



ONTDEK, DEEL EN BEREID "GOOD FOOD" 10 tips om gezond te eten met oog voor het milieu



WWW.LEEFMILIEU.BRUSSELS

10 PRIORITAIRE TIPS...

10 "Good Food"-tips om gezond en milieuvriendelijk te eten.

1. GENIET VAN GEZONDE EN EVENWICHTIGE GERECHTEN.

- Eet van alles wat, in wisselende hoeveelheid.
- Veel water, meer verse groenten en fruit, volwaardige graan- en zetmeelhoudende producten, minder vlees, weinig vetstoffen en suiker.
- Wissel smaken af: peulvruchten, eetbare bloemen, kruiden... Ontdek de biodiversiteit op uw bord dankzij www.lekkervanbijons.be.



2. KWEK ZELF.

- Leg een moestuin of boomgaard aan, maak een kippenren.
- Kies voor gezelligheid met een gemeenschappelijke moestuin of een gedeelde tuin.
- Zaai groenten of kruiden (in de tuin, op het terras, op een plat dak of balkon...). Meer info: www.leefmilieu.brussels/moestuin.



3. EET VERSE PRODUCTEN VAN HET SEIZOEN.

- Proef het fruit en de groenten die bij ons, in openlucht, worden geteeld: www.recepten4seizoenen.be.
- Vermijd producten die in energieverslindende verwarmde serres werden gekweekt.
- Controleer de herkomst van de producten op de etiketten.



4. EET PRODUCTEN AFKOMSTIG VAN KORTE KETENS.

- Koop van de boer, via www.sagal.be of websites die de aankoop bij producenten centraliseren.
- Abonneer u op een biomand, ontdek de biomarkten. Info: www.biomijn Natuur.be.
- Geniet van Good Food dat voor iedereen toegankelijk is: coöperatieve supermarkten, sociale kruidenierswinkels voor mensen met een beperkt inkomen, enz.



5. MEER ZELFBEREIDE GERECHTEN, MINDER KANT-EN-KLARE MAALTIJDEN.

- Geef de voorkeur aan verse basisproducten.
- Herontdek het plezier van zelfgemaakte gerechten: kant-en-klare maaltijden bevatten minder vitamines en smaak, en hebben een grotere ecologische voetafdruk.



6. VERMINDER DE BRONNEN VAN EIWITTEN EN WISSEL ZE AF.

- Eet minder eiwitten en meer groenten.
- Beperk dierlijke eiwitten (max. 75g rood vlees/dag). Te verkiezen: eieren, kip, en vis afkomstig van duurzame visvangst. – Info op www.my-fish.info of www.leefmilieu.brussels/gidsduurzamevis.
- Voorzie minstens 50% plantaardige eiwitten (peulvruchten, granen, vegetarische producten...).



7. KIES PRODUCTEN DIE GOED ZIJN VOOR UW GEZONDHEID ÉN VOOR HET MILIEU.

- Met een 'bio'-label, afkomstig van landbouw zonder pesticiden of geïntegreerde landbouw (beperkt gebruik van chemische producten).
- Van de boerderij of ambachtelijk, weinig bewerkt en weinig verpakt. Om de labels te ontcijferen: www.labelinfo.be.



Voeding vertegenwoordigt ¼ van de ecologische voetafdruk van de Brusselaars.

"Good Food" betekent gezonde en evenwichtige voeding binnen ieders bereik, om:

Te besparen: minder voedselverspilling en kant-en-klare producten, meer creativiteit om restjes te bereiden en de vleesconsumptie te beperken.

Gezond te genieten: verse en lekkere seizoensproducten, zonder pesticiden.

Het milieu te beschermen: producten van bij ons, met een geringe impact op het milieu (minder vervoer en verpakking).

- 1 kg Belgische appels aan het begin van het seizoen = 0,09 kg CO₂.
- 1 kg appels per boot ingevoerd uit Chili = 0,55 kg CO₂.

WIST U DIT...

8. GENOEG VERSPILD.

- Maak een boodschappenlijstje met de benodigde hoeveelheden voor de week.
- Ontcijfer de vervaldata: "Ten minste houdbaar tot...": nog eetbaar behalve wanneer er zichtbare tekenen van bederf zijn (geur, uitzicht, smaak...); "Te gebruiken tot...": niet meer opeten (gezondheidsrisico na die datum).
- Verwerk overrijpe groenten en fruit: soep, taart, smoothies...
- Vermijd verspilling op restaurant: vraag een Restorestje (doggybag).



9. BEREID OF BEWAAR RESTJES.

- Restjes bereiden? Vind inspiratie op <http://emptythefridge.be> en www.recepten4seizoenen.be.
- Bewaar de restjes naargelang het type voedsel, de bewaartijd en de hoeveelheid: www.leefmilieu.brussels/voeding.



10. COMPOSTEER ORGANISCH AFVAL.

Maak uw witte zak lichter door te composteren:

- In de tuin, op het terras (wormcompost) of via een gemeenschappelijke compostsite in uw wijk.
- Gebruik gecomposteerd afval als meststof voor uw planten en moestuin.
- www.leefmilieu.brussels/compost.



• Meer weten? Ontdek de "Good Food"-projecten, deel goede ideeën: www.goodfood.brussels/nl (abonneer u op de nieuwsbrief!).

• Extra info: de brochure Voeding en leefmilieu: 100 tips om lekker, milieuvriendelijk én gezond te eten: www.leefmilieu.brussels/doc

INFO



02 775 75 75
WWW.LEEFMILIEU.BRUSSELS