

Duurzaam consumeren , consuminderen of dan toch consumanderen?

Voor de ene is duurzaam consumeren een contradictio in terminus, voor de andere is consuminderen absolute nonsens. Andere spreken dan weer over consumanderen om het kind dan toch maar een naam te kunnen geven. Waar het in elk geval om gaat is dat onze huidige levenswijze en bestedingsgedrag vaak een nadelige impact heeft op milieu, gezondheid en levenskwaliteit van anderen. Als we onze planeet en onze kinderen een fijne toekomst willen bieden zullen we bewuste keuzes moeten maken. Niet alleen op wereldvlak, maar ook in ons dagelijks leven. We geven je alvast concrete tips mee:

Eten op het ritme van de seizoenen

Aardbeien in december, boontjes uit Kenia en koffie uit alle windstreken. Vandaag zijn alle mogelijke groenten en fruit op iedere dag van het jaar beschikbaar. Dat is een luxe, maar we vergeten wel dat die luxe heel wat nadelen heeft voor ons leefmilieu. Tomaten, aardbeien en andere groenten en fruit die bij ons in de winter te koop zijn, worden uit alle uithoeken van de wereld aangevoerd of zijn het resultaat van serreteelt die veel energie vergt.

Plaatselijk gekweekte seizoensgroenten zijn daarom een betere en meer ecologische optie. Als consument weet je waar je groenten en fruit vandaan komen, en met je keuze toon je respect voor de natuur omdat je haar ritme respecteert. Tot slot betaal je voor de producten een eerlijke prijs, dus zonder de kosten van verpakking of tussenhandel, en steun je de lokale landbouw.

Bio

Biologische producten zijn milieuvriendelijk geteeld, omdat er geen kunstmeststoffen worden gebruikt die veel energie vragen voor hun productie, en omdat er geen synthetische pesticiden worden ingezet waarvan residuen in de bodem en het water achterblijven. Door de grondgebonden dierlijke productie ontstaan er geen mestoverschotten. Andere pluspunten zijn het tegengaan van bodemerosie door het gebruik van groenbemesters, het afwijzen van genetisch gemodificeerde gewassen, een sterke beperking van het aantal (synthetische) additieven en aroma's in verwerkte bioproducten. Biologische producten bevatten doorgaans minder water, meer voedingsstoffen en meer smaak. Ze zijn ook minstens zo gezond,

Minder vlees

Af en toe dierlijke voedingsmiddelen zoals vlees en zuivel vervangen door plantaardige producten heeft verstrekkende gevolgen voor onze voetafdruk en het klimaat. Dieren nemen (ook letterlijk) heel wat plaats in en hebben 'bergen' plantaardig voedsel nodig dat ze omzetten in vlees, melk en eieren. Die omzetting is verre van efficiënt: er is 7 g plantaardig eiwit nodig voor de 'productie' van 1 g dierlijk eiwit. Heel wat ingrediënten in veevoeder worden geïmporteerd uit de derde wereld (soja, tapioca, maïs). De teelt van bijv. 1kg linzen heeft een ruimtebeslag dat een derde bedraagt van dat van 1 kg rundvlees, en hij vraagt slechts een twaalfde aan benodigde energie.

Duurzame voeding is ook nog...

energiezuinig koken

Wie de moeite neemt om zelf te koken, kan tijdens de bereidingswijze nog heel wat voedingsstoffen wegspoelen of de groenten stuk koken. Bij een gepaste kooktechniek behoud je zo veel mogelijk voedingsstoffen en bespaar je energie. Enkele vuistregels om te oefenen: schil groenten zoals wortelen zo weinig mogelijk of liever niet voor het koken (aardappelen bv), was de groenten indien nodig voor het fijn maken (prei). Stomen of stoven in weinig water geeft minder verlies van vitaminen en mineralen en gaat meestal sneller. Koken met het deksel op de pan geeft je een besparing van 60% energie. Met een snelkookpan ben je op energetisch vlak ook beter af.

Verpakkingen vermijden

Op de website www.koopminderafval.be¹ kan men nagaan hoe afvalarm te winkelen.

Energiezuinig voedsel bewaren

Gebruik je toch een diepvriezer, vermijd dan ijsvorming en kies voor een toestel met een laag energieverbruik (meer info: www.topten.be²). Wie graag in potten roert, kan energiebesparende bewaarmethoden toepassen zoals steriliseren en pasteuriseren.

Kiezen voor Fair Trade

Organisaties zoals Oxfam Werelwinkels en andere Fair Trade-partners leren de boeren zich te organiseren in coöperaties en bieden voor de producten een gegarandeerde minimumprijs wanneer de wereldmarktprijs te veel zou zakken, of een surplus erbovenop, wanneer die stijgt. Door dat extra geld kunnen die boeren hun kinderen naar school sturen of de nodige medische hulp verstrekken. Dat zouden we 'sociale duurzaamheid' kunnen noemen.

Voedselteam

Streekproducten worden ondersteund door de 'voedselteams'³. Dat zijn een groep gezinnen uit dezelfde regio die gezamenlijk verse producten zoals groenten, fruit, brood en zuivelproducten aankopen bij producenten uit de streek. Via de webwinkel van het team kan je wekelijks producten bestellen en afhalen in het depot in je buurt. Zo kan je op een eenvoudige manier, zonder dat je zelf op zoek moet gaan, bijdragen tot het milieu.

Wil je meer informatie over de praktische werking of wil je aansluiten bij het plaatselijke voedselteam van Ieper (depot in de Maarschalck Haiglaan)? Contacteer dan één van de provinciale medewerkers via west-vlaanderen@voedselteams.be⁴.

Velden

Naam	Waarde
Thema's	Milieu
Doelgroepen	Iedereen
Dienst	Diensten / Grondgebiedszaken / Milieu

1. <http://www.koopminderafval.be>
2. <http://www.topten.be>
3. <http://www.voedselteams.be>
4. <mailto:west-vlaanderen@voedselteams.be>