel, biomanden, enz. met als uiteindelijke bedoeling, de integratie van personen met een handicap. Kopen in een onderneming voor sociale economie is ook een daad van burgerzin! Meer info: [www.fermenospilijs.be](http://www.fermenospilijs.be) (FR).

#### 45/ NEEM EEN ABONNEMENT OP EEN BIOMAND

U kunt zich abonneren op een "biomand". Dit is een formule die u toelaat smakelijk seizoensfruit en -groenten te eten zonder dat het u fortuinen kost. Bij het afsluiten van een abonnement kiest u meteen de gewenste frequentie en hoeveelheid. U kunt dan uw mandje afhalen in een van de afhaalpunten van de vele producenten die deze dienst verlenen. U vindt de gegevens van Brusselse verkooppunten op [www.biomijnatuur.be](http://www.biomijnatuur.be) > Genieten.

#### 46/ KOOP OP DE MARKT EN ZELFS OP DE BOERDERIJ

U steunt kleine landbouwbedrijven waarvan de producten smakelijker zijn dan wat u in de supermarkt vindt. En het is goed voor het leefmilieu: er zijn geen of weinig tussenpersonen. Meer info: [www.biomijnatuur.be](http://www.biomijnatuur.be) > Genieten.

#### 47/ EET DUURZAAM ZONDER DAT HET U MEER KOST

Uw eetgewoonten aanpassen voor een meer duurzame voeding hoeft niet noodzakelijk meer te kosten. Want hoewel sommige producten duurder blijken (bijvoorbeeld bio), kunt u gemakkelijk die extra uitgaven terugverdienen door een aantal principes van duurzame voeding toe te passen: minder (duur) vlees en meer verse, lokale seizoensgroenten en -fruit kopen, minder verspillen en minder verwerkte producten inslaan. Koop exacte hoeveelheden (niet verpakt bijvoorbeeld) om minder te verspillen en weg te gooien. Uw portemonnee zal er wel bij varen! Ook door tussenpersonen over te slaan en korte ketens te verkiezen, kunt u besparen. Ten slotte kan lokaal en volgens het seizoen eten uw voedselbudget ook beperken.

goed voor uw portemonnee



# BEWAREN EN OPBERGEN

*U bent net terug thuis met uw tassen vol boodschappen. Nu moet u al die voedingsmiddelen behoorlijk bewaren en opbergen. Door ze op een juiste manier te bewaren, kunt u heel wat voedselverspilling vermijden. En hoewel uw koel- en vriestoeel veel energie verbruiken, kunt u hierop toch nog besparen door ze slim te gebruiken. Maar daarnaast zijn er nog veel andere, vaak miskende alternatieven om voeding te bewaren.*

## WAT U ZELF HEBT GEPRODUCEERD OF IN GROTE HOEVEELHEDEN GEKOCHT

### 48/ GEBRUIK VERSCHILLENDE BEWAARTECHNIEKEN

Bij het oogsten zit u soms met een overvloed aan verse producten. De verschillende bewaarmethoden zijn bedoeld om de ontwikkeling van micro-organismen, bacteriën en schimmels te voorkomen. Er bestaan diverse bewaarstechnieken aangepast aan de verschillende types voedingsmiddelen: vriesdroging of dehydratatie, pasteurisatie, bewaring op azijn, melkzuurgisting, enz.

Belangrijk hierbij is dat de gebruikte techniek moet afgestemd zijn op het type product, de bewaarduur en de te bewaren hoeveelheden. Wie een moestuin heeft, kan de groenten ook gewoon in de aarde laten zitten, ze in de kelder (fris en droog) bewaren of ze inkuilen.

Meer info: [www.leefmilieu.brussels/voeding](http://www.leefmilieu.brussels/voeding) > Mijn voeding > Goed bewaren, minder weggooien > Fiche: Groenten en fruit thuis bewaren.



### 49/ MAAK CONSERVEN

Conserven maken wanneer de seizoensgroenten mooi, lekker en goedkoop zijn, is een goede manier om ze langdurig te bewaren en aldus het hele jaar door lekkere schotels te kunnen klaarmaken. Bovendien kunt u op die manier op voorhand bereide schotels bewaren, wat handig is als u soms geen tijd hebt om te koken. Conserven zijn makkelijk op te bergen en vereisen geen energie zoals de diepvriezer. Een extra troef is dat u bij het maken van uw eigen conserven zelf instaat voor de kwaliteit ervan en dat u weet dat uw voeding geen additieven bevat. Opgelet: om het risico op botulisme (bacteriële ziekte) te vermijden, moet u bij het maken van uw eigen conserven de aangeraden werkwijzen nauwgezet volgen (onder meer inzake hygiëne). Info: [www.leefmilieu.brussels/voeding](http://www.leefmilieu.brussels/voeding) > Mijn voeding > Goed bewaren, minder weggooien.

Goed voor uw portemonnee

### 50/ MAAK CONFITUUR EN CHUTNEY

Die methode bestaat erin fruit en/of groenten te koken, te laten indikken en ze in potten hermetisch af te sluiten. Om chutney te maken kookt u de ingrediënten in azijn, suiker en kruiden. Een alternatief voor te gesuikerde confituur is vruchtenmoes. U kunt er eventueel wat pectine aan toevoegen om de moes aan te dikken.





## VERLENG DE KORTE BEWAARDUUR

U kunt onmogelijk zonder koelkast om dagelijks voeding te bewaren. Hier volgen nog enkele tips om de bewaarduur te verlengen:

- was uw groenten niet op voorhand, want door het wassen verliezen ze hun natuurlijke beschermlaag en gaan ze sneller bederven;
- sommige groenten blijven een week langer goed met de voetjes in het water, zoals bladselderij, peterselie, prei of artisjok;
- niet alle groenten en fruit zijn beter af in de koelkast. Volgende soorten bewaren beter buiten dan in de koelkast: citrusvruchten, knoflook, komkommer, courgette, sjalot, exotisch fruit, groene boontjes, uien, aardappelen, appelen en pompoen.

## WAT U HEBT GEKOCHT

### 51/ CONTROLEER DE BEWAARTERMIJN VAN DE VERPAKTE VOEDINGSMIDDELEN

Het is belangrijk om de verbruiksdata op de verpakkingen goed te controleren en te begrijpen.

een  
gezonde  
Tip

“Te gebruiken tot...” geeft de uiterste verbruiksdatum aan.

Die vermelding wordt aangebracht op bederfelijke producten (charcuterie, vlees, vis, enz.). De vermelde datum moet gerespecteerd worden, want een product waarvan de uiterste verbruiksdatum vervallen is, kan een risico voor de gezondheid inhouden.

“Ten minste houdbaar tot...” geeft de uiterste optimale verbruiksdatum aan. Die vermelding vindt men op de andere producten (conserven, droge voeding, enz.). Na de aangegeven datum kunnen de voedingsmiddelen nog zonder risico worden verbruikt, maar ze kunnen wel bepaalde smaak- en voedingskwaliteiten verloren hebben. U kunt ze dus beter verbruiken vóór die datum. Let op: u moet wel steeds controleren of het product geen enkel teken van bederf vertoont: geur, uitzicht, smaak, enz. Vergeet ook niet dat zodra een verpakking geopend is, de aangegeven verbruiksdatum geen enkele waarde meer heeft.



### 52/ LET OP DE BEWAARTERMIJN VAN UW VOEDINGSMIDDELEN ZODRA DE VERPAKKING OPEN IS

Hou strikt rekening met het bewaaradvies dat op het etiket wordt vermeld: fris, beschut tegen het licht, enz. De

een  
gezonde  
Tip

bewaardatum na opening wordt meestal bepaald door de producent, die doorgaans een veiligheidsmarge in acht neemt. Aan u om te oordelen tot wanneer u een begonnen product kunt verbruiken zonder een gezondheidsrisico te lopen. Bij twijfel: beter weggooien... Kleine tip: noteer de openingsdatum op de verpakking. De uiterste verbruiksdatum op de verpakking is immers niet meer geldig zodra de verpakking open is.

### 53/ BEWAAR VOEDINGSMIDDELEN OP DE JUISTE PLEK

Berg recente producten op achteraan de kast of de koelkast en zet wat eerst moet verbruikt worden goed in het zicht. Bewaar diepvriesproducten tussen -18°C en -9°C, en verse producten in de koelkast tussen 0°C en 8°C. Berg “droge” producten (pasta, rijst, conserven, beschuiten, bloem, suiker...) op in de kast, de keukenkast of op een rek, op kamertemperatuur, beschut tegen vocht en/of licht.

### 54/ MAAK GEBRUIK VAN BEWAARTIPS

Om voedingsmiddelen langer te bewaren of niet meer zo verse voedingsproducten een tweede leven te geven, zijn er heel wat efficiënte trucjes en tips.

goed  
voor uw  
portemonnee

#### Bewaartips

- U hebt slechts enkele druppels citroensap nodig? Prik dan een klein gaatje in de schil, pers er een beetje sap uit en dicht het gaatje met een tandenstoker. Een halve citroen over? Gebruik hem om uw gootsteen of lavabo in email proper te maken.
- Overgiet verlepte appels met kokend water of drink ze even in heet water. Ze zullen weer helemaal vers zijn!

- Champignons bewaren langer wanneer ze verpakt zijn in krantenpapier.
- Om room langer te bewaren, giet u hem over in een hermetisch afgesloten bokaal. Zo blijft room een maand houdbaar in de koelkast.
- Om brood mals te houden, bewaart u het in een doos met een halve appel. Koekjes kunt u op dezelfde manier bewaren.
- Om verlepte groenten opnieuw krokant te maken (wortelen, selderij, paprika's, enz.) kunt u ze best wassen, snijden en vervolgens in water laten weken in de koelkast. De volgende dag zullen ze opnieuw krokant zijn.
- Om sla op te frissen doet u een klontje suiker in een grote hoeveelheid water en laat u de verlepte sla er gedurende  $\frac{3}{4}$  uur in weken.
- Om te vermijden dat aardappelen gaan kiemen, legt u ze op een donkere plaats met twee appels (recht van de appelboom).
- U eet maar een halve appel, peer of perzik? Besprenkel de andere helft met citroensap. Zo blijft die helft nog enkele dagen goed.
- Om te vermijden dat rijst of pasta bij het opwarmen in de microgolfoven gaan uitdrogen, spoelt u ze vooraf met warm water en besprenkelt u ze met enkele druppels olie.

## 55/ GEBUIK DE KOELKAST OP EEN VERSTANDIGE MANIER

Het onoordeelkundig gebruik van de koelkast kan ertoe leiden dat voedsel bedorven, en dus verspild wordt. De meeste koelkasten hebben verschillende temperatuurzones die gaan van +/- 0 tot 10°C. De gebruiksaanwijzing geeft aan waar zich die verschillende zones bevinden. Als er niets vermeld wordt, kunt u zelf de temperatuur te weten komen door een thermometer in een glas water gedurende minstens één nacht op een bepaalde plek in de koelkast te plaatsen.



## WAAR VOEDINGSMIDDELEN LEGGEN IN DE KOELKAST?\*

- **Gematigde zone (6-10°C):**  
eieren, melk, boter, vers fruit en groenten, drank, sauzen, geopend fruitsap, kaas.
- **Frisse zone (4-6°C):**  
melkproducten, verse kazen, gekookte groenten en fruit, huisbereide schotels.
- **Koude zone (<4°C):**  
vlees, gevogelte, vis, charcuterie, room, melkhoudende desserts, verpakte salades, vers vruchtensap, traiteurschotels, producten die aan het ontdooien zijn.
- **Variabele zone (deur):**  
drank...

(\* ) Controleer de verschillende vakken in de gebruiksaanwijzing van het toestel.

## 56/ MAAK REGELMATIG DE KOELKAST SCHOON

Idealiter moet de koelkast een keer per maand worden schoongemaakt om de voortplanting van bacteriën te vermijden. De wanden, rekken en bakken wast u af met lauw water en afwasmiddel. U kunt ook natriumbicarbonaat aangengend met water gebruiken. Om energie te besparen, doet u er goed aan regelmatig het stof te verwijderen dat zich aan de achterzijde van het toestel opstapelt.

een  
gezonde  
TIP

## 57/ GEBRUIK BEWAARDOZEN

Om te voorkomen dat voedingsmiddelen gaan bederven en om geurtjes en besmettingen te vermijden, kunt u ze best inpakken vooraleer ze in de koelkast op te bergen. Om etenswaren te bewaren, gebruikt u liefst herbruikbare bewaar dozen (die bestaan in verschillende formaten) in plaats van wegwerpfolie of -zakjes in plastic of aluminium.

## 58/ VRIES DE RESTJES IN

Als u te ruim heeft geschat bij de bereiding, bewaar het resterende eten in de diepvries voor later. Duid op de verpakking aan wat erin zit en ook de invriesdatum.

## 59/ BEWAAR DE RESTJES IN INDIVIDUELE PORTIES

Het is niet altijd gemakkelijk om op voorhand te weten hoeveel personen aanwezig zullen zijn voor het eten. Door restjes in individuele porties en herbruikbare verpakkingen te bewaren, kunt u steeds over de vereiste hoeveelheid beschikken, in functie van wat u nodig heeft.

## 60/ ONTDOOI REGELMATIG UW DIEPVRIEZER

Wanneer het ijs op de binnenwanden dikker is dan twee millimeter, is het tijd om uw diepvries te ontdooien. Want 2 millimeter ijs verhoogt het verbruik van het toestel al met 10%.

Goed  
voor uw  
portemonnee

## 61/ VERBRUIK EERST PRODUCTEN WAARVAN DE VERVALDATUM NADERT

Wanneer u uw menu's plant, hou dan rekening met de bewaartijd van de voedingsmiddelen waarover u beschikt. Wees creatief en verbruik eerst producten die snel zullen vervallen.



## BEREIDEN

*Koken: een creatieve, ontspannende en plezierige bezigheid, vooral wanneer u zelfgekweekte voedingsmiddelen bereidt. Let er telkens op de hoeveelheden goed te doseren volgens het aantal mensen dat mee aan tafel zal schuiven: zo vermijdt u verspilling. En als u bij het bereiden van die lekkere maaltijd ook minder energie verbruikt, dan is dat nog een extra besparing.*

### 62/ KOOK ZELF

Wanneer u zelf kookt, kunt u de juiste ingrediënten kiezen volgens de aanbevolen recepten en een aantal componenten vermijden, zoals bewaarmiddelen, additieven, kleurstoffen en palmolie (zie tip 38). En het moet gezegd, in de meeste gevallen is het stukken beter voor uw gezondheid en is het lekkerder dan de bereide schotels die u in de winkel vindt! Bovendien is het een stuk goedkoper!

goed voor uw portemonnee

een gezonde tip



### 63/ BEREID DE GEPASTE HOEVEELHEDEN

Wanneer u een maaltijd bereidt voor het gezin of voor gasten, hou dan rekening met de caloriebehoefte en de aanbevolen hoeveelheden voor de gezondheid. Bereken de porties per persoon. Zo vermijdt u voedselverspilling en beperkt u uw uitgaven.

goed voor uw portemonnee

een gezonde tip

### 64/ GEBRUIK MEETINSTRUMENTEN

Maak, om de gepaste hoeveelheden te berekenen, gebruik van de instrumenten waarover u beschikt: maatbeker, kop, soeplepel, weegschaal en spaghettiaring zijn enkele praktische gebruiksvoorwerpen om de juiste hoeveelheden te bepalen volgens het aantal personen aan tafel.



## 65/ EET ALLE DELEN VAN FRUIT & GROENTEN

Een efficiënte manier om voedselverspilling te vermijden, is de voedingsmiddelen volledig te gebruiken, vooral als het gaat om biofruit en -groenten of verse etenswaren uit de moestuin. Want het is zonde om dingen weg te gooien die perfect eetbaar zijn. Bietstengels, loof van rapen, radijzen en wortelen, verlepte slabladeren of het hart van de sla, schillen van appels of aardappelen: u zou er versteld van staan van wat u allemaal kan doen met die ingrediënten. En ze voegen een originele toets of nieuwe smaak aan uw recepten toe. Maar opgelet, sommige bladeren zijn giftig, zoals die van tomaten, aubergines, paprika's en aardappelen! Vergeet in ieder geval niet ze te wassen.

goed voor uw portemonnee

## 66/ EET FRUIT EN GROENTEN, ZELFS ALS ZE BESCHADIGD ZIJN

Want zelfs wanneer ze beschadigd of overrijp zijn, zijn fruit en groenten nog perfect eetbaar. Dit is het ideale moment om uw creativiteit te tonen. Maak sap, moes en confituur, taartjes, fruitcrumbles, milkshakes of smoothies. Met groenten kunt u soep of sap bereiden, een ratatouille of een stoofpotje maken, een groenteflan, enz.

## 67/ MAAK BOKALEN EN TUBES VOLLEDIG LEEG

Om verspilling te vermijden, moet u er op letten dat alles goed wordt leeggemaakt: de pot choco of mayonaise, de kartonnetjes met room of tomatencoulis, de flessen yoghurt... Want de restjes die u daarin vindt, zijn even lekker! Gebruik een pannelikker: er zijn er zeer fijne beschikbaar die echt in elk potje passen. Maak tubes leeg door ze helemaal plat te duwen, ze op te rollen of het uiteinde ervan af te knippen zodat u beter aan de bodem kunt. Er zijn ook veel doppen die u er gewoon kunt afdraaien zodat u een grotere opening krijgt in de verpakking. Net als bij cosmetica zult u ervan versteld staan hoeveel product u op die manier nog kunt recupereren.

goed voor uw portemonnee

## 68/ VERWERK RESTJES

Gooi geen restjes weg! In plaats van ze te verspillen, kunt u ze beter klaarmaken. Voor meer tips over het bewaren van restjes en voor heerlijke recepten om ze te verwerken, kunt u onze praktische voedingsfiches downloaden op [www.leefmilieu.brussels/voeding](http://www.leefmilieu.brussels/voeding). U vindt ook een hele reeks recepten op de websites [www.bewustverbruiken.be](http://www.bewustverbruiken.be) (Voeding > Creatief met restjes) en [www.mijnflandria.be/start2eat](http://www.mijnflandria.be/start2eat) > Nuttige tips > Hoe creatief zijn met restjes? Hoe ze bewaren en hoe ze klaarmaken?

goed voor uw portemonnee

## 69/ BESPAAR ENERGIE BIJ HET BEREIDEN

Haal voedingsmiddelen enkele uren voor de bereiding uit de diepvries. Indien u ze pas de volgende dag wil gebruiken, leg ze dan op een bord dat u, met plasticfolie overdekt, onderin de koelkast plaatst. Zo ontdooien de eetwaren op natuurlijke wijze en verbruikt u minder energie bij de bereiding. Zet een deksel op uw kookpan: de voedingsmiddelen zullen sneller klaar zijn, u vermijdt aanzienlijk warmteverlies en u bespaart tot 50% energie per kookbeurt. Gebruik een snelkookpan wanneer mogelijk: de kooktijd wordt met 40 tot 70% ingekort.

goed voor uw portemonnee



Voor info, advies, tips en uitstekende recepten, raadpleeg de fiches “Voeding en leefmilieu” op [www.leefmilieu.brussels/voeding](http://www.leefmilieu.brussels/voeding)





## **GEBUIK ALLE DELEN VAN GROENTEN EN FRUIT**

### **BIJVOORBEELD:**

- Bereid slaatjes of soepen van radijsloof of het blad van andere groenten.
- Bewaar het blad en de steel van broccoli om ze toe te voegen aan soepen en stoofpotjes.
- Laat de groene blaadjes van selderij drogen en haal ze dan door de mixer. Bewaar in een potje en gebruik dit poeder om soepen en stoofpotjes extra aroma te geven.
- De meeste schillen zijn rijk aan vezels en vitamines. In plaats van ze weg te gooien, kunt u groenten en fruit beter met schil eten, weliswaar na een grondige wasbeurt.
- Sommige recepten halen het beste uit de schil: chips van appel- of aardappelschillen (niet als ze zijn beginnen te kiemen), pastinaak, schillen van gekonfijte sinaasappelen of citroenen, enz.



## AFVAL BEHEREN



*We kunnen het afval van onze maaltijden sterk verminderen! Het leefmilieu zal er wel bij varen: minder gebruik van natuurlijke grondstoffen, minder verbranding van afval, minder uitstoot van vervuilende stoffen. Ook de consument vaart er wel bij: alleen al de verpakking van producten kost veel, zodat u die maar beter tot een minimum beperkt. Hetzelfde geldt voor verspilling. En na die aanpak aan de bron kunt u ook vermijden dat heel wat keukenafval richting verbrandingsoven gaat. Door te composteren wordt het afval omgezet in een natuurlijke meststof (humus) van uw planten.*

### 70/ COMPOSTEER

Met deze eenvoudige techniek kunt u vermijden dat zowat een derde van de inhoud van uw witte zakken naar de verbrandingsoven gaat: het biologisch afbreekbaar keuken- en tuinafval. Bovendien verkrijgt u door composteren een gratis en zeer doeltreffende meststof.

Meer info? [www.leefmilieu.brussels/compost](http://www.leefmilieu.brussels/compost).

### 71/ COMPOSTEER, OOK ZONDER TUIN

Wormcomposteren laat toe uw keukenafval om te zetten in compost! Een klein plaatsje op de binnenkoer, in de garage of in de kelder volstaat. Een temperatuur van 15 tot 25°C en een goede verluchting zijn de sleutels tot het succes.

Meer info: [www.leefmilieu.brussels/compost](http://www.leefmilieu.brussels/compost).

### 72/ COMPOSTEER IN UW WIJK

Geen tijd of plaats om bij u thuis te composteren? Overleg dan met uw burenl! Wijkcomposteren bestaat erin het organisch afval van meerdere gezinnen samen te recycleren. U kunt actief deelnemen of gewoon uw organisch afval afleveren. Meer info: [www.leefmilieu.brussels/compost](http://www.leefmilieu.brussels/compost).

### 73/ VOLG EEN OPLEIDING COMPOSTEREN EN DOE EEN BEROEP OP COMPOSTMEESTERS

U wilt composteren maar weet niet hoe u het moet aanpakken? Leefmilieu Brussel en andere actoren (gemeenten, verenigingen) bieden u theoretische en praktische opleidingen over composteertechnieken. Een vraag over composteren? Geen probleem, de compostmeesters zijn er om u te helpen. Ze zijn opgeleid in het composteren en delen graag hun kennis en ervaring met burenl, in de wijk, op de school van hun kinderen, enz. Compostmeesters zijn vrijwilligers en zijn bereid om wat tijd vrij te maken om de vele vragen te beantwoorden die u zich stelt over composteren. Een lijst met compostmeesters is beschikbaar op [www.leefmilieu.brussels/compost](http://www.leefmilieu.brussels/compost).

### 74/ SORTEER

Sorteer uw afval en neem deel aan de selectieve inzameling: karton in de gele zak, plastic, metalen en drinkkartons in de blauwe zak, glas in de glasbollen. Giet nooit producten als frituurolie of ander chemisch afval in de gootsteen. Die moeten worden ingeleverd bij de "Groene Plekjes" of in de gewestelijke of gemeentelijke containerparken. Meer informatie vindt u op [www.netbrussel.be](http://www.netbrussel.be) of via 0800 981 81.



## BUITENSHUIS ETEN

*Ook wanneer u buitenshuis eet, kunt u afval en verspilling vermijden door te kiezen voor duurzame voeding. In het restaurant of in de grootkeuken kunt u de voorkeur geven aan vers, lokaal, van het seizoen, bio, minder vlees of charcuterie. Op het werk kunt u voor 's middags een gezonde lunch klaarmaken of de restjes van de vorige dag verorberen. Variatie, smaak en genot buitenshuis, met respect voor het leefmilieu.*

### OP HET WERK OF OP SCHOOL

#### 75/ NEEM RESTJES MEE NAAR HET WERK

Voor uw lunch, kunt u altijd de restjes van de vorige dag meenemen in een herbruikbare verpakking. Gerechten met sauzen zijn vaak nog lekkerder als ze de volgende dag opgewarmd worden.



#### 76/ ORGANISEER EEN RESTJESMIDDAG

Neem op het werk het initiatief om een restjesmiddag te organiseren. Iedereen neemt mee wat er nog in de koelkast te vinden is – kaas, slaatjes, pasta, enz. – en alles wordt samen op tafel gezet. Ideaal voor een originele en gezellige middag onder collega's, terwijl u tegelijkertijd verspilling vermijdt door restjes op te eten.



#### 77/ GEBUIK EEN HANDIGE BROODDOOS!

Door een brooddoos te gebruiken, vermijdt u al die kleine, aparte verpakkingen. Bovendien bestaan er brooddozen met vakjes om de verschillende tussendoortjes in op te bergen: geschild fruit, wortelen, gedroogde vruchten, enz.

Gebruik geen aluminiumfolie of cellofaan voor uw sandwiches of de vieruurtjes van uw kinderen. Er bestaan milieuvriendelijke en herbruikbare sandwichzakjes. Die zijn rekbaar en passen zich vlot aan de grootte van uw sandwich of stuk taart aan. Ze zijn gemaakt van ecologische materialen, die u gemakkelijk kunt afwassen: ze kunnen zelfs in de vaatwasser. Ze wegen ook bijna niets als ze leeg zijn en u kunt ze vlot in uw tas opbergen.

#### 78/ IJVER VOOR EEN DUURZAME GROOTKEUKEN OP SCHOOL OF OP HET WERK

Als ouder van een leerling of als werknemer kunt u aan de directie voorstellen om een grootkeuken in te voeren die rekening houdt met gezondheid en leefmilieu. Leefmilieu Brussel ontwikkelt projecten in het domein van "duurzame grootkeukens" voor bedrijven en scholen. Meer info op [www.leefmilieu.brussels/duurzamegrootkeuken](http://www.leefmilieu.brussels/duurzamegrootkeuken).





## OP RESTAURANT

### 79/ PROBEER BIORESTAURANTS

Een uitje in het vooruitzicht? Waarom zou u niet eens een restaurant proberen met een bioaanbod? Een aangename manier om een gezonde en heerlijke keuken te ontdekken. Probeer het uit en u raakt er vast aan verslingerd! Meer info op [www.biomijnnatuur.be](http://www.biomijnnatuur.be) > Genieten.

een  
gezonde  
Tip

### 80/ PROBEER VEGETARISCHE GERECHTEN OP RESTAURANT

De vegetarische restaurants van vandaag stellen een gevarieerde, kleurrijke en lekkere keuken voor die steeds meer aanhangers krijgt. Maar er zijn ook veel “traditionele” restaurants die vegetarische schotels voorstellen. Sommige restaurants nemen trouwens deel aan de actie “Donderdag Veggiedag”.

Meer info: [www.donderdagveggiedag.be](http://www.donderdagveggiedag.be)

een  
gezonde  
Tip

### 81/ PROBEER EEN SLOW FOOD- RESTAURANT

Slow Food is een internationale eco-gastronomische beweging die 100.000 leden telt in 150 landen. Ze reageert tegen de invloed van de fastfoodcultuur die alle smaken standaardiseert. Slow Food-restaurants stellen gerechten voor die beantwoorden aan de criteria ‘lekker, puur, eerlijk en lokaal’: de voedingsmiddelen moeten lekker smaken, op milieuvriendelijke wijze geproduceerd zijn en de producenten moeten een correcte verloning krijgen voor hun werk. Verschillende Brusselse etablissementen stellen lekkere gerechten voor met Slow Food-label. Meer info: zie kader.

een  
gezonde  
Tip

## GOED OM WETEN

Bij elke editie van de week “Proef Brussel” (elk jaar in september) zijn er Brusselse restaurants die ‘lekker, puur, eerlijk en lokaal’ in de kijker plaatsen met een of meerdere gerechten, producten, menu’s, drank of acties onder het Slow Food-label. “Proef Brussel” wordt georganiseerd door Karikol, het Brusselse “Convivium” voor Slow Food. Centraal staan volgende principes:

- gezelligheid, tafelplezier en smaaktraining;
- bescherming van het leefmilieu, bescherming van biodiversiteit en voedselerfgoed;
- het creëren van banden tussen producenten en consumenten.

Meer info:

[www.slowfoodbrussels.be/nl/proef-brussel](http://www.slowfoodbrussels.be/nl/proef-brussel).

### 82/ VRAAG EEN PORTIE DIE Aangepast IS AAN UW HONGER

Let op de hoeveelheden die u bestelt en kies ze in functie van uw eetlust. Informeer naar het volume van de gerechten vooraleer een voorgerecht te nemen en vraag een portie die aangepast is aan uw honger. U kunt ook een voorgerecht bestellen om als hoofdgerecht te eten.

### 83/ VRAAG EEN “DOGGY BAG”

Wanneer u op restaurant niet alles kunt opeten, hoeft u zich niet te schamen een “doggy bag” (letterlijk: “een zakje voor de hond”) te vragen om de restjes de volgende dag op te eten. Anders verdwijnt al dat eten toch in de vuilniscontainer van het restaurant waar het de afvalberg met verspilde voedingswaren nog vergroot!

## TIJDENS EVENEMENTEN

### 84/ STEUN HORECASTANDS DIE DUURZAME KEUZES AANBIEDEN

Wanneer u deelneemt aan een feestelijk evenement, hebt u vaak de keuze tussen een aanbod van al dan niet duurzame stands. Een stand die opteert voor duurzaamheid, respecteert bepaalde criteria: aanbod van biovoeding, aanbod van lokale en seizoensproducten en/of van producten afkomstig van fairtrade, vegetarische alternatieven, gebruik van servetten in gerecycleerd papier en van herbruikbare bekertjes, enz. Sommige evenementen, zoals Couleur Café en het Groot Milieufest, promoten dit soort stands op actieve wijze.





## EVENEMENTEN ORGANISEREN MET “DUURZAME VOEDING”



*U organiseert binnenkort een eetfeestijn, een verjaardag of een ander feest, of u werkt hieraan mee? Maak er dan een evenement met ‘duurzame voeding’ van door een aantal eenvoudige criteria te respecteren inzake aankopen, hoeveelheden, type servies, kwaliteit van de bereiding, smaak, enz.*

### 85/ KIES VOOR DUURZAME INKOPEN

Inkopen doen is een belangrijk moment bij de organisatie van het feest. Kies voor een menu waarmee u een duurzame maaltijd kunt bereiden: koop lokale en seizoensproducten die zo weinig mogelijk verwerkt zijn, kies voor korte ketens (producent-consument) en/of bio, geef de voorkeur aan MSC-vis en als u dan toch exotische producten wil, kies dan voor fairtrade. Zie hoofdstuk ‘Kopen’.

### 86/ DOE EEN BEROEP OP EEN DUURZAME TRAITEUR

U hebt beslist om de maaltijd niet zelf te bereiden en u door een traiteur te laten bijstaan?

Kies dan voor een duurzame traiteur die biodiversiteit op uw bord brengt, die de voorkeur geeft aan vergeten groenten, seizoensproducten en lokale producten, afkomstig van korte ketens, die werkt met bio of kwaliteitsvolle producten (met label), enz. Raadpleeg de lijst met duurzame traiteurs op [www.leefmilieu.brussels/duurzaamevenement](http://www.leefmilieu.brussels/duurzaamevenement).

### 87/ BEREID DE JUISTE HOEVEELHEDEN

Het is niet gemakkelijk om hoeveelheden in te schatten wanneer u een evenement organiseert. Het makkelijkste is om de genodigden te vragen hun aanwezigheid te bevestigen. Wanneer u het aantal gasten kent, kunt u uw aankopen vlotter plannen in functie van de hoeveelheid per persoon.

### 88/ KIES VOOR HERBRUIKBAAR VAATWERK

Vermijd wegwerpservies/bestek in karton of plastic. Gebruik afwasbare borden (porselein of stijf plastic) en bestek om een afvalhoop na de maaltijd te vermijden.



Tot op vandaag is biologisch afbreekbaar vaatwerk weinig duurzaam, want er bestaat geen recyclagelijn voor. U vindt een hele reeks referenties op het internet via volgende zoektermen: servies huren, servies en bestek, feestverhuur, enz.



## 89/ KIES VOOR HERBRUIKBARE BEKERTJES

Een herbruikbaar bekertje is een bekertje dat niet... wordt weggegooid! Al verschillende jaren biedt Leefmilieu Brussel de bewoners van het Brussels Hoofdstedelijk Gewest de mogelijkheid om herbruikbare bekertjes uit te lenen voor evenementen georganiseerd door scholen, wijkcomités, vzw's, particulieren, enz. Herbruikbare bekertjes hebben tal van voordelen vergeleken met wegwerpbekertjes. Niet alleen zorgen ze ervoor dat er minder moeten worden geproduceerd, ze beperken ook het afval en sensibiliseren het publiek rond begrippen als "wegwerp/duurzaam". Meer info: [www.leefmilieu.brussels/duurzaamevenement](http://www.leefmilieu.brussels/duurzaamevenement).

goed voor uw portemonnee



## 90/ KOOP DRANK IN VERPAKKINGEN MET STATIEGELD

Glazen flessen met statiegeld zijn te herkennen aan het logo op de verpakking (zie pagina 23, na tip 41). Om het u makkelijker te maken, kunt u de drank laten leveren. Flessen met statiegeld worden veel gebruikt voor frisdrank, wijn, bier en sommige fruitsappen en watersoorten. Voor grote hoeveelheden kunt u ook vaten gebruiken, bijvoorbeeld voor bier.

goed voor uw portemonnee



## 91/ GEEF OVERSCHOTTEN WEG

Als u veel overschot hebt aan het einde van uw feest of receptie, laat uw gasten dan niet met lege handen vertrekken. Want u kunt misschien niet alles zelf verbruiken. En u doet andere mensen een plezier met een maaltijd die anders in de vuilnisbak zou terechtkomen.





## DUURZAME VOEDING IN BRUSSEL

*Ieder van ons kan bijdragen tot duurzame voeding. Niet enkel door zelf te koken, maar ook door vrienden en familie aan te sporen hetzelfde te doen. Tal van acties en instrumenten kunnen u daarbij helpen: kookcursussen, recepten, deelname aan gastronomische evenementen, pedagogisch materiaal, enz. Hierbij een overzicht.*

### 92/ NEEM DEEL AAN EEN CURSUS DUURZAAM KOKEN

U wilt voortaan milieuvriendelijker eten en voor een duurzame keuken kiezen? Heel wat verenigingen en sommige chefs organiseren cursussen duurzaam koken. Er komen thema's aan bod zoals een milieuvriendelijk menu, bewaren, wilde planten, kruiden en specerijen, biologische kwaliteit, voedsaamheid, enz. U vindt heel wat informatie over cursussen duurzaam koken op het internet, onder meer via volgende zoektermen: cursussen duurzaam koken Brussel.



### 93/ VERZAMEL GOEDE RECEPTEN

U hebt inspiratie nodig om duurzaam te koken? Er bestaan een hele resem recepten, onder meer op de website van Leefmilieu Brussel.

### 94/ SCHRIJF U IN VOOR “DONDERDAG VEGGIEDAG”

Eet één dag per week vegetarisch! 50% van de ecologische voetafdruk veroorzaakt door onze voeding is te wijten aan het verbruik van vlees en afgeleide producten. Het initiatief “Donderdag Veggiedag” wil het grote publiek sensibiliseren voor deze problematiek en wil meer evenwichtige voedingsgewoonten stimuleren die beter zijn voor onze gezondheid en het leefmilieu. Eén keer per week, op donderdag, wordt u uitgenodigd om de smaak en verscheidenheid van vegetarische gerechten te ontdekken en om uw voedingsgewoontes aan te passen, zowel bij u thuis, op restaurant als in de grootkeuken. Surf naar [www.donderdagveggiedag.be](http://www.donderdagveggiedag.be) en schrijf u in op de nieuwsbrief!

een  
gezonde  
Tip

### 95/ GA VOOR VERANDERING!

Er kunnen verschillende activiteiten gelanceerd worden door burgers. Als u – alleen of met vrienden – een initiatief wil nemen, aarzel niet langer! U kunt bijvoorbeeld een veggie maaltijd bereiden voor uw vrienden, een biomarkt opstarten, een duurzame bar openen, een duurzame automaat in uw bedrijf installeren, een gemeenschappelijke moestuin in uw wijk starten of een duurzaam straatfeest organiseren. De mogelijkheden zijn werkelijk onbepert! Bekijk de voorbeelden eens van wat reeds werd verwezenlijkt: raadpleeg de fiches met projectoproepen voeding 2011 op de website van Leefmilieu Brussel: [www.leefmilieu.brussels/voeding](http://www.leefmilieu.brussels/voeding).





## EEN APP VOOR SMARTPHONES

De gratis applicatie voor smartphones "Recepten4seizoenen" geeft u, voor elke maand van het jaar, een overzicht van de bij ons geteelde groenten en fruit alsook, hieraan gekoppeld, ideeën voor recepten.

Ze bestaat voor iPhone, Android en kan ook gebruikt worden op een iPad.

Met de toepassing "Recepten4seizoenen" krijgt u, in een oogopslag, de groenten en het fruit van de huidige maand, met aanduiding of ze vers of als bewaarproduct beschikbaar zijn. Daarnaast stelt ze u een lijst voor van recepten, aangepast aan het seizoen. U kunt uw favoriete recepten hierin selecteren, en de applicatie maakt het u mogelijk een boodschappenlijstje op te stellen met de ingrediënten van de gekozen recepten en van de recepten die u zelf aan uw selectie hebt toegevoegd.



App Store



Android market

Voor alle andere smartphoneversies, surf naar [m.recepten4seizoenen.be](http://m.recepten4seizoenen.be)



## 96/ COMBINEER WERELDRECEPTEN MET DUURZAME VOEDING

Onze stad is een wereldstad en onthaalt diversiteit positief, ook op gastronomisch vlak. Maar onze planeet vraagt iets terug, namelijk dat we zorgen voor milieuvriendelijke voeding, onder meer door lokale en seizoensproducten te herontdekken: in ons geval Belgische producten en die uit de buurlanden. De hybride keuken combineert exotische recepten met producten van bij ons.

Hoe recepten van andere culturen herinterpreteren door er producten van hier en van het seizoen in te verwerken tot een duurzaam en solidair gerecht? Bijvoorbeeld door pastinaak toe te voegen aan couscous. Een burgerinitiatief met de naam “Bouillon Malibran” stelt workshops voor die op ontdekking gaan naar nieuwe culinaire praktijken die diversiteit op ons bord bevorderen. Meer info: [www.rencontredescontinents.be](http://www.rencontredescontinents.be) (FR).

## 97/ GEBRUIK TRUCJES UIT GROOTMOEDERS TIJD

Grootouders hebben vaak nog bijzonder waardevolle knowhow en vergeten kennis om restjes te recupereren en voedingsmiddelen te bereiden en te bewaren. Denk maar aan het bewaren van fruit en groenten, het confituurseizoen, enz. Aarzel niet om contact te nemen met de andere generaties om interessante informatie te verzamelen.

## 98/ LICHT DE LEERKRACHTEN VAN UW KINDEREN IN OVER PEDAGOGISCH MATERIAAL ROND VOEDING

Lanceer een dynamiek over voeding in de school van uw kind: spreek erover met de leerkracht en stel didactische hulpmiddelen voor. Leefmilieu Brussel beschikt over een ruim aanbod van hulpmiddelen (spelletjes, posters, dossiers, enz.) om over voeding te leren, speciaal bestemd voor leerkrachten, vooral in het lager onderwijs.

Meer info:

[www.leefmilieu.brussels/voedingscholen](http://www.leefmilieu.brussels/voedingscholen).

## 99/ NEEM DEEL AAN GASTRONOMISCHE ACTIVITEITEN

In Brussel heeft u echt keuze te over om gastronomisch aan uw trekken te komen. De partners van het ‘Netwerk van Brusselse Actoren voor Duurzame Voeding’ (RABAD) organiseren regelmatig activiteiten om duurzame voeding te ontdekken. Tijdens culinaire evenementen kunt u producenten van biologische producten ontmoeten, bijvoorbeeld tijdens de Biobeurs ‘Valeriaan’. Elk jaar worden er, in het kader van de bioweek, workshops en proeverijen georganiseerd. Er zijn conferenties, stages en cursussen voor jong en oud. Activiteiten voor het gezin vindt u bijvoorbeeld op de stands van ‘Landelijk Brussel’, ter gelegenheid van Autoloze zondag. En tijdens de week “Proef Brussel” (zie kader pagina 43) kunt u Brusselse restaurants in een Slow Food-jasje ontdekken.

## GOED OM WETEN

- Vzw Velt organiseert onder meer de Beurs 'Valeriaan': [www.velt.be](http://www.velt.be) of [www.valeriane.be](http://www.valeriane.be) (FR).
- Bioforum organiseert de bioweek, maar ook andere activiteiten om biologische voeding te ontdekken: [www.bioforum.be](http://www.bioforum.be).
- Landelijk Brussel stelt gezinsactiviteiten voor rond duurzame voeding: [www.landelijkbrussel.be](http://www.landelijkbrussel.be).
- Proef Brussel organiseert een Slow Food-week in de maand september: [www.slowfoodbrussels.be/nl/proef-brussel](http://www.slowfoodbrussels.be/nl/proef-brussel).

## 100/ INFORMEER U NOG BETER

### Om alles te weten over duurzame voeding:

- [www.leefmilieu.brussels/voeding](http://www.leefmilieu.brussels/voeding)

### De brochures van Leefmilieu Brussel:

- "Goed eten, minder weggooien"
- "Recept voor een duurzame voeding"

### Het Netwerk van Brusselse Actoren voor Duurzame Voeding:

- [www.rabad.be](http://www.rabad.be)

### Duurzame Brusselse en streekproducten:

- [www.biomijnnatuur.be](http://www.biomijnnatuur.be) > Genieten

### Om te weten welke vissen duurzaam zijn:

- [www.msc.org](http://www.msc.org)

### Om duurzaam te consumeren:

- [www.bewustverbruiken.be](http://www.bewustverbruiken.be) > Voeding



**GoodFood**  
BETER PRODUCEREN, GOED ETEN  
.brussels

De Good Food-strategie bevat een reeks maatregelen om een gezonde, kwalitatieve en lokale voeding op basis van korte ketens te ontwikkelen, en om tegemoet te komen aan behoeften op het vlak van volksgezondheid en levenskwaliteit, als in termen van ecologische en sociale verbeteringen.

Good Food is ook een zeer concreet antwoord op de klimatologische problemen die de grootste uitdaging van de XXIste eeuw vormen.

Meer info: [www.goodfood.brussels/nl](http://www.goodfood.brussels/nl)

Inschrijven op de Good Food-nieuwsbrief: [www.leefmilieu.brussels/abonnement](http://www.leefmilieu.brussels/abonnement)



De tips om voedselverspilling te bestrijden werden ontwikkeld in het kader van het project Green Cook. Dit project wordt medegefinancierd door het EFRO in het kader van het programma INTERREG IVB Noordwest-Europa en loopt gedurende een periode van vier jaar (2010-2013).





Redactie: Fade In

Lay-out: Laurent Defaweux

Leescomité: Joëlle Van Bambeke, Joke De Ridder, Elisabeth Taupinart, Roxane Keunings, Fanny Colot,

Evelien De Coninck, Florence Didion, Rik De Laet, Isabelle Degraeve

Coördinatie: Isabelle Degraeve

Wettelijk depot: D/5762/2013/06

Verantwoordelijke uitgevers: F. Fontaine & R. Peeters – Havenlaan 86 C/3000 - 1000 Brussel

Gedrukt met plantaardige inkt op gerecycleerd papier.

Fotokrediet (©):

Getty Images: Cover, p. 2, 3, 4, 5, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 19,  
24, 25, 26, 27, 28, 29, 31, 33, 34, 35, 36, 38, 39, 40, 41, 42, 44

Céline Carbonnelle: p. 30, 40

Marianne Desager: p. 21

Yves Fonck: p. 9

Mathieu Molitor: p. 18, 37

Illustraties:

Pierre Kroll: p. 7

Frédéric Thiry: p. 6, 8, 10