



Vleesconsumptie: bijna 50 % van de milieu-impact van onze voeding

In deze fiches hebben we het vaak over verse en seizoensgroente en -fruit uit eigen streek.

Maar ook de gestaag toenemende vleesconsumptie heeft een impact op het milieu.

De productie van vlees gaat gepaard met het verbruik van heel wat natuurlijke rijkdommen :

- ⇒ Om een kilo vlees te produceren is evenveel tijd en evenveel ruimte (dus oppervlakte grond) nodig als om 160 kg aardappelen te telen.
- ⇒ Met de hoeveelheid water die nodig is om een kilo rundvlees te produceren, zou u een jaar lang elke dag een douche kunnen nemen.
- ⇒ Voor elke kilo rundvlees die op uw bord terecht komt, werd 7 liter benzine verbruikt.
- ⇒ Wat de klimaatopwarming betreft : de productie van een kilo rundvlees brengt bijna 80 keer meer broeikasgassen voort dan een kilo tarwe. Dit komt overeen met een afstand van 60 km die wordt afgelegd met de wagen. (bron «Réseau éco-consommation»).

Als u dus minder vlees zou eten, zou dit zowel het milieu als uw gezondheid ten goede komen ... alsook uw portemonnee. En als u zich bovendien zou gaan interesseren aan de vegetarische keuken, dan leert u nieuwe smaken kennen...



**BEREKEN UW
VOETAFDruk
VOOR VOEDING
OP DE
KEERZIJDE**

Wat is de ecologische voetafdruk ?

De ecologische voetafdruk is een raming van de aardoppervlakte die wij nodig hebben om aan onze behoeften te voldoen. Om ons te verwarmen, te verplaatsen, te voeden, te ontspannen, kortom voor alle activiteiten van de mens, gebruiken wij natuurlijke rijkdommen en produceren wij afval en verontreiniging. De ecologische voetafdruk laat ons toe de directe impact van elk van ons op de planeet te meten.

Volgens de berekeningen zou elke mens "recht" hebben op een bepaalde oppervlakte (17 000 m²) die hij zou mogen "consumeren" zonder dat de natuurlijke rijkdommen worden uitgeput en het milieuevenwicht verstoord.

Wat stellen we echter vast? De gemiddelde Brusselaar eigent zich 4,7 ha toe, of 47 000 m² ... Als bijgevolg iedereen zou leven zoals wij, dan zouden er bijna 3 planeten nodig zijn om aan onze behoeften te voldoen.

En we hebben maar een Aarde!

Uw voetafdruk voor voeding

De voeding is gemiddeld goed voor bijna een derde van de ecologische voetafdruk van de Brusselaars, namelijk 14 000 m². Hiervoor hebben wij ons gebaseerd op een "gemiddelde" eter die elke dag minder dan 200 gram vlees, vis en kaas eet.

OM UW VOETAFDruk VOOR VOEDING TE KENNEN, KAN U UW SCORE NAKIJKEN IN DE TABELLEN OP DE KEERZIJDE.



WAT IS DE VOETAFDRUK VAN UW EETGEWOONTEN ?

Hoe beantwoordt u vragen in deze kruistabel?

1. Kies eerst horizontaal de optie die het best aansluit bij uw situatie
2. Kies vervolgens verticaal de optie die het best aansluit bij uw situatie
3. Uw score is het cijfer in het vak waar de gekozen rij en kolom elkaar kruisen.

SCORE VAN DE IMPACT VAN DE CONSUMPTIE VAN VLEES, VIS, ZUIVELPRODUCTEN, ...

Eet u vlees, vis, zuivelproducten, of eet u dit niet?	Het gaat over het inschatten van de totale hoeveelheid per dag van vlees / vis / kaas of "vleesvervangers"; dus voor alle maaltijden op een dag samengeteld.					
	HEEL VEEL (+ dan 250gr vlees / vis / kaas of 125gr vleesvervanger per dag)	VEEL (200 tot 250gr vlees / vis / kaas of tot 125gr vleesvervanger per dag)	GEMIDDELD (ong. 175gr vlees / vis / kaas of 90gr vleesvervanger per dag)	WEINIG (550 tot 150 gr vlees / vis / kaas of 25 tot 75gr vleesvervanger per dag)	HEEL WEINIG (minder dan 50gr vlees / vis / kaas of 25gr vleesvervanger per dag)	IK WEET HET NIET
NOOIT (veganist)	10	7	5	3	1	5
NOOIT vlees noch vis, WEL zuivel	11	8	6	4	2	6
EENMAAL per week	15	11	8	5	3	8
REGELMATIG	23	18	13	9	5	13
BIJNA dagelijks	36	29	21	14	8	21
DAGELIJKS	40	33	23	16	9	23

SCORE 1 =

SCORE VAN DE IMPACT VAN DE CONSUMPTIE VAN FRUIT, GROENTEN, GRANEN, SNOEP, ...

In welke mate is uw voeding: van lokale oorsprong of ingevoerd / vers of ingeblikt-diepvries / seizoensgebonden of uit warme serre / onverpakt en -bewerkt of sterk verpakt en bewerkt? Maak een algemene inschatting voor het geheel van uw voeding, thuis en buitenshuis.	Bij de vraag rond vlees & vis ging het over de hoeveelheid 'eiwitleveranciers'. Bij deze vraag gaat het ruimer over uw eetgewoonten in het algemeen; groenten en fruit, maar ook granen & snoep & snacks. Maak een algemene inschatting.				
	HEEL VEEL	VEEL	DOORSNEE EETLUST	EERDER WEINIG	HEEL WEINIG
(Bijna) altijd lokale, verse seizoensgroenten en -fruit, ...	28	21	14	9	4
Meestal vers en lokaal, ...	31	24	16	10	5
Een evenwichtige mix van beide uitersten ...	36	27	18	12	6
Meestal ingevoerd, uit de warme serre, uit diepvries of blik	40	30	20	13	7
(Bijna) altijd ingevoerd, uit de warme serre, uit diepvries of blik	43	32	21	14	8
Ik weet het niet	40	30	20	12	6

SCORE 2 =

SCORE 1 + SCORE 2 = SCORE 3

SCORE MET BETREKKING TOT DE VOEDSELVERSPILLING

Hoeveel eten gooit u weg? (restjes van maaltijden, vervallen voedingsmiddelen, oud brood, ...)	Deel score 3 door de aangegeven coëfficiënt
Als u (zo goed als) NIETS weggooit	«SCORE 4» = 0
Als u zo'n 10% weggooit	«SCORE 3» / 10
als u zo'n 20% weggooit	«SCORE 3» / 4
als u zo'n 1/3 of meer weggooit	«SCORE 3» / 2
Ik weet het niet	«SCORE 3» / 10

=

SCORE 4 =

SCORE 3 + SCORE 4 = TOTALE SCORE

ZOEK NU IN DE VOLGENDE TABEL WAT DE VOETAFDRUK IS DIE OVEREENKOMT MET UW TOTAALSCORE

TOTALE SCORE	AFDRUK IN M ²
0 à 24	5.000 m ²
25 à 40	10.000 m ²
41 à 56	15.000 m ²
57 à 73	20.000 m ²
74 à 89	25.000 m ²
90 à 105	30.000 m ²
106 à 121	35.000 m ²



UW VOETAFDRUK VOOR VOEDING IS

m²

Opdat 6 miljard aardbewoners zich zouden kunnen voeden zonder de planeet uit te putten, mag de voetafdruk voor voeding per persoon niet groter zijn dan 5.100 m².

De gemiddelde voetafdruk voor voeding van de Brusselaars is 14.000 m².

ENKELE TIPS OM UW ECOLOGISCHE VOETAFDRUK VOOR VOEDING TE VERKLEINEN

- ⇒ Koop bij voorkeur verse seizoensproducten uit eigen streek
- ⇒ Kies producten van de biologische of geïntegreerde landbouw
- ⇒ Eet minder vlees of vis
- ⇒ Verspil minder voeding

Vervang 2 keer per week	door ...	en uw voetafdruk neemt af met
Groenten en fruit uit de diepvries	... verse producten	200 m ²
In de serre geteelde groenten en fruit	... seizoensproducten	600 m ²
Vlees	... plantaardige vleesvervangers	2000 m ²



Flan van spinazie en geitenkaas

Een lekker seizoensrecept zonder vlees!



Voor 4 personen:

4 eieren • 300 gr. spinazie • 5 eetlepels verse room • gesnipperde bieslook • zout • peper • muskaatnoot • 100 gr. geitenkaas • 2 sjalotjes • boter.

Bereiding :

1. Smelt boter in een pan en fruit er de fijngehakte sjalotjes in.
2. Voeg de spinaziebladeren toe, kruid ze met zout, peper en muskaatnoot, en laat ze zweten.
3. Klop in een mengkom de eieren met de room, de bieslook, de helft van de geitenkaas, het zout en de peper. Voeg de spinazie toe en meng goed.
4. Vet 4 ovenschaaltjes in en giet er de bereiding in. Kruiemel de rest van de geitenkaas erover.
5. Zet deze schoteltjes gedurende ongeveer 30 minuten «au bain-marie» in een oven van 180°.
6. Laat de flan wat afkoelen vooraleer uit de vormpjes te halen.
7. Serveer lauw op een sneetje geroosterd brood.

INFORMATIE :

Om u te abonneren op de fiches "Voeding en leefmilieu" of om de vorige fiches te ontvangen: 02 775 76 28 of ecocons@ibgebim.be

Kalender va inheemse en seizoensgroenten en fruit (bron Test-Aankoop)

OORSPRONKELIJK SEIZOEN

VERLENGD SEIZOEN

	Maart	April	Mei
FRUIT			
Aardbei			
Appel			
Peer			
GROENTEN			
Aardappel			
Aardpeer			
Andijvie			
Asperge			
Aubergine			
Bewaarwortel			
Bloemkool			
Boerenkool			
Champignon			
Courgette			
Groene selder			
Knolselder			
Komkommer			
Koolrabi			
Koolraap			
Oesterzwam			
Paprika			
Pastinaak			
Postelein			
Prei			
Raap			
Raapsteel			
Rabarber			
Radijs			
Rammenas			
Rode Biet			
Rode kool			
Schorseneer			
Sla			
Snijbiet			
Snijboon			
Sojascheut			
Spinazie			
Spruit			
Tomaat			
Tuinboon			
Tuinkers			
Ui			
Veldsla			
Venkel			
Witlof			
Witte kool			

