

Duurzaam kokerellen

Keukenprins(ess)en: groen achter de oren?

Auteur Koen Vandepopuliere

Wat we eten en hoe we het bereiden, gaat gepaard met een druk op het milieu. De laatste jaren is het inzicht gegroeid omtrent de factoren die wat dat betreft een rol spelen. Het zijn er heel wat: streek, seizoen, landbouwmethode, bereidingswijze, menu-opbouw, watervoetafdruk, en nog veel meer. Wie daaromtrent meer weet, kan niet alleen uitpakken met maaltijden die opvallend lekker zijn, maar ook duurzaam. Als dat niet de moeite waard is!



⋮ *Door de band genomen is kokerellen met bio duurzamer.*

Eigen streek eerst?

We kijken er niet meer van op als we hartje winter aardbeien in de rekken vinden, of het hele jaar door Keniaanse prinsessenboontjes. Maar die producten hebben wél een niet te verwaarlozen milieukost! Bekijken we even de cijfers. Volgens Leefmilieu Brussel legt, bijvoorbeeld, Californische sla zo'n 9.000 km af per vliegtuig of boot; daarna volgt nog vervoer met trein of vrachtwagen. Nu is het transport van één ton voedingswaren per vliegtuig, over een afstand van één kilometer, verantwoordelijk voor een CO₂-uitstoot van 570 à 1.580 g. Eén ton sla die uit Californië is overgevlogen, komt dus neer op een uitstoot van minstens 5.000 kilogram CO₂. Een bijzonder grote hoeveelheid, en 100 keer meer dan sla van Belgische producenten. Aangezien de uitstoot van CO₂ de belangrijkste oorzaak is van de klimaatveranderingen, stellen steeds meer mensen zich daar vragen bij. Gelukkig zijn er ook heel wat mogelijkheden lokaal te kopen. Inkopen doen bij een plaatselijke boer, bijvoorbeeld, of op boerenmarkten. Of in de supermarkt, wanneer daar is aangeduid van welk land de groenten en het fruit afkomstig zijn.

Zeg het met seizoenen!

Vermijd fruit en groente die afkomstig zijn uit verwarmde serres. Opnieuw volgens Leefmilieu Brussel kosten de teelt van een product in verwarmde serres, en het vliegtransport van datzelfde product over een afstand van 4.000 à 8.000 km, evenveel energie. En wat denkt u van volgende cijfers? Eén kg Belgische tomaten gekweekt in volle grond gaat gepaard met de uitstoot van 0,2 kg van het broeikasgas CO₂; 1 kg Spaanse tomaten levert 0,6 kg CO₂ op, dus driemaal meer; 1 kg serretomaten impliceert zomaar eventjes 2,3 kg CO₂. En dan krijgt u nog dure producten, praktisch zonder smaak of vitamines... Om te weten wat gedijt in welk seizoen, en dus wat u best kiest, kan u de 'Groente- en fruitkalender' bekijken van Velt (Vereniging voor Ecologisch leven en Tuinieren): www.groentekalender.be.

Bio... natuurlijk

Bioboeren gebruiken geen kunstmest of chemische bestrijdings-

middelen. Volgens studies heeft deze landbouwmethode ook 20 % minder energie nodig en wordt daarbij 60 % minder CO₂ uitgestoten, terwijl de koeien meer vers voedsel krijgen waardoor ze eveneens minder methaan (net als CO₂ een broeikasgas) uitstoten. Voorts ondergaan biowaren dikwijls minder bewerkingen, zoals raffinage van suiker, en gelden daar striktere verpakkingsnormen dan in de gangbare sector. Kokerellen met bio zal dus meestal duurzamer zijn.

Doe het eens met minder... of zonder

Geert Groffen runt een traiteurbedrijf en is consultant duurzame voeding. Hij noemt het inzetten van kleinere hoeveelheden vlees of vis "met voorsprong de belangrijkste factor die bijdraagt tot een lagere milieudruk." Zo is de veeteelt wereldwijd verantwoordelijk voor een belangrijk deel van de uitstoot aan broeikasgassen, en wordt vis geconfronteerd met het probleem van overbevissing. Het is dan ook aan te raden om bijvoorbeeld de helft minder gewicht aan vis of vlees per persoon te voorzien dan we gewoon zijn. Of las eens een dag in zónder vlees of vis. Maar wat eten we dan in de plaats daarvan? Iete Heytens, die regelmatig veggie-kookworkshops geeft, komt met meer uitleg. "Bekend zijn intussen de kant-en-klaarproducten, zoals vegetarische burgers. Als u deze inkoopt, kijkt u best of ze wel voldoende eiwitten bevatten, bijvoorbeeld door aandachtig de voedingswaardetabel van dergelijke producten te lezen. Er zijn ook bonen. In onze Belgische keukens zijn we ze niet meer gewoon. En linzen of kikkererwten klinken al helemaal bizar in de oren. Nochtans zijn deze producten heel eiwitrijk, en goedkoop bovendien. U kan dergelijke peulvruchten bijvoorbeeld gebruiken als spread op belegde broodjes. Of koop ze voorgekookt, waarna u ze pureert en vervolgens op smaak brengt met verse kruiden zoals koriander en een frisse toets genre citroen, limoen of munt. Tevens kan u er proteïnerijke maaltijdsoepen van maken. Dahl-linzen, bijvoorbeeld, zijn daarvoor uiterst geschikt. En ook stoofpotjes zijn daarmee mogelijk - voor die bereiding kan u overigens nog andere vleesalternatieven kiezen. Seitan, - eiwitten uit tarwe of spelt -, bijvoorbeeld, of tempeh, een gefermenteerd sojaproduct. In salades kan u opnieuw peulvruchten aanwenden.

In dat geval is het aangewezen ook granen zoals quinoa, couscous of bulgur te gebruiken. In pangerechten is het mogelijk te kiezen voor kwalitatieve veggieburgers, seitan, tempeh of tofu; en voor wokgerechten kunnen zowel seitan, tofu, tempeh als peulvruchten worden gebruikt.”

Vlees en vis

Indien u vlees wenst te consumeren, kiest u uiteraard best streek-eigen. En met bio-label. Maar er bestaan ook andere interessante keurmerken. Zo is er voor vis het MSC-label: fabrikanten die dat op hun verpakking plaatsen, mogen met hun netten de zeebodem geen zware schade toe te brengen, worden verboden aan overbevissing te doen, ... Ook interessant is de 'goede vis -wijzer': www.goedevis.nl. Deze geeft aan in hoeverre het ecologisch verantwoord is een bepaalde soort al dan niet te consumeren.

Sleutelen aan menu's

Geert Groffen meldt nog dat de klassieke manier om menu's samen te stellen, niet ideaal is. "Mensen stellen een menu samen met als vertrekpunt de vis of het vlees," legt hij uit. "Daarna voe-

Eén ton sla die uit Californië is overgevlogen, komt neer op een uitstoot van minstens 5.000 kilogram CO2.

gen ze er aardappelen, rijst, ... bij, en dan volgen groenten. Maar deze werkwijze maakt het mensen moeilijker om tot duurzame voeding te komen. Hoe maakt u bijvoorbeeld steak met frieten duurzaam? En omdat vis of vlees vertrekpunt zijn, worden ze zowat onmisbaar. Beeld u eens in wat overblijft wanneer in een een biefstuk/frieten/slaatje-menu het vlees, of in carpaccio van tonijn de vis wordt verwijderd..." Hij stelt een andere benadering voor. "Kies per schotel 4 of 5 verschillende groenten, liefst in een combinatie van rauw en gegaard. Denk vervolgens vanuit een 'thema' voor het toevoegen van de eiwitten -vlees, vis of vegetarisch - en de koolhydraten: rijst, aardappelen, couscous, quinoa,... Met gestoofde wortelen en venkel en een slaatje van tomaat kan u bijvoorbeeld richting Italiaanse keuken, met aubergine en courgette kan u naar de Marokkaanse keuken. Hierbij kan u dan een risotto met parmezaan geven en in het tweede geval een bereiding met kikkererwten."

Ecologische voedsel-voetafdruk

Intussen kennen velen de 'ecologische voetafdruk'. Eenvoudig gesteld, is het een getal dat aangeeft hoeveel (denkbeeldige) hectares grond- en wateroppervlakte nodig zijn voor een bepaald consumptieniveau. Het is niet moeilijk een idee te hebben hoeveel die van u bedraagt: er zijn verschillende sites te vinden die helpen dit te berekenen. Er is er zelfs één die zich toespit op de 'voedsel'-ecologische voetafdruk: u vindt deze op www.voedselvoetafdruk.be. De gevorderde duurzame keukenprins(es) haalt daarop minder dan 1,8 hectare. Testen maar!

Nieuw: de watervoetafdruk

Volgens het WWF verbruikt de gemiddelde Belg, direct of indirect, 7.400 liter water per dag. Ingrid Pauwels, Projectcoördinator bij Ecolife, stelt dat voeding instaat voor zomaar eventjes 70 % daarvan. Dit zogenaamde 'verborgen water' is nodig voor productie, distributie en verwerking van de levensmiddelen. Enkele voorbeelden? Om 500 gram appels in onze woning te krijgen, is 131



• *Het consumeren van kleinere hoeveelheden vlees of vis zou "met voorsprong de belangrijkste factor" zijn die bijdraagt tot een lagere milieudruk.*

liter water aangewend. Voor 500 g brood, 600 liter; voor evenveel tarwe 700 liter; 500 g kaas vergt 2.400 liter, en 200 (!) gram rundsvlees 3.960 liter. Nochtans veroorzaakt dit hoog waterverbruik tal van problemen. Ingrid: "Ruim een vijfde van de wereldbevolking leeft in gebieden met waterschaarste, en in de nabije toekomst zal naar verwachting de helft van de wereldbevolking met waterproblemen kampen. Dat uit zich onder meer in het uitdrogen van steeds meer rivieren, meren en grondwaterlagen. Bovendien blijkt het Westen vaak aan de basis van de problemen te liggen, doordat het waterintensieve producten invoert uit landen waar waterschaarste dreigt.

Beter zou zijn te streven naar een 'eerlijk wateraandeel': dat bedraagt 5.920 l/dag/persoon. Daarin past ook het zogenaamde 'wereldwatermenu': dat heeft een eerlijke ecologische voetafdruk - onder de 15 m² - maar eveneens: een zogenaamde 'watervoetafdruk' lager dan 1.500 liter!" Deze 'watervoetafdruk' is een getal dat de maat geeft voor het totale watergebruik van een product. Wil u weten hoe groot deze van uw maaltijd is? Gebruik dan volgende tool: watervoetafdruk.be/demo (dus zonder 'www'). Alvast vier vuistregels om uw watervoetafdruk zo laag mogelijk te houden: eet minder vlees, verkies seizoensproducten uit eigen streek, gebruik regelmatig biologische ingrediënten, en kies voor minder bewerkte producten (bijvoorbeeld: liever voltarwebloem dan geraffineerde, witte bloem). Succes!

DE 10 GEBODEN VAN DE DUURZAME KEUKEN

1. **Eet minder vlees. En meer groenten: hun impact op het milieu is zeven keer kleiner.**
2. **Kies enkel de groenten en fruit die bij het seizoen horen.**
3. **Zoek de boeren. Rechtstreeks contact met hen geeft de mogelijkheid tot lagere prijzen, meer voeling met seizoenen en aankoopmogelijkheden dicht bij de keuken.**
4. **Biologisch, als het even kan. Maar niet elke schotel hoeft 100 % bio te zijn.**
5. **Fruit: van hier. Of: met de boot, een van de meest milieu vriendelijke vervoersmiddelen.**
6. **Doe afvalarme inkopen.**
7. **Kook energiearm. Bijvoorbeeld door te stomen en te wokken.**
8. **Zorg voor variatie op uw bord. Zo neemt de biodiversiteit toe, en het is nog gezond ook.**
9. **Kies voor verse en weinig bewerkte voeding. Denk aan snelle groenteslaatjes op brood of bord.**
10. **Restjes? Verwerk ze zoveel mogelijk. In soep, bijvoorbeeld.**