

Onderzoekblad

Voeding

Wat we eten heeft een grote invloed op het klimaat. Er zijn twee voedingssoorten die het meeste invloed hebben. Schrijf hieronder op welke twee soorten dit zijn. Schrijf bij beide soorten tenminste vijf voorbeelden op.

Vlees

1. Rundvlees
2. Carpaccio
3. Varkenshaas
4. Kipfilet
5. Ham

Zuivel

1. Melk
2. Kaas
3. Kwark
4. Yoghurt
5. Boter

Bij duurzaam eten denk je vooral aan het minder eten van de soorten die slecht zijn voor het klimaat (Reduce). Zijn er op de andere niveaus van duurzaamheid ook nog dingen die gedaan kunnen worden? Kun je eten hergebruiken (Reuse) of recyclen (Recycle)? Hoe dan? Noem bij beide een voorbeeld.

Reuse:

- Etensresten gebruiken om opnieuw te laten groeien (bijvoorbeeld lente-ui).
- Etensresten gebruiken voor andere toepassingen, bijvoorbeeld voor in een bouillon of soep.

Recycle:

- Van etensresten kan compost gemaakt worden.

Voeding

Het eten van seizoensgroente en -fruit is goed voor het klimaat. Wat zijn de voordelen hiervan? Noem er tenminste drie.

1. Het is verser (en daarom lekkerder): de groente- en fruitsoorten hoeven geen lange reis af te leggen. Ze kunnen binnen een korte tijd in de supermarkt liggen.
2. Duurzamer: er is geen energie nodig voor lange transporten.
3. Goedkoper: er is minder energie nodig om de soorten te maken, dus goedkoper.
4. Meer voedingswaarde: de soorten groeien vaker in de volle grond en krijgen het zonlicht wat ze nodig hebben (niet te veel en te weinig). Buiten het seizoen worden soorten soms te snel geoogst of krijgen ze niet de hoeveelheid zon die ze nodig hebben. Een deel van de voedingswaarde gaat hierdoor verloren.
5. Beter voor de lokale economie: de lokale telers ontvangen het geld.
6. Meer afwisseling in wat je eet: je eet gevarieerder wanneer je kiest voor seizoen soorten.

Noteer hier de naam van en de ingrediënten voor de duurzame maaltijd. Dit mag een ontbijt, lunch of diner (avondeten) zijn. Houd rekening met alles wat je hebt geleerd over duurzaam eten. Maak de maaltijd en de stappen zichtbaar op een poster. Versieren mag, denk bijvoorbeeld aan tekeningen die de maaltijd weergeven.