**Auteur: Loethe Olthuis**

**Boodschappen doen voor de wereld**

*Als we in 2050 tien miljard mensen willen voeden, zouden we nu kunnen beginnen met ons koop- en eetgedrag aan te passen. Maar wat moeten we dan eten, en waarom? De Volkskrant neemt een team deskundigen mee langs de supermarktschappen en haalde daar een aantal interessante boodschappen uit.*

**De deskundigen**

We hebben deskundigen geraadpleegd uit de milieu- en voedingshoek, die het grotendeels, maar niet altijd volledig met elkaar eens waren: over sommige onderwerpen ontbreekt nog onderzoek.

Hans Blonk, van milieuonderzoeksbureau Blonk consultants.

Hans Dagevos, consumptieonderzoeker aan de universiteit van Wageningen.

Jonna Snoek, onderzoeker voeding en keurmerken bij consumentenvoorlichtingsorganisatie Milieu Centraal.

IJsbrand Velzeboer, voedingsmiddelentechnoloog bij voedselonderzoeksbureau Scienta nova.

Sytske de Waart, voedingskundige bij de Vegetariërsbond en onderzoeker afval, verpakkingen en biociden bij consumentenvoorlichtingsorganisatie Milieu Centraal

**VLEES**

Minder vlees, en meer plantaardig eten is ongeveer het beste wat we voor de wereld en haar bevolking kunnen doen. De veehouderij gebruikt veel landbouwgrond, water en kunstmest en kampt met overbemesting. Bovendien stoten zowel de dieren als de mest veel broeikasgassen uit.

Vlees is een enorm inefficiënt voedingsmiddel. Voor de productie van 1 kilo vlees is gemiddeld 5 kilo plantaardig voer nodig, wat bij rundvlees kan oplopen tot wel 30 kilo: dat is weliswaar grotendeels gras, wat wij niet kunnen eten, maar het kost wel landbouwgrond. Doordat we vlees eten, is er dus meer plantaardige productie nodig. Zonder de ‘tussenstap’ van vlees zouden we veel van zulke kostbare plantaardige eiwitten ook rechtstreeks zelf kunnen eten.

Maar we hoeven niet helemaal met vlees te stoppen, zegt Jonna Snoek. Zolang we namelijk wel zuivel en eieren blijven eten, ontstaat er een ‘onvermijdbare vleesconsumptie’: de koeien, kippen, haantjes, bokjes en stiertjes die we ‘overhouden’. Als je zo’n 100 gram vlees per persoon per week eet, houd je je ongeveer aan deze ‘onvermijdbare vleesconsumptie’.

***Kopen:***

**Peulvruchten**.

*Waarom?*

Bonen zijn klimaat- en voedingstoppers. Ze kunnen vlees prima vervangen, zijn gemakkelijk te telen, droog te vervoeren en heel lang houdbaar (weinig verspilling). Bovendien zorgen peulvruchten voor essentiële aminozuren die wij anders uit vlees moeten halen, zegt Velzeboer. Milieu Centraal raadt aan om peulvruchten uit blik of zak te kopen: eenmalig glas is een energievretende verpakking. Industriële bereiding is efficiënter en kost minder energie dan zelf weken en koken.

**Vleesvervangers zonder kaas erin.**

*Waarom?*

De klimaatbelasting van vleesvervangers zonder kaas is minder dan de helft van die waar wel kaas in is verwerkt, en nog fors lager dan die van kip, het minst belastende vlees. Wel kost de productie en verwerking van vleesvervangers meer energie dan van peulvruchten.

**Noten**.

*Waarom?*

Noten kunnen vlees vervangen: ze zitten vol eiwitten en gezonde vetten. De klimaatbelasting van noten is maar iets hoger dan van vleesvervangers. Pinda’s en zaden als zonnebloemzaden zijn de beste keuze, de opbrengst van veel andere noten is erg laag.

**Tofu, soja’kaas’**

*Waarom?*

Soja heeft een hoge opbrengst per hectare en bevat veel eiwit. Het kan vlees goed vervangen.

**Eieren**

*Waarom?*

Ei is de dierlijke eiwitbron met de laagste klimaatbelasting. Eieren zijn een perfecte vleesvervanger. Kies voor bv. Rondeel- of Kipstereieren: op dit moment hebben die het beste evenwicht tussen moderne, efficiënte pluimveehouderij, milieu en dierenwelzijn.

***Met mate kopen:***

**Kip.** Bijvoorbeeldmet 1 Beter Leven ster van de Dierenbescherming.

*Waarom?*

Daarvan is de productie efficiënter dan van kip met 3 sterren of biologische kip, maar het dierenwelzijn is een stuk minder. De dieren zijn wel van een sterker ras dat ook minder antibiotica nodig heeft. Liever 3 kilo kippendijvlees dan 1 kilo biefstuk.

**Rundergehakt, kipgehakt.**

*Waarom?*

Nederlands rundergehakt is vrijwel allemaal gemaakt van ‘uitgemolken’ koeien; kipgehakt en soepkippen van kippen, die niet meer leggen . Daardoor kun je de klimaatbelasting over de melkproductie/eierproductie en het vlees verdelen.

Let op: herkomstvermelding is niet verplicht bij gehakt. Goedkoop gehakt kan ook uit landen als Uruguay of Botswana komen, waar het met dierenwelzijn en de voedselveiligheid slecht is gesteld, zegt IJsbrand Velzeboer.

**Varkensvlees.**

*Waarom?*

De klimaatbelasting van varkensvlees is een stuk lager dan die van rundvlees; zelfs de helft lager dan van rundergehakt. Varkens leveren weliswaar geen melk of eieren, maar zijn goede ‘restverwerkers’: ze eten veel afvalproducten uit de voedingsmiddelenindustrie en zetten die om in vlees met hoogwaardige eiwitten.

**Goedkope worsten, kroketten, frikandellen**

*Waarom?*

Zulke producten worden als vlees gezien, maar ze bevatten maar weinig vlees en er is bijna alles van het dier in verwerkt. Nadeel: ze bevatten veel verzadigd vet en zijn niet zo gezond.

**Wild**

*Waarom?*

Wild heeft geen extra ruimte, voer of water nodig.

***Niet kopen:***

**Herkauwersvlees**, zoals rund, geit, schaap, tenzij ze ‘over’ zijn van de zuivelproductie.

*Waarom?*

Herkauwers produceren veel van het broeikasgas methaan en hebben voor de teelt van hun voer veel ruimte, dus landbouwgrond nodig.

**Insecten? Algen?**

Of insecten en zeewier(burgers) een duurzaam vleesalternatief zijn, blijft vooralsnog de vraag. Het kost veel energie om deze grondstoffen te verwerken tot producten die we kunnen en willen eten: zo eten we geen hele, verse insecten en vriesdrogen kost net zoveel energie als de productie van kippenvlees, zegt Hans Blonk. Als je ze toch onherkenbaar als meel in voedingsmiddelen verwerkt, zou je net zo goed bonenmeel kunnen gebruiken: de klimaatbelasting van peulvruchten is veel lager dan van insecten. In zeewier kan bovendien ongezond veel jodium zitten.

We eten veel vlees: in Nederland jaarlijks zo’n 40 kilo vlees per persoon. Na jaren van geleidelijke vermindering daalde de vleesconsumptie in 2016 opeens niet meer. Wellicht speelde de barbecuehype een rol.

**VIS**

Wereldwijd gaat de hoeveelheid wilde vis snel naar beneden; de kweek van vis belast het milieu en de meeste kweekvis eet ook dierlijke eiwitten, zoals vismeel van wilde vis. Het advies van het Voedingscentrum om één keer per week vis te eten, is bovendien onnodig, zegt voedingskundige Sytske de Waart. Je wordt niet ziek als je het niet doet. Bovendien kun je essentiële vetzuren als omega-3 ook prima uit plantaardige bronnen als lijnzaad- en koolzaadolie en (wal)noten halen.

Vis is ook een hoogwaardige eiwitbron die we niet helemaal hoeven te laten liggen, zegt Hans Blonk. Er is niks mis met vissoorten waarvan er wel genoeg zijn. Kies vissen met een duurzaamheidskeurmerk zoals MSC, dat garandeert dat de vis niet wordt overbevist, of ASC en biologisch voor duurzame kweek. Check de Viswijzer.nl.

***Met mate kopen:***

**Haring en makreel**

*Waarom?*

Deze vissoorten zijn er nog genoeg en ze worden met weinig aantasting van het zeemilieu gevangen.

**Bijvangst,** vis die met de hoofdvangst mee aan boord komt.

*Waarom?*

Deze vis is prima te eten en zou anders weg- of teruggegooid worden: ook bij teruggooien overleeft maar een klein deel. Het eten van bijvangst scheelt vangst van wilde vis.

**Tilapia, pangasius, karper, meerval, claresse en omegabaars.**

*Waarom?*

Dit zijn duurzaam gekweekte vissen die van een grotendeels plantaardige voeding kunnen leven en geen of weinig dierlijke eiwitten nodig hebben.

***Liever niet kopen:***

**Overbeviste soorten** **en soorten die niet duurzaam zijn gekweekt** (check de Viswijzer)

*Waarom?*

Voor een groot deel van de wereldbevolking is vis de belangrijkste eiwitbron. Als we de wereldbevolking willen kunnen blijven voeden, is het belangrijk om de wilde visstand op peil te houden.

**Kweekzalm**

*Waarom?*

Zalm is een roofvis en heeft veel dierlijk voedsel (vismeel) nodig.

**ZUIVEL**

Zuivel is vooral van belang als calcium- en vitamine B12 leverancier. In melk zit zelfs nauwelijks eiwit, zegt voedingskundige Sytske de Waart. B12 zit alleen in dierlijke voedingsmiddelen, dus als we minder vlees eten, moeten we dat uit zuivel of ei halen. Maar bij zuivel spelen dezelfde milieu-, voer- en ruimteproblemen als bij rundvlees. Voor 1 kg harde kaas is 10 liter melk nodig. Daardoor is de milieu- en klimaatbelasting van kaas is net zo hoog als van rundergehakt. Kaas is dus geen duurzame vleesvervanger.

***Met mate kopen:***

**(Soja) yoghurt en (soja)kwark, zachte kaas**

*Waarom?*

Soja’zuivel’ is beter voor het klimaat en heeft een lager landgebruik, maar bevat geen calcium of vitamine B12, al worden die vaak wel toegevoegd.Voor zachte kaas wordt minder melk gebruikt dan voor harde kaas.

***Niet kopen:***

**Andere plantaardige ‘zuivelalternatieven’ zoals rijste-, amandel-, of haverdrank**

*Waarom?*

Ze hebben nauwelijks enige voedingswaarde en de productie kost veel energie. Het zijn overbodige luxeproducten, je kunt beter kraanwater drinken.

**GROENTEN**

Een van de grootste problemen bij groente (en fruit) is verspilling. Ruim 17% van de groenten en fruit die we kopen, belandt in de vuilnisbak: bijna 11 kg per persoon per jaar, zegt Milieu Centraal. Voorkom verspilling door groenten op maat te kopen en koken en op de juiste manier te bewaren. Sommige groenten bederven juist sneller in de koelkast, check de site van het Voedingscentrum voor bewaaradviezen.

Wat voedselvoorziening betreft scoort biologische groente goed op kunstmest en bestrijdingsmiddelen, maar de opbrengst per hectare is vaak lager.

***Kopen:***

**Seizoensgroenten uit Nederland/Europa**.

*Waarom?*

Seizoensgroenten hebben de minste energie (verwarming) en/of vervoer nodig.

**Conserven**, bij voorkeur uit blik en zak en **diepvriesgroenten**.

*Waarom?*

Zulke groenten zijn namelijk ook seizoensgroenten: ze worden altijd in het beste seizoen geoogst, zegt Hans Blonk. Verspilling is er nauwelijks, doordat ze heel efficiënt worden verwerkt en lang houdbaar zijn. Omdat ze niet zo mooi hoeven te zijn als verse groenten in het schap, kunnen ze ook minder worden bespoten en zijn het vaak heel efficiënte rassen. Diepvriezen kost weliswaar energie, maar ook dat gebeurt grootschalig en heel efficiënt.

Conserven en diepvriesgroenten zijn net zo gezond als verse groenten. Die zijn vaak (veel) langer onderweg tussen oogst en bereiding en kunnen daarna nog een flinke tijd in het supermarktschap liggen, waardoor de voedingswaarde ook achteruit gaat.

**Voorgesneden (wok)groenten**

*Waarom?*

Doordat je ze ‘op maat’ koopt, is er weinig verspilling. Bovendien zijn ze heel efficiënt verwerkt. De verpakking is goed recyclebaar en houdt de groenten langer houdbaar dan wanneer je de groenten zelf zou snijden.

**Komkommers, tomaten**

*Waarom?*

Kasgroenten zijn meestal geen goede keuze, maar van sommige is de opbrengst per hectare zo hoog, dat de klimaatbelasting per kilo erg laag is: bovendien hebben de kastelers voor zulke ‘vruchtgroenten’ extra energiemaatregelen genomen, zegt Jonna Snoek. Komkommers en gewone tomaten zijn daardoor altijd prima, of ze nu van de volle grond uit Spanje komen of uit de Nederlandse kas.

**Rode kool in pak, zuurkool in pak**

*Waarom?*

Sommige verse groenten zoals rode kool hebben een lange, energievretende bereiding nodig. Kant en klare zuurkool is zonder veel extra energie geproduceerd, lang houdbaar, snel klaar en gezond.

***Met mate kopen:***

**Groene (sla)blaadjes**

*Waarom?*

Het is vrijwel onmogelijk om de voorgeschreven hoeveelheid groenten per dag (250 gram) aan groene blaadjes te eten, dat is een hele emmer. Bovendien zijn sla en dergelijke korter houdbaar, kwetsbaarder, lastiger te kweken en gevoeliger voor plagen/bespuiten.

***Niet kopen:***

**Ingevlogen groenten.** Kijk ook op de Groente en Fruitkalender van Milieu Centraal.

*Waarom?*

Voor het klimaat is vervoer per vliegtuig slechter dan per vrachtwagen of boot.

**Kasgroenten**

*Waarom?*

De meeste groenten uit de Nederlandse kas zijn ware energieslurpers, al wordt er steeds meer aan gedaan om dat te verbeteren. Het kost vaak meer energie om producten in een Nederlandse kas te kweken dan per vrachtwagen of boot uit warmere streken in te voeren. Zo zijn paprika’s en aubergines uit Spanje altijd beter dan uit de Nederlandse kas, waar ze ook geen bijzonder hoge opbrengst hebben.

Altijd goed: broccoli (Spanje en NL), alle koolsoorten, ijsbergsla, knolselderij, komkommer, Chinese kool, koolraap, koolrabi, paksoi, Spaanse paprika’s, pompoen, pastinaak, Nederlandse prei, raapjes, gewone tomaten, uien, wortels, Nederlandse biet.

**FRUIT**

***Kopen:***

**Nederlands fruit**, vooral appels, peren (hele jaar). In het seizoen: aardbeien, rode bessen en kersen.

*Waarom?*

Geteeld met weinig energie, hoge opbrengsten.

**Citrusfruit, bananen, ananas, kiwi’s.**

*Waarom?*

Groeien in land van herkomst overvloedig en komen hier per boot of vrachtauto naartoe. Check de Groente- en Fruitkalender van Milieu Centraal.

*Niet kopen:*

**Zacht fruit, zoals frambozen, blauwe bessen, aardbeien, bramen en voorgesneden tropisch fruit in een plastic bakje**.

*Waarom?*

Zulk fruit wordt in de koude maanden altijd ingevlogen. Bovendien zorgen de kleinere plastic verpakkingen (bijvoorbeeld 150 g) voor een hoge klimaatbelasting per kilo product: zulke bakjes fruit hebben een even hoge klimaatbelasting als vlees!

**Zogenaamde superfruits, zoals blauwe bessen, dadels, frambozen en verse vijgen.**

*Waarom?*

Die worden buiten het seizoen (bessen) meestal ingevlogen en hebben een enorm hoge klimaat- en milieubelasting.

**VETTEN**

Waarin kun je het beste bakken en wat smeer je op je brood?

***Kopen:***

**Soja-olie, sla-olie (bestaat vaak voor een groot deel uit soja-olie)**

*Waarom?*

Soja is een heel efficiënt gewas dat weinig kunstmest nodig heeft en een heel hoge opbrengst heeft van zowel vet als eiwit. Nadeel is dat er door de wereldwijd groeiende vraag naar soja grootschalig wordt ontbost.

**Raapzaad-/koolzaadolie**

*Waarom?*

Koolzaad heeft een behoorlijk hoge opbrengst. De planten groeien in landen waar watertekort geen probleem is. Bovendien is koolzaadolie door het hoge gehalte aan omega-3 vetzuren een goede ‘visvervanger’.

**Plantaardige margarine**

*Waarom?*

In margarine zijn vaak bovenstaande oliesoorten verwerkt. Ook palmolie, ongeveer het meest efficiënt geproduceerde vet dat er is.

***Met mate kopen:***

**Roomboter**

*Waarom?*

”Boter heeft per kilo een hoge klimaatbelasting,”’ zegt onderzoeker Jonna Snoek. “Maar je smeert er maar heel weinig van op je brood.”

***Niet kopen:***

**Kokosolie, zonnebloemolie, maïsolie, arachideolie en olijfolie.**

*Waarom?*

Deze oliesoorten hebben een relatief lage opbrengst en hebben vaak veel kunstmest en water nodig. Olijfolie heeft extra milieunadelen: de resten die na het persen overblijven, zijn giftig voor bodem, mens en dier. Zulke olijfpulp moet jaren blijven liggen voordat het geneutraliseerd is.

**Avocado-olie, rijstolie, sesamolie en lijnzaadolie**

*Waarom?*

De opbrengst van zulke bijzondere oliesoorten is erg laag.

Palmolie, sojaolie

In ruim 60% van de producten in de supermarkt zit palmolie. Palm- en sojaolie staan in een kwaad daglicht, omdat er door de steeds toenemende vraag grootschalig wordt ontbost en soja vaak genetisch is gemodificeerd. Maar het zijn beide heel efficiënte gewassen: ze hebben weinig mest of gif nodig en hebben een enorm hoge opbrengst per hectare. Palmolie heeft daarnaast nog specifieke smelteigenschappen waardoor het heel geschikt is om te verwerken in producten als koek, gebak en margarine.

Als we geen palm- of sojaolie meer zouden gebruiken, maar nog wel dezelfde producten willen gebruiken of eten, zouden we ze moeten vervangen door andere oliesoorten, die veel minder efficiënt zijn en een lagere opbrengst hebben. Dan is er meer landbouwgrond nodig, waarvoor wellicht nog meer ontbost zou moeten worden.

Is er een oplossing? Allereerst de vraag naar palm- en sojaolie verkleinen, bijvoorbeeld door minder dierlijke voedingsmiddelen en snoep en snacks waarin palmolie verwerkt is, te eten. En kiezen voor de duurzamere varianten waarvoor geen nieuw bos wordt gekapt, zoals palmolie met het *Roundtable on Sustainable Palmoil* (RSPO)- of Proterra-keurmerk en sojaolie met het keurmerk van de *Round Table on Responsible* Soy (RTRS).

90% van de palmolie in de Nederlandse voedingsmiddelenindustrie voldoet al aan deze duurzaamheidsstandaarden, maar het grote probleem is dat zulke keurmerken niet of nauwelijks op producten staan. Daardoor kun je als consument heel moeilijk zien of het product duurzame olie bevat.

Maar ook bij een lagere afname van soja en palmolie blijven het de meest efficiënte oliegewassen, zegt onderzoeker Jonna Snoek. Dus ermee stoppen lijkt geen duurzame optie.

In zijn algemeenheid is olie gezonder dan vaste (dierlijke/palm/kokos)vetten. Maar binnen de oliën is olijfolie minder gezond dan koolzaadolie, omdat we in NL te weinig omega-3 vetzuren binnenkrijgen in relatie tot omega-6. Koolzaadolie heeft een gunstige omega3/6 verhouding, en olijfolie niet.

**RIJST, PASTA, BROOD, AARDAPPELS**

Volgens Milieu Centraal verspillen we ruim een derde van het brood en de rijst die we kopen, ruim een vijfde van de hoeveelheid pasta en veertien procent van de gekochte aardappels. Het totaal komt op zo’n 16 kilo per persoon per jaar verspilde aardappels, brood, rijst en pasta. Daar zouden we aardig wat extra monden mee kunnen voeden.

Wat kunnen we daar aan doen? Niet teveel kopen en koken (bijvoorbeeld eerst afwegen) en eventuele restjes verwerken in nieuwe gerechten zoals tosti’s, pastasalades, soep. Gesneden brood invriezen en per portie consumeren, is een stuk beter dan oud brood weggooien.

***Kopen:***

**Aardappels**

*Waarom?*

Aardappels hebben een veel hogere opbrengst dan rijst of pasta (graan). De productie kost weinig energie en stoot weinig broeikasgas uit.

**Gewone pasta**

*Waarom*:

Pasta kost meer energie en levert een grotere CO2-uitstoot dan aardappels, maar is wel lang houdbaar. Tarwe is het meest efficiënte graan.

**Tarwebrood uit de supermarkt**

*Waarom?*

Grootschalig bakken kost minder energie. Tarwe heeft de beste opbrengst per hectare van alle granen.

***Met mate kopen:***

**Rijst**

*Waarom?*

Rijst is lang houdbaar, heeft minder land nodig dan tarwe maar is verantwoordelijk voor 1/8 van de wereldwijde methaanuitstoot.

**Rogge, boekweit, haver(mout)**

*Waarom?*

Deze granen kunnen op schrale grond worden geteeld waar niets anders groeit, maar dat moet dan wel het geval zijn.

***Niet kopen:***

**Quinoa**

*Waarom?*

Onze vraag naar quinoa zorgt voor voedingsproblemen in Peru. De opbrengst van ‘polderquinoa’ uit Nederland is nog niet erg hoog.

SUIKER, SNOEP, SNACKS

Deze producten zijn vooral heel klimaatbelastend doordat we er zoveel van eten, terwijl we ze niet nodig hebben: ze zijn ‘extra’ en leveren vrijwel geen belangrijke voedingsstoffen. Als we bijvoorbeeld zouden ophouden om zoveel suiker te eten en te drinken, kwam er heel veel landbouwgrond vrij.

Minder snoepen en snacken is dus het beste advies. Verder is hier nog nauwelijks goed onderzoek naar gedaan, zeggen de deskundigen. Het lijkt erop dat plantaardige snacks als chips en zoute stokjes en simpele zoetwaren zoals pepermuntjes, zuurtjes en biscuitjes de beste keuze zijn, omdat de productie ervan waarschijnlijk minder grondstoffen en energie kost. Koop liever geen Individueel verpakte koeken: zulke producten kosten heel veel verpakkingsmateriaal.

**(FRIS)DRANKEN**

Dranken zorgen voor 14% van de totale CO2-voetafdruk van voeding in Nederland, zegt Milieu Centraal. Voor dranken geldt hetzelfde voor als voor snoep en snacks: de klimaatbelasting is vooral zo hoog, omdat we er zoveel van drinken.

*Met mate kopen:*

**Limonadesiroop**

*Waarom?*

Uit één literfles limonadesiroop kun je wel 8 liter frisdrank halen. Het spaart dus energie, verpakking en grondstoffen.

**Frisdrank in statiegeldfles.**

*Waarom?*

Statiegeld gaat verspilling van grondstoffen en plastic soup tegen.

***Niet kopen:***

**Verpakt water.**

*Waarom?*

Water in flessen heeft een minimaal 300 keer zo hoge klimaatbelasting als kraanwater, is niet gezonder, en de flessen zorgen voor extra ‘*plastic soep’* en zwerfafval.

**Vruchtensappen**

*Waarom?*

Is verspilling van de vrucht en kost veel verpakking. Je kunt beter de hele vrucht eten.

**BIER**

Ook daar zorgen de eenmalige glazen flesjes voor hoge klimaatbelasting: statiegeldflesjes en daarna blikjes zijn beter. Het graan voor bier legt beslag op landbouwgrond.

***Met mate kopen:***

Bier van grote merken.

***Niet kopen:***

‘Speciaalbiertjes’.

*Waarom?*

De productie van speciale bieren is minder efficiënt en kost meer energie en grondstoffen dan van grootschalig geproduceerd bier. Er zit vaak geen statiegeld op de flesjes.

**WIJN**

Zorgt vooral voor verspilling van verpakking (glas) en landbouwgrond. Je zou beter de druiven zelf kunnen eten, zegt Hans Blonk.

***Met mate kopen:***

**Bag-in-box wijn, wijn in PET-flessen.**

*Waarom?*

Verpakking is een grote factor in de klimaatbelasting van wijn. ‘Bags’ en PET zijn een efficiëntere verpakking dan glazen flessen.

***Niet kopen:***

**Wijn in glazen flessen.**

*Waarom?*

Eenmalig glas is een heel milieubelastende en energievretende verpakking.

**KOFFIE/THEE:**

De grootste klimaatbelasting bij koffie en thee zit hem in het zetten en dat we er zoveel van verspillen, zegt onderzoeker Jonna Snoek. Zet niet meer dan je opdrinkt.

**Kopen:**

Gewone thee, groene thee, kruidenthee, in papieren verpakking en in papieren theezakjes (geen nylon pyramidezakje). Filterkoffie, koffiepads.

*Waarom?*

Thee en filterkoffie hebben een relatief lage klimaatbelasting vergeleken met veel andere dranken. Pads zorgen voor koffiezetten op maat en dus minder verspilling. Papieren theezakjes kunnen ook bij het groenafval, nylon zakjes en koffiepads niet.

***Niet kopen:***

**Espressokoffie, speciale koffiesoorten, zoals ‘mountain coffee’**

*Waarom?*

De klimaatbelasting van espresso is hoger, omdat je per kopje meer bonen gebruikt. Voor speciale koffiesoorten worden hellingen ontbost, wat zorgt voor erosie van de bodem.

**Aluminium koffiecups**

*Waarom?*

Veel koffiecups kunnen lastig worden gerecycled. Verspilling van grondstoffen.

Kraanwater is de meest duurzame drank, gevolgd door thee en daarna filterkoffie, zegt Milieu Centraal. Sap/fris/wijn/bier hebben niet alleen per liter drank een hogere klimaatbelasting, maar omdat ze niet in de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum staan, is elke druppel in principe overbodige klimaatbelasting (net als snoep en koek). Les je dorst met water of thee en neem de rest alleen als extraatje.

Heeft het koopgedrag van de Nederlandse consument eigenlijk wel invloed op de wereldvoedselsituatie? “Theoretisch wel,“ zegt Hans Blonk van landbouw- en milieu-onderzoeksbureau Blonk Consultants. ‘Maar veranderingen gaan wel langzaam, misschien zien we pas over 20 jaar een verschil. De vraag is of dat snel genoeg is: maar verandering moet er komen.’ Voedingskundige Sytske de Waart: “het alternatief is niks doen! Zelf kiezen wat je koopt en eet is, naast stemmen, één van de weinige manieren waarop je een situatie die groter is dan je directe invloedssfeer kunt veranderen. En het is ook bewezen effectief: denk aan de uitbanning van kooi-eieren uit de supermarkt. Je moet de invloed van de consument zeker niet onderschatten.”

‘Wat we ook niet moeten onderschatten: de voorbeeldfunctie en ‘status’ van ons westerse voedingspatroon”, zegt Hans Dagevos, consumptieonderzoeker aan de universiteit van Wageningen. “Wanneer westerse consumenten het 'goede' voorbeeld gaan geven door te kiezen voor een duurzamer voedingspatroon, kan dit het 'ouderwetse' westerse consumptiepatroon vol dierlijke eiwitten voor consumenten in bijvoorbeeld Azië en Afrikaanse landen minder aantrekkelijk maken. En dat is belangrijk, omdat ons huidige voedingspatroon absoluut niet gunstig is voor de wereldwijde voedselzekerheid.”

*Kun je met duurzame producten de wereld beter voeden?*

Wat is er beter, biologische landbouw of gangbare als je de wereld wilt voeden? Het laatste woord is hier nog niet over gezegd. Biologische landbouw heeft over het algemeen lagere opbrengsten, bijvoorbeeld doordat er geen kunstmest en synthetische bestrijdingsmiddelen worden gebruikt. Maar bij gangbare landbouw dreigt het gevaar van uitputting en vervuiling van de grond door uitspoeling van kunstmest en gif, ook gevaarlijk voor mens en dier. Bovendien kost de productie van kunstmest heel veel energie (fossiele brandstoffen) en stoot mest lachgas uit, een sterk broeikasgas. Teveel aan broeikasgassen en de daarmee samenhangende klimaatproblemen bedreigen de landbouw wereldwijd.

De huidige gangbare landbouw kunnen we niet lang meer volhouden, zegt Jonna Snoek. “‘We moeten toe naar een duurzamere landbouw met de meest efficiënte landbouwtechnieken, waarin met mate kunstmatige ingrepen zijn toegestaan. Een meer op plantaardige voedingsmiddelen gerichte landbouw met in elke sector (akkerbouw, veeteelt) de hoogste opbrengst binnen de draagkracht van de aarde.”

“Het streven is naar een ‘*steady state*’, zegt Hans Blonk: ‘een zo hoog mogelijke opbrengst die je binnen de ecologische grenzen zo lang mogelijk vol kunt houden. Dat is zoeken: wat vinden we acceptabel?”

“Calorieën zijn het probleem niet: gezond de wereld voeden is dat wel,’ zegt voedingskundige Sytske de Waart. ‘In Nederland betekent dat: eten volgens de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum. Minder verspilling en een minimale belasting van de aarde.”