

Bronblad

Voeding



Weet wat je eet

Wat wij eten heeft een grote invloed op het klimaat. Alles wat wij eten moet geproduceerd worden en dat heeft negatieve gevolgen voor het klimaat. Maar welke voedingsmiddelen zijn dan zo slecht? En waarom?

Vlees is een van de grootste boosdoener. Denk hierbij bijvoorbeeld aan rundvlees. In Nederland is vlees verantwoordelijk voor ongeveer 40% van alle broeikasgassen die vrijkomen bij de productie van voedsel. Voor 1 kilo vlees is namelijk 5 kilo plantaardig voedsel nodig. Daarnaast komt veel vlees uit het buitenland. Het moet een reis afleggen, waardoor er extra CO₂ vrijkomt (denk aan de uitstoot van het vliegtuig, een vrachtwagen of vrachtschip).

Een andere grote belaster van het milieu in Nederland is zuivel, bijvoorbeeld kaas. Één koe produceert gemiddeld meer dan 25 liter melk per dag. De melkveehouderij verbruikt enorm veel energie, waardoor er veel CO₂ vrijkomt.

Duurzaam eten

Duurzaam eten houdt in dat je nadenkt over wat je eet en hierbij rekening houdt met het milieu. Door vaker vegetarisch te eten, slim boodschappen te doen, te kiezen voor seizoensgroente en -fruit en minder snacks te kopen, verminder je al de uitstoot van broeikasgassen.

Naast minder kopen en eten, zijn er ook nog een aantal andere dingen die je kunt doen. Zo kun je groenteresten gebruiken om bouillon van te maken of kun je van etensresten compost maken. Op deze manier hergebruik of recycle je etensresten. Een bijkomend voordeel is dat er zo ook minder afval is waar iets mee gedaan moet worden, wat weer leidt tot een beter en schoner klimaat.

Afval hergebruiken

Stel: je bestelt online kleding. Deze wordt bezorgd in een kartonnen doos. Wat doe je met de doos? Gooi je hem weg? Of gebruik je de doos voor iets anders? Bij alles wat je weggooit, kun je nadenken over hergebruik.

Zo kun je een plastic flesje opnieuw vullen met water, kun je van voedingsresten compost maken, kun je kurken gebruiken om te knutselen en van kauwgum zijn er zelfs schoenen gemaakt.



Beeld: Publicis one



Wat gebeurt er met ingeleverde statiegeldflessen?

Veel plastic flessen kun je bij de supermarkt inleveren. Dan krijg je statiegeld terug. Dit betaal je als je de fles koopt en krijg je dus terug wanneer je de fles weer netjes inlevert. Maar wat gebeurt er eigenlijk met al die flessen?

De flessen zullen allereerst naar een recyclingbedrijf vervoerd worden. Daar worden ze gesorteerd. Vervolgens wordt het PET van in stukjes gehakt. Het PET is staat voor Poly EthyleenTereftalaat. Dit is een polyester en dit is het materiaal waar de plastic flessen van gemaakt zijn. Het materiaal is volledig recyclebaar. Het PET wordt versmolten tot korrels die weer gebruikt kunnen worden om nieuwe plastic flessen van te maken. Ook de doppen van de flessen kunnen volledig gerecycled worden. Dit komt omdat zij ook van een soort materiaal gemaakt zijn. Hier kunnen bijvoorbeeld weer nieuwe doppen van gemaakt worden.

Het recycleproces van verschillende soorten plastic afval bij elkaar (zoals thuis) is moeilijker. Dit komt omdat niet al het plastic van hetzelfde materiaal is gemaakt.