

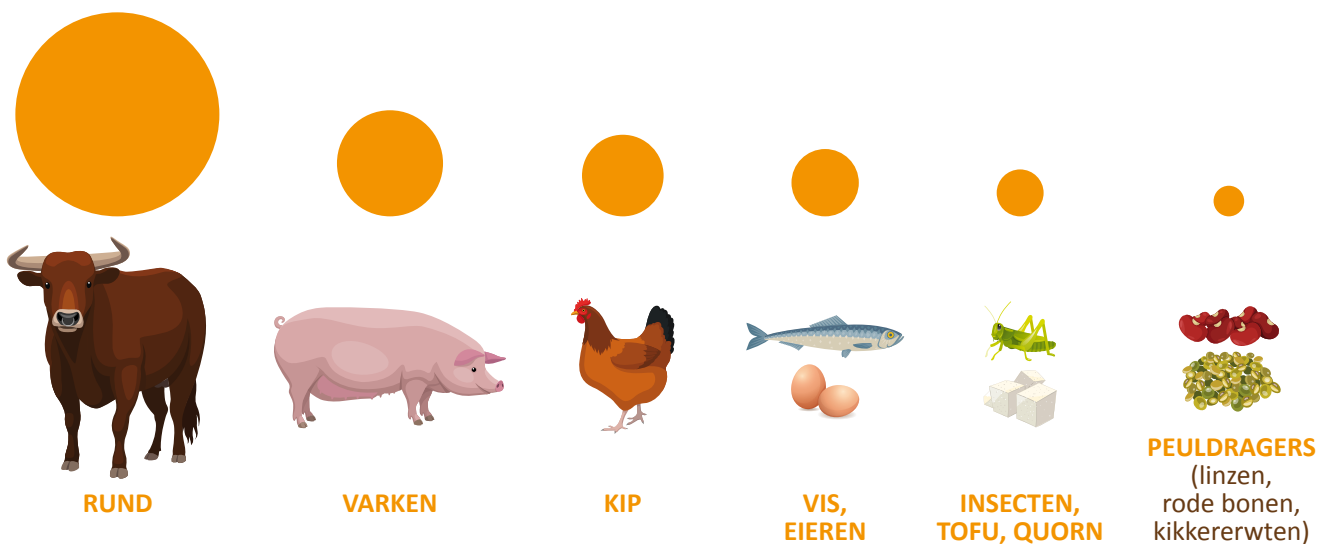
MIJN EIWITTEN KIEZEN

Om de impact te kunnen vergelijken, gebruiken we vernuftige berekeningen. We kunnen bijvoorbeeld de impact berekenen van de broeikasgassen (BKG) die de veeteelt, de groenten- en fruitteelt of het vervoer veroorzaken per geproduceerde kilo van een bepaald voedingsmiddel. En wat rundvee betreft, moet er aan die stappen een laatste worden toegevoegd...: de productie van broeikasgassen door het dier zelf! Je leest het goed, runderen produceren methaangas wanneer ze voedsel verteren. Omdat methaangas een krachtig broeikasgas is, produceert de mens bijgevolg niet enkel broeikasgassen door rundvee te kweken en te voederen, maar produceren de dieren zelf nog meer broeikasgassen.

Bij de analyse van de impact van een proteïnebron is de exacte waarde ervan minder belangrijk dan de vergelijking met andere proteïnebronnen. Dit zal onze keuze voor een proteïnebron vergemakkelijken wanneer we op duurzame wijze ons bord willen vullen.

Zo is de impact op het broeikaseffect van 1kg rundvlees 5 tot 6 keer groter dan die van 1kg kip en 30 tot 40 groter dan die van 1kg peuldragers.

Impact van lokale producten op het milieu



HOE KAN IK MIJN PROTEÏNEBRONNEN VARIËREN?

Proteïnen zijn essentieel voor een evenwichtig voedingspatroon. Maar hoe slagen vegetariërs er dan in om in goede gezondheid te blijven? Waar verstopten proteïnen zich? Enkel in mijn steak? Fout... Zie hier een tabel die je zal helpen om nieuwe proteïnebronnen te ontdekken.

Voedingswaren	gr proteïnen /100 gr van het product	Voedingswaren	gr proteïnen /100 gr van het product
TOFU	12	KIKKERERWTEN	21,1
EIEREN	13	KALF	21,4
QUINOA	13,2	LINZEN	22
QUORN	14	RUND	22,8
VOLKORENPASTA	14,9	GOUDA	24
KABELJAUW	15,6	SEITAN	26,7
GEK WEEKTE VIS	18,2	RODE BONEN	27,1
SPLITERWTEN	18,5	TONIJN	27,4
MAKREEL	18,7	EMMENTALER	28
KIP	18,9	SOJABONEN	35,9
LAM	20,4	INSECTEN	60