



VOEDSEL- VERSPILLING

**40% van
alle voedsel
in de wereld
wordt
verspild.**

Voedselverspilling is een echt maatschappelijk probleem. De voedingsindustrie en de consumenten gooien groenten en fruit weg die nog opgegeten zouden kunnen worden: fruit dat te klein is, groenten die 'uit maat' zijn, houdbaarheidsdata die verstreken zijn, onverkochte producten, te grote porties op restaurant, te volle kantinebuffetten, koelkasten thuis die slecht beheerd worden, enz.

GEPRODUCEERD OM TE WORDEN WEGGEGOOD...

40% van alle voedsel in de wereld wordt verspild. Dat is 80.000 kg - het gewicht van 13 volwassen olifanten - die elke seconde wordt weggegooid! Als je dat vergelijkt met gevulde borden, worden er elke seconde 278.000 gevulde borden weggegooid! In minder ontwikkelde landen ontstaat het meeste afval tijdens het transport of bij de bewaring van de geoogste voedingswaren. Maar wie is er in onze landen verantwoordelijk voor dit afval?

Volgens de VN is 60% van het weggegooid voedsel afkomstig van huishoudens, 18% van restaurants, kantines en cateraars, en 12% van winkels via hun onverkochte voedingswaren.

In Brussel wordt de verspilling door de gezinnen geschat op 19 kg/inwoner/jaar.

IS HET ABSOLUUT NOODZAKELIJK OM HOUDBAARHEIDSDATA TE RESPECTEREN?

Heel vaak gooien we een product weg waarvan we denken dat het over datum is, maar dat nog steeds eetbaar is. Om onnodige verspilling te voorkomen, is er een verschil tussen 'te gebruiken tot' en 'ten minste houdbaar tot'.

'Te gebruiken tot' geldt over het algemeen voor verse producten. Deze producten kunnen, na korte tijd, een gevaar voor de gezondheid vormen. Als de datum verstreken is, kun je ze beter niet eten.

'TEN MINSTE HOUDBAAR TOT'

'Ten minste houdbaar tot' geldt voor producten met een langere houdbaarheid. Als de datum is verstreken, is het voedsel nog veilig om te eten.

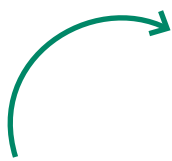
In alle gevallen is het essentieel om voorrang te geven aan producten waarvan de uiterste vervaldatum nadert om voedselverspilling te voorkomen.



© Leefmilieu Brussel

Gebruik je zintuigen wanneer de uiterste verbruiksdatum verloopt

Verkeers- lichten



Het product ziet er goed uit, ruikt goed en smaakt goed.
Je ogen, neus en mond geven je groen licht,
je kunt dit product zonder risico eten.



Je merkt **een lichte verandering** in uitzicht, geur, consistentie of smaak. Het product ziet er een beetje anders uit. Maar je hoeft je geen zorgen te maken over je gezondheid. **Je kunt het product consumeren** zoals het is.



Je ogen, je neus en je mond vertellen je dat **alle lichten op rood staan!** Je merkt significante veranderingen op qua kleur, geur, consistentie of smaak; **dit product niet meer consumeren!**

VERTROUW OP JE ZINTUIGEN!

Gebruik je ogen, neus en gehemelte zodra de minimale houdbaarheid voorbij is. In feite wordt ongeveer 10% van de voedselverspilling veroorzaakt doordat veel mensen voedsel weggooien waarvan de houdbaarheidsdatum is verstreken, ook al is het meestal nog intact.

Leer op je zintuigen te vertrouwen en voorkom onnodige voedselverspilling.

'Ten minste houdbaar tot':

MEESTAL CONSUMEERBAAR NA DE UITERSTE VERBRUIKSDATUM



Gebruik
je zintuigen

WIST JE DAT?

Verpakkingen dienen niet alleen om voedingsmiddelen te vervoeren: ze beschermen ze en kunnen zelfs voorkomen dat ze te snel worden weggegooid. Sommige verpakkingsformaten maken het ook mogelijk om de geconsumeerde hoeveelheden beter te beheersen.

Maar als een product niet wordt geconsumeerd, wordt de verpakking ook onnodig afval.

Er is nog een andere oplossing: losse producten!

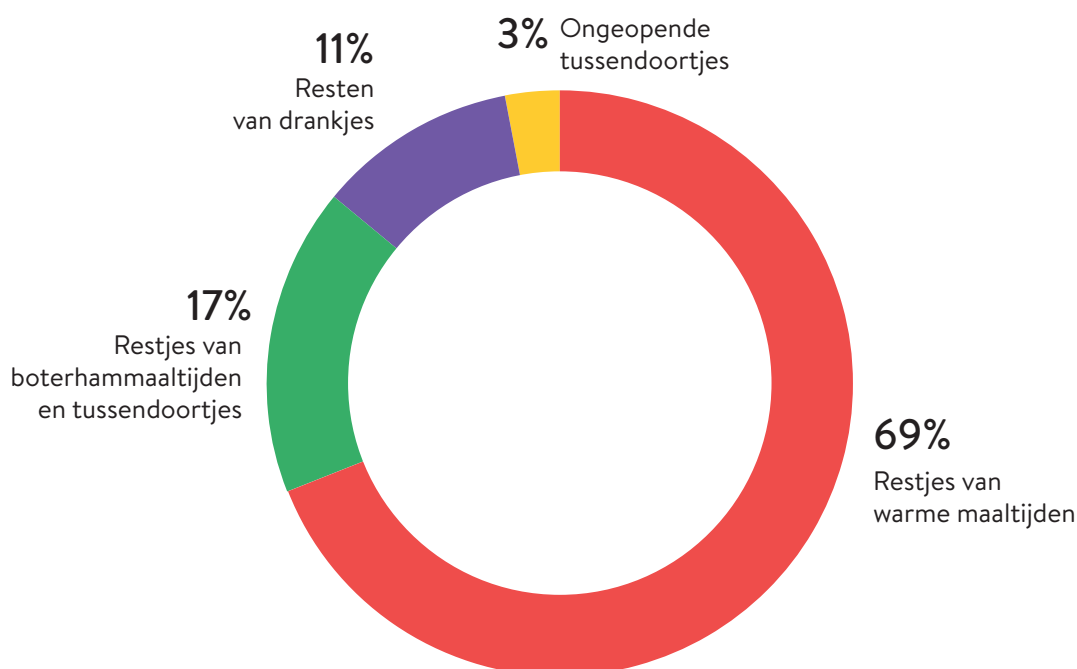
Producten die zonder verpakking, per gewicht of per stuk worden verkocht, maken het mogelijk om precies de hoeveelheid te kopen die je nodig hebt. Het resultaat: minder verpakkingsmateriaal en minder kans op voedselverspilling.

¹ WWF, 2021, https://files.worldwildlife.org/wwfcomprod/files/Publication/file/6yoepbekgh_wwf_uk_driven_to_waste_the_global_impact_of_food_loss_and_waste_on_farms.pdf

IN DE VUILNISBAK OP SCHOOL

Nauwelijks aangeraakte warme gerechten, aangesneden boterhammen, restjes van fruit of koekjes en zelfs onaangeroerde snacks ... Voedselverspilling is goed voor 1/5^e van het afval in Brusselse scholen, of 7 kg per leerling per jaar

VOEDSELAFVAL IN DE VUILNISBAK OP SCHOOL



ALS JE HET EENMAAL HEBT GEZIEN, KUN JE ER NIET MEER OMHEEN

Het weggooien van voedsel is een automatisme geworden en we associëren de handeling niet met alles wat er gebeurt voordat het voedsel op ons bord belandt: de dieren die zijn gefokt en gedood, de mensen die hebben gewerkt, het water dat op de velden werd gespreid, de diesel die nodig is voor de vrachtwagens en tractoren, de elektriciteit voor de koelkasten in de supermarkt, ...

‘Alledaagse’ voedselverspilling gebeurt onopgemerkt. Maar als je er interesse voor begint te krijgen, realiseer je je hoeveel energie en middelen er werden besteed om uiteindelijk in de vuilnisbak te belanden.

We kunnen deze verspilling niet langer negeren, we moeten onze gewoonten veranderen.

69% van de
voedselvers-
pilling op
scholen is
te wijten aan
warme
maaltijden

WAT ALS WE ONZE OGEN NU OPENDEN?

Wegen is al verminderen! Sommige scholen hebben voorgesteld om het voedingsafval te wegen. Gewoon al door dit te doen, worden de leerlingen en het kantinepersoneel zich bewust van wat er wordt weggegooid en daalt de voedselverspilling. Maar er zijn nog andere acties mogelijk: de porties aanpassen bij het opdienen, meer gevarieerde gerechten aanbieden om iedereen tevreden te stellen, enz.

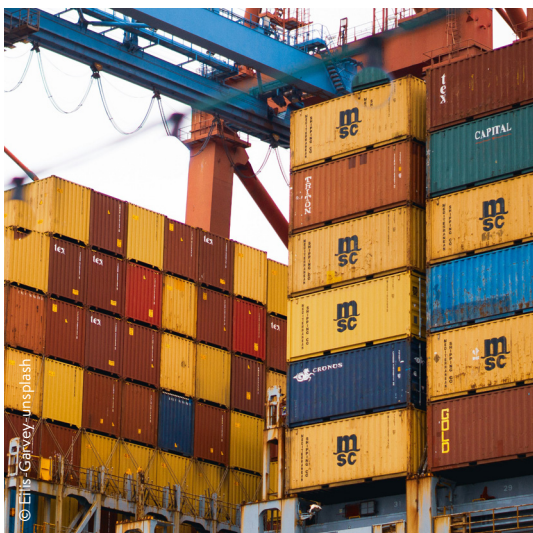
HOE OVERBRUG JE DE KLOOF TUSSEN SCHOOL EN THUIS?

Het is ook een goed idee om je ouders bij het proces te betrekken! Een school in Schaarbeek bedacht bijvoorbeeld de 'Operatie smiley'. Tijdens de middagmaaltijd wordt er een smiley uitgedeeld aan degenen die alles hebben opgegeten en als er restjes zijn, wordt er een verdrietige smiley uitgedeeld. Dankzij de smileys was er, dan na dag, met de hulp van de kinderen en hun ouders, minder afval.

Oeps, vandaag had ik te veel eten mee



² Analyse van de scholen in het Brussels Hoofdstedelijk Gewest. Studie uitgevoerd door RDC&SITA voor Leefmilieu Brussel, 2004 en «Evaluation des flux de déchets dans les écoles secondaires de transition». Studie uitgevoerd door RDC&SITA voor Leefmilieu Brussel, 2008.



↓ **TE VEEL INGEVOERDE PRODUCTEN**

Producten die we consumeren hebben vaak een lange reis achter de rug. Gemiddeld legt een product tussen de 2.500 en 4.000 km af voordat het op ons bord belandt! Het transporteren van voedsel verbruikt enorm veel energie en veroorzaakt veel vervuiling. En dan hebben we het nog niet eens over de energie die nodig is om het voedsel te bewaren tijdens het transport en de opslag ervan.

DUIZENDEN KILOMETERS

Vroeger hadden we alleen toegang tot voedsel dat dicht bij huis werd verbouwd. Vandaag hebben we producten ontdekt die elders worden geteeld, zoals koffie, chocolade, bananen enz. Maar de internationale handel is zodanig dat we zelfs dingen importeren die we in België kunnen produceren!

Dus we eten appels uit Chili, peren uit Japan, boontjes uit Kenia en wortelen uit Zuid-Afrika. Dit betekent een aanzienlijke vervuiling door het transport van al die producten.

Het vervuult, maar is zeer winstgevend! Tussen 2000 en 2021 vervijfvoudigde het bedrag dat wereldwijd werd verdiend met de verkoop van voedsel!



GLOBALISERING OF LOKALE PRODUCTIE?

In een geglobaliseerd voedselsysteem als het onze werd de **intensieve landbouw** ontwikkeld om landbouwers concurrentiëler te maken. Ze produceren dus veel van één soort groente - wortelen bijvoorbeeld - en verkopen die tegen lage prijzen. Dus importeren we deze goedkope wortelen, ook al produceren Belgische boeren ze ook. Kiezen voor producten van bij ons betekent kilometers aan transport en de bijbehorende CO₂-uitstoot vermijden. Het is natuurlijk een geweldige manier om de lokale specialiteiten te ontdekken, maar het is ook een manier om de werkgelegenheid in België te ondersteunen, zodat we lokaal kunnen blijven produceren!

Argentijnse biefstuk, kaas uit de Savoie, lers lamsvlees ... Producten van over de hele wereld zijn onze supermarkten binnengedrongen. Overal in de geïndustrialiseerde landen zou je een maaltijd kunnen bereiden met precies dezelfde ingrediënten!

50 jaar geleden hadden een handjevol kruideniers een 'exotische' afdeling, maar tegenwoordig liggen onze supermarkten zo vol met geïmporteerde producten dat er voortaan speciale rayons zijn met 'lokale producten'.

Intensieve landbouw is een manier om **op een kleine oppervlakte en in een korte periode** veel planten (zoals tarwe, maïs of groenten) te verbouwen of veel dieren (zoals koeien, kippen of varkens) te houden.

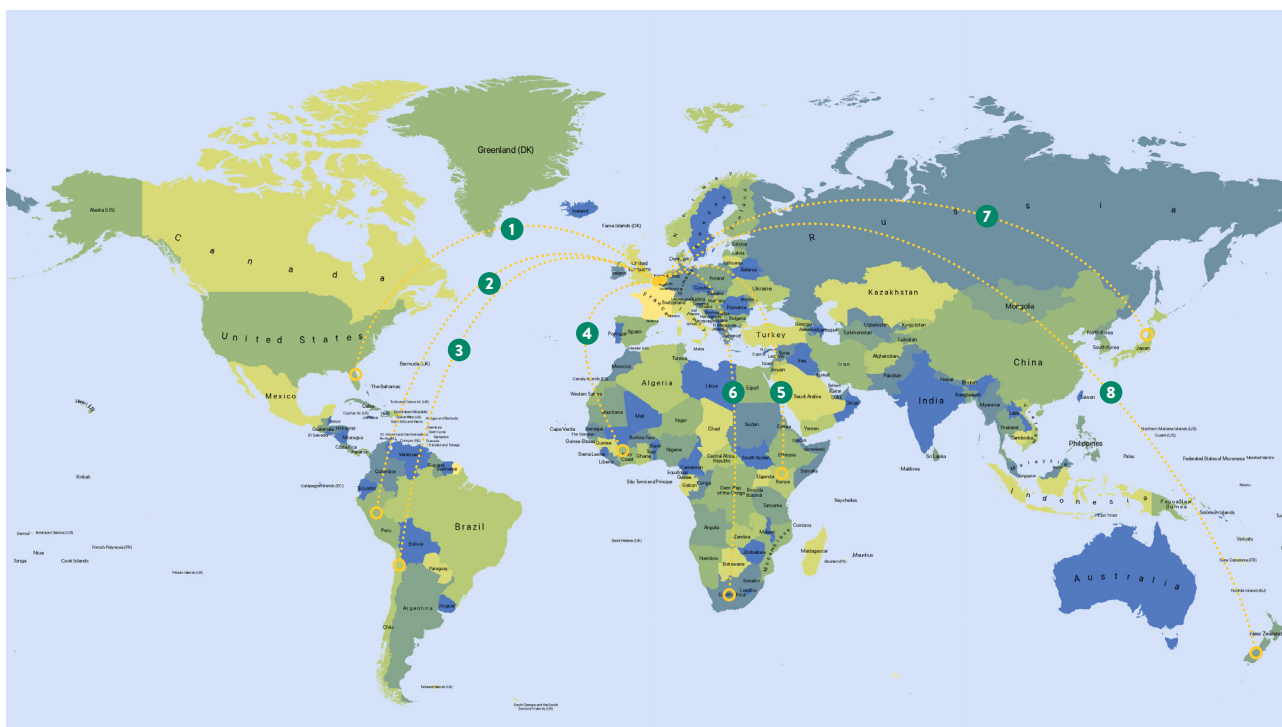


Gemiddeld legt
een product tussen de
2500 en 4000 km af
voordat het op ons bord
belandt



DE KILOMETERS OM TOT OP ONS BORD TE KOMEN!

We zijn gewend geraakt aan producten op ons bord die van over de hele wereld komen:



Met een beetje creativiteit kunnen veel recepten worden aangepast om '100% Belgisch' te zijn! Maak een 'guacamole' van broccoli, transformeer je couscous met butternut-pompoen ter vervanging van aubergines in de winter ... Aan jou de keuze!

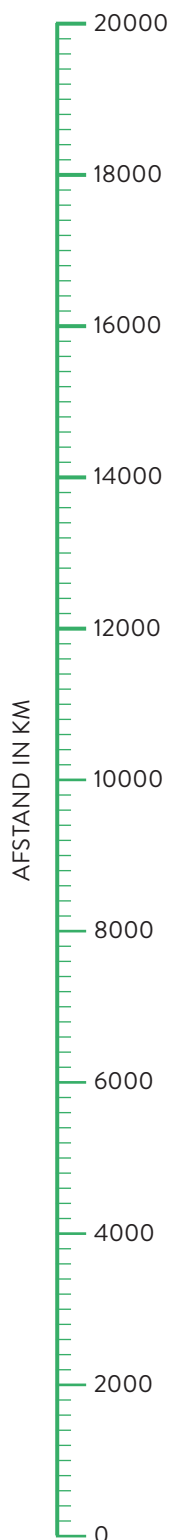
	1 Sinaasappels (Florida)	7 400 km
	2 Avocado's (Peru)	10 200 km
	3 Appels (Chili)	11 600 km
	4 Chocolade (Ivoorkust)	7 200 km

	5 Sperziebonen (Kenia)	6 400 km
	6 Wortelen (Zuid-Afrika)	9 200 km
	7 Peren (Japan)	13 200 km
	8 Kiwi's (Nieuw-Zeeland)	18 200 km

Illustraties © Shutterstock

SPEL: KILOMETERLIJN

Instructies: Kijk eens naar de volgende voedingswaren. Weet je waar ze vandaan komen? Toon, om de beurt, op de pijl hoeveel kilometer de volgende voedingsmiddelen hebben afgelegd voordat ze op ons bord terechtkomen, als ze hier niet van het seizoen zijn.



Bananen (Ecuador)



Ananas (Costa Rica)



Mango (Brazilië)



Avocado (Mexico)



Sinaasappel/Mandarijn (Marokko)



Kiwi (Nieuw-Zeeland)



Druif (Chili)



Tomaten (Spanje)



Courgettes (Spanje)



Paprika's (Spanje)



Komkommers (Spanje)



Knoflook (China)



Sperzieboontjes (Kenia)



Asperges (Peru)



Pijnboompitten (China)



Cashewnoten (India)



Thee (China)



Koffie (Zuid-Amerika)

ANTWOORDEN:

Banaan	→ 9500 km (Ecuador)
Ananas	→ 9000 km (Costa Rica)
Mango	→ 8800 km (Brazilië)
Avocado	→ 9100 km (Mexico)
Sinaasappel / Mandarijn	→ 2250 km (Marokko)
Kiwi	→ 18 200 km (Nieuw-Zeeland)
Druiven	→ 11 600 km (Chili)
Tomaten	→ 1350 km (Spanje)
Courgettes	→ 1350 km (Spanje)
Paprika's	→ 1350 km (Spanje)
Komkommers	→ 1350 km (Spanje)
Knoflook	→ 7700 km (China)
Sperziebonen	→ 6400 km (Kenia)
Asperges	→ 10 200 km (Peru)
Pijnboompitten	→ 7700 km (China)
Cashewnoten	→ 7000 km (India)
Thee	→ 7700 km (China)
Koffie	→ 9000 km (Zuid-Amerika)



© Diego San-unsplash



TE VEEL DIERLIJKE EIWITTEN

In veel landen over de hele wereld eten mensen veel vlees, vis, eieren en zuivelproducten. Deze voedingsmiddelen leveren eiwitten, wat belangrijk is om onze spieren op te bouwen en gezond te blijven. Maar als je er te veel van eet, veroorzaakt het problemen. Het kan schadelijk zijn voor onze gezondheid, maar ook voor de planeet, vanwege de vervuiling en de broeikasgassen die boerderijdieren produceren. In deze fiche lees je waarom we praten over overconsumptie van dierlijke eiwitten, wat de gevolgen zijn en hoe we evenwichtiger kunnen eten om onze gezondheid en het leefmilieu te beschermen.

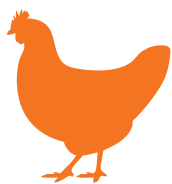
TE VEEL VLEES ... EN ZUIVELPRODUCTEN!

Sinds de Tweede Wereldoorlog eten mensen steeds meer vlees.

In België eten we gemiddeld **220 gram vlees per dag**, per persoon. Dat is volgens gezondheidsexperten **2,5 keer te veel!** Te veel rood vlees eten verhoogt bijvoorbeeld het risico op hart- en vaatziekten en diabetes type 2.

Maar dat is niet alles: we eten ook veel **kaas** en andere **zuivelproducten**, zoals yoghurt en melk.

Wat minder bekend is, is dat deze voedingsmiddelen ook een grote impact hebben op het leefmilieu, omdat voor de productie ervan melkkoeien moeten worden gehouden, wat vervuילend is en veel natuurlijke hulpbronnen vereist (zoals water en landbouwgrond).



310 miljoen
kippen
geslacht
in 2024

Tussen 1950 en 2000 is de wereldbevolking verdubbeld, maar de vleesconsumptie vervijfvoudigd (x5)! Volgens de laatste voorspellingen van de FAO zal de wereldwijde vleesconsumptie tussen nu en 2030 met nog eens 15% stijgen

Elk jaar worden wereldwijd 90 miljard landdieren gedood om mensen te voeden. Op onze schaal werden in België in 2024, 809.000 runderen, 310,5 miljoen stuks pluimvee en 9,4 miljoen varkens geslacht. Dat komt neer op gemiddeld 27 miljoen geslachte dieren per maand.

DE SOJATISERING VAN DE WERELD

Meer vlees of zuivelproducten eten betekent meer dieren voeren, wat vaak gebeurt met goedkoop voedsel zoals soja of maïs. Meer dan 2/3 van de landbouwgrond in de wereld wordt gebruikt voor veeteelt. Zuid-Amerika, maar ook opkomende landen zoals India en China, worden 'gesojatiseerd' om de wereldwijde vleesconsumptie veilig te stellen. De gevolgen zijn desastreus: massale ontbossing, verdrijving van inheemse volkeren, ondergang van de kleine boeren, bodemvervuiling en schade aan de gezondheid.

Jaarlijks wordt 25.000 km² Amazonewoud gekapt om soja te verbouwen. 25.000 km² = 3500 voetbalvelden

Volgens
gezondheids-
deskundigen
eten we
in België
2,5 keer
te veel vlees.



MAAR WAT MOETEN WE DAN ETEN?

Zoals we hebben gezien, is het verminderen van je vleesconsumptie goed voor je gezondheid en het milieu. Maar hoe krijg je dan genoeg eiwitten binnen? Zoals zo vaak het geval is, is het sleutelwoord DI-VER-SI-FIË-REN! Een beetje dierlijke eiwitten (vlees, eieren, zuivelproducten, vis, enz.), maar zorg er ook voor dat je geleidelijk aan plantaardige eiwitten introduceert (peulvruchten, volkoren granen, oliehoudende zaden (noten), enz.). Je kunt meer te weten komen over deze beruchte plantaardige eiwitten in de nota bij deze fiche.

Illustraties © Shutterstock



¹ Indicatoren.be - https://indicatoren.be/fr/i/G02_MEA/Consommation_de_vie_%28i10%29

² FAO - Voedsel- en Landbouworganisatie van de Verenigde Naties - FAO Openknowledge Repository <https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/51ac79f8-ded8-4195-89cd-e272f36e9c66/content>

³ Statbel, <https://statbel.fgov.be/fr/nouvelles/abattages-en-2024-augmentation-pour-les-bovins-et-les-poulets-stabilisation-pour-les>

MIJN EIWITTEN KIEZEN

IMPACT VAN EIWITTEN OP HET LEEFMILIEU

Er worden verschillende berekeningen gebruikt om deze impact te vergelijken: we kunnen bijvoorbeeld de hoeveelheden broeikasgassen berekenen die nodig zijn per kilo geproduceerd voedsel als gevolg van de (vee)teelt of het transport.

De precieze waarde van deze effecten is niet erg belangrijk. Het is vooral interessant om de impact tussen verschillende eiwitbronnen te vergelijken om ons te helpen kiezen hoe we ons bord met Good Food vullen.

Over het algemeen is de productie van dierlijke eiwitten schadelijker voor het milieu, omdat we rekening moeten houden met de broeikasgassen die worden uitgestoten tijdens alle fases van de veehouderij, inclusief de teelt van de planten om de dieren te voeden. Dit neemt ruimte en middelen in beslag.

Het broeikaseffect van 1 kg rundvlees is 40 tot 50 keer groter dan dat van 1 kg peulvruchten. Het verminderen van onze consumptie van dierlijke producten is een zeer efficiënte manier om de daarmee gepaard gaande vervuiling te verminderen.

Door de impact van verschillende eiwitbronnen te vergelijken, kunnen we ons Good Food-bord samenstellen.



HOE KAN IK MIJN EIWITBRONNEN VARIËREN?

Eiwitten zijn essentieel voor een evenwichtige voeding. Maar hoe blijven vegetariërs gezond? Waar verbergen die proteïnen zich? Alleen in biefstuk?

Hier is een tabel om je te helpen nieuwe eiwitbronnen te ontdekken.

HET ETEN VAN 100G	LEVERT JE	GRAM EIWITTEN
 Parmezaan		35
 Sojabonen		34,5
 Lam		28,1
 Koraallinzen (gedroogd)		27,7
 Rundvlees (steak)		27,6
 Tonijn		26,8
 Kip		25,9
 Vis (gemiddeld)		23,1
 Splitterwten (gedroogd)		22,8
 Kidneybonen (gedroogd)		22,5
 Kikkererwten (gedroogd)		20,5
 Hardgekookt ei		13,5
 Tofu		13,4
 Quinoa		13,2
 Volkoren pasta		11,8

Illustraties © Shutterstock



© daniel le-claude belanger-unsplash



WINSTGEVEND- HEID TEGEN ELKE PRIJS

Het voedselsysteem is geglobaliseerd : tegenwoordig kopen en verkopen alle landen voedsel aan elkaar. Dit zorgt voor concurrentie: landen en bedrijven die een product verkopen zullen er alles aan doen om het goedkoper te verkopen dan de andere, zodat er meer van hen wordt gekocht dan van de andere. Dit gaat vaak ten koste van andere factoren. Laten we het eens van dichterbij bekijken:

Deze
productie-
methode
heeft
voordelen in
termen van
vervuiling,
dierenwelzijn
en
werknemers.

Om na de Tweede Wereldoorlog voldoende voedsel voor iedereen te garanderen, ontwikkelde **de intensieve landbouw** zich. Het is een manier om op een kleine oppervlakte veel planten (zoals tarwe, maïs of groenten) te verbouwen of veel dieren (zoals koeien, kippen of varkens) te houden. Het doel is om **zoveel mogelijk** te produceren in **zo weinig mogelijk tijd en op een zo klein mogelijke oppervlakte**. Het is vandaag een model geworden dat landbouwers in staat stelt om concurrentiëler te zijn.

Wat is het probleem? Deze productiemethode heeft voordelen in termen van productiviteit op de korte termijn, maar het heeft ook een aantal nadelen die helaas blijven bestaan.

- **Water- en luchtvervuiling, bodemvervuiling en -vershraling:** Om meer te produceren, gebruiken landbouwers soms **GGO's** (genetisch gemodificeerde organismen), **pesticiden en kunstmest**. Deze producten helpen planten sneller te groeien en ziekten te voorkomen, maar ze schaden ook de biodiversiteit, vervuilen het grondwater en vormen een risico voor de menselijke gezondheid.



© bernd-dittrich-unsplash



- **Intensieve veeteelt respecteert het dierenwelzijn niet.** Om goedkoop en snel veel vlees te produceren, worden dieren vaak onder slechte omstandigheden gefokt: weinig ruimte, geen grasland en gedwongen groei.
- **Impact op de werknemers.** Niet alle landen hebben dezelfde wetgeving om werk te beschermen en te reguleren. De werkomstandigheden voor landarbeiders zijn moeilijk. Ze worden vaak blootgesteld aan pesticiden en giftige producten die over de gewassen worden uitgesproeid en dit heeft een directe impact op hun gezondheid.



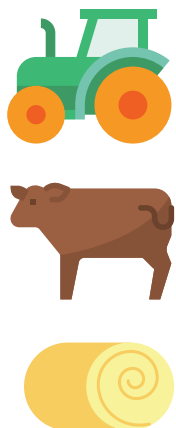
De biologische landbouw geeft de voorkeur aan milieuvriendelijkere productiemethoden, waarbij het gebruik van synthetische chemicaliën sterk wordt beperkt en de biodiversiteit wordt bevorderd.

PRODUCTIEKETEN:

De lonen van de landbouwers zijn laag en ze moeten hun producten vaak tegen lage prijzen verkopen. Waarom? Aan de ene kant zijn zij niet degenen die de verkoopprijzen van hun producten bepalen, dit gebeurt soms zelfs op mondiaal niveau. Bovendien zitten er tussen de producent en de consument veel spelers in de keten - verwerkers, transporteurs, distributeurs, enz. - die elk hun eigen kosten en marges in rekening brengen. Al deze factoren betekenen een hogere prijs voor de consument aan het einde van de keten.



Hoewel werk in de landbouw een essentiële rol speelt in onze voeding, wordt het vaak onderschat.



MEER SOCIALE RECHTVAARDIGHEID

SOCIALE RECHTVAARDIGHEID, WAT IS DAT?

Sociale rechtvaardigheid is de idee dat iedereen op dezelfde manier behandeld moet worden, dezelfde rechten moet hebben, ongeacht afkomst, huidskleur, geslacht of economische situatie (over hoeveel geld een gezin elke maand moet beschikken om van te leven). Dit betekent dat iedereen, arm of rijk, toegang moet hebben tot dezelfde kansen om te slagen in het leven.

Als we het hebben over voedselrechtvaardigheid, hebben we het over hetzelfde principe, maar dan toegepast op voedsel: ervoor zorgen dat iedereen goed en gezond voedsel kan eten en dat de mensen die werken om dat voedsel te produceren eerlijk worden behandeld.

In de praktijk verloopt betere voedselrechtvaardigheid via:

- **De toegang tot gezond, voedzaam en betaalbaar voedsel**
- **De inachtnaam van de rechten van werknemers in de landbouw**
- **De ondersteuning van duurzame en lokale landbouw**

HOE DIT BEREIKEN?

In Brussel en elders in de wereld ontwikkelen en testen mensen nieuwe ideeën om duurzaam voedsel toegankelijker te maken. Een paar voorbeelden uit Brussel:

- **Een coöperatieve en participatieve supermarkt:** de klanten van deze supermarkten participeren aan de uitbating ervan. Elke maand werken ze een paar uur aan de kassa, organiseren ze de schappen, snijden ze de kazen, enz. en in ruil daarvoor krijgen ze voorkeurtarieven als ze boodschappen doen in de winkel.
- **Winkels en restaurants met gedifferentieerde prijzen:** Deze etablissementen bieden 3 verschillende prijzen aan. Een steunprijs (duurder), een gemiddelde prijs (de juiste prijs) en een solidaire prijs (goedkoper). Klanten betalen volgens hun budget.
- **Groepsaankopen:** Door samen in te kopen, kun je grotere hoeveelheden kopen en profiteren van lagere prijzen.

Toegang
tot gezond,
voedzaam en
betaalbaar
voedsel voor
iedereen.



Sommige mensen willen nog veel verder gaan en denken aan de ontwikkeling van een **sociaal zekerheidsstelsel voor voedsel**.

Dit concept stelt voor om de toegang tot gezond en voldoende voedsel voor iedereen te garanderen, op dezelfde manier als de sociale zekerheid de toegang tot gezondheidszorg garandeert. Het idee is dat we allemaal samen, naar eigen vermogen, bijdragen om een financieel fonds te creëren voor de aankoop van duurzame voedingsproducten. De inhoud van dit fonds wordt vervolgens eerlijk onder iedereen verdeeld.





© Natalia-Shiel_Unsplash

ER IS GEEN SEIZOEN MEER!

Meer dan
de helft
van alle
Brusselaars
eet tomaten
in de winter.

Als we het hebben over seizoensfruit en -groenten, hebben we het natuurlijk over de seizoenen van de plaats waar we wonen. Als we hier aardbeien hebben in de winter, komen die waarschijnlijk van ver en/of zijn ze geteeld in verwarmde serres, waarbij veel meer energie wordt verbruikt dan voor aardbeien die hier in de lente zijn geteeld! Daarom is het zo belangrijk om fruit en groenten te eten die in het seizoen en dus lokaal geproduceerd zijn.

INGEVOERD OF IN EEN VERWARMDE SERRE

Witloof in juli? Aardbeien met kerst? Tomaten in alle seizoenen? Niets verrast ons nog! Maar om de Belgen een breed assortiment groenten en fruit aan te bieden, ongeacht het seizoen, importeren of produceren we in, vaak verwarmde, serres! Maar het kost 20 keer meer energie om aardbeien te telen in de winter dan in de lente. En dan hebben we het nog niet eens over het feit dat serregewassen niet alleen veel energie vereisen, maar vaak ook meer productiemiddelen (meststoffen, pesticiden, enz.). Het vernietigt de natuur en de dieren die er leven ... en het is ook niet goed voor onze gezondheid.

VAN HET SEIZOEN ... EN LOKAAL

Als je er bovendien een gewoonte van maakt om op de voedsletiketten naar de herkomst te kijken, zul je zien dat appels uit Argentinië in oktober worden verkocht ... op het hoogtepunt van het appelseizoen hier! Door lokaal en seizoensgebonden te eten vermijd je niet alleen de milieu-impact van het transport, maar steun je ook de Belgische landbouwers.



© Arthur Iseng_Unsplash

¹ Ademe- <https://agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers/conso/alimentation/manger-local-de-saison-pourquoi-c-est-essentiel>



Bijvoorbeeld:

- een tomaat die buiten het seizoen wordt geproduceerd, genereert 4 keer meer kg CO₂ dan een tomaat die in het juiste seizoen wordt geproduceerd;
- 1 kg aardbeien geproduceerd in de winter genereert 40% meer broeikasgasemissies dan dezelfde hoeveelheid geproduceerd in het seizoen.¹

In Brussel is er weinig aandacht voor de seizoensgebondenheid. Meer dan de helft van alle Brusselaars eet tomaten, komkommers en courgettes in de winter.

GROENTEN EN FRUIT DIE GEZONDER ZIJN EN BETER SMAKEN!

Als je groenten en fruit eet die in het echte seizoen zijn geteeld, zijn ze allemaal top: ze smaken beter, ze hebben mooie kleuren en ze bevatten veel meer vitaminen! Een tomaat die in de zomer onder de zon wordt geplukt is bijvoorbeeld veel beter dan een tomaat die in de winter in een serre wordt gekweekt.

De natuur geeft ons wat we nodig hebben op het juiste moment: vers, sappig fruit en groenten als het warm is en 'verwarmende' groenten als het koud is. Ze behouden al hun goede eigenschappen: vitaminen, mineralen en andere elementen die ons lichaam helpen in vorm te blijven.

GOEDKOPER

In het seizoen zorgt de overvloed voor lagere prijzen. Producten zijn betaalbaarder. Een goedgevulde boodschappenmand zonder je portemonnee te moeten plunderen - wat wil je nog meer?



² Enquête Baseline bij de Brusselse bevolking in het kader van de GF2-strategie - https://goodfood.brussels/sites/default/files/inline-files/Sondage_GoodFood_Result_AQR-IBGE_2023.pdf

KALENDER VAN DE SEIZOENSGROENTEN EN -FRUIT

Kalender van fruit en groenten

artijok JFMAMJJASOND	asperge JFMAMJJASOND	aubergine JFMAMJJASOND	slijtiet JFMAMJJASOND	rede biet JFMAMJJASOND	broccoli JFMAMJJASOND	wortel JFMAMJJASOND	selderijstengel JFMAMJJASOND
knulselder JFMAMJJASOND	kervel JFMAMJJASOND	champignon JFMAMJJASOND	witlof JFMAMJJASOND	witte kool JFMAMJJASOND	spruitjes JFMAMJJASOND	blauwe kool JFMAMJJASOND	rede kool JFMAMJJASOND
groene kool JFMAMJJASOND	koninksmaker JFMAMJJASOND	courgette JFMAMJJASOND	spinazie JFMAMJJASOND	venkel JFMAMJJASOND	bonen JFMAMJJASOND	maïs JFMAMJJASOND	raap JFMAMJJASOND
vi JFMAMJJASOND	pastinaak JFMAMJJASOND	erwt JFMAMJJASOND	prei JFMAMJJASOND	peper JFMAMJJASOND	aardappel JFMAMJJASOND	pompoen JFMAMJJASOND	radis JFMAMJJASOND
raakker JFMAMJJASOND	knoflook JFMAMJJASOND	sla JFMAMJJASOND	schorseneren JFMAMJJASOND	tomato JFMAMJJASOND	aardpeer JFMAMJJASOND	kers JFMAMJJASOND	kastanje JFMAMJJASOND
aardbei JFMAMJJASOND	framboos JFMAMJJASOND	maerlei JFMAMJJASOND	neten: kastanje/walnoten JFMAMJJASOND	rede vruchten: appels/pears/kiwis JFMAMJJASOND	appel JFMAMJJASOND	perzik/abrikoos JFMAMJJASOND	drivien JFMAMJJASOND



© Tartines et compagnie



ULTRA- BEWERKTE VOEDING

Industriële ultrabewerkte voeding ondergaat grote bewerkingen tijdens het productieproces, wat resulteert in verlies van smaak, textuur, kleur, enz. Om deze nadelen te compenseren, gebruikt de chemische industrie synthetische suikers, goedkope vetten, smaakstoffen, smaakversterkers, kleurstoffen, enz. Het gebruik van deze additieven om basisingrediënten van goede voedingskwaliteit te vervangen of aan te vullen, helpt fabrikanten om winstgevender te zijn, ook al zijn sommige additieven slecht voor onze gezondheid.

Neem het voorbeeld van een kant-en-klare hamburger: om consumenten te overhalen om ze te kopen, moeten we ervoor zorgen dat onze hamburgers smakelijker zijn dan andere. Een oplossing is om een kleurstof of smaakversterker (een product dat de smaken naar voren brengt) toe te voegen. Aangezien de hamburgers over de hele wereld worden verscheept, moeten er ook bewaarmiddelen aan worden toegevoegd. Het zou zonde zijn als ze onderweg slecht zouden worden. Al deze voedingsadditieven zijn producten die worden aangeduid met een E-nummer in de ingrediëntenlijst.



Steeds meer mensen willen beter eten, maar voedingsinformatie is soms moeilijk te begrijpen. De NutriScore, gesteund door de Belgische overheid, helpt je op eenvoudige wijze om producten te vergelijken en een evenwichtiger keuze te maken.

De NutriScore is een logo dat voedingsmiddelen rangschikt van A tot E en van groen tot rood om snel de voedingskwaliteit weer te geven.

A (GROEN) = ZEER GOED VOOR JE GEZONDHEID

B (LICHTGROEN) = GOED

C (GEEL) = GEMIDDELD

D (ORANJE) = NIET ERG GOED

E (ROOD) = HELEMAAL NIET GOED

Hoe meer suiker, zout of vet een voedingsmiddel bevat, hoe roder het wordt.
 Hoe meer vezels, eiwitten en fruit/groenten het bevat, hoe groener het wordt.

→ Het is als een stoplicht waarmee je snel kunt zien of een voedingsmiddel goed voor je is of niet.



JUNKFOOD EN OBESITAS

In Brussel heeft 1 kind op 5 (20%) overgewicht of obesitas.

Overgewicht verhoogt het risico op ziekten (hart- en vaatziekten, diabetes, bepaalde vormen van kanker, enz.). Naast een gebrek aan lichaamsbeweging en een te rijk dieet (vet, zoet, zout, enz.) zijn er nog andere factoren hier de oorzaak van: marketing, reclame, fastfood, influencers, enz.

WAAROM IS HET ZO MOEILIK OM AAN ULTRABEWERKTE VOEDING TE WEERSTAAN?

In de winkel is het moeilijk om aan ultrabewerkte voeding te weerstaan omdat bedrijven allerlei trucjes gebruiken om ons zin te geven: kleuren, reclame, plaats in de rekken en het idee dat 'iedereen ze eet'. We denken dat we vrij kiezen, maar in feite worden onze hersenen beïnvloed door deze valkuilen.

1 kind op 5 overgewicht
of obesitas



¹ HBSC 2022 – SIPES - https://www.ulb.be/medias/fichier/hbsc2022-surpoids-5_1716970845224-pdf

MAAR WAT MOETEN WE DAN ETEN?

De juiste voedingskeuzes maken voor je gezondheid is niet altijd gemakkelijk. De meest effectieve manier is thuis koken. Zo weten we precies wat we op ons bord leggen. Als dit niet mogelijk is, kan het lezen van de etiketten je helpen de beste keuze te maken:

INDUSTRIËLE PIZZA



ZELGEMAAKTE PIZZA



Het algemene advies is: probeer een zo kort mogelijke ingrediëntenlijst te vinden, met ingrediënten die je begrijpt. Wist je dat de ingrediënten in afnemende volgorde van hoeveelheid worden vermeld? Als een etiket begint met suiker, betekent dit dat suiker het hoofdingrediënt van het product is.

Een andere tool kan je helpen om te weten wat je op je bord moet leggen: de voedsel-piramide. Die specificeert welke voedingsmiddelen essentieel zijn voor een evenwichtige voeding en in welke verhoudingen.

Ter herinnering, het lichaam heeft voedsel nodig om te functioneren: een beetje vet, een beetje snelle suikers, maar vooral trage suikers (zoals volkorenbrood, rijst of aardappelen), vitamines en vezels in fruit en groenten, en eiwitten (te vinden in vlees, vis, zuivelproducten, eiwit en peulvruchten zoals soja, linzen, erwten, kikkererwten, gedroogde bonen, enz.).

VOEDINGSDRIEHOEK

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

