



Wist u dat uw manier van eten een invloed heeft op ons leefmilieu? Voeding maakt immers 1/4 uit van de impact van de Brusselaars op het leefmilieu. De milieuschade wordt niet enkel veroorzaakt door alle afval van voedingsmiddelen (verpakkingen, organisch afval, enz.), maar ook en vooral door het hele proces van productie en transport. Hierbij wordt heel wat water, energie, meststoffen en pesticiden gebruikt en afval geproduceerd. Er zijn heel wat manieren om het leefmilieu zo goed mogelijk te beschermen en tegelijk toch lekker te eten (lokale groenten en fruit van het seizoen, beheer van de verpakkingen, bio, enz.). Wij geven u hierbij alvast een eerste oplossing: «hoe vermijdt u voedselverspilling?»



Op het menu: hoe vermijdt u voedselverspilling ?

Brood, fruit, groenten, gebakjes, yoghurt ... de Brusselse vuilniszakken slikken er elke dag kilo's van ! Een studie* heeft immers aangetoond dat meer dan 12% van de inhoud van de witte zakken in Brussel bestaat uit voedingsmiddelen, sommige al aangesneden, andere nog in perfecte staat.

Moeilijk te geloven, niet?

Als u echter even goed nagaat wat u wegwerpt, komt u wellicht tot dezelfde vaststelling.

Dergelijke verspilling vermijden, kan u dus heel wat besparingen opleveren (alles wat u wegwerpt, heeft u betaald, niet ?), maar draagt ook bij tot het behoud van de natuurlijke rijkdommen, tot het inperken van de hoeveelheid afval die moet worden verwerkt en dus tot de bescherming van het leefmilieu.

Hoe gaat u te werk ?

Volg het recept en laat uw inspiratie werken.

Enkele goede trucs

- ⇒ Koop minder, maar vaker. Zo koopt u in functie van uw echte behoeften en voorkomt u verspilling.
- ⇒ Om de voedingswaren zo goed mogelijk te bewaren, mag de temperatuur in uw koelkast niet meer bedragen dan 6 C°. 4 C° is de ideale temperatuur.

Deze fiche «Voeding en leefmilieu» is slechts een voorafje. Als u tot de hoofdschotel wil overgaan en zin hebt in **een nuttig notaboekje**

voor boodschappen met tips,

zodat u voeding en leefmilieu nog beter kan combineren, stuurt u ons gewoon de

onderstaande **bestelbon** ingevuld terug:

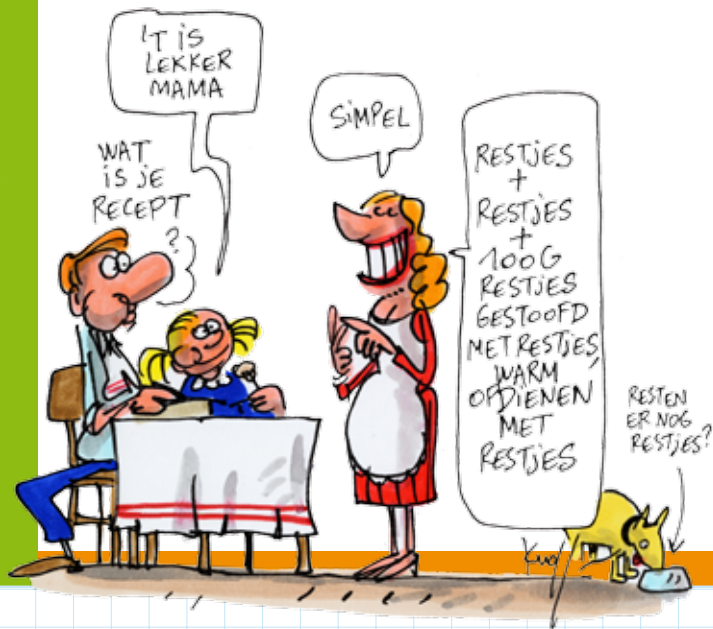
BIM Secretariaat Informatie en nabijheidsacties

- Gulledele 100 1200 Brussel

e-mail : ecocons@ibgebim.be - Tel. 02 775 76 28

of via het loket Info-Leefmilieu in de Sint-Gorikshallen.





Korte inhaalles

- ⇒ Met ietwat droog of slap brood kan u “verloren brood” maken.
- ⇒ Met ietwat minder fris ogende groenten kan u soep maken.

Recept: aankopen plannen en juist bewaren, de restjes gebruiken

Moeilijkheidsgraad: zeer makkelijk

Prijs: kan veel opbrengen

Bereiding: gewoon een beetje organiseren

1 LIJST VAN DE WEEKMENU'S • 1 BOODSCHAPPENLIJSTJE • 1 LIJSTJE VAN WAT NOG IN UW KOELKAST EN KASTEN ZIT • ENKELE BUURTWINKELS • WAT RECEPTEN OM UW RESTJES OP TE GEBRUIKEN

1. Kijk, alvorens uw boodschappen te doen, even in uw koelkast en kasten om te zien wat er juist in zit. Breng alles samen en gebruik het in de voorbereiding van uw weekmenu. Stel tegelijk uw boodschappenlijstje op (hou rekening met het aantal tafelenoten en schat hoeveel u juist nodig heeft).
2. Koop alleen wat op uw boodschappenlijstje staat. Laat u niet verleiden door reclameacties enz.
3. Controleer in de winkel de vervaldata van de producten.
4. Respecteer de koudeketen (koop diepvriesproducten bijvoorbeeld als laatste).
5. Berg bij thuiskomst bederfbare producten onmiddellijk op in de koelkast: fruit en groenten onderaan in de koelkast, vlees en vis in het middendeel, charcuterie en melkproducten bovenaan.
6. Breng alles op smaak met de restjes. Heel wat andere recepten vindt u op de websites: www.webchef.be - www.smulrecepten.nl
7. Vergeet de overschotjes niet in te vriezen.

Smakelijk !

Wilt u weten hoeveel voedsel u verspilt ?

Dat komt u te weten op de webstek www.observ.be.

U vindt er een schat aan volledige en nuttige informatie over voeding, leefmilieu en gezondheid.

NAAM

VOORNAAM

ADRESS

E-MAIL

@



BIM, Gulledele 100, 1200 Brussel -
ecocons@ibgebim.be - Tel 02 775 76 28
 of via het loket Info-Leefmilieu in de Sint-Gorikshallen.