

Duurzame voeding

Maaltijden met respect voor mens, dier en milieu hoeven echt niet alleen uit gierst en boekweit te bestaan. Hieronder vind je alvast enkele belangrijke principes om je op weg te helpen naar een meer duurzame voeding:

Kies voor lokaal gekweekte en seizoensproducten

Hoe dichterbij huis het voedsel is geproduceerd, hoe minder schadelijk de effecten op het leefmilieu. Het meest duurzame transport is immers geen transport. Ecologisch geteelde groenten uit de eigen tuin zijn dus de beste optie maar niet altijd voor iedereen haalbaar. De keuze voor voeding van hier betekent dat je best kiest voor seizoensproducten. Als je in de winter aardbeien koopt, weet je zeker dat ze van de andere kant van de wereld komen of uit energieverslindende serres. Natuurlijk is het soms nodig om kleine toegevingen te doen: sinaasappelen kunnen bijvoorbeeld nu eenmaal niet in België geteeld worden. Maar zelfs bij uitheemse producten kan je proberen de schade te beperken. Een kiwi uit Frankrijk is een stuk duurzamer dan een kiwi uit Nieuw-Zeeland. Het land van herkomst vind je meestal terug op het prijsetiket. Bedenk wel dat producten uit België soms ook een laag duurzaamheidsgehalte hebben. Zo worden Noordzeegarnalen per vrachtwagen heen en weer vervoerd naar Marokko om daar gepeld te worden ...

Al eens gedacht aan een groente- en fruitabonnement? Een groente- en fruitabonnement levert je (twee)wekelijks een pakket verse en goedkope biogroenten of -fruit. Je haalt het pakket af bij een afhaalpunt in je buurt. De verdeler is een bioboerderij die een pakket samenstelt met eigen groenten. Alleen als streekeigen en seizoensgebonden groenten echt niet beschikbaar zijn, vult de verdeler het pakket aan met buitenlandse producten. Afhankelijk van de wensen zijn er verschillende types pakketten beschikbaar. In Ninove zijn er 2 afhaalpunten voor groente- en fruitabonnementen :

- Weggevoerdenstraat in Ninove (bij bioshop De Korenaar) van [bioboerderij "De Loods"](#) (053/77 65 72)
- Burchtdam 7 in Ninove (de Gezondheidswinkel) van [bioboerderij "De Kollebloem"](#) (054/34 36 82)

Een andere mogelijkheid is een zelfplukboerderij. Net buiten Pollare, op de grens met Zandbergen ligt zelfplukboerderij "Erwtjes en Knollen". Hier worden allerlei groenten, aardappelen, kruiden en kleinfruit geteeld. Door het kopen van een oogstaandeel kan je heel het jaar door vrij plukken voor eigen gebruik.

- Zelfplukboerderij "Erwtjes en Knollen", Hof van Lierstraat 2 in Zandbergen (www.erwtjesenknollen.be of 0488 10 33 71)

Kies je winkel bewust

Sommige winkels hebben een veel hoger duurzaamheidsgehalte dan anderen. Grootwarenhuizen zoals Colruyt, Delhaize en Carrefour doen steeds meer inspanningen om duurzaam te werk te gaan. Delhaize verkoopt bijvoorbeeld geen eieren meer uit legbatterijen en Colruyt investeert veel in energiebesparing en gebruik van groene energie (windmolens en zonnepanelen). Nog een stapje verder gaan ketens zoals BioPlanet, Bioshop of zelfstandige natuurvoedingswinkels. Zij letten erop dat al hun ingrediënten biologisch zijn. Meer en

meer mensen vinden ook hun weg naar kleinschalige duurzame initiatieven zoals boerenmarkten, hoeveproducten of groenteabbonnementen. Bij deze initiatieven zijn er weinig tussenstappen tussen de boer en de consumenten wat een serieuze besparing is op voedselkilometers en zorgt voor een eerlijke prijs voor de boer. Bij de ondertussen welbekende Oxfam-Wereldwinkels kan je terecht voor voedingsproducten van eerlijke handel. Eerlijke handel betaalt een eerlijke prijs die in onderhandeling met de producent wordt vastgelegd. Bovenop deze minimumprijs ontvangt de producent een fairtradepremie. De premie dient voor de sociale en economische ontwikkeling van de hele gemeenschap. Eerlijke handel betekent ook het creëren van correcte arbeidsomstandigheden voor boeren en arbeiders. Dit sluit ook kinderarbeid uit. De productie is niet noodzakelijk biologisch maar gebeurt wel met respect voor het milieu.

Let op labels

Bepaalde organisaties zetten zich in voor duurzame voeding. Je moet je wel altijd goed realiseren waarvoor een label staat. Informatie over alle gangbare labels is terug te vinden op de website www.labelinfo.be. Hieronder enkele voorbeelden.

	<p>Het biogarantie-label voor biologisch producten die op duurzame wijze zijn geteeld: zonder pesticiden, insecticiden en kunstmest. Het biogarantie-label zegt echter niets over het transport van de voedingsproducten. Het is dus best mogelijk dat de biologische boontjes per vliegtuig uit Kenia zijn aangevoerd. Evenmin zegt het iets over de arbeidsomstandigheden van het personeel dat bij de productie werd betrokken.</p>
	<p>Fairtrade - Max Havelaar is een betrouwbaar en onafhankelijk gecontroleerd label met vooral aandacht aan economische en sociale criteria. Het label garandeert goede arbeidsomstandigheden, een beperkte impact op het leefmilieu en biedt een (financiële) meerwaarde aan de producent en zijn gemeenschap. Het label komt voor op een breed gamma van producten.</p>
	<p>Rainforest Alliance is een onafhankelijk gecontroleerd label met vooral aandacht voor de bescherming van de biodiversiteit. Het label garandeert verder goede arbeidsomstandigheden. Het label bestaat voor een breed gamma aan landbouwproducten. Zo heeft Chiquita sinds 2005 dit label.</p>
	<p>UTZ CERTIFIED is een onafhankelijk gecontroleerd label met vooral aandacht voor het productieproces. Het label garandeert verder goede arbeidsomstandigheden en een beperkte impact op het leefmilieu. Het label bestaat voor koffie, thee en cacao.</p>
	<p>MSC staat voor Marine Stewardship Council en is een kwaliteitslabel voor vis die op een duurzame wijze is gevangen of gekweekt. Dat houdt onder andere in dat overbevissing vermeden wordt en gewerkt wordt met milieuvriendelijke methodes.</p>

Eet af en toe vegetarisch

Vlees is een heel inefficiënt voedingsmiddel: de omzetting van plantaardig eiwit in dierlijk eiwit kost enorm veel energie, landbouwgrond en water. De productie van een kilogram kalfsvlees kost honderd maal zoveel energie als de productie van een kilogram aardappelen. Op een stuk grond dat nodig is om het veevoer voor 330 kilogram vlees te produceren, kunnen 40.000 kilogram aardappelen worden geteeld.

Wie wil kennismaken met vegetarisch eten kan terecht op de website www.vegetarisme.be.

Koop onverpakte producten

Verpakking maken kost energie en leidt tot vervuiling. Hoe minder verpakking, hoe duurzamer. Hetzelfde geldt voor het bewerken van voeding. Gesneden groenten zijn minder duurzaam dan ongesneden groenten. Een bos losse wortelen die met een elastiekje bijeen gehouden wordt, is duurzamer dan een plastic zak met wortels waar het loof al van verwijderd is. En die zijn dan weer duurzamer dan een plastic schaalje met kant- en klaar geraspte wortels.

Contact informatie

- **Leefmilieu (dienst)**

stadhuis

Centrumlaan 100
9400 Ninove

- T 054 31 32 67
- leefmilieu@ninove.be

Openingsuren

Vandaag open van 08:30 tot 12:00

Morgen open van 08:30 tot 12:00

[Alle informatie](#)