

NIEUWSBRIEF



Groningen november 2019

Carin Pool
Voedingsbureau
heeft een stagiair!



Hoi, ik ben Maaike van der Graaf, 23 jaar en studente voeding en diëtetiek aan de Hanzehogeschool. Tot eind januari ga ik vol enthousiasme meelopen met Carin Pool en Susanne Kamps. U kunt mij tegen komen op de volgende locaties; Huisartsenpraktijk Helperplein, het MCZ in Groningen, bij Perdon fysiotherapie en de apotheek in Zuidlaren. Ik heb heel veel zin om alle opgedane kennis van de afgelopen jaren eindelijk in praktijk te mogen ervaren.

Met veel interesse heb ik deze nieuwsbrief geschreven, dus veel leesplezier!



Duurzaamheid

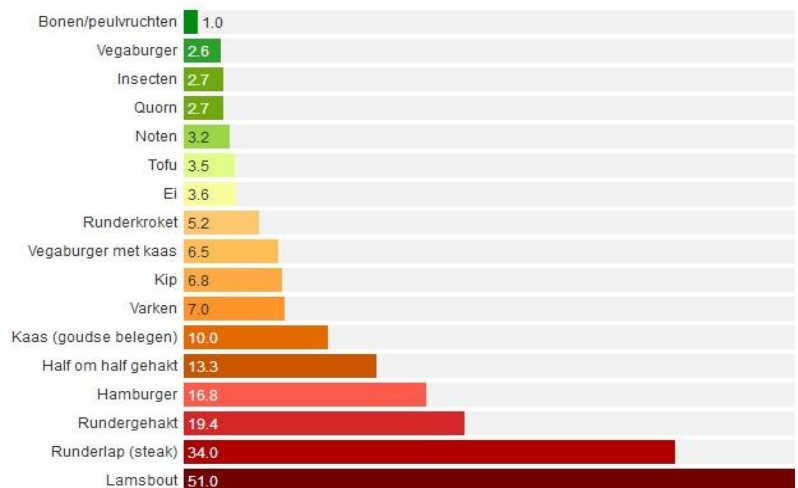
Respectvol omgaan met mens, dier en milieu. Een onderwerp waar u tegenwoordig niet omheen kunt. *“Wat doen we met al het plastic, hoe stoppen we de opwarming van de aarde en wat kunt u als individu doen in de strijd voor duurzaamheid?”* Nou, best veel, en ook qua voeding wellicht meer dan u denkt. Deze nieuwsbrief staat in het teken van duurzaamheid met hierin verschillende punten op een rijtje!

Productie

Bij de productie van voeding komen broeikasgassen vrij die de aarde opwarmen. Dit komt door de energie die nodig is om gewassen te telen, te oogsten en fabrieksmatig te verwerken. Er is een boel land en water nodig om voedsel te verbouwen. Op het moment dat er gekozen wordt voor het verbouwen van groente/fruit in broeikas is de uitstoot nog vele malen hoger! Maar naast de landbouwproductie spelen voedseltransport, koelen, bewerken en consumptie ook een hele belangrijke rol in de uitstoot van broeikasgassen.

Hoeveel kilo CO2 komt vrij voor 1 kilo ... ?

Cijfers per kilogram product zoals je dat koopt in de supermarkt.



Op basis van cijfers van Blonk Consultants

Voedselverspilling

Veel van het geproduceerde voedsel wordt verspild. Dit is niet alleen zonde voor het milieu maar ook voor uw portemonnee! Enkele tips om voedselverspilling tegen te gaan:

- *Check u voorraad* – kijk wat er nog in de voorraadkast staat en zoek een recept op rondom dit product.
- *Maak een planning en een boodschappenlijst* – door van te voren al te bedenken wat u nodig heeft, wordt u minder snel verleid meer te kopen dan nodig is.
- *Kook precies genoeg* – meten is weten! Als u niet teveel kookt, hoeft u het natuurlijk ook niet weg te gooien.
- *Gebruik u zintuigen bij de THT-datum* – producten met een “tenminste houdbaar tot-datum” zijn, mits ze nog goed ruiken en u geen schimmel ziet, vaak nog prima te eten of drinken na het verstrijken van deze datum.
- *Weet waar u eten het best bewaard* – eten en drinken blijven langer goed als u ze op de juiste wijze bewaart. Zoals groente en fruit, anders wordt het snel slap of overrijp. Zo zijn aubergines en courgettes het langst houdbaar buiten de koelkast. Maar blijven appels, sinaasappels en broccoli juist weken goed in de koelkast. Check hierbij het bewaaradvies op de verpakking van producten. 'Gekoeld bewaren' betekent in de koelkast, (4-7°C) 'koel bewaren' betekent zo tussen de 12 en 15°C.

De impact die u heeft als individu op het milieu kan worden uitgedrukt in een persoonlijke voetafdruk.

Wil u weten wat uw voedselvoetafdruk is?

Test het op

<https://www.voedingscentrum.nl/voedselafdruk>



Vlees of vegetarisch?!

Na aanleiding van de Week Zonder Vlees is onderzocht wat de milieuvoordelen zijn van een vegetarisch menu. Door het niet consumeren van vlees wordt er in **één week per persoon** gemiddeld 770 gram minder vlees gegeten.

Wat betreft klimaatverandering wordt er

- 13.3 kg CO₂eq bespaard, oftewel 75.9 km met een gemiddelde auto.
- 8.9 m²a land bespaard.
- 130.3 liter water bespaard.

Wanneer het vlees wordt vervangen door eieren, tofu, vleesvervanger, noten of peulvruchten is de besparing lager. Wat betreft klimaatverandering wordt er dan

- 10.2 kg CO₂eq bespaard, oftewel 58.1 km met een gemiddelde auto.
- 5.8 m²a land bespaard.
- 142.3 liter additioneel water geconsumeerd ten opzichte van de reguliere gemiddelde vleesconsumptie. Dat laatste heeft met name te maken met het hoge watergebruik van noten.



Een voedingspatroon zonder vlees en zuivel blijkt niet automatisch het meest duurzaam. Voor een voedingspatroon met weinig vlees is bijvoorbeeld minder landbouwgrond nodig dan voor een voedingspatroon zonder vlees. Dieren kunnen plantaardige stoffen die niet eetbaar zijn voor mensen, omzetten in eetbare eiwitten. Varkens kunnen bijvoorbeeld worden gevoed met reststromen uit de voedingsmiddelenindustrie (bietenpulp, aardappelschillen en molasse). Daarnaast is een deel van de Nederlandse landbouwgrond alleen geschikt voor vee en niet voor akkerbouw. Dus door minder dierlijke producten te consumeren verlagen we onze voedselvoetafdruk, maar u hoeft niet direct alle dierlijke producten te laten staan. Als u kijkt naar de verhouding tussen milieu-impact en nutritionele waarde, is een veganistisch eetpatroon niet optimaal. Een gezond en milieuvriendelijk dieet bestaat uit een beetje zuivel en vlees, en een beetje vette vis voor de goede vetzuren.

Transport

Een deel van de berekende uitstoot komt ook door het transporteren van de goederen, dit kost namelijk energie. Verse producten moeten zo snel mogelijk worden vervoerd om het dagvers in de Nederlandse supermarkten te krijgen. Vaak wordt er dan voor gekozen deze producten in te vliegen. Het kost meer energie naarmate producten van verder moeten komen. Het helpt dus in de milieubelasting om lokale producten te kiezen. Het kan hierbij helpen te letten op seizoensgroente- en fruit. Om te controleren hoe milieuvriendelijk bepaalde soorten groente of fruit zijn, kun u alle soorten controleren in de groente- en fruitkalender of op: <https://groentefruit.milieucentraal.nl/>

Dierenwelzijn

Niet alle dieren die uiteindelijk op ons bord belanden zijn even goed behandeld. Zo kan het zijn dat ze te dicht op elkaar leven zonder de mogelijkheid om vrij te bewegen. Betere dierenwelzijn betekent vaak een comfortabelere leefomgeving en minder pijn en leed voor dieren. Ook hiervoor zijn keurmerken waarop gelet kan worden in de winkel. Bijvoorbeeld het beterleven keurmerk, hoe meer sterren hoe beter de dieren worden behandeld. Maar ook soms kiezen voor een vegetarische maaltijd helpt.

proef 't seizoen groente- en fruitkalender



Duurzame herfst recepten

Gegrilde paprika pompoen soep.

Ingrediënten voor 2 personen

- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- 2 paprika's
- 1 kleine pompoen
- 1 flesje kookroom light
- Zout, peper en Italiaanse kruiden

Bereiding

Snijd de ui en knoflook grof. Snijd de paprika's in vier stukken en grill dit ongeveer 30 minuten in de oven tot de schil van de paprika zwart begint te worden. Bak in een kookpan in 1 eetlepel vloeibare boter de knoflook en ui en voeg hier een eetlepel Italiaanse kruiden aan toe. Voeg de in blokjes gesneden pompoen toe samen met 1,5 liter water en kook dit 20-30 minuten. Haal de paprika uit de oven en verwijder het vel van de paprika. Voeg de paprika bij de gekookte pompoen en pureer het geheel tot een soep met een staafmixer. Voeg vervolgens de kookroom, wat zout en peper toe en eet smakelijk!

Stamppot van rode biet.

Ingrediënten voor 2 personen

- 500 gram kruimelige aardappelen
- 15 gram boter
- 500 gram gekookte rode bieten
- 75 gram rucola
- 40 gram walnoten
- 60 gram zachte geitenkaas

Bereiding

Schil de aardappelen en snijd in gelijke stukken. Kook ze in een ruime pan met water en zout in 20 min. gaar. Giet de aardappelen af, voeg de boter en wat peper toe en stamp tot een puree. Snij de rode bieten in kleine blokjes en meng deze door de warme aardappelpuree. Serveer met de rucola, walnoten en geitenkaas als garnering.



Kijk op onze website voor meer recepten!

www.carinpool.nl

Met vriendelijke groet,

Carin Pool

06 – 425 88 464

info@carinpool.nl

Locaties: MCZ Groningen, huisartsenpraktijk Helperplein en Sneek

Nienke Hazenberg

06 – 434 49 384

nienke@carinpool.nl

Locaties: Beijum, Haren, Harkstede en UMCG

Eline Berger

06 - 145 203 97

eline@carinpool.nl

Locaties: Bedum, DC Klinieken, huisartsenpraktijk Helperplein en MCZ Groningen

Susanne Kamps

06 – 248 25 202

susanne@carinpool.nl

Locaties: MCZ Groningen, Peize en Zuidlaren

Linda Saado

06 – 184 66 601

linda@carinpool.nl

Locaties: Beijum en Selwerd

Anita de Jong

06 – 375 52 173

anita@carinpool.nl

Locaties: Haren en Sneek

Stephanie de Lange

06 – 390 34 844

stephanie@carinpool.nl

Locaties: Bedum, MCZ Groningen, Harkstede en Beijum

