

CHRISTEL VAN SPENGLER

# KLIMAATNEUTRAAL ETEN

Wil jij een veranderaar worden in je eigen leven? Stap dan over op klimaatneutraal eten. Klimaatneutraal eten betekent dat je kiest voor voeding die niet heeft bijgedragen aan de huidige klimaatverandering. Dit is zeker geen eenvoudige opgave, maar met een stukje bewustwording kom je al een heel eind.

Voedingsproducten kunnen een grote CO<sub>2</sub>-voetafdruk hebben gemaakt, voordat ze op ons bord belanden. Volgens officiële cijfers is de productie van ons voedsel goed voor 20 tot 35 procent van de uitstoot van broeikasgas, waarbij het ene product uiteraard meer uitstoot genereert dan het andere. Denk maar eens aan boontjes uit Senegal of ananas uit Zuidoost Azië. Niet alleen het vervoer maar ook de koeling en verpakking slurpen energie en dat is nou eenmaal belastend voor het milieu.

Bovenaan de keten, als het gaat om meest belastend voedsel voor ons klimaat, staat vlees. Voor elke kilo rundvlees van Nederlandse bodem is maar liefst 25 kilo CO<sub>2</sub> uitgestoten. Voor rundvlees geproduceerd in Zuid-Amerika is de hoeveelheid zelfs meer dan twee en een half keer zo groot. In dit opzicht zijn de boeren in Nederland al behoorlijk bewust bezig en heeft de industrie al wat stappen gezet. Maar het is nog niet voldoende.

Wie denkt dat soja alleen door vegetariërs wordt geconsumeerd, heeft het mis. Verreweg de meeste soja zit verborgen in vlees, eieren en zuivel. Een duizelingwekkende 75% van alle sojaproductie op de wereld

wordt namelijk verwerkt in veevoer. Voor deze sojateelt worden grote stukken tropisch regenwoud en eeuwenoude bossen omgezet in landbouwgrond. Hierbij komen gigantische hoeveelheden broeikasgas vrij die bijdragen aan de opwarming van de aarde.

Waar ook een aanzienlijke hoeveelheid gas vrijkomt, is bij koeien tijdens de vertering van hun voer. In deze zogenaamde koeienscheten zit methaan, een sterk broeikasgas dat zelfs een grotere impact heeft dan CO<sub>2</sub>. Koeien hebben naar verhouding erg veel voer (plantaardige eiwitten) nodig om een heel klein beetje vlees (dierlijke eiwitten) te produceren. Je zou dit behoorlijk inefficiënt kunnen noemen. Om dit veevoer te produceren is naast enorm veel energie ook veel water nodig. Water voor het telen van het voer, water voor de productie van vlees. Bovendien drinkt een koe dagelijks 5 tot meer dan 150 liter water. Omgerekend zijn er zo'n 50 gevulde badkuipen nodig voor het produceren van één biefstukje. Je kunt dus meer water besparen door niet die hamburger te eten dan met een maand niet douchen. En door van dat stukje vlees af te zien, verlaag je ook nog eens de uitstoot van CO<sub>2</sub> die gelijk staat aan een autorit van 't Gooi naar Amsterdam en terug. Tel uit de winst!

Het volledig stoppen met vlees eten is natuurlijk een individuele keuze. Je kunt er ook voor kiezen om 'flexitariër' te worden door een of meerdere dagen per week geen vlees of vleesproducten te consumeren. Gezond eten kan prima met minder



/// CHRISTEL VAN SPENGLER IS VOEDINGSDESKUNDIGE, LEEFSTIJL-COACH, KINDER-EETCOACH BIJ 'LEKKER PÛH!!!' EN EIGENAAR VAN VOEDINGSADVIESPRAKTIJK GOOILAND IN NAARDEN. WWW.VOEDINGSADVIESPRAKTIJK-GOOILAND.NL

vlees en als je vlees wilt eten én op het klimaat wilt letten, kies dan wat vaker voor kip of kalkoenvlees; dit is vijf maal minder belastend voor het milieu dan rundvlees. Zet in plaats van vlees meer(dere) groenten op tafel en eet net als onze voorouders met de seizoenen mee. Bij mij prijkt deze kerst een overheerlijke vegetarische Wellington op het menu met groenten van de koude grond en van Nederlandse bodem. Als we willen kunnen we met z'n allen de totale uitstoot van broeikasgassen verlagen en onszelf tegen de nare gevolgen van opwarming beschermen. Wellicht houden we de gevolgen van klimaatverandering dan beheersbaar.

Fijne feestdagen! ◀