

5 voordelen van duurzame voeding

Een gezonder leefmilieu

Eten moeten we allemaal, elke dag opnieuw. Dit zorgt voor een grote impact op ons leefmilieu – van de productie en de keuze van een ingrediënt, het bereiden van maaltijden tot restjes in de vuilbak droppen. De impact van voeding op het milieu wordt dan ook geschat op 30 procent. Die impact is vooral te wijten aan de hoge uitstoot van broeikasgassen, de productie van mestoverschotten en aan de vervuiling van water door pesticiden. De landbouw is bovendien een grote verbruiker van water. Kiezen voor duurzame voeding doet die milieu-impact fors dalen en dat is tenslotte waar we naartoe willen.

Een rechtvaardigere samenleving

De laatste 50 jaar heeft de welvaart in West-Europa ertoe geleid dat we meer dierlijk voedsel zijn gaan eten. Het is zelfs zo dat we er teveel van eten. We worden daardoor te dik en krijgen alsmaar meer hart- en vaatziekten. Ondanks dat er in het Zuiden nog steeds hongersnood heerst, exporteren zij nog steeds het zelf geproduceerde voedsel naar het Westen. Lokale voeding zal ervoor zorgen dat het Zuiden opnieuw voedsel voor de eigen markten kan produceren (cfr. duurzame voeding)

Een betere gezondheid

Als we kijken naar de gezonde voedingsdriehoek, moeten we veel groenten en fruit eten, maximaal 100 g vlees per dag en weinig verzadigde vetten en geraffineerde suikers. Heel wat welvaartsziekten (diabetes, hart- en vaatziekten...) worden veroorzaakt door een te vetrijke en suikerrijke voeding, waardoor slechte cholesterol verhoogt.

Een groter dierenwelzijn

Tegenwoordig eten we zeer veel vlees. Dit wordt opgelegd door de industrialisering. Hoe meer vlees we eten, hoe meer dieren er moeten worden gekweekt en gedood om aan de vraag te voldoen. Dat vlees is wel goedkoop, maar er is een keerzijde: het vee leeft opgepropt op kleine oppervlakken, het kan vaak niet meer naar buiten, het krijgt kunstmatig licht om sneller te groeien... Kippen hebben ruimte nodig om te scharrelen en varkens willen rollen in de modder. Als ze dat niet kunnen doen, worden ze zwakker en vatbaar voor ziekten. Ze worden dan ook vaak ingespoten met antibiotica.

In de duurzame biologische landbouw wordt er rekening gehouden met het soorteigen gedrag van dieren. Ze krijgen meer ruimte en het duurt langer voor ze worden geslacht. Ze krijgen biologisch voedsel, zonder genetisch gemodificeerde organismen (veranderen van erfelijke eigenschappen).

Een bewuste consument

Eten of koken met ingrediënten die op een duurzame manier worden geproduceerd en verwerkt, maakt dat we nog meer kunnen genieten van de maaltijd, zonder schuldgevoel. Laat je daarom informeren en kijk op het voedingslabel of vraag in de winkel naar de herkomst van de etenswaren die je koopt. Dat vraagt tijd en inspanning, maar het loont. Je weet dan immers wat je eet. Van zodra je de stap naar duurzame voeding hebt gezet, wil je ongetwijfeld niet meer terug.