

IV. ACTIES ROND VOEDING

Onze voeding heeft een niet te onderschatten impact op onze ecologische voetafdruk. Het meeste voedsel dat we tot ons nemen, heeft een hele weg afgelegd. Daarbij is er niet alleen grond gebruikt, maar ook energie (voor machines, transport, koeling en bereiding) en materialen zoals verpakkingen. Bij de vleesproductie moet je ook nog het veevoeder tellen.

Het gaat bij voeding dus vooral om 'indirecte energie'. Zo is het duidelijk dat een halve kilo boontjes ingevoerd uit Kenia veel meer indirecte energie oplorpt dan de boontjes die je op de boerenmarkt koopt. De tips hieronder kunnen helpen om gezond te eten en toch minder indirecte energie te gebruiken. Wat meer is, het toepassen van deze tips is ook een goede zaak voor de lokale voedselproducent, de boeren en tuinders uit de eigen regio dus.

TIP	Bij te houden (Altijd rekenen IN VERGELIJKING MET wat je zou gedaan hebben als je NIET aan Groene Voeten zou deelnemen...)	Per actiemaand
1.a. Groenten en fruit van lokale oorsprong kiezen	Aantal kilogram groenten en fruit lokaal in plaats van uit Europees land ingevoerd	Aantal kilogram:
1.b. Groenten en fruit van lokale oorsprong kiezen	Aantal kilogram groenten en fruit lokaal in plaats van van buiten Europa ingevoerd	Aantal kilogram:
2. Seizoensgebonden groenten en fruit	Aantal kilogram groenten en fruit van het seizoen in plaats van uit verwarmde serre	Aantal kilogram:
3. Verse groenten en fruit in plaats van diepvries	Aantal kilogram verse groenten, fruit of aardappelen in plaats van diepvries	Aantal kilogram:
4. Rechtstreeks bij de boer kopen	Aantal kilogram bij de boer aangekocht in plaats van in de supermarkt	Aantal kilogram
5. Bewust omgaan met vlees en vis	Aantal kilogram minder vlees gegeten in vergelijking met een andere periode	Aantal kilogram
6.a. Probeer eens een biologisch product: vlees	Aantal kg bio-varkensvlees	Aantal kilogram
6.b. Probeer eens een biologisch product: vlees	Aantal kg bio-rundvlees	Aantal kilogram
7. Probeer eens een biologisch product: melk	Aantal liter biologische melk	Aantal liter

1. Groenten en fruit van lokale oorsprong

►TIP 1: Kies waar mogelijk voor groenten en fruit van eigen bodem in plaats van geïmporteerde groenten en fruit.

MOTIVERING:

Kiezen voor lokaal geteelde voeding komt het milieu ten goede omdat deze goederen geen duizenden kilometers transport achter de rug hebben voor ze op je bord belanden. Dat betekent minder brandstofverbruik en vervuiling bij het vervoer en minder energieverbruik bij de opslag(koeling). Omdat ze minder ver moeten reizen, is er minder behandeling nodig om het voedsel te bewaren en worden ze minder of soms niet verpakt.

HOEVEEL BESPAAR IK?

TIP 1a: Aantal kg groenten en fruit lokaal in plaats van uit Europees land ingevoerd
 $\times 0,9 \text{ m}^2/\text{kg} = \dots \text{ m}^2$ bespaard

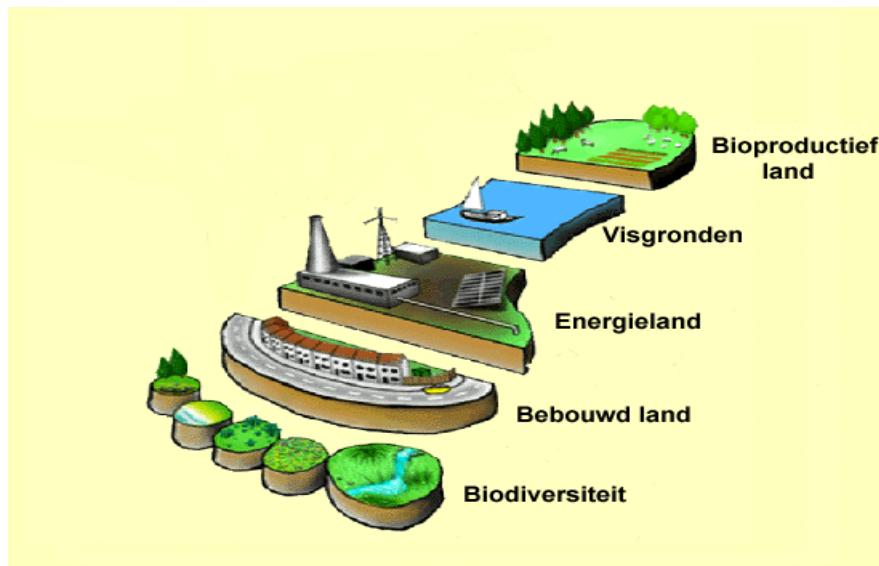
TIP1b: Aantal kg groenten en fruit lokaal in plaats van van buiten Europa ingevoerd
 $\times 2,2 \text{ m}^2/\text{kg} = \dots \text{ m}^2$ bespaard

WAT WIN IK ERBIJ?

- De Belgische wetgeving inzake voedselproductie en -kwaliteit is gekend omwille van haar hoge eisen en normen. De veiligheid en kwaliteit van in België geteelde groenten en fruit valt niet te evenaren.
- Alle groenten die het Flandria-label dragen, zijn geteeld volgens de geïntegreerde teeltmethode. Biologische hulpmiddelen genieten de voorkeur; chemische hulpmiddelen worden enkel in noodgevallen gebruikt.
- Lokaal geteelde voedsel belandt veel sneller na de oogst bij de consument. Dit maakt dat er weinig of geen speciale technieken of ingrepen (bijvoorbeeld bewaarmiddelen, speciale verpakking, chemische rijping) nodig zijn om het voedsel goed en vers op je bord te krijgen.
- Lokaal geteelde producten zijn vaak verser en smaken daarom beter.
- Voedsel kopen dat door een boer in je buurt is geteeld, helpt hem ook zijn boterham eerlijk te verdienen. Lokale markten worden minder verstoord. Door het kopen van bijvoorbeeld inlandse tomaten, krijgen de ingevoerde zuiderse tomaten minder kans om concurrentievensend op te treden. Deze buitenlandse tomaten worden bij ons 'goedkoop' verkocht vaak omdat hun seizoenarbeiders minder betaald worden of omdat de milieu- en kwaliteitseisen minder streng zijn.

PRAKTISCH:

- In de supermarkt is de oorsprong of het land van herkomst van groenten of fruit dat je koopt, meestal aangegeven op de verpakking. Kies je voor de meer milieuvriendelijke losse variant, dan vind je het land van herkomst terug op de bordjes waar ook de prijs aangegeven wordt.
- Via Groenteabonnementen en Voedselteams kan je ook lokaal geproduceerde groenten, fruit, zuivel en vlees in huis halen.
- De Groene Boog en Flandria zijn labels gepromoot door het VLAM. Meer uitleg vind je in bijlage.
- Koop rechtstreeks bij de boer (zie tip 5).
- Kweek zelf groenten en fruit. Als je een tuin hebt, vindt je altijd wel een plekje voor wat zelfgekweekte aardbeities, frambozen of bessen. Een eigen kruidenbakje met wat basilicum, thijm, bieslook enzovoort dichtbij de keuken zorgt ervoor dat je niet steeds een nieuw (en duur) potje hoeft aan te schaffen. Let wel: De grootste pesticiden- en herbicidengebruiker is de individuele moestuinliefhebber en niet de professionele land- of tuinbouwer. Als je het niet redt zonder pesticiden, laat het telen dan over aan boeren en tuinders die onder strenge controle staan en bewuster omspringen met deze middelen.



De elementen van de ecologische voetafdruk (bron: VODO).

2. Seizoensgebonden groenten en fruit

►TIP 2: Kies zo veel mogelijk voor seizoensgebonden groenten en fruit in plaats van producten uit verwarmde serres. Elke soort groente en elke soort fruit heeft zijn eigen seizoen, al verliezen we dat door het enorme aanbod heel het jaar lang wel eens uit het oog.

MOTIVERING:

Seizoensgebonden groenten en fruit zijn een stuk vriendelijker voor het milieu dan groenten en fruit die buiten het seizoen worden geteeld. Buiten het seizoen telen vergt nu eenmaal meer energie omdat het klimaat moet beheerst worden voor optimale groei. Dit verklaart meteen ook de hogere verkoopprijs. Kiezen voor seizoensgebonden groenten en fruit is dus voordeliger voor het milieu en voor je portemonnee.

HOEVEEL BESPAAR IK?

TIP 2: Aantal kg van groente / fruit het seizoen \times 6,9 m²/kg = ...m² bespaard

WAT WIN IK ERBIJ?

- Tijdens het seizoen is het aanbod overvloedig en de prijs het laagst.
- Tijdens het seizoen komt de smaak van groenten en fruit het meest tot zijn recht.
- Seizoensgroenten en -fruit beladen het milieu veel minder. Je aankoop stimuleert een duurzame landbouw.

PRAKTISCH:

- Groenten - en fruitkalender. Heel wat mensen hebben er geen idee meer van wanneer welke groenten en fruit in onze regio natuurlijk geoogst worden. Door het enorme aanbod van groenten en fruit in de supermarkt het hele jaar door kennen we deze kalender niet meer. Seizoensgebonden eten veronderstelt dat je je deze kennis (opnieuw) eigen maakt. *Op het volgende blad vind je zo'n kalender. De achterkant is bewust leeg gehouden zodat je hem kan uitnemen, ophangen (bijvoorbeeld aan de binnenkant van een keukenkastdeur). en raadplegen bij het maken van een boodschappenlijstje.*
- Groenteabonnement (al zitten daar soms ook producten uit die ingevoerd worden meestal uit de buurlanden).
- Koop rechtstreeks bij de boer (zie tip 5).
- De beste manier om met de seizoenen mee te eten, is je eigen moestuin starten. Hier geldt weer hetzelfde: vermijd het gebruik van chemische bestrijdingsmiddelen. Als het je niet lukt zonder, dan kun je beter je groenten en fruit kopen in plaats van er zelf te telen.

1 : Hoogseizoen

2 : Middenseizoen

3 : Laagseizoen

(bron: <http://food.advalvas.be/nl/kalender.html>)**FRUIT**

	Januari	Februari	Maart	April	Mei	Juni	Juli	Augustus	September	Oktober	November	December
Abrikoos	3	3	3	3	2	2	1	1	1	3	3	3
Banaan	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1
Zwarte bes	3	3	3	3	3	3	2	1	1	3	3	3
Kers	3	3	3	3	3	1	1	1	3	3	3	3
Citroen	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2
Aardbei	3	3	3	3	2	1	1	1	3	3	3	3
Framboos	3	3	3	3	2	1	1	1	2	3	3	3
Aalbes	3	3	3	3	3	2	1	1	1	2	3	3
Kiwi	3	3	3	3	3	3	3	2	1	1	1	2
Mandarijn	1	1	2	3	3	3	3	3	3	3	2	1
Braambes	3	3	3	3	3	3	2	1	1	3	3	3
Blauwe bosbes	3	3	3	3	3	3	2	1	1	3	3	3
Sinaasappel	1	1	1	2	2	3	3	3	2	1	1	1
Pompelmoes	1	1	1	1	2	3	3	3	1	1	1	1
Perzik	3	3	3	3	3	3	1	1	1	2	3	3
Peer	2	3	3	3	3	2	1	1	1	1	1	2
Appel	1	1	1	3	3	2	1	1	1	1	1	1
Pruim	3	3	3	3	3	3	2	1	1	1	3	3
Druiven	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1

GROENTEN

	Januari	Februari	Maart	April	Mei	Juni	Juli	Augustus	September	Oktober	November	December
Artisjok	3	3	3	3	2	1	1	1	3	3	3	3
Asperge	3	3	3	2	1	2	3	3	3	3	3	3
Aubergine	3	3	2	2	2	2	2	1	1	2	3	3
Rode biet	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2
Snijbiet	3	3	3	3	3	1	1	1	1	3	3	3
Broccoli	1	2	2	3	3	3	3	3	3	2	1	1
Wortel	2	3	2	2	1	1	1	2	3	2	3	3
Knolselderij	2	2	2	3	3	3	3	3	1	1	2	2
Witloof	1	1	2	2	3	3	3	3	3	2	2	1
Spruit	1	1	2	3	3	3	3	3	2	2	1	1
Kool	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2
Bloemkool	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2
Rode kool	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2
Komkommer	3	3	3	3	3	2	1	1	2	2	3	3
Courgette	3	3	2	2	2	1	1	1	1	2	3	3
Spinazie	3	3	3	2	1	2	2	3	3	3	3	3
Vinkel	3	3	3	3	3	2	2	2	1	1	2	3
Snijboon	3	3	3	3	2	2	1	1	1	2	3	3
Sla	3	3	3	2	2	1	1	1	1	2	3	3
Gedroogde groenten	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2
Veldsla	1	2	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1
Ajuin	3	3	3	3	3	2	1	1	1	1	1	2
Prei	3	3	3	3	3	2	1	1	1	1	1	3
Aardappel	2	2	3	3	2	1	1	1	1	1	2	2
Radijs	3	2	1	1	1	2	2	3	3	3	3	3
Tomaat	3	3	3	3	2	2	1	1	2	2	3	3

3. Koop verse groenten en fruit

►TIP 3: Koop groenten en fruit zoveel mogelijk vers aan. Dat is meestal goedkoper, vaak lekkerder en in elk geval dan het diepgevroren alternatief.

MOTIVERING:

De conservering van diepgevroren groenten en fruit vergt veel energie zowel tijdens het transport, in de winkel als thuis. Diepvriesproducten zijn bovendien rijkelijk verpakt en dragen zo bij tot de afvalberg.

HOEVEEL BESPAAR IK?

TIP 3: Aantal kg verse groenten, fruit of aardappelen in plaats van diepvries $\times 3,7$
 $m^2/kg = \dots m^2$ bespaard

Let wel, we hebben het hier enkel over de diepvriesproducten die je aankoopt. Zelf invriezen van eigen gekweekte groenten is ook een mogelijkheid. Dan heb je in elk geval minder transport en verpakking nodig en als je de diepvries op een goede manier gebruikt, is ook het energiegebruik te verantwoorden. (Zie ook Tip 24 en 25 rond koelen en vriezen.)

PRAKTISCH:

- Is een diepvriezer onmisbaar? Welnee: het is gewoon een kwestie van zorgvuldig plannen. De meest bederfbare dingen komen eerst op het menu en wat langer bewaart, komt later aan de beurt.
- Wil je de zelfgeteelde groenten uit je tuin lange tijd bewaren? Dan is steriliseren een mogelijkheid.

Koop je toch diepvriesproducten, let dan op de verpakking.

4. Koop rechtstreeks van de boer

►TIP 4: Koop rechtstreeks van de boer in plaats van in grootwarenhuizen.

MOTIVERING:

Rechtstreekse verkoop brengt heel wat voordelen met zich mee. De boer levert zijn producten aan een eerlijke prijs en is meer verbonden met zijn product. De band tussen producent en consument wordt hechter, waardoor het vertrouwen van de consument in zijn voedsel groeit: je weet wat je eet. Bovendien ben je zeker van de versheid van de producten.

HOEVEEL BESPAAR IK?

De besparing in één formule in vierkante meter uitdrukken is moeilijk. Op basis van een aantal gegevens hebben we daarom een goede schatting gemaakt van welke besparing dit kan opleveren. 'Dubbeltellingen' met TIP 1, TIP 3 en eventueel TIP 2 zijn hier dus mogelijk.

Elke kilogram aangekocht bij de lokale boer in plaats van supermarkt = 1 m²

Bij deze tip maken we geen onderscheid tussen biologische of gangbare teelt. Rechtstreeks kopen bij de boer is sowieso een goede zaak.

WAT WIN IK ERBIJ?

- Je bouwt een vertrouwensrelatie op met je voedselproducent. Een duurzame relatie resulteert in wederzijds vertrouwen en respect.
- Wanneer je rechtstreeks koopt bij de landbouwer schakel je een resem tussenschakels uit. Op deze manier krijgt de landbouwer een eerlijke prijs voor zijn producten en werk. Bovendien hoef je als consument niet af te vragen welke processen je voedsel allemaal doorlopen heeft. Een korte keten is overzichtelijk en transparant.
- De verpakking kan je aanzienlijk beperken. Neem je eigen opbergdoos mee en afval wordt beperkt.
- Door de korte keten kan de landbouwer zijn aanbod afstellen op de vraag. Dit resulteert in een daling van overschotten (die weggesmeten moeten worden) en garandeert de versheid van je producten.
- De land- en tuinbouwer, die thuisverkopen, staan garant voor hun producten: met grote zorg en vakmanschap hebben ze hun producten geteeld en bereid.

PRAKTISCH:

- Hoeveverkooppunten: zie bijlage.
- Boerenmarkten: zie bijlage.
- Via Voedselteams kan je rechtstreeks bij de producent seizoensgebonden en lokaal geteelde producten kopen die biologisch of duurzaam geteeld worden. Hierdoor steun je de kleinschalige producent en krijgt deze ook meer autonomie .

5. Bewust omgaan met vlees en vis

▷TIP 5: Af en toe wat minder vlees en vis eten brengt variatie in je menu, schaadt de gezondheid niet en heeft voordelen voor het milieu.

MOTIVERING:

De productie van vlees en vis is een relatief energieverlindende activiteit. Hier spelen verschillende factoren een rol: de productie en transport van uitgekiende voeders en het feit dat vlees- en visproductie een extra schakel in de voedingsindustrie vergt in vergelijking met bijvoorbeeld groenten. Immers, eerst worden plantaardige voedingsstoffen aan een dier gevoederd, dat maar een deel van die energie (10%) benut om consumptievlees of -vis te produceren. Tussen productie en consumptie van vlees treedt nog heel wat verlies op in de vorm van botten en vet, waardoor uiteindelijk maar 60% van het geproduceerde consumptievlees effectief geconsumeerd wordt.

Als je kiest voor inlands vlees is de energiebalans al een stuk gunstiger. Zeker als je kan kiezen voor dieren die zijn grootgebracht met inlands voeder en op een milieu- en diervriendelijker manier zijn gekweekt. Spijtig genoeg bestaan er momenteel niet voldoende betrouwbare cijfers om te berekenen wat het effect is van kiezen voor inlands vlees (eventueel met inlandse voeders) op de ecologische voetafdruk.

Ook de consumptie van vis heeft effect op het milieu. Overbevissing bedreigt de laatste jaren meer en meer het voortbestaan van vele vissoorten. Maar ook de viskweek (ofwel aquacultuur) heeft een invloed op het milieu. Enkele soorten vis zijn herbivoor (voeden zich met plantaardig materiaal) en hebben dus relatief weinig energie nodig om te groeien. De commercieel meest belangrijke soorten zoals zalm en kabeljauw zijn echter carnivoor (vleeseters) en zijn daarom afhankelijk van grote hoeveelheden wild gevangen vis als basis voor hun voer.

HOEVEEL BESPAAR IK?

TIP 5: Aantal kilogram minder vlees-vis gegeten in vergelijking met een andere periode
 $53 \text{ m}^2/\text{kilogram vlees-vis} = \text{m}^2 \text{ bespaard.}$

Deze berekening is gemaakt op basis van de gemiddelde ecologische voetafdruk van een gemiddelde kilogram vlees-vis geconsumeerd in ons land.

WAT WIN IK ERBIJ?

- Als je kiest voor inlands vlees is dat in elk geval een goede zaak voor de producenten van hier. Als je daarbij kan kiezen voor dieren die met inlands voeder zijn gekweekt is dat nog beter.
- Door ingevoerd vlees (bijvoorbeeld uit Argentinië) te vermijden leg je minder beslag op vruchtbare grond in het Zuiden en bespaar je energie op de verpakking, de koeling en het transport van het vlees.
- Een beetje minder vlees eten is een goede zaak voor de gezondheid als je bijvoorbeeld wat meer groenten of peulvruchten gebruikt. De gemiddelde Belg eet 1,5 kg vlees en vis per week en dat is ruim voldoende.

PRAKTISCH

Let vooral in supermarkten goed op de herkomst van het vlees. Ook bij je slager kan je vragen om voorkeur te geven aan inlandse producten.

Als je op zoek bent naar vleesloze of vleesarme recepten kan je terecht in het alom bekende kookboek van de KVLV of bij www.eva-online.be.

6. Probeer eens een biologisch product

- ▷ TIP 6: Wanneer je kiest voor een vleesmaaltijd, probeer dan eens biologisch vlees.
- ▷ TIP 7: Probeer eens biologische melk.

MOTIVERING:

Wat biologisch vlees is en aan welke voorwaarden het moet voldoen om die term te dragen, ligt vast in een Europese regelgeving over de dierlijke biologische productie. Deze legt de grondgebondenheid van de biologische teelt vast: de dieren moeten de kans krijgen in de buitenlucht te vertoeven en hun aantal wordt beperkt waardoor overbemesting vermeden wordt. Daarnaast zijn antibiotica, groeibevorderaars en preventieve behandelingen niet toegelaten. De biologische veeteelt probeert op alle gebieden duurzaam te zijn.

Ook voor biologische melk zijn er strenge Europese normen die ervoor zorgen dat bij de productie van biologische melk (en dus ook de voeding van de melkkoeien) gelet wordt op het vermijden van antibiotica, additieven en dergelijke. Er bestaan ook duidelijke regels over de samenstelling van het voeder en de beschikbare vrije ruimte per koe.

Let wel: Omschakeling van gangbare naar biologische landbouw is niet eenvoudig: biologisch telen is zeer arbeidsintensief (wat de vaak hogere kostprijs verklaart) en grondgebrek maakt het voor veel landbouwers moeilijk om biologisch te boeren.

HOEVEEL BESPAAR IK?

TIP6a: Aantal kg bio-varkensvlees \times 1,6 m² = ... m² bespaard.

TIP 6b: Aantal kg bio-rundvlees \times 2,7 m² = ... m² bespaard.

TIP 7: Aantal liter biologische melk \times 1,3 m² = ... m² bespaard.

WAT WIN IK ERBIJ?

- Je koopt een product waarvan de teeltwijze een minimale impact op het milieu heeft.
- Als je kiest voor lokale bioproductie (wat in elk geval te verkiezen is boven ingevoerd biovlees) ondersteun je de biolandbouw in eigen land.

PRAKTISCH:

Producten uit de biologische landbouw zijn te herkennen aan het Biogarantie-logo:



- Biologische slagers zijn niet zo talrijk, maar je vindt wel meer en meer biologisch vlees in de vleesafdeling van grote supermarkten.
- Nog beter is een kijkje nemen in de lijst van de bioboeren uit je streek (zie bijlage II).

MEER INFO:

- Je vindt een pak informatie op de website www.bioforum.be van de koepelorganisatie van de biologische landbouw en voeding.