



Voeding en duurzaamheid

De productie van voedsel vraagt veel van de wereld. 20 tot 35 % van de milieubelasting en van de uitstoot van broeikasgassen komt door de productie en consumptie van voedingsmiddelen.

Duurzaamheid is een breed begrip. De één denkt aan dierenwelzijn, de ander aan de natuur of eerlijke handel. De Food and Agricultural Organization (VN) heeft een definitie geformuleerd voor voedselpatronen: "Duurzame voedselpatronen zijn voedselpatronen met een lage milieubelasting, die bijdragen aan voedselveiligheid en gezondheid voor de huidige en toekomstige generaties. Het voorzien in de behoeften van de wereldbevolking betekent dat er voldoende, gevarieerd, gezond en veilig voedsel beschikbaar is en dat dit eerlijk verdeeld is."

Hoe kunnen wij zelf duurzamer eten?

- ✓ Eet minder dierlijke en meer plantaardige producten. Dat zorgt voor minder broeikasgassen en landgebruik. Vlees en zuivel zijn verantwoordelijk voor meer dan de helft van het broeikas effect van de Nederlandse landbouw.
- ✓ Koop efficiënt in en gooi geen voedsel weg!
- ✓ Gebruik minder geraffineerde voedingsmiddelen. De productie hiervan is relatief belastend voor het milieu.
- ✓ Plantaardige producten geven een lage klimaatbelasting. Uitzondering: groenten en fruit uit verwarmde kassen en van ver geïmporteerd. Kies daarom voor groenten en fruit van het seizoen en zoveel mogelijk uit eigen regio. De voedingswaarde van conserven (diepvries, glas, blik) is hetzelfde als van verse groente. Glas- en blikgroenten bevatten wel wat meer zout dan diepvriesgroenten. Groenten en fruit conserveren is overigens een duurzame methode om overschotten te bewaren voor seizoenen waarin minder voorhanden is!
- ✓ Vis heeft negatieve effecten op duurzaamheid door aantasting van de biodiversiteit in zee. Ook wanneer wordt uitgegaan van één keer per week (vette) vis blijft de aanbeveling ecologisch nadelig. Dit kan voor een groot deel worden ondervangen als consumenten een duurzame keuze maken: wilde vissoorten die niet worden overbevist of milieuvriendelijk gekweekte vis. Een handige app die helpt een duurzame viskeuze te maken is 'VISwijzer'.
- ✓ De vlees- en visconsumptie kan verminderd worden door deze regelmatig te vervangen door alternatieven. (Producten op basis van) peulvruchten zijn gezonde en duurzame vervangers. Ook noten scoren goed. Zeewieren en algen hebben de potentie goede vleesvervangers te zijn.
- ✓ Tot slot: Ooit al eens een 'sprinkhaannugget' of 'meelwormburger' geproefd? De milieu-impact van insecten lijkt fiks lager te zijn dan die van de vleesindustrie (hoewel het effect van de industriële kweek nog onbekend is). De wetenschap is flink in de weer om insecten zo te verwerken dat ze smakelijk zijn en de consument zover te krijgen deze ook werkelijk te gaan eten. Een interessante nieuwe ontwikkeling. Wie weet nodigen we jullie nog eens uit voor een insectenproeverij!

Wist u dat..

- ✓ Locatie Doezastraat 1 in Leiden komt te vervallen per 01-01-2017. Wij zijn momenteel in gesprek over alternatieve spreekuurruimtes. Wordt vervolgd..
- ✓ Jolande een verdiepingmodule Diabetes en Diëtetiek volgt
- ✓ Milou in december een module Kinderdiëtetiek 'Anders kijken naar kritische eters' zal gaan volgen

Column: Keuringsdienst van Waarde.

Deze keer geen gebeurtenis uit onze praktijk, maar een blik in de toekomst van: Insecten.

Zijn insecten de vleesvervanging van de toekomst? Als de wereldbevolking blijft doorgroeien hebben we in de toekomst een tekort aan vlees. Insecten kunnen vlees en vis vervangen aangezien ze geen broeikasgas uitstoten, minder landbouwgrond gebruiken en hoog in eiwitgehalte zijn. Nadeel is echter dat de verkoopprijs van insecten nu nog erg hoog is. Deze zal dalen als insecten in grotere hoeveelheden kunnen worden geproduceerd, maar is de Nederlandse consument daar al wel aan toe?... De hype over insecten heeft er wel voor gezorgd dat er meer wordt nagedacht over alternatieve eiwitbronnen met als gevolg dat er minder vlees wordt gegeten en vaker peulvruchten en soja. Dus of de krekels, wormen, sprinkhanen en larven ons toekomstige voedsel wordt, we volgen het op de voet!

Lekker slot: Falafel van groene erwten

Ingrediënten:

1 kg gedroogde groene erwten – 2 uien – 5 teentjes knoflook – 1 bosje peterselie en 1 bosje koriander – 10 blaadjes verse munt – 1 groene peper zonder zaadlijsten – 3 el kurkuma – 3 el djinten – 3 el ketoembar – 1½ tl bakpoeder – olie om te frituren

Voorbereiding en bereidingswijze:

Laat de erwten in ruim water minimaal 1 dag weken in de koelkast.

Pureer de uitgelekte erwten met de rest van de ingrediënten (behalve de olie) met staafmixer of keukenmachine tot een samenhangende pasta. Maak op smaak met wat peper en zout.

Verhit de olie in een diepe pan (met dikke bodem) tot ca. 180°C. Vorm balletjes erwtenpuree met 2 natte lepels en leg deze voorzichtig in de hete olie. Frituur 4-5 minuten tot de balletjes lichtbruin kleuren.

Serveer de balletjes met een lekkere salade en desgewenst wat brood.

Tip: de erwten kunnen vervangen worden door kikkererwten. Week deze 2 dagen in de koelkast!

Eet smakelijk!!