

Praktische tips voor een gezond leefmilieu

Voeding heeft een invloed op onze gezondheid. Zowel bij het ontstaan als bij het voorkomen van allerlei aandoeningen kan voeding immers een belangrijke rol spelen. Daarnaast zorgt voeding ook voor een belasting van de leefomgeving. De impact van een product op het leefmilieu verschilt naargelang de productiemethode en -plaats. Niet alleen het transport (zowel van de consument als het goedertransport) en het energiegebruik hebben een impact op de leefomgeving, maar bijvoorbeeld ook het afvalbeheer, de verpakkingen en de bereiding van voeding thuis. Voeding maakt hierdoor één derde uit van de impact op het leefmilieu en voert de druk op de planeet op.

Vaak denkt men ten onrechte dat de eigen bijdrage niet veel invloed heeft op het leefmilieu. Toch is het belangrijk dat iedereen respectvol met het milieu omgaat en zijn eigen gedrag aanpast. Zelfs een aantal kleine maatregelen kunnen het leefmilieu én onze gezondheid al ten goede komen!

Kijk snel verder in deze folder voor een aantal praktische tips.

INKOPEN DOEN

Plan uw inkopen

Plan uw maaltijden, controleer welke voedingsmiddelen u nog in huis hebt en stel dan pas een boodschappenlijstje op. Hierdoor kunt u de producten kopen in functie van uw behoeften en vermijdt u dat u voedingsresten moet weggooiden. Houd daarnaast bij uw aankopen ook rekening met verse voedingsmiddelen die maar beperkt houdbaar zijn.

Controleer de houdbaarheidsdatum

Controleer in het grootwarenhuis steeds de vervaldatum van de producten. Zo wordt u thuis niet geconfronteerd met een product dat binnen een korte tijd zal vervallen. Hou rekening met 'ten minste houdbaar tot ...' en 'te gebruiken tot ...'. 'Ten minste houdbaar tot ...' geeft aan dat het product nog een tijdje veilig kan geconsumeerd worden, behalve als het tekenen van bederf vertoont (bijvoorbeeld ten minste houdbaar tot november 2013). De aanduiding 'te gebruiken tot ...' duidt aan dat het product na deze datum niet meer betrouwbaar is en de gezondheid kan schaden (bijvoorbeeld te gebruiken tot 19 februari 2012).

Vermijd overtollige verpakkingen

U kunt overtollige verpakkingen vermijden door voedingsmiddelen aan te kopen in losse vorm in plaats van individueel voorverpakt. Hierdoor kunt u de hoeveelheid kopen die u werkelijk nodig hebt en vermijdt u dat u etenswaren weg moet gooien.

Ook aankopen in bulk bevatten minder verpakking, waardoor ze vaak goedkoper zijn én ook beter voor het milieu. Zorg hierbij wel dat de verpakking niet te groot is, zodat u niet de helft moet weggooiden.

Vermijd overtollige verpakkingen door bijvoorbeeld gebruik te maken van herbruikbare tassen en opvouwkistjes. Koop losse voedingsmiddelen, bijvoorbeeld fruit, en stop ze na het wegen in één zakje waar u alle prijssetiketten opkleeft of verpak ze niet en plak het prijssetiket op het voedingsmiddel zelf.

Koop flessen met statiegeld

Flessen met statiegeld kunnen 25 tot 50 keer herbruikt worden waardoor ze beter zijn voor het milieu. Op voorwaarde natuurlijk dat ze geen grote afstanden hebben afgelegd tussen twee gebruiken in.

Koop lokale seizoensproducten en biologische producten

Kies voor lokale seizoensproducten. Ze zijn goedkoper, hebben meer smaak en zijn milieuvriendelijker. Deze producten worden immers meestal in openlucht geteeld (= geen energiekost door verwarmde serres) en leggen een kortere afstand af om bij de consument te raken (= lagere transportkost).

Om juist te weten welke groente en fruit in welk seizoen beschikbaar zijn, kan een seizoenskalender een goede hulp zijn.

Biologische producten bevatten geen pesticiden en hun productie vereist minder energie. Hun productie is dus veel beter voor het milieu en onze gezondheid.



DE BEREIDING

Hou rekening met de houdbaarheidsdatum

Hou tijdens uw bereidingen rekening met de houdbaarheidsdatum van de producten. Bereid de producten die het snelst vervallen eerst, zo hoeft u niet onnodig producten weg te gooien. Let hierbij op het onderscheid tussen 'ten minste houdbaar tot ...' en 'te gebruiken tot ...' (zie 'Controleer de houdbaarheidsdatum').

Beperk uw consumptie van vlees

Plantaardige producten hebben een beperktere impact op het milieu dan dierlijke producten. Daarnaast consumeren we dagelijks meer vlees dan gezond voor ons is. Af en toe een dagje zonder vlees zal dus niet alleen positief zijn voor het milieu, maar ook voor uw gezondheid!

Probeer minstens één dag in de week vegetarisch te eten of dierlijke voedingsmiddelen te vervangen door plantaardige alternatieven en vervang twee maal per week vlees door vis omwille van hun aanbreng van belangrijke vetten. Vele visbestanden zijn echter overbevist en sommige daarvan zijn zelfs al bijna volledig uitgeput. Eet daarom steeds vis die afkomstig is van duurzame visserij en opteer voor de vissoorten met het 'Marine Stewardship Council'-label (MSC).

Dek uw pannen af

Door tijdens het koken de pannen af te dekken zal het eten sneller gaar zijn en gaat er niet onnodig warmte verloren. Kies ook voor gepaste kooktechnieken, zoals stomen of stoven in weinig water. Deze technieken zorgen namelijk voor een beperkter verlies van vitamines en mineralen en geven ook sneller resultaat.

Schakel een elektrisch fornuis tijdig uit

Door het elektrisch fornuis enkele minuten voor het einde van de kooktijd uit te schakelen, zal de voeding nog verder garen, maar wordt de energie beperkt.

Zet gekoelde producten zo snel mogelijk terug in de koelkast

Producten die koel bewaard moeten worden zet u na gebruik het best zo snel mogelijk terug in de koelkast. Zo krijgen deze geen kans om te vervallen.

NA DE MAALTIJD

Verwerk restjes

Eten dat nog over blijft na de maaltijd kunt u soms nog verwerken in andere gerechten. Een restje pasta kan bijvoorbeeld verwerkt worden in een pastasalade en met broodresten kunt u nog wentelteefjes bereiden.

Bewaar restjes

Restjes kunnen korte tijd bewaard worden in de koelkast of kunnen ingevroren worden zodat u ze op een later tijdstip kunt eten.

Een ingevroren restje kan handig zijn indien u weinig tijd hebt om te koken en u toch een volwaardige maaltijd wilt eten. Indien u een restje wenst in te vriezen is het belangrijk dat dit zo snel mogelijk afkoelt, zodat bacteriën geen kans krijgen.

Een diepgevroren restje wordt het best ontdooid in de koelkast of in de microgolfoven, maar nooit op kamertemperatuur! Zorg ervoor dat restjes steeds voldoende zijn opgewarmd, zodat de meeste bacteriën geëlimineerd zijn. Vries reeds ingevroren producten nooit opnieuw in!

Gebruik herbruikbare bewaardozen

Vermijd het gebruik van plastic- of aluminiumfolie, maar maak gebruik van herbruikbare bewaardozen. Was de doos wel steeds na elk gebruik af.

Bewaar voedingsmiddelen bij de juiste temperatuur

Indien producten niet bij de juiste temperatuur worden bewaard, kunnen ze sneller ranzig worden en zijn ze niet meer consumeerbaar.

Bewaar voedingsmiddelen daarom steeds bij de juiste temperatuur. In de koelkast moet de temperatuur zich steeds tussen 4 en 6 °C bevinden. De temperatuur van de diepvriezer moet -18 °C bedragen.

Stop uw koelkast niet te vol. Bij een overvolle koelkast zal de koude lucht minder goed circuleren waardoor de levensduur van de voedingsmiddelen verkort. Een diepvries daarentegen stopt u het best altijd zo vol mogelijk, zodat de producten beter hun temperatuur houden. Een volle diepvriezer verbruikt ook minder energie dan een diepvriezer die u maar voor de helft vult.

Maak uw diepvriezer ook af en toe ijsvrij. Teveel ijs zorgt immers voor een hoger energieverbruik van het toestel.

Composteer en sorteer uw afval

Afval sorteren is nuttig voor de verdere verwerking. Sorteer uw afval daarom zoveel mogelijk. Maak hierbij gebruik van aparte vuilnisbakken voor PMD-, GFT- en restafval. Groente-, fruit- en etensresten kunnen ook verwerkt worden door een composthoop en door kippen. Door gebruik te maken van een composthoop vermindert u uw hoeveelheid huishoudafval en krijgt u een goede bodemverbeteraar.

Ontdek de Liberale Mutualiteit op
www.liberalemutualiteit.be

Liberale Mutualiteit Provincie Antwerpen

Lange Nieuwstraat 109
2000 Antwerpen
☎ 03/203.76.00 – ☎ 03/225.02.35
info@lmpa.be

Liberale Mutualiteit van Brabant

Koninginneplein 51-52
1030 Brussel
☎ 02/209.48.11 – ☎ 02/219.01.54
info@mut403.be

Liberale Mutualiteit West-Vlaanderen

Revillpark 1
8000 Brugge
☎ 050/45.01.00 – ☎ 050/45.01.02
info@lmwvl.be

Liberale Mutualiteit van Oost-Vlaanderen

Brabantdam 109
9000 Gent
☎ 09/223.19.76 – ☎ 09/224.11.74
infocomm@libmutov.be

Liberale Mutualiteit Limburg

Geraetsstraat 20
3500 Hasselt
☎ 011/29.10.00 – ☎ 011/22.20.67
info@lml.be

Liberale Mutualiteit – Vlaams Gewest

Prieeelstraat 22
1730 Asse
☎ 02/452.90.10 - 02/454.06.70 – ☎ 02/452.62.20
info@lmvlg.be

Verantwoordelijke Uitgever:

Geert Messiaen, Livornostraat 25, 1050 Brussel
Editie oktober 2011



Uitgever van de Liberale Mutualiteit

*Voeding en
een gezond
leefmilieu* ★

**UW GEZONDHEID,
ZÓ WERKT U ERAAN!**