



Voeding & leefmilieu

Vlees



MINDER VLEES, MINDER OPWARMING

DE VEGETARISCHE KEUKEN BIEDT EEN ALTERNATIEF

“Please, eat less meat”, dit is de oproep van Rachendra Pachauri, hoofd van het Klimaatpanel van de Verenigde Naties dat in 2007 samen met Al Gore de Nobelprijs voor de Vrede won.

WAAROM ZOU MINDER VLEES ETEN EEN POSITIEF EFFECT HEBBEN OP HET LEEFMILIEU ?

Volgens het Rapport van de FAO (Food and Agricultural Organisation of Voedsel en Landbouworganisatie) van de Verenigde Naties vraagt de vleesproductie immers minstens 10 keer zoveel energie als plantaardige producten (groenten, sojabonen, ...). Daarenboven vraagt de veelteelt een grote oppervlakte landbouwgrond, waardoor bossen verdwijnen. Ten slotte heeft de vleesproductie een grote impact op de klimaatsveranderingen door de grote uitstoot aan broeikasgassen tijdens het hele productieproces (deze broeikasgassen zijn afkomstig van (kunst)mest, de vertering van het vee, het inefficiënte gebruik van de landbouwgronden en andere secundaire bronnen, zonder het transport mee te rekenen).

Op wereldschaal stoot de veeteelt 18% van de broeikasgassen uit. Dit is dus meer dan de 12% van het transport wereldwijd!

Moeten we daarom allen vegetariër worden? Nee natuurlijk niet! Maar minder vlees eten of enkele dagen per week geen vlees eten, zal een positief effect hebben op het leefmilieu én uw gezondheid!

Voedselconsumptie maakt 30 % uit van de ecologische voetafdruk van de Brusselaars, en 50% van de milieu-impact van onze voeding wordt bepaald door onze vleesconsumptie. In de onderstaande tabel leest u welke besparing in de uitstoot van broeikasgassen we zouden realiseren als we één of enkele dagen in de week vegetarisch zouden eten. Deze berekening werd uitgevoerd op basis van geverifieerde cijfers van de overheid en degelijk wetenschappelijk onderzoek. Bron : EVA, www.vegetarisme.be

Eén dag per week geen vlees eten betekent een besparing van 170 kg CO₂ per persoon per jaar. Dat is...

... evenveel als wat een wagen uitstoot op een afstand van 1.100 km (= afstand Brussel – Marseille)
...evenveel als wanneer u een heel jaar lang geen gebruik zou maken van uw vaatwasmachine, wasmachine, diepvries, stofzuiger, hifi noch TV

Twee dagen per week geen vlees eten betekent een besparing van 340 kg CO₂ per persoon per jaar. Dat is...

... evenveel als wat een wagen uitstoot op een afstand van 2.200 km (= afstand Brussel - Turkije)

Drie dagen per week geen vlees eten betekent een besparing van 510 kg CO₂ per persoon per jaar. Dat is...

... evenveel als de uitstoot waarvoor u verantwoordelijk bent als u met het vliegtuig op citytrip naar Barcelona gaat (heen en terug).

Bron : EVA, www.vegetarisme.be

'Veggie' Recepten



TOFU MET POMPOEN

WAT IS TOFU ?

Tofu is een vleesvervangend product op basis van soja. Tofu lijkt een beetje op kaas, en is hierdoor ook gekend als sojakaas. Op basis van sojabonen wordt sojamelk geproduceerd, waar men stremsel aan toevoegt (vaak is dit calciumsulfaat). U kunt tofu terugvinden in de meeste supermarkten.

Bewaring:

Wanneer de verpakking geopend is, kan u de tofu bewaren in de ijskast in water (helemaal ondergedompeld). Indien u het water elke dag ververst, kan u de tofu enkele dagen bewaren.

Bereidingswijze:

U kan tofu bakken, frituren, marineren, in salades serveren, in sauzen, met pasta's of natuur. Tofu neemt gemakkelijk de smaak over van andere ingrediënten. Het is daarom belangrijk om de tofu goed te kruiden

Gezondheid: Tofu bevat geen cholesterol.

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN :

200 g tofu, 1 pompoen (verkrijgbaar in herfst en winter), Sambal (specerij), Japanse sojasaus, witte of bruine rijst.

BEREIDINGSWIJZE:

Snijd de tofu in kleine blokjes, en marineer ze in de Sambal. Maak de pompoen schoon en snijd de pompoen in blokjes. Bak de tofu met de Sambal en een beetje sojasaus. Voeg vervolgens de pompoen erbij. Na 10 minuten is het gerecht al heerlijk gaar. Opdienen met bruine of witte rijst.

HOUMMUS

Hoummus wordt traditioneel veel gegeten in het Midden Oosten, en is heerlijk op brood.

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN:

300 g kikkererwten, 200 g sesampasta, 50 g verse peterselie (fijngesneden), 3 teentjes knoflook, 2 citroenen (geperst), sojasaus (eventueel)
5 kleingesneden olijven (eventueel), olijfolie (eventueel).

BEREIDINGSWIJZE:

Week de erwten 24 uur in water met het zout. Kook ze dan in ca. 1 uur gaar. Pureer de erwten tot een dikke massa. Laten afkoelen en dan de overige ingrediënten toevoegen.



LEEFMILIEU BRUSSEL
BIM - BRUSSELS INSTITUUT VOOR MILIEUBEHEER

