

voeding & leefmilieu



MAART
2010

MINDER VERPAKKINGEN

Zelf lekker en
gezond koken

Elk jaar wordt er in België
69 kg verpakkingen per
inwoner op de markt
gebracht. De stijging van
het aantal verpakkingen per
Belg is te wijten aan onze
veranderde consumptiepa-
tronen en de toenemende
individualisering van onze
maatschappij. De producen-
ten spelen hierop in waar-
door we meer voorverpakte
of “kant-en-klare” voedings-
waren in de winkel vinden.

Iedereen kan het verschil proeven tussen verse groenten en groenten uit conservenblikken. Het verschil tussen beide heeft niet enkel betrekking op de smaak, maar er zijn ook belangrijke verschillen voor uw gezondheid, voor uw budget en het leefmilieu. Verse producten verkiezen is één van de oplossingen om verpakkingen te vermijden. Hieronder vindt u nog andere ideeën...

Goed voor uw portemonnee

Uit een studie van het Brussels Observatorium voor Duurzame Consumptie (BODC) uit 2008 blijkt dat het mogelijk is om voor dezelfde aankopen 10 x minder verpakkingen te hebben. Maar het grote voordeel is vooral financieel: u kunt niet minder dan 42% besparen op de aankoopprijs voor dezelfde hoeveelheid voeding (zie kader).

De gemiddelde consumptie van een familie van 4 personen voor 1 jaar:

	GEWICHT VAN DE VERPAKKINGEN	AANKOOP- PRIJZEN
Bij aankopen met een maximum aan verpakkingen	200 kg	5.574 euro
Bij aankopen met een minimum aan verpakkingen	18 kg	3.229 euro
Maximale besparing per jaar		2.345 euros

Hoe kunnen we afvalarm winkelen en deze besparing bekomen ?

- verkies producten die in bulk of niet voorverpakt verkocht worden (fruit, groenten, vlees, kaas)
- verkies verse producten boven bereide producten
- weiger oververpakte producten : producten waarbij één verpakking reeds zou volstaan, of producten die meer verpakking dan inhoud bezitten
- voorzie steeds een mand of herbruikbare tas om te winkelen en weiger alle wegwerpzakjes
- beperk producten met kleine porties en veel verpakking, behalve indien ze echt aan uw behoefte voldoen





- kies herbruikbare of navulbare verpakkingen, of verpakkingen met statiegeld
- drink kraantjeswater : de kwaliteit ervan is uitstekend, er komt geen enkele verpakking aan te pas en het kost 500 keer minder dan het meeste water in flessen !

En voor de verpakkingen die u niet kan vermijden... verkies verpakkingen die makkelijk recycleerbaar zijn.



De beste verpakkingen zijn de niet bestaande

De productie van elke verpakking vraagt het gebruik van uitputbare natuurlijke grondstoffen en energie. We recycleren weliswaar alsmear meer verpakkingen, maar de recyclage van verpakking vraagt opnieuw energie en natuurlijke grondstoffen en heeft dus ook een milieukost. Het voorbeeld van PET-verpakkingen (waterflessen ea.) maakt duidelijk dat ook gerecycleerde verpakkingen een blijvende impact hebben op het leefmilieu.

Sommige verpakkingen kunnen niet worden gerecycleerd, deze worden verbrand in de verbrandingsoven, die CO₂ uitstoot en dus bijdraagt tot de opwarming van de aarde.

De beste keuze voor het leefmilieu is dus om verpakkingen te vermijden.

Impact van 1 kg PET-verpakking	4,514 CO ₂ -eq	= 18 km rijden met de wagen
Impact van 1kg gerecycleerde PET-verpakking	1,468 CO ₂ -eq	= 6 km rijden met de wagen

? Wist u dat?

Van alle verpakkingen zijn er het grootst aantal yoghurtpotjes op de markt, namelijk 8.500 miljoen per jaar. Maar uitgedrukt in gewicht zijn het de drankverpakkingen die bovenaan het lijstje staan.



Meer vitaminen in vers fruit en groenten

Groenten en fruit in blik bevatten minder vitaminen dan verse groenten en fruit. Vooral ingeblikt fruit kan tot de helft minder vitaminen bevatten dan vers fruit. Groenten en fruit in blik of bokaal verliezen immers aan vitaminen door het extra verhittingsproces. Verkies dus verse groenten en fruit die u zonder verpakking kunt kopen.



Alles in de doos

Als u restjes hebt, kunt u ze best bewaren in doosjes in plaats van in bv. aluminiumfolie: u voorkomt verpakkingafval en voedselverspilling. Waarom niet met uw opbergdoos naar de winkel gaan?

Voor meer tips om afval te vermijden en duurzaam te consumeren: vraag de gratis brochure "Minder afval produceren. 100 tips om duurzaam te consumeren".

? Wist u dat?

Deze logo's helpen u om flessen (in glas of plastic) te herkennen waarop er statiegeld staat. Ze willen zeggen dat het leeggoed mag worden teruggebracht naar de winkel om te worden hergebruikt.



Dit is de meest ecologische oplossing voor drankverpakking, aangezien ze tot 60 keer kunnen hergebruikt worden.

Glazen verpakking met statiegeld zijn te verkiezen. Maar wegwerpglas is geen ecologische verpakking. Door hun gewicht en de energiekost die nodig is om ze te produceren en te recycleren, zijn glazen verpakkingen zonder statiegeld minder ecologisch dan drankkarton of zelfs recycleerbaar plastic.

Duurzame recepten



De tips van Claude Pohlig

Ziehier enkele tips waarbij verse producten, zonder verpakking en het verwerken van restjes worden gecombineerd. Zie ook: www.cuisine-potager.be*

Salade

Waarom voorverpakte dure salade kopen die niet vers is en geen smaak heeft? U kunt een mooie niet verpakte salade kopen, hem wassen en de planten water geven met het gebruikte water. Was en droog de blaadjes die u nodig hebt, pak de rest in in een handdoek, en plaats die onderaan in uw koelkast. Indien u geen zin hebt om de salade rauw te eten, meng dan een teentje knoflook onder de salade en kook die enkele minuten. U kunt de salade eveneens verknipt toevoegen bij erwten, of in een omelet. Indien de laatste blaadjes verwelkt zijn, kunt u ze bij uw soepen voegen.

Rijst

Indien u rijst in bulk koopt, kunt u veel kartonnen en plastic verpakking vermijden. We hebben vaak schrik om te veel rijst te koken, waardoor we rijst in buitjes gebruiken. Met de restjes rijst kunnen we echter veel dingen doen: toevoegen aan salades, bij een groenten- of gevogeltewok toevoegen, een soep binden, enz. Verkijs rijst uit de eerlijke handel.

* Ndr: voor andere tips in het nederlands, zie www.velt.be



Recept van de lezer: "home-made" pizza

Ingrediënten pizzadeeg: 375 gr witte of volkoren bloem, 2 dl warm water, 30 gram verse gist, 3 el olijfolie, 2 thel zout, snuffje suiker, 2 eetlepels gedroogde oregano, handvol bloem

Bereiding (voor 3 pizzabodems): Meng het water, de gist en de suiker tot de gist volledig is opgelost. Laat een 10-tal minuten rusten en voeg dan de olijfolie toe. Voeg de bloem en vervolgens het zout en de oregano toe aan het mengsel. Doe dit in een grote kom. Kneed gedurende minstens 10 minuten tot je een elastisch deeg bekomt. Laat minstens een uur rusten onder een vochtige doek en op een warme plaats. Nogmaals kort kneden. Verdeel het deeg in 3 gelijke bollen en rol deze uit tot een pizzabodem van ongeveer 30 cm. Bestrooi het deeg bij het uitrollen regelmatig met bloem om kleven te voorkomen. U kan uw "home-made" pizza garneren naar keuze met seizoensgroentjes. Bak in een voorverwarmde oven op 220 graden gedurende +/- 30 minuten.

Duurzame tussendoortjes

AFVALVRIJE RECEPTEN

Voorverpakte koekjes zijn praktisch voor de kinderen op school of indien u zin hebt in een tussendoortje op het werk. Maar er is niets zo lekker als zelfgemaakte koekjes en frisdrank, die u kan transporteren zonder verpakkingen (in de brooddoos en in de drinkbus). Probeer deze recepten uit...



Frisdrank

De meest afvalvrije, gezonde en goedkoopste drank is kraantjeswater! Er komt helemaal geen verpakking aan te pas en er is geen transport voor nodig. Indien u vindt dat het water een beetje naar chloor smaakt, kan u het in een kruik in de koelkast zetten en enkele druppeltjes citroen toevoegen. Er bestaan ook tal van andere mogelijkheden om uw kraantjeswater wat meer "smaak" te geven.

Ingrediënten:

Kraantjeswater, naar keuze: thee, (biologische) siroop zonder kleurstoffen, citroen, ...

Bereiding:

Voor een zelfgemaakte ijsthee laat u uw thee afkoelen, eventueel met wat citroensap erbij. Indien u een ander smaakje wenst, kan u (biologische) siroop zonder kleurstoffen toevoegen, maar let wel op de hoeveelheden. De voorgeschreven hoeveelheden zijn immers vaak overdreven, en meestal volstaat de verhouding 1 volume siroop voor 14 volumes water, zodat uw frisdrank minder calorieën en suikers bevat, wat bovendien ook nog goedkoper is. Er bestaan sinds kort ook apparaten waarmee u van kraantjeswater zelf spuitwater of limonades kan maken. U vermijdt hierdoor heel wat verpakkingen. Let ook hier steeds op de hoeveelheden siroop die u toevoegt.



Havermout-rozijnen koekjes

Ingrediënten:

100 gram boter op kamertemperatuur, in blokjes
125 gram rietsuiker + 1 zakje vanillesuiker
1 groot ei
100 gram zelfrijzend bakmeel + 2 eetlepels in een bord
100 gram havermout
60 gram rozijnen

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180°. Doe de suiker bij de boter in een kom, roer tot een gladde massa. Breek het ei in een kommetje, meng en doe bij de boter/suiker. Zeef de bloem boven het mengsel en meng eronder samen met de havermout en de rozijnen. Stop met mengen als alle boter met bakmeel bedekt is en het deeg aan elkaar gaat klonteren. Kneed het deeg nu verder met de handen tot je er een grote deegbal van kan maken. Rol balletjes van het deeg en wentel ze door de bloem in het bord, druk ze plat (1cm) en leg ze op een met bakpapier bedekte bakplaat. Bak ze een kwartiertje in de oven of tot de donkerder bruin wordt dan het midden van de koekjes. Ze moeten niet stevig zijn, door het afkoelen worden ze vanzelf krokanter.

INFO



02 775 75 75

www.leefmilieubrussel.be

Voeding en leefmilieu: trimestriële infofiche van Leefmilieu Brussel. V.U.: J.-P. Hannequart en E. Schamp, Gulledele 100, 1200 Brussel - IBGE-BIM. Gedrukt met plantaardige inkt op gerecycleerd papier. Om gratis deze infofiche te ontvangen: stuur een e-mail of bel 02/775 76 28, mge@ibgebim.be