



Milieusparende maaltijden: eet smakelijk!

BIJ HET SERVEREN VAN MAALTIJDEN OF HET VERORBEREN VAN TUSSENDORTJES SPEELT HET VERMIJDEN VAN AFVAL EEN BELANGRIJKE ROL. HERBRUIKBARE OF GROOTVERPAKKINGEN ZIJN HET MEEST MILIEUVRIENDELIJK. MAAR NAAST VERPAKKINGEN DIENT ONZE AANDACHT NET ZO GOED UIT TE GAAN NAAR HET SOORT VOEDSEL DAT WE ETEN: BIOLOGISCH, GGO-VRIJ, VLEESARM, UIT EIGEN STREEK EN VAN HET HUIDIGE SEIZOEN. OP DE *MILIEUKOOPWIJZER* WEBSITE VAN DE *BOND BETER LEEFMILIEU* VIND JE TIPS EN CONCRETE INFORMATIE OVER MILIEUSPARENDE MAALTIJDEN OP SCHOOL OF OP KANTOOR.

Afvalarme maaltijden

De kantine en de keuken zijn plaatsen waar de afvalberg aanzienlijk verkleind kan worden, door verpakkingsafval van maaltijden, ingrediënten en tussendoortjes te vermijden of minstens de hoeveelheid ervan te verminderen. Zelfgemaakte desserts of gerechten hoeven niet verpakt te worden, maar kunnen geserveerd worden met herbruikbaar servies. Onverpakte koeken of wafels kunnen verdeeld worden in samenwerking met een lokale bakker en bij zelfbediening in een refter of cafetaria kunnen suiker, melk en broodbeleg verpakkingloos aangeboden worden. Ook bulk- en grootverpakkingen leveren een besparing van de hoeveelheid verpakkingsafval op.

Uit biologische teelt

Biologische landbouw is een milieuvriendelijke landbouwmethode met veel aandacht voor de samenhang tussen plant, dier, mens en omgeving. Chemisch-synthetische bestrijdingsmiddelen worden niet gebruikt en dankzij bodemzorg treedt er geen bodemdegradatie op. De voedingskwaliteit van biologische producten is goed, onder meer dankzij de teeltesten: geen pesticiden, hormonen, kunstmest, ggo's of preventieve antibiotica. Bioproducten zijn te herkennen aan het biogarantielabel.

Energiezuinige maaltijden

Maaltijden die voor hun bereiding, bewaring, transport, heropwarming en bedeling weinig energie verbruiken, verdienen de voorkeur. Het afkoelen, weer opwarmen en op warmte houden van maaltijden verbruikt veel energie, net als het gebruik van automaten om broodjes of snacks te verdelen.

Streekeigen en seizoensproducten

Streekeigen producten zijn milieuvriendelijker, omdat ze minder transport vergen. Dat betekent een lager brandstofverbruik, minder vervuiling bij het vervoer én minder energieverbruik bij de opslag (koeling). Ook producten van het seizoen zijn te verkiezen. Het kost veel energie om groenten te leveren buiten 'het seizoen', omdat deze ofwel uit serres (glastuinbouw verbruikt enorm veel energie) ofwel uit het buitenland komen.

Vleesarme maaltijden

Over het algemeen is de productie van vlees meer milieubelastend dan de productie van plantaardige producten. Veeteelt vraagt veel grond, water en energie, en draagt in belangrijke mate bij tot ontbossing, bodemerosie, klimaatwijzigingen door het broeikas effect, vermesting, verzuring, watervervuiling en het verlies aan biodiversiteit.

Meer informatie

Wat met biologisch afbreekbare verpakkingen? Hoe kan je er zeker van zijn GGO-vrije producten te kopen? Hoe biologische maaltijden introduceren op school of op kantoor? Deze en vele andere vragen worden beantwoord op de website www.milieukoopwijzer.be. Je vindt er ook lijsten met **adressen** van leveranciers van milieusparende maaltijden en maaltijdingrediënten.

www.milieukoopwijzer.be, de website voor milieusparend aankoopadvies voor scholen, lokale overheden en administraties, is een initiatief van de *Bond Beter Leefmilieu* met steun van de Vlaamse Overheid.