



CO-FINANCE
PAR L'UNION
EUROPÉENNE



Cette publication a été produite avec le soutien financier de l'Union européenne. Elle a été financée par le Fonds européen de développement régional et le Fonds de coopération de l'agriculture et de la pêche. Elle a été financée par le Fonds de coopération de l'agriculture et de la pêche.

#Eat4 Change

EIWITGIDS

EEN GIDS DIE JE DUURZAMER LAAT ETEN



JONGEREN-
EDITIE

Waarom is duurzame voeding zo belangrijk?



Drie keer per dag beslissen we wat er op ons bord komt, en dat elke dag opnieuw. Voedsel speelt een centrale rol in ons dagelijks leven: het brengt mensen en vrienden bij elkaar, het smaakt (meestal) lekker en daarnaast voorziet het ons ook nog eens van de nodige voedingsstoffen.

Helaas heeft ons huidige voedselsysteem een negatieve impact op de planeet. Zo is ons

mondiale voedselsysteem verantwoordelijk voor 21% tot 37% van de wereldwijde uitstoot van broeikasgassen. Bovendien is het een van de voornaamste oorzaken van ontbossing, het verlies van biodiversiteit en bodemdegradatie. Ook in België brengen onze voedselconsumptie en -productie heel wat milieu- en klimaatproblemen met zich mee!



We moeten daarom een evenwicht zien te vinden tussen welke producten we eten, en de manier waarop dat voedsel werd geproduceerd. Uit verschillende studies is gebleken dat veranderingen in onze eetgewoonten een aanzienlijke positieve impact hebben op zowel onze eigen gezondheid als op die van de planeet!

Hoe kan ik mijn eetgewoonten veranderen?



Dierlijke producten hebben doorgaans een grotere impact op het milieu dan plantaardige producten. Dat is deels te wijten aan de uitstoot van het krachtige broeikasgas methaan, aan de mest die de dieren produceren en aan het gebruik van land voor de productie van diervoeder, en al helemaal wanneer dat gepaard gaat met ontbossing. De makkelijkste en meest doeltreffende manier om je voedselafdruk te verkleinen is daarom: **minder vlees eten**. Maar ook de **keuze voor betere producten** is heel belangrijk.

De impact van vlees en andere producten van dierlijke oorsprong is namelijk sterk afhankelijk van hun productiemethode.

Als consument kan je kiezen voor **"minder, maar betere"** dierlijke producten, en zo de milieu-impact van je voeding aanzienlijk verminderen!

Oké, maar “beter”, wat is dat dan?



In deze studie werden verschillende voedselproductiesystemen in België geanalyseerd, waarbij vooral werd gekeken naar hun impact op het milieu. De systemen kregen een algemene score op een schaal van A (de kleinste impact) tot E (de grootste impact). Bovendien kreeg ook elk product een specifiek cijfer toegekend op basis van drie milieucriteria (pesticides, biodiversiteit en klimaat) en werd het dierenwelzijn mee beoordeeld.



Rundsvlees




Bij rundsvlees zien we, afhankelijk van de productiemethode, sterk uiteenlopende scores (B tot E). In alle gevallen heeft de rundveehouderij een bijzonder **grote impact op het klimaat**, en dat zelfs in de duurzaamste systemen. Dat is te wijten aan de uitstoot van het krachtige broeikasgas methaan dat vrijkomt tijdens het spijsverteringsproces van de dieren.

Extensieve productiesystemen, waarbij dieren voornamelijk gras eten (en weinig tot geen soja), en die **voldoen aan de normen van biologische landbouw**, behalen over het algemeen **betere resultaten** dan traditionele systemen.

Deze landbouwsystemen scoren beter omdat het aantal dieren dat gehouden wordt beter is afgestemd op de beschikbare ruimte. Daarnaast consumeren ze minder geïmporteerde soja en zijn er extra inspanningen op het vlak van dierenwelzijn.



Varkensvlees

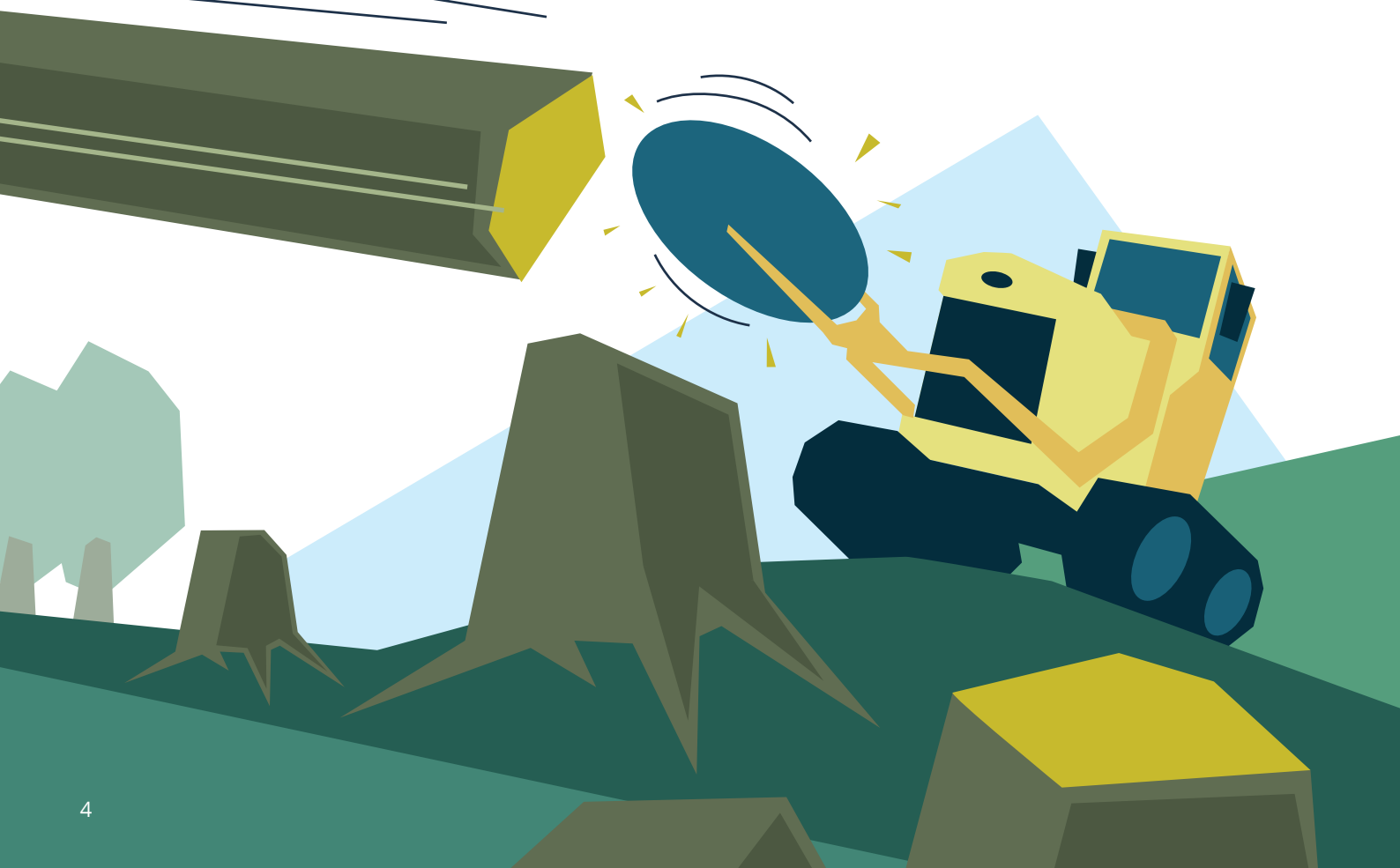


De ecologische impact van de varkensteelt is hoofdzakelijk toe te schrijven aan de **voeding van de dieren**, die vaak voor een groot deel **uit soja bestaat**: om 1000 gram varkensvlees te produceren is er liefst 508 gram soja nodig! Bovendien neemt de teelt van al die soja veel land in

beslag, en dat **leidt dan weer vaak tot ontbossing** in de productielanden, vooral in Zuid-Amerika.

Wat betreft varkensvlees kregen maar enkele (biologische) productiesystemen een positieve of matige beoordeling (B en C).

De consumptie van soja, de mestproductie die nefast is voor de waterkwaliteit, en het ontbreken van strenge vereisten op het vlak van dierenwelzijn (zoals toegang tot buitenloop) bezorgen de meeste (> 95%) productiesystemen in ons land **een slechte score** (D en E). Varkens worden nog altijd geteeld in erg **intensieve, niet grondgebonden systemen**.





Kippenvlees

Kippenvlees heeft een **kleinere directe impact op het klimaat dan varkens- en rundsvlees**, maar ook andere factoren, zoals het **dierenwelzijn**, spelen een belangrijke rol in de beoordeling. De kippen worden vaak in grote aantallen op een kleine oppervlakte gehouden en krijgen daarbij zelden tot nooit de buitenlucht te zien.

Bovendien bestaat de **voeding** van de kippen voor een groot deel uit soja: voor 1000 gram kippenvlees is er net zo veel soja nodig (1089 gram), en de productie ervan gaat vaak gepaard met ontbossing, wat zowel de biodiversiteit als het klimaat impacteert.

Net zoals bij de varkens- en runderteelt **scoren ook hier de biologische productiesystemen beter** op dierenwelzijn en op de overige criteria dan de conventionele systemen, aangezien de kippen minder soja en meer lokaal geteelde voeding krijgen. Toch wordt in België nog altijd meer dan 95% van alle kippenvlees volgens de conventionele normen geproduceerd, en dat heeft een grote impact op het milieu (score E).

Melk

Hoewel melkkoeien veel meer soja consumeren dan de meeste andere Belgische runderen **is de impact van melk kleiner** dan die van een zelfde hoeveelheid rundsvlees, kippenvlees of varkensvlees. De melkkoeien geven namelijk elke dag opnieuw melk, terwijl het bij vlees om een eenmalige productie gaat, waardoor de totale hoeveelheid geproduceerd voedsel dus lager is.

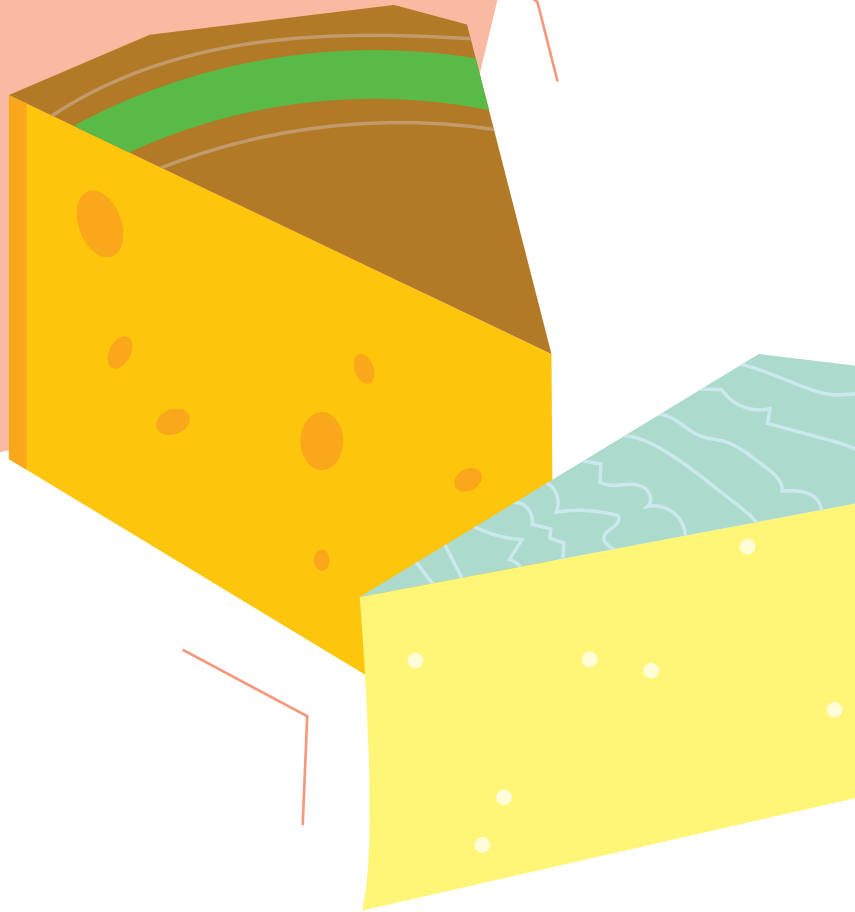
Belgische melk krijgt in deze studie dan ook een eerder **positieve beoordeling** (score B). Toch **scoren de intensieve systemen minder goed** op het vlak van dierenwelzijn, biodiversiteit en klimaat, aangezien ze meer soja gebruiken en de dieren minder toegang tot de weiden hebben. Die meer intensieve systemen zijn goed voor zowat 70% van de melkproductie in ons land.



Kaas

De impact van kaas is een stuk groter dan die van melk uit een vergelijkbaar productiesysteem, en dat is een opmerkelijke vaststelling. De verklaring is evenwel eenvoudig: voor de productie van 1 kilo kaas is ongeveer 10 liter melk nodig.

De producten die het best scoren, zijn afkomstig uit de biologische, extensieve en semi-extensieve systemen. De verschillen in impact zijn hoofdzakelijk terug te leiden tot de productiemethode van de melk, en minder tot het soort kaas (bv. emmentaler vs. parmezaan). Net zo lijkt de impact van geitenkaas weinig te verschillen van die van kaas op basis van koemelk.



Eieren

In Europa wordt voor eieren een **codesysteem** toegepast, waarbij het eerste cijfer aangeeft hoe de kippen leven: eieren van biologische kippen (0); eieren van kippen met vrije uitloop (1); eieren van scharrelkippen (2); en eieren van kippen in verrijkte kooien (3). Het maximale aantal dieren per oppervlakte-eenheid verschilt per systeem (6 kippen per m² voor de biologische productie en tot 13 kippen per m² voor de kooien).

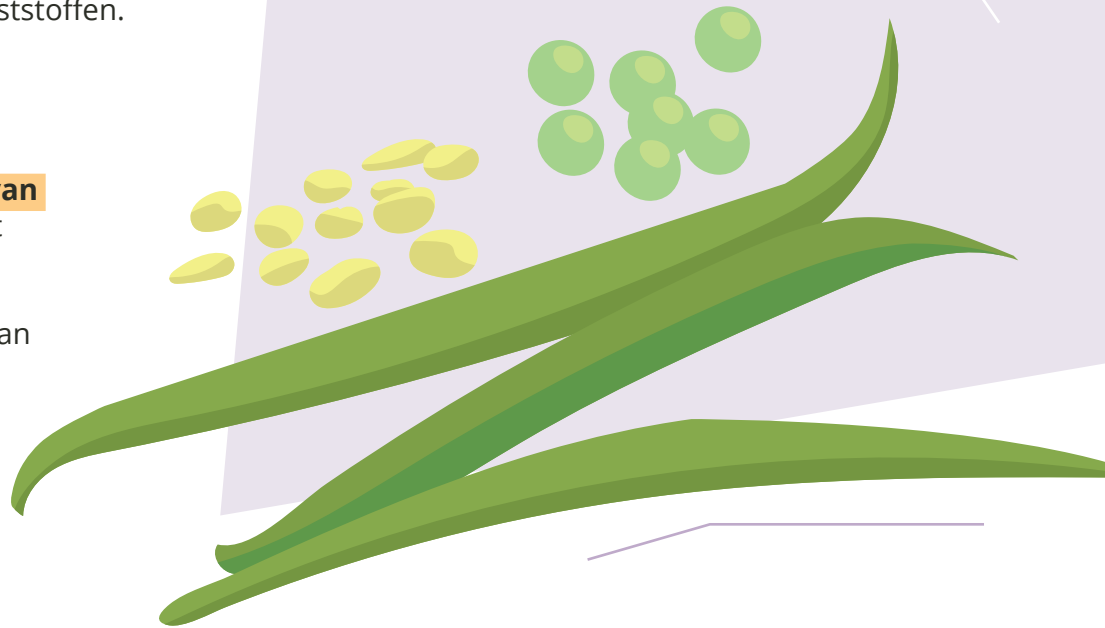
Eieren afkomstig van biologische kippen (0) en van kippen met vrije uitloop (1) komen als het duurzaamst en diervriendelijkst naar voren uit de studie. De sojaconsumptie en de problemen wat betreft het dierenwelzijn bezorgen de **intensievere systemen** een **negatieve score** op het vlak van biodiversiteit en klimaat. Toch zijn productiesystemen (0) en (1) in ons land goed voor nog geen 10% van de productie.

Plantaardige eiwitten



De plantaardige alternatieven (linzen, bonen, erwten ...) krijgen doorgaans een score A of B: **hun impact is veel kleiner dan die van dierlijke producten**. Ook hier scoren de biologische producten beter dan de conventionele producten. Dat is voornamelijk te danken aan de beperkingen op het gebruik van pesticiden en meststoffen.

De plantaardige alternatieven zijn doorgaans ook de **duurzaamste bron van eiwitten**. Hun impact op het klimaat en de biodiversiteit is een stuk kleiner dan die van veel producten van dierlijke oorsprong, en dierenwelzijn is hier uiteraard geen probleem.



Wat kunnen we hieruit besluiten?



Een **duurzamere consumptie** van vlees, zuivel en eieren is wel degelijk mogelijk!

Er bestaan duidelijke verschillen tussen de productiesystemen, en daarmee kun je de impact van wat je eet aanzienlijk terugdringen.

Je kan niet alleen **je consumptie van producten van dierlijke oorsprong beperken** ("minder"), maar daarbij ook **kieszen voor producten die afkomstig zijn uit duurzame productiesystemen** ("beter"). De extensievere en biologische productiesystemen scoren doorgaans het best, en dat zowel op het vlak van milieu als wat betreft het dierenwelzijn. Helaas zijn de systemen die de kleinste impact hebben ook die systemen die het minst vertegenwoordigd zijn. Zo is meer dan 95% van het kippen- en varkensvlees afkomstig uit systemen met een score E.

Wat kan ik zelf doen?

Hieronder vind je een paar makkelijk toe te passen tips om duurzamer te consumeren:

- **Kies bij voorkeur voor plantaardige producten**, zoals groenten, fruit, granen, peulvruchten en plantaardige vlees- en zuivelvervangers (tofoe, tempé, quorn en dranken op basis van plantaardige alternatieven).
- **Beperk je consumptie van producten van dierlijke oorsprong**. Op dit moment eten de Belgen bijna dubbel zoveel vlees als aanbevolen. Meer dan de helft van de Belgen eet ook te veel eiwitten. Probeer niet meer dan twee of drie keer per week vlees, gevogelte, fijne vleeswaren en zuivelproducten te eten.
- **Kies voor producten die afkomstig zijn van duurzame, biologische en lokale productiesystemen**. Kies, in de mate van het mogelijke, voor producten uit duurzame productiesystemen (zoals producten uit de **biologische landbouw**) die ook bijdragen tot een eerlijke verloning van de landbouwer. Koop producten met een erkend duurzaamheidslabel of producten uit de **korte keten**, op boerderijen of via andere initiatieven die transparantie bieden over de oorsprong en de productiemethoden van de producten.

Wil je graag meer details?

Je kunt de hele studie hier lezen!

BIJDRAGE:

- Titus Ghyselincx, Emma Maris, Barbara Saintes: WWF-België
- Sabine Bonnot: Institut de l'Agriculture et de l'Alimentation Biologiques (ITAB) - www.itab.asso.fr

Deze publicatie is tot stand gekomen met financiële steun van de Europese Unie. De inhoud ervan valt uitsluitend onder de verantwoordelijkheid van WWF en andere Eat4Change-projectpartners, en geeft niet noodzakelijk de standpunten van de Europese Unie weer.