‘Duurzaam eten is een mentaliteitskwestie’

De consument wordt doodgegooid met adviezen voor bewust, verantwoord en biologisch voedsel. Maar wat als je geen tijd hebt je erin te verdiepen en toch duurzaam wilt eten?

LIZA TITAWANO



Floris van Dijck (1575-1651): *Stilleven met*

‘Eigenlijk is het heel gemakkelijk, duurzaam boodschappen doen, het is gewoon een kwestie van gewenning.” Volgens Corné van Dooren, kennisspecialist duurzame voeding van het Voedingscentrum moet je je er even in verdiepen, maar dan zit het er ook zo in. “Mensen kopen toch uit gewoonte vaak dezelfde dingen, dus als je daarin wat aanpassingen doet, is een ander eetpatroon zo gemaakt.”

Waar moet je dan op letten per product, als je gehaast door de supermarkt loopt? Eerst is het goed om te kijken naar wat duurzaam precies is. Het is een breed begrip, maar het Voedingscentrum let vooral op drie dingen: voedsel dat met respect voor mens, dier en milieu is gemaakt. “Mensen vinden dierenwelzijn na smaak en prijs het belangrijkst, maar gek genoeg weegt de milieubelasting van voeding vaak het zwaarst.”

Volgens Van Dooren belasten we het milieu met ons consumptiegedrag voor een derde met wat we eten. “Dus niet door op vakantie te gaan of door spullen te kopen. De milieubelasting die aan consumeren vooraf gaat, is enorm.”

Behalve het letten op keurmerken en het eten van seizoensgroenten- en fruit, is duurzaam eten volgens Van Dooren vooral hetzelfde als de Schijf van vijf. Dit hulpmiddel, al in 1953 door het Voedingscentrum geïntroduceerd, adviseert voornamelijk gevarieerd en niet te veel te eten, met weinig verzadigd vet en veel groenten en fruit. “Dat houdt dus ook in dat je je niet te veel laat verleiden door aanbiedingen, dat je te veel koopt en het niet opeet, want dan gooi je het weer weg.”

Vlees

Voor vlees geldt: eet het niet of vooral met mate en dan het liefst biologisch. Het houden van vee is erg milieubelastend: het kost voedsel en water en gaat gepaard met CO_2-uitstoot. Zelfs het houden van vee op een biologische manier is niet ideaal. Doorgaans leven die beesten langer en hebben ze meer ruimte nodig op het land.

Vis

Bij vis is het gemakkelijk om op de keurmerken te letten. Het MSC-keurmerk staat voor duurzaam gevangen vis, wat betekent dat er wordt gevist met zo min mogelijk bijvangst.

Beter dan de duurzaam gevangen vis is misschien de kweekvis met het ASC-keurmerk. Deze vis krijgt het merk als hij verantwoord is gekweekt met respect voor de natuur en sociale omstandigheden. Met de Viswijzer-app van Stichting De Noordzee en het Wereld Natuur Fonds kun je informatie per vissoort krijgen.

Melk, kaas en boter

Bij zuivelproducten is het belangrijk dat de koe buiten komt, dat is goed voor het graas- en kuddegedrag en dus voor het welzijn van het dier. Bij melk en yoghurt wordt dit aangegeven met ‘weidezuivel’. Bij kaas kun je het beste de biologische variant kiezen. Dit garandeert dat er geen gebruik wordt gemaakt van kunstmatige stoffen, en dat geldt zowel voor de bemesting van het land als voor het maken van de kaas. Daarnaast heeft een koe die ook de wei in kan een beter leven dan een koe die het hele jaar op stal staat.

Halvarine is gezonder dan roomboter. Halvarine wordt gemaakt van verschillende soorten plantaardige olie als palm-, soja-, zonnebloem- of olijfolie. Er zit minder verzadigd vet in halvarine en dat is beter voor je cholesterolgehalte.

Bij de halvarines is weer een onderverdeling te maken: zo hebben de olies van dichtbij, zoals zonnebloem- en olijfolie, minder verzadigd vet dan de olies afkomstig uit verre landen zoals soja- en palmolie. Dit geldt ook voor bakolie.

Brood

Volkorenbrood is de gezondste en minst bewerkte broodsoort. Dat betekent dat in het productieproces minder energie wordt gebruikt. Omdat vooral de vezels energie geven, ben je sneller verzadigd en heb je er dus minder van nodig. Volkoren is een beschermde naam. Een volkorenbrood is altijd voor honderd procent van tarwe gemaakt. Allerhande andere bruine broden zijn mogelijk met mout gekleurd en niet per se vol vezels.
De meeste tarwe die in Nederland voor brood wordt gebruikt, is afkomstig uit Frankrijk of Duitsland of zelfs uit de Verenigde Staten. Toch valt volgens Corné van Dooren de milieubelasting door transport mee. “Je kunt tarwe lang bewaren, dus hoeft het niet per vliegtuig te worden vervoerd. En transport per schip of vrachtwagen is minder vervuilend.”

Groente en fruit

Let bij groente en fruit vooral op de herkomst en het seizoen waarin je het koopt. Tropische groenten en fruit komen van ver en moeten, net als zacht fruit, per vliegtuig worden vervoerd. Appels en peren komen daarentegen

Jongeren op de bres voor beter voedsel

Stadsmens en boer moeten dichter bij elkaar komen te staan. Dat leidt volgens de Youth Food Movement tot een beter landbouwbeleid en dus beter eten op ons bord.

LIZA TITAWANO

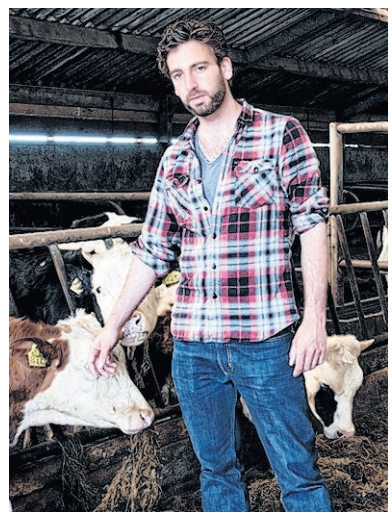
Een koe die niet in de wei staat, is zielig, megastallen zijn slecht en een biologische boer is de enige goede boer. Dergelijke opvattingen zijn volgens Joris Lohman, voorzitter van de Youth Food Movement (YFM), typische opvattingen van mensen uit de stad. “Als je geen boer bent, weet je niet precies hoe het toegaat op het platteland. Je roept de verkeerde dingen als je wilt dat er iets verandert aan ons landbouwbeleid.”

Omdat er steeds meer behoefte bestaat aan verantwoord eten, moet hier volgens Lohman, zelf stedeling, iets aan worden gedaan. Door de dialoog tussen platteland en de consument te bevorderen, weten beide partijen immers beter wat er van hen wordt verwacht. Daarom begon de YFM in 2011 de campagne CAP2013 (Common Agricultural Policy 2013, oftewel het Europese Gemeenschappelijk Landbouw Beleid, GLB).

Het idee voor de CAP2013 ontstond in 2011 naar aanleiding van de hervormingen van het GLB, die in 2013 worden ingevoerd door de Europese Unie. Deze hervormingen gaan over de verdeling van geld en over vergroening van de voedselindustrie, en bepalen uiteindelijk wat er bij de consument op het bord komt.

“Gek genoeg wordt niet gekeken naar het gezondheidsaspect van voeding of naar een duurzame en diervriendelijke voedselindustrie,” zegt Lohman. “Terwijl het toch om meer gaat dan alleen landbouwbeleid. Het moet een voedselbeleid worden. Het is niet alleen een kwestie van iets uit de grond halen, het in de voedselketen gooien en er niet meer naar omkijken.”

Boeren moeten transparanter zijn in wat ze doen, vindt Inge Rameijer, met het Nederlands Agrarisch Jongeren Kontakt actief op het gebied van internationale en multifunctionele landbouw. “Door de enorme terugloop van het aantal boeren zijn ze genoodzaakt hun werk weer interessant te maken, zodat de consument er meer voor over heeft.”



Joris Lohman FOTO MAARTEN BEZEM

Als voorbeeld noemt zij de varkenshouderij, die de laatste jaren flinke verliezen leed. Om weer winst te kunnen maken, zouden consumenten simpelweg meer moeten betalen voor hun speklap, maar eerst moet het slechte imago van deze tak van veehouderij veranderen.

Iemand die het contact met de consument al vaker zoekt, is aardappelteler Krispijn van den Dries (28). Doordat enkele Duitse afnemers opeens afhaakten, zat hij in maart met een overschot aan aardappels opgescheept. Van den Dries raakte zijn piepers niet meer kwijt. Om aandacht te vragen voor dit probleem, stortte de boer op 1 april, samen met de YFM, vijfhonderd ton goede aardappelen op de Dam.

De actie *Power to the pieper* kreeg veel aandacht. Inmiddels is YFM uitgenodigd op het ministerie van Landbouw om te komen praten over het vastgelopen beleid bij dergelijke problemen.

Krispijn is inmiddels met twee collegaboeren een webwinkel begonnen die lokale en biologische groenten direct aan de man brengt. De interesse is groot. Hij verkoopt via Krispijn.org nu duizend kilo groenten per week.