

ETEN MET OOG VOOR HET MILIEU



10
Tips

Illustratie: J.C. Salemi • Layout: L. Defawaux • Coördinatie: M. Molitor

AFVAL



LEEFMILIEU BRUSSEL
BIM • BRUSSELS INSTITUUT VOOR MILIEUBEHEER

10 PRIORITAIRE TIPS ...

1. Koop verse, inheemse seizoensproducten.

Zo vermijdt u de productie onder serre en het lange afstandsvervoer, met al hun zware gevolgen voor ons leefmilieu. Verse en natuurlijke groenten en fruit zijn bovendien vaak ook lekkerder van smaak.



+ Bestel gratis de seizoensgroenten- en fruitkalender op het nummer 02 775 75 75 of via info@leefmilieubrussel.be.

+ Controleer de herkomst van de groenten en het fruit dat u koopt: het zou best kunnen dat u in eenzelfde kraam Belgische en Argentijnse appels kunt kopen.

2. Eet minder vlees, maar van betere kwaliteit en zorg voor variatie.



De vleesproductie is verantwoordelijk voor ongeveer 50% van de impact die onze voeding op het milieu heeft en voor 18% van alle broeikasgasemissies ter wereld.

+ Vervang vlees gedeeltelijk door andere proteïnerijke voedingsmiddelen: vis, granen (tarwe, maïs, rijst, ...), peuldragers (linzen, soja, grauwe erwten, bruine bonen, spliterwten, ...).

+ Vermijd exotisch en geïmporteerd vlees dat al een lange reis achter de rug heeft, vooraleer het op ons bord belandt.

3. Geef de voorkeur aan producten uit de biologische of geïntegreerde landbouw.

Deze producten zijn smaakvoller en gezonder, bevatten geen pesticidenresten en respecteren het welzijn van dier, milieu én onze gezondheid dankzij de streng gecontroleerde teeltvoorwaarden.

+ Kijk uit naar de volgende kwaliteitslabels :



4. **Eet vis afkomstig van duurzame visserij.** Bijna 80% van de wereldwijde visbestanden wordt overbevist en sommige daarvan zijn zelfs al bijna volledig uitgeput. Om deze bedreigde soorten te beschermen, doen we er dan ook goed aan om op andere, niet-bedreigde soorten over te schakelen.



+ Opteer voor producten met het "Marine Stewardship Council"-label (MSC).
+ Raadpleeg de "rode lijst" van te verbieden soorten van Greenpeace: www.greenpeace.be.

5. **Maak een boodschappenlijstje en plan uw aankopen om zo weinig mogelijk te verspillen.** Per jaar gooit elke inwoner van Brussel gemiddeld 15 kg voedsel in de witte restafvalzak.



+ Maak een boodschappenlijstje om de juiste hoeveelheden, regelmatig en in functie van uw reële behoeften, te kopen.

+ Kijk naar de vervaldatum op de verpakkingen in de winkel: vermijd producten te kopen die te snel vervallen.

+ De vermelding "ten minste houdbaar tot ..." betekent dat het product ook na de vermelde datum nog gebruikt mag worden, behalve wanneer er zichtbare tekenen van bederf zijn. De vermelding "te gebruiken tot ..." betekent dat u dit product beter weggooit na het verstrijken van de vermelde datum.

- Onze voeding heeft een grote impact op ons milieu.
- Voeding is verantwoordelijk voor 1/3 van de impact van de inwoners van Brussel op het milieu.
- De veeteeltsector vertegenwoordigt op wereldschaal 18% van de wereldwijde CO₂-uitstoot en dit is meer dan de transportsector.
- 12% van de inhoud van onze restafvalzak bestaat uit afval van voedingsmiddelen in nog perfect eetbare staat en dit percentage kan tijdens de eindejaarsfeesten zelfs oplopen tot 20%.
- Duurzaam eten hoeft niet noodzakelijk meer geld te kosten. Bepaalde kwaliteitsproducten kunnen duurder zijn, maar door de hoeveelheid vlees te verkleinen en minder te verspillen, kunnen we ook heel wat geld uitsparen.
- In West-Europa eten we te veel vlees maar te weinig groenten en fruit.

WIST U ...?

6. **Laat restjes niet verloren gaan.** De restjes van onze maaltijden zijn vaak nog perfect eetbaar. Meestal gooien we ze echter weg, omdat we niet weten, wat we er nog mee kunnen doen.



+ Op onze website vindt u verschillende ideeën en recepten om uw restjes in te verwerken.

+ Zorg er daarbij wel altijd voor dat u de restjes goed opwarmt (minstens 60°C) om de meeste bacteriën te elimineren.

7. **Leg een eigen moestuin aan of deel een gemeenschappelijke moestuin met anderen.** Een gemeenschappelijke moestuin delen, betekent veel meer dan alleen maar groenten en fruit telen. Het staat ook voor sociale contacten, buurtleven, gezelligheid, enz. En op elk balkon of vensterbank is er wel ergens plaats voor een geurige verzameling kruiden.



+ Zo vindt u opnieuw aansluiting bij het ritme van de seizoenen, ervaart u opnieuw het plezier van echt verse voedingswaren en bent u zeker van de kwaliteit van wat u eet.

+ Op zoek naar meer informatie om hiermee te beginnen? www.haricots.org, 02 644 07 77 ; www.auto-nomie.be, 0477 46 31 81.

8. **Sluit u aan bij een solidaire aankoopgroep, abonneer u op biologische manden en ga naar boerenmarkten.**



Door voor deze concrete alternatieven te kiezen, ondersteunt u plaatselijke producenten die op een milieuvriendelijke wijze werken.

+ Om u bij een solidaire aankoopgroep in Brussel aan te sluiten: www.gasap.be, 0487 90 62 69.

+ Voor meer informatie over biologische markten, groente- en fruitabbonementen in Brussel: Bioforum Vlaanderen: www.bioforum.be, 03 286 92 78.

9. **Ga op een "duurzame" manier uit eten.** Ook op restaurant kunt u zonder meer voor smakelijke ingrediënten en producten gaan, die oog hebben voor het milieu.



+ Aarzel niet om de restauranthouder vragen te stellen over seizoensgroenten, biologische producten of vegetarische alternatieven.

+ Maak kennis met het slowfoodnetwerk dat milieuvriendelijkheid en biodiversiteit promoot: www.karikol.be, 02 426 20 34, of www.slowfoodbe.be.

10. **Vermijd oververpakkingen.** Al te veel voedingsmiddelen worden in meerdere lagen verpakt of in te grote verpakkingen gewikkeld.



+ Vermijd individueel verpakte producten.

+ Koop producten in bulk of in statiegeldverpakkingen.

+

Meer informatie vindt u in onze gratis publicaties :

- Brochure "Voeding en Milieu"
- Receptenfiches "Voeding en Milieu"
- "Gids voor duurzame voeding in Brussel", gratis boekje met alle nuttige adressen, uitgegeven door OIVO: 02 547 06 11, www.oivo.be
- www.leefmilieubrussel.be > Particulieren > Mijn voeding.

INFOS



02 775 75 75
www.bruxellesenvironnement.be

