

GIDS VOOR DUURZAME VOEDING

2015



Inhoud

Inleiding	2
Wat is duurzame voeding?	3
1.Evenwichtige maaltijden aanbieden	5
2.De porties vlees kleiner maken	8
3.De juiste vis kiezen	10
4.Vegetarische gerechten promoten	13
5.Voorrang geven aan lokale seizoensgroenten en -fruit	14
6.Nieuwe producten ontdekken: biologische landbouw en eerlijke handel	16
7.Kraantjeswater aanbieden	19
8.Voedselverspilling en ander afval beperken	20
9.Ook buiten het restaurant maatregelen nemen	22
10.Communicatie	24
Besluit	26



Inleiding

Iedereen weet dat wat we eten **gevolgen op korte en op lange termijn** heeft **voor onze gezondheid**. We hebben de neiging om te veel vlees, verzadigde vetten, zout, suiker en bewerkte producten te eten. En we laten groenten, fruit, peulvruchten en volle ontbijtgranen te veel links liggen. Ons bord vertoont steeds minder verscheidenheid en bevat steeds minder kwaliteitsvolle voedingsstoffen. Deze onevenwichtige voeding veroorzaakt of draagt bij tot hart- en vaatziekten, overgewicht, obesitas, diabetes, allerlei vormen van kanker enzovoort. Door onze eetgewoonten bij te sturen, blijven we gezond of worden we opnieuw gezonder en behouden we een goede levenskwaliteit.

De productie van ons voedsel heeft ook **een grote weerslag op onze omgeving**. Een derde van onze ecologische voetafdruk is afkomstig van onze voeding. We zijn met steeds meer mensen op een planeet die zelf niet kan groeien om zich aan onze behoeften aan te passen. We hebben ons eetgewoonten eigen gemaakt die hulpbronnen (energie, water, landbouwgebieden) verslinden en bovendien de verontreiniging in de hand werken (meststoffen, pesticiden en energieverbruik leiden tot bodem-, water- en luchtverontreiniging en doen de biodiversiteit afnemen).

De voedingssector is een belangrijke economische sector. Voedingsartikelen gaan zelden rechtstreeks van de landbouwer



naar de consument. Van het veld naar ons bord leggen ze vaak een lange weg af. Het recht van de consument op een **eerlijke prijs** wordt in geen geval in twijfel getrokken. De opsplitsing van de prijs tussen de verschillende schakels in de voedselketen verloopt echter niet altijd zeer eerlijk. Vaak staan de boeren onder druk en moeten ze het hoofd bieden aan grote moeilijkheden, al was het maar om alleen al het hoofd boven water te houden.

Duurzame voeding gaat op zoek naar een evenwicht tussen die verschillende belangen en probeert de negatieve gevolgen te beperken.

Vandaag eten mensen steeds vaker buitenshuis. Sociale catering, i.e. maaltijden bestemd voor welbepaalde collectiviteiten (bv. bedrijfskantines, schoolmaaltijden, maaltijden in rusthuizen en ziekenhuizen), vertegenwoordigt 35% van de voedingsmarkt 'out of home'. Het is dus een belangrijke sector. Door te streven naar duurzamere voeding in de collectieve restauratie kunnen we een gunstige invloed uitoefenen op onze gezondheid en onze omgeving en kunnen we werken aan een rechtvaardiger economie.

Het FIDO moedigt de restaurants van de federale instellingen aan die hun klanten menu's willen voorstellen die rekening houden met duurzaamheid en ondersteunt hen. Deze gids stelt tien actielijnen voor die stap voor stap kunnen worden toegepast in functie van de realiteit in elke keuken.

Een twintigtal restaurants en cafetaria's zijn de uitdaging inzake duurzame voeding al aangegaan. Deze gids geeft ook toelichting bij de goede praktijken die deze restaurants en cafetaria's al toepassen. Ze bewijzen allemaal dat veranderen, hoe moeilijk ook, mogelijk is en tot succes leidt.



Wat is duurzame voeding?

We kunnen duurzame voeding als volgt omschrijven: voeding die rekening houdt met de huidige wereldwijde voedingsbehoeften zonder de voldoening van de behoeften van de toekomstige generaties in het gedrang te brengen. Met andere woorden, voeding is duurzaam indien ze verantwoord is op ecologisch, economisch en sociaal vlak, van productie tot consumptie¹.

Maatschappelijk verantwoorde voeding is voeding die blijkt geeft van eerbied voor zowel de consument als de producent. De consument moet toegang hebben tot kwaliteitsvolle voeding die rekening houdt met zijn culturele of religieuze tradities, voor een betaalbare prijs. Ook de productievoorwaarden moeten aanvaardbaar zijn en moeten de producenten in staat stellen een waardig leven te leiden. Helaas moeten boeren het hoofd bieden aan vele moeilijkheden, zeker in landen op het zuidelijk halfrond maar ook steeds meer in onze gewesten.

¹ De Federale Raad voor Duurzame Ontwikkeling (FRDO) hanteert de volgende definitie: Een duurzaam voedingsstelsel garandeert het recht op voeding, respecteert het principe van voedselsoevereiniteit, maakt het iedereen ter wereld mogelijk om tegen een redelijke prijs te beschikken over gezonde voeding in voldoende hoeveelheden, en zorgt ervoor dat de eindprijs van een product niet alleen een weergave is van het geheel aan productiekosten, maar daarnaast de externe sociale en ecologische kosten internaliseert. Er wordt gebruik gemaakt van grondstoffen en hulpbronnen (inclusief het werk en de natuurlijke hulpbronnen zoals de bodems, water en biodiversiteit) 'at their rate of recovery' en de verschillende componenten van de voedingscultuur worden gerespecteerd. Alle schakels van de voedingsketen moeten bijdragen aan de verwezenlijking van een dergelijk duurzaam voedingsstelsel. Zie <http://www.frdo-cfdd.be/fr>.

Op economisch vlak stellen we vast dat de voedselketen wordt gedomineerd door enkele zeer sterke spelers die zich meester maken van alle winsten en de zwakste schakels in de keten onder grote druk zetten. Vaak krijgen de boeren slechts een fractie van de prijs die de consument betaalt. Dit bedrag volstaat niet altijd om hun productiekosten te dekken. De grote meerderheid van het miljard mensen die wereldwijd honger lijden, bestaat uit boeren.

De ecologische voetafdruk van de voedingssector vertegenwoordigt 33% van de totale ecologische voetafdruk. Delen we de totale vruchtbare oppervlakte van de aarde door de wereldbevolking, dan heeft elke persoon recht op 1,7 ha vruchtbare grond. Voor België bedraagt deze voetafdruk vandaag meer dan 7 ha per inwoner: Als iedereen wereldwijd zou leven als een Belg, hebben we maar liefst 4 planeten nodig om onze manier van leven te kunnen verderzetten². Het is duidelijk dat we boven onze stand leven en dat we de hulpbronnen sneller verbruiken dan dat de aarde die kan produceren. De watervoorraden worden kleiner en de biodiversiteit wordt bedreigd.

² Rapport 'Levende planeet, 2014'. Zie http://www.wwf.be/_media/LPR2014_Summary_205682.pdf

Hoe kunnen we intelligente keuzes maken op het vlak van collectieve restauratie?

Sommige aspecten kunnen in tegenspraak met elkaar lijken. Het is moeilijk om 100% duurzaamheid te bereiken. We moeten ons daar echter niet door laten ontmoedigen. Tussen de drie dimensies bestaan er immers tal van overeenkomsten. Zo is minder vlees eten goed voor de gezondheid, helpt het de honger in de wereld te bestrijden en verkleint het de druk voor het milieu. Hetzelfde geldt voor lokale seizoensgroenten die op duurzame wijze worden geteeld.

Eén manier van handelen kan erin bestaan om uw nieuwe manier van werken te baseren op de gezondheidspiramide (zie punt 1). De gezondheid en het welzijn van uw klanten zijn het beste argument om hen ervan te overtuigen deel te nemen aan uw project. Rond deze gezondheidspiramide kunt u de andere twee piramides plaatsen.

De integrale benadering betekent ook dat al het keukenpersoneel bij de operatie moet worden betrokken (zie ook punt 10). Informeer uw keukenpersoneel, leg hen uit waarom u de zaken anders wilt aanpakken, schrijf hen in voor opleidingen: zonder hen heeft uw project geen kans van slagen.



Chi va piano va sano: dat is de filosofie van de progressieve benadering. Het is niet de bedoeling om in de keuken een revolutie te voeren, wel om veranderingen stap voor stap door te voeren. Vermenigvuldigd met het aantal geserveerde maaltijden zullen deze veranderingen grote positieve gevolgen hebben. Aarzel niet om een actieplan op te maken, met doelstellingen die u wilt verwezenlijken en de termijnen waarin u dat wilt doen.

1. Evenwichtige maaltijden aanbieden

De sleutel van het succes ligt in een integrale en progressieve benadering.

Duurzaamheid mikt op een evenwicht tussen sociale, ecologische en economische aspecten. Een integrale benadering maakt het mogelijk om met al deze aspecten rekening te houden. • Hart- en vaatziekten zijn vandaag de belangrijkste doodsoorzaak in België (1/3 van alle overlijdens). Meerdere risicofactoren staan in rechtstreeks verband met wat we eten³.

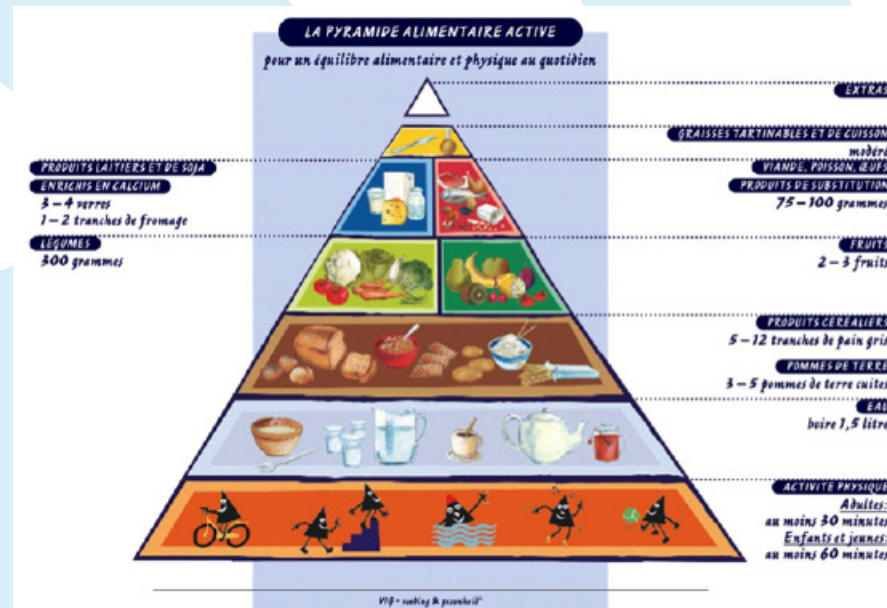
- 1.200 000 Belgen hebben een te hoge bloeddruk; vele anderen verkeren in dezelfde situatie, zonder dat ze het beseffen.
- 250 000 Belgen lijden aan suikerziekte van het type 2 (vaak als gevolg van overgewicht en een gebrek aan lichaamsbeweging); wellicht zijn er nog eens zoveel bij wie de diagnose nog niet is gesteld.
- 3.300 000 Belgen (30% van de bevolking) lijden aan overgewicht of zijn zwaarlijvig⁴.

³ Tot de risicofactoren behoren een te hoge bloeddruk, hypercholesterolemie, diabetes, overgewicht, tabaksverslaving, het gebrek aan lichaamsbeweging en stress.

⁴ In verband met dit thema, zie <http://liguecardioliga.be/prevention/cardiovasculaire-risicofactoren/?lang=nl>.

Een gezonde voeding steunt op de aanbevelingen van de voedselpiramide; die aanbevelingen berusten op drie sleutelprincipes:

- evenwicht: een dagelijkse en evenredige consumptie van de voedingsmiddelen in elke groep;
- afwisseling: we moeten alles eten, afwisselen met voedingsmiddelen en proeven van alles wat de natuur ons biedt;
- gematigdheid: het is belangrijk om niet meer te eten wanneer men verzadigd is.



Net als in de meeste ontwikkelde landen hebben we ook in België een lange lijst van slechte gewoontes. We bewegen niet genoeg. We eten onvoldoende fruit, groenten en zuivelproducten. We eten daarentegen te veel dierlijke eiwitten, zout, suiker en verzadigde

vetten. We eten veel te vaak buiten het kader van een maaltijd (snoepen), en bovendien kiezen we daarbij vaak voor zoete of zoute snacks die niet zeer gezond zijn.

Het Nationaal Voedings- en Gezondheidsplan beveelt aan⁵:

- om dagelijks ten minste 400 g fruit en groenten te eten (de fameuze vijf stukken) in een evenwichtige verhouding;
- om de hoeveelheid vet op uw brood of in maaltijden te beperken;
- om dagelijks niet meer dan 75 à 100 g vlees, vis, eieren te eten, of vervangproducten, en niet meer dan 1 à 2 sneden kaas;
- om goede vetten te gebruiken, zoals niet-verzadigde vetzuren (olijfolie, arachideolie), omega-6 (plantaardige olie, granen, noten) en omega-3 (koolzaadolie, noten en soja, vette vis);
- om te kiezen voor voedsel dat rijk is aan koolhydraten en vezels, zoals gekookte aardappelen, volkoren pasta en gewone pasta, bruin brood en granen;
- om de consumptie van calorierijke voeding die veel toegevoegde suikers bevat te beperken (gebak, snoepgoed, frisdrank, alcohol enzovoort);
- om matig te zijn met zout en het te vervangen door met jodium verrijkt zout;
- om ten minste 1,5 liter water per dag te drinken (water, koffie, thee, soep ...).

⁵ Raadpleeg voor meer informatie de website van het NVGP:

<http://www.health.belgium.be/eportal/Myhealth/Food/FoodandHealthPlan2/index.htm?fodnlang=nl>

Hoe de collectieve restauratie aanpassen?

We geven u enkele tips die u vrij vlot kunt toepassen op het vlak van collectieve restauratie:

- Maak de porties vlees kleiner.
- Beperk het gebruik van rood vlees en charcuterie (zie ook infra, punt 2).
- Zorg voor een permanent vegetarisch aanbod (zie ook infra, punt 4).
- Gebruik zoveel mogelijk lokale seizoensgroenten en -fruit (zie ook infra, punt 5). Fruit is overigens een uitstekend dessert of een caloriearm tussendoortje.
- Gebruik volle producten (brood, granen, suiker).
- Vervang zout door specerijen of verse kruiden.
- Beperk het aantal gebakken gerechten.
- Maak de porties frieten kleiner.
- Vaak zijn de ogen van de klanten groter dan de buik. Geef kleinere porties en bied klanten de mogelijkheden om eventueel nog wat bij te vragen. Zo voorkomt u een te grote inname van calorieën en beperkt u het risico van verspilling (zie ook infra, punt 8).

Vergeet niet dat klanten het waarderen dat men oog heeft voor hun welzijn. Vaak zijn ze zelfs bereid om meer te betalen voor gezondere voeding.

We kunnen ook kiezen voor vissen die op biologisch gecertificeerde wijze worden gekweekt.



2. De porties vlees kleiner maken

- Belgen eten gemiddeld 137 gram vlees per dag¹, wat veel meer is dan de aanbeveling van het Nationaal Voedings- en Gezondheidsplan.
- Minder vlees betekent niet dat men meer vis moet eten. Visvangst en visteelt hebben immers een negatieve weerslag op het milieu.
- Minder vlees betekent evenmin dat men minder in zijn bord krijgt. U kunt meer groenten of fruit, graangewassen, peulvruchten, noten en granen opdienen.

⁶ http://economie.fgov.be/nl/binaries/PERSBERICHT_vlees_nl_tcm325-252868.pdf.

Waarom minder vlees opdienen?

Voor de gezondheid

Tal van studies bevestigen dat een overdreven consumptie van dierlijke eiwitten (meer bepaald rood vlees of charcuterie) schadelijk is voor de gezondheid en leidt tot een groter risico voor de ontwikkeling van sommige vormen van kanker en van hart- en vaatziekten¹. In België beveelt het Nationaal Voedings- en Gezondheidsplan aan om het dagelijks verbruik van vlees te beperken tot 75 à 100 g².

Voor het milieu

De consumptie van vlees is verantwoordelijk voor 50% van de milieu-impact van onze voeding en voor de verschraving van vele natuurlijke hulpbronnen³. Nemen we rundvlees, waar de Belg dol op is, als voorbeeld:

- de productie van één kg vlees vereist evenveel tijd en een even grote oppervlakte grond als het telen van 160 kg aardappelen;
- met de hoeveelheid water die nodig is om één kg rundvlees te produceren, zou men een jaar lang elke dag een douche kunnen nemen;
- voor elke kg rundvlees in je bord heeft men gemiddeld zeven liter brandstof gebruikt;

¹ Zie bijvoorbeeld de studie 'Meat Intake and Mortality, a prospective study of over half a million people', <http://archinte.jamanetwork.com/article.aspx?volume=169&issue=6&page=562#References>.

² Zie de algemene gids van het Nationaal Voedings- en Gezondheidsplan: http://www.health.belgium.be/eportal/Myhealth/Food/FoodandHealthPlan2/19068277_NL?fodnlang=nl.

³ http://documentatie.leefmilieubrussel.be/documents/IF_Part_Voeding_05_NL.PDF.

- de productie van één kg rundvlees produceert een even grote hoeveelheid broeikasgas als een autorit tussen Brussel en Gent⁴.

Onthouden we ook nog dat hoe groter het dier is, hoe meer hulpbronnen en energie er nodig zijn geweest. Rundvlees en kalfsvlees zijn de vleessoorten met de grootste milieu-impact.

Om economische redenen

Tot slot leidt de beperking van de hoeveelheid vlees tot een aanzienlijke daling van de kosten; zo komt er geld vrij voor nieuwe, duurzamere initiatieven en/of producten.

⁴ http://documentation.bruxellesenvironnement.be/documents/IF_Part_Alimentation_05_FR.PDF

Wat kunnen we doen op het vlak van de collectieve restauratie?

In de sector van de collectieve restauratie blijft men gewoonlijk veel grotere porties vlees serveren dan wat het Nationaal Voedings- en Gezondheidsplan aanbeveelt. .

Door de porties vlees drastisch kleiner te maken, bestaat het risico dat de consumenten het gevoel krijgen dat ze iets moeten opgeven. Daarom mag men de volgende aspecten niet uit het oog verliezen:

- Het is beter om de porties niet in één keer veel kleiner te maken: de consumenten zullen een geleidelijke vermindering van maximaal 15 tot 20% (bv. van 180 g tot 150 g) veel gemakkelijker aanvaarden en dit vaak zelfs niet eens merken.
- De introductie van kleinere porties vlees moet gepaard gaan met een **verschillende samenstelling** (meer groenten, granen ...) of een **andere presentatie** (snijden of bereiden) van de maaltijd.
- **Goede communicatie** vestigt de aandacht van de klant op het belang van een beperking van het vleesverbruik en stelt deze maatregel voor als iets positiefs voor de gezondheid en het milieu.

U kunt ook minder vaak rundvlees op het menu zetten en vervangen door vleessoorten die een kleinere milieu-impact hebben (bv. kip).



3. De juiste vis kiezen

- Meer dan **70%** van de soorten vis die we in de handel vinden, zijn als gevolg van **overbevissing met uitsterven bedreigd**.
- Visteelt is geen oplossing voor overbevissing. Kweekvis wordt immers overwegend gevoed met wilde vis. Om **1 kg kweekvis** te produceren, heb je **2 tot 6 kg wilde vis** nodig!

Vis en gezondheid

Vis geniet een goede reputatie. Het is een belangrijke bron van eiwitten. De calorie-inname is ook kleiner dan bij vlees. Vis bevat ook veel vitamines en mineralen zoals jodium en selenium. Vette vis is een belangrijke bron van poly-onverzadigde vetzuren die helpen een aantal chronische ziekten te voorkomen.

Helaas ... zijn de dingen niet zo eenvoudig. In werkelijkheid zijn sommige wilde vissoorten kleine giftige bommen: de oceanen zijn sterk vervuild en heel wat giftige stoffen stapelen zich op in vissoorten die in zee leven. Vette vissoorten (bv. zalm, haring, paling of brasem) bevatten vaak grote hoeveelheden polychloorbifenylen en dioxinen waarvan er veel giftig zijn. Bovendien bevatten wilde vissoorten en schaaldieren vaak biotoxinen.

Vis is met uitsterven bedreigd

Meer dan 70% van de soorten vis die we in de handel vinden, zijn als gevolg van overbevissing met uitsterven bedreigd. Dit heeft een negatieve impact voor vele kustgemeenschappen op het zuidelijk halfrond voor wie vis een essentiële bron van voeding is.

Hoe is het zo ver kunnen komen?

Er zijn vele redenen die vaak met elkaar in verband staan. De illegale visserij, die zich niets aantrekt van verdragen of wetten, is goed voor ongeveer 30% van de totale visvangst. Oneerlijke visserijovereenkomsten tussen ontwikkelde landen en

ontwikkelingslanden zijn nadelig voor de lokale en ambachtelijke visserij en spelen in de kaart van een industriële visserij die gebruik maakt van verwoestende technieken: afschrapen van de zeebodems, bijvangst enzovoort. Er zijn ook de eetgewoonten: zo betaalt rode tonijn een zware tol omdat mensen verlekkend zijn op sushi...

En kweekvis dan¹?

De visteelt kan een oplossing vormen, maar brengt vaak andere problemen mee voor het milieu, zoals de verontreiniging van het water en de verspreiding van ziektes bij wilde vissoorten.

Vooraf het kweken van vis op zee (open systemen) vormt een gevaar. Het gaat om een intensieve vorm van visteelt, waarbij grote hoeveelheden antibiotica, voedingsstoffen en meststoffen worden gebruikt en er veel afval wordt geproduceerd. Dat alles vormt een gevaar voor zowel de kweekvissen als het milieu. Bovendien breken kweekvissen vaak uit en komen ze in contact met andere vissen, waardoor de oorspronkelijke soorten zwakker worden en sneller dreigen te verdwijnen.

Gesloten kweeksystemen (grote bekkens op land) brengen minder milieuproblemen mee. Hier echter vormt het welzijn van de dieren vaak een probleem. Het gaat om een intensieve vorm van teelt met een groot aantal dieren in een beperkte hoeveelheid water. De vissen kunnen zich niet op natuurlijke wijze gedragen en dit leidt tot lijden en stress. Ze worden gevoed met producten die hun groei en vetwording versnellen.

¹ Source: <http://www.viswijzervisniet.nl/vissenleed/kweekvissen/>

Wat kunnen we doen op het vlak van de collectieve restauratie?

Het verdient dus aanbeveling om niet al te vaak vis te eten en, zoals dit voor vlees het geval is, **kleinere porties** te serveren.

In de collectieve restauratie is het bovendien vaak beter om te kiezen voor **vissen afkomstig van duurzame visserij**:

- Voor wilde vis betekent dit dat men kiest voor seizoensvis die niet wordt bedreigd.
- Voor kweekvis kiezen we voor duurzaam gekweekte vissoorten.

Drie instrumenten helpen u om **juist te kiezen**.

- Een **seizoenkalender**

Deze kalender leert u in welk seizoen u wilde vis kunt eten zonder de voortplanting van de soort in het gedrang te brengen. U vindt dit soort kalenders op internet¹.

- Een **viswijzer**

De milieuorganisaties Greenpeace, WWF en De Noordzee hebben samen een viswijzer opgesteld die de vissen indeelt in een rode (te vermijden bedreigde vissoorten), een oranje (gevaar van overbevissing), een groene (voldoende populatie, zelfs bij toenemende vraag) en een blauwe (beste keus) lijst². U kunt dus best de vissoorten eten die in de groene en blauwe kolom staan.

1 Bijvoorbeeld: <http://www.marchant-mosselen.be/documents/vis/viskalender.xml?lang=fr> of <http://www.terrevivante.org/375-quel-poisson-a-quelle-saison-.htm>.

2 <http://www.wwf.be/nl/wat-doet-wwf/impact-verminderen/de-duurzaame-toekomst-de-visvangst-verzekeren/aankoopmethoden/viswijzer-2013/904>

Er bestaan echter meerdere versies van deze lijsten, wat de keuze van restauranthouders niet vergemakkelijkt. Het is dan ook beter om te kiezen voor een vis met een label.

U vindt er één achteraan deze gids.

Il existe cependant plusieurs versions de ces listes, ce qui ne facilite pas le choix des restaurateurs. Il est donc plus indiqué d'opter pour un poisson labellisé.

- **Labels**

Het label **MSC** (Marine Stewardship Council) bevestigt dat er geen sprake is van overbevissing, dat de negatieve gevolgen van de visvangst voor het leven van mariene organismen zo beperkt mogelijk blijven en dat de visvangst goed wordt beheerd. Dankzij vistechnieken met het MSC-label worden sommige visbestanden opnieuw opgebouwd³.

Het label **ASC** (Aquaculture Stewardship Council) biedt de volgende garanties: behoud van biodiversiteit en zeereservaten, voorkomen dat kweekvissen ontsnappen en wilde vissoorten in gevaar brengen, verantwoord gebruik van voeding en geneesmiddelen, welzijn van de vissen ...

We kunnen ook kiezen voor vissen die op biologisch gecertificeerde wijze worden gekweekt.



3 In Nieuw-Zeeland heeft het hoki-visbestand opnieuw een gezond niveau bereikt dankzij enkele maatregelen op het vlak van beheer en een herstelplan.

4. Vegetarische gerechten promoten

Een vegetarische schotel bestaat niet enkel uit groenten. Een vegetariër heeft ook eiwitten nodig. Hij vindt die in peulvruchten, graangewassen, noten en granen of in vleessubstituten.

Waarom een vegetarisch aanbod?

Een andere manier om het wereldwijd verbruik van vlees en verzadigde vetten te verminderen, bestaat erin het aanbod aan vegetarische gerechten uit te breiden en hun consumptie aan te moedigen.

Steeds meer klanten kiezen voor een vegetarisch gerecht. Het is beter te voorzien in een **dagelijks vegetarisch aanbod**, zodat vegetariërs of mensen die hun vleesverbruik willen verminderen steeds iets vinden dat ze lekker vinden.

Door het **aanbod uit te breiden** en bijzondere aandacht te schenken aan vegetarische gerechten zullen ook **liefhebbers van vlees** zich laten verleiden door een ... vleesloos gerecht.

Hoe te werk gaan in de collectieve restauratie?

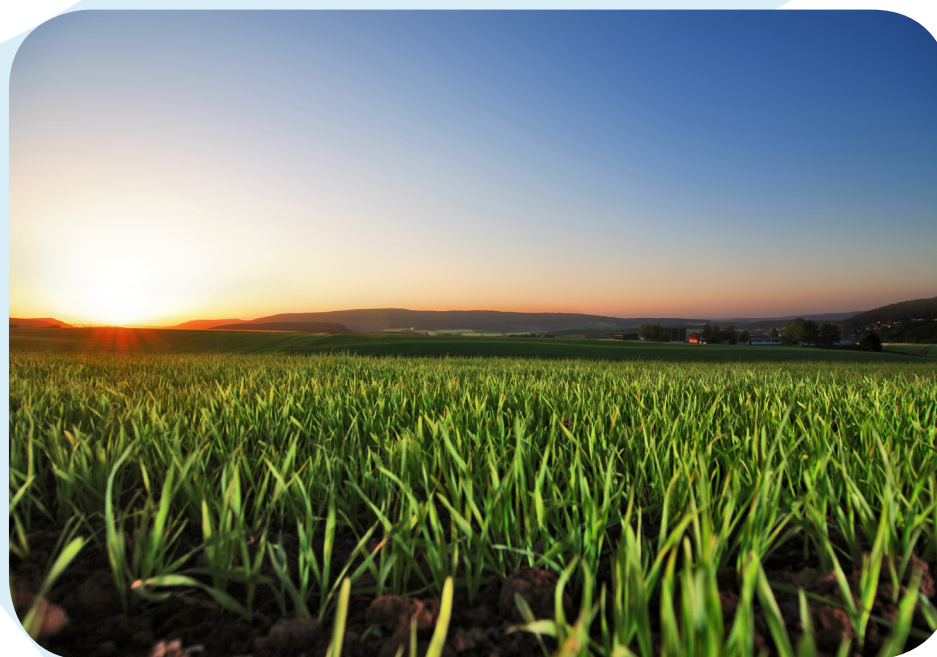
Een kopie is steeds minder aantrekkelijk dan het origineel. Dat is ook waar voor de vegetarische keuken: een gerecht met een vleessubstituut, zetmeelhoudende stoffen en groenten zal slechts weinig succes kennen.

De vegetarische keuken zet ertoe aan de **klassieke paden te verlaten** en blijkt te geven van meer **creativiteit**. Ontdek andere graangewassen, maar ook peulvruchten, granen en noten. Vind inspiratie in de vele bestaande recepten¹. Vele culinaire tradities

¹ Bijvoorbeeld 'Le Guide végétarien pour la restauration collective', van de vzw EVA, met algemene informatie over vegetarische voeding en verschillende gerechten, gaande van soep tot nagerecht en natuurlijk ook voor hoofdgerechten, en dit alles aangepast aan de collectieve restauratie (http://www.evavzw.be/download/Veggie_voor_cateraars_FR.pdf).

(Italiaans, Indiaas, Thais ...) bevatten heerlijke vegetarische gerechten: ook daar kunt u ideeën vinden.

Deelnemen aan de campagne '**donderdag veggiedag**' is een leuke manier om vegetarische gerechten onder de aandacht te brengen². Natuurlijk kunt u op donderdag nog steeds vlees en vis op het menu zetten, ook al worden vegetarische gerechten die dag in de schijnwerpers geplaatst.



² Meer informatie op <http://www.jeudiveggie.be>. De campagne mag enkel worden gebruikt met het akkoord van de vzw EVA en na ondertekening van een Donderdag Veggiedag-charter.

5. Voorrang geven aan lokale seizoensgroenten en -fruit

Om één ton voedingsproducten te vervoeren over een afstand van één kilometer,

- Produceert een vliegtuig gemiddeld 2 000 gram CO₂
- Produceert een vrachtwagen (> 10 ton) 123 gram CO₂
- Produceert een trein 48 gram CO₂
- Produceert een boot gemiddeld 31 gram CO₂¹

Om één ton sla in een verwarmde serre te telen heb je zesmaal meer energie nodig dan om diezelfde ton sla in open lucht te telen

De CO₂-uitstoot als gevolg van het vervoer van één kg aardbeien uit Gaza (Israël) is even groot als de CO₂-uitstoot voor drie kg Belgische aardbeien².

¹ http://www.gasap.be/IMG/pdf/http___mail-domainepublic_NL.pdf.

² http://www.co2minderen.be/UW_CO2-PROFIEL/uw_co2-profiel.htm.

Waarom voorrang geven aan lokale seizoensgroenten en –fruit?

- **Voor het welzijn van de consument**

Door seizoensgroenten en -fruit te gebruiken, kun je meer afwisseling brengen in het bord en bijgevolg op het vlak van de inbreng aan vitaminen en minerale zouten. Seizoensgroenten en –fruit beantwoorden beter aan wat we in een bepaald seizoen nodig hebben en doen ons dan ook meer goed.

- **Voor het milieu**

Kiezen voor seizoensgroenten en –fruit, dat is kiezen voor producten die in volle aarde en buiten een serre worden geteeld. De teelt in een verwarmde serre vereist vaak veel productiemiddelen en steeds meer energie. Door voor lokale producten te kiezen, verminder je de afstanden die worden afgelegd om voedsel te vervoeren; door een beroep te doen op lokale producenten, is er minder nood aan vervuילend vervoer.

- **Om economische redenen**

Door bij lokale leveranciers te kopen, moet je geen gebruik maken van tussenpersonen die ertoe bijdragen dat de prijzen de hoogte ingaan. De producent en de consument kunnen er maar wel bij varen. Daar er tijdens het seizoen een overvloedig aanbod is, zijn de prijzen minder hoog.

Hoe kan ik dat doen in de collectieve restauratie?

- **Seizoensproducten**

Het volstaat niet om voor lokale productie te kiezen. Zo worden sla, tomaten en komkommers bij ons geteeld tijdens de wintermaanden, maar in verwarmde serres die veel energie nodig hebben en 5 tot 6 keer meer CO2 uitstoten dan wanneer de groenten in open lucht worden geteeld. Tijdens de winter moet je ze dus vermijden en seizoensgroenten en -fruit kiezen. **De seizoenskalender van Leefmilieu Brussel¹** is een nuttig hulpmiddel.

Er bestaan **lekkere alternatieven** voor sla, zoals ijsbergsla, roquettesla of koude spinazie in de herfst en veldsla of postelein in de winter. Er bestaan tal van recepten en leuke ideeën die u zullen helpen een mooie afwisseling van groenten aan te bieden, zelfs in de winter.

- **Lokale producten**

Het is niet altijd gemakkelijk om ‘lokaal’ te kopen: in de collectieve restauratie moet de keuken vaak op zeer specifieke uren worden bevoorrad en niet alle producenten beschikken over een aangepaste logistiek of kunnen de gewenste hoeveelheden permanent verzekeren.

In de collectieve restauratie moet ‘lokaal’ vaak iets breder worden geïnterpreteerd: probeer zoveel mogelijk te werken met **Belgische producten**.

¹ http://documentatie.leefmilieubrussel.be/documents/Calendrier_NL_def_Part_NL.PDF?langtype=2067

Hoe dan ook is het belangrijk om **luchtvervoer te vermijden**. Voor exotische producten met een lange bewaartijd (koffie, thee, rijst, suiker, chocolade ...) is het beter om te kiezen voor producten uit de eerlijke handel (zie punt 6), die per boot worden vervoerd. De CO₂-uitstoot van het vervoer over water is vijfmaal kleiner dan bij luchtvervoer.



6. Nieuwe producten ontdekken: biologische landbouw en eerlijke handel

- Producten met een biolabel worden geteeld **zonder gebruik van chemische meststoffen of pesticiden**. Op een biologische boerderij worden de dieren gekweekt met **eerbied voor het dier**. Biologische landbouw is veel klimaatneutraler dan de conventionele landbouw.
- Verse bioproducten (vlees, groenten en fruit) bevatten gewoonlijk **minder water** dan hun conventionele equivalenten, zodat ze **meer smaak** hebben. Ze verliezen ook minder water en verliezen tijdens het koken dus minder gewicht. 'Bio' biedt dus vele voordelen.
- **900 miljoen mensen** leven vandaag met **minder dan 2 dollar per dag**, en 70% van hen zijn landbouwers.

Er bestaan vandaag **160 merken** in België die 2.000 **fair trade-producten** op de markt brengen.

1. Biologische producten

Het klopt dat bioproducten vaak duurder zijn. Dat valt gemakkelijk te verklaren: er zijn meer arbeidskrachten nodig om ze te telen, sommige bijkomende kosten zijn hoger (bv. de dieren hebben meer ruimte nodig), de sector is nog niet zo sterk ontwikkeld en de certificering van producten brengt nu eenmaal kosten met zich mee. Vaak is de vraag groter dan het aanbod, waardoor de marktprijzen ook stijgen.

Hoe te werk gaan in de collectieve restauratie?

Dit gezegd zijnde, is het niet zo dat alle biologische producten onvermijdelijk duurder zijn. Kiest u voor **lokale seizoensgroenten en –fruit**, dan zijn de prijzen vaak **vergelijkbaar**. De sector van de biologische producten is echter nog te klein in België om het hele jaar door een permanente bevoorrading tegen betaalbare prijzen te waarborgen. Biologische producten uit verre landen invoeren is dan ook weer niet echt een duurzame keuze.

Het is dan ook beter om bio **stap voor stap** te omarmen. Zo krijgen de producenten ook de kans hun aanbod verder te ontwikkelen, wat op termijn ook tot lagere prijzen zal leiden.

- Een stap die je in de collectieve restauratie gemakkelijk kunt zetten, bestaat erin een (deels) biologisch **saladebuffet** of een **soep van de dag**, bereid met verse biologische ingrediënten, aan te bieden.
- **Droge biologische voedingswaren** die je langer kunt bewaren zoals suiker, pasta, graangewassen, specerijen en dranken worden vandaag aangeboden in aangepaste verpakkingen en

hun prijs is vaak vergelijkbaar met die van andere merken. Ze zijn vlot beschikbaar via de gebruikelijke distributiekanaal.

- Biologische producten introduceren in het **aanvullend assortiment** (yoghurt, fruit en dranken), voor een iets hogere prijs, helpt de klanten eveneens vertrouwd te maken met de producten en labels.

5 tot 20% van het aanbod **vervangen** door biologische producten is een eerste realistische doelstelling.

U vindt meer informatie over biologische producten en over de mogelijkheden om uw keuken of gerechten te doen certificeren bij BioForum¹.

2. Eerlijke handel

De voedingssector is een belangrijke economische sector in België. Vaak volgen de voedingswaren een lange weg tot in het bord van de consument; daarbij gaat het zelden in een rechte lijn van bij de boer tot de consument.

Natuurlijk heeft de consument recht op een **eerlijke prijs**. Ook de producent zou dat recht moeten genieten. De opsplitsing van de prijs tussen de verschillende schakels van de voedingsketen verloopt echter niet altijd zeer eerlijk. Zowel op het noordelijk als het zuidelijk halfrond staan producenten vaak onder druk en moeten ze het hoofd bieden aan vele moeilijkheden, al was het maar om te overleven.

¹ Meer informatie op www.bioforum.be en http://www.bioforumwal.be/index.php?Section=Collectivites&Sous-Section=Premiers_pas&titre=Certification_bio_de_l_Horeca_et_des_collectivites_en_Wallonie&id=47

Het is mogelijk om met onze **lokale producenten langetermijncontracten** te sluiten en het eens te worden over een prijs die zowel de arbeidskrachten als de investeringen van de producent dekt. Zo is de boer zeker van een markt waar hij zijn producten kan afzetten. Vervolgens kan hij zich concentreren op datgene waar hij goed in is: gezonde voedingswaren produceren.

Het is echter niet mogelijk om alle producten lokaal te telen. Denk maar aan koffie, thee, cacao, rijst, bananen, ananas ... Wie **exotische producten** wil eten, moet denken aan de **eerlijke handel**.

Dit betekent dat:

- de boeren in het zuiden een eerlijke prijs krijgen voor de producten die ze uitvoeren;
- arbeiders kunnen werken in menswaardige omstandigheden: geen kinderarbeid, geen dwangarbeid, geen ongezonde arbeidsvoorwaarden, geen hongerlonen ...;
- contracten zoveel mogelijk op lange termijn worden gesloten;
- de producenten een ontwikkelingspremie krijgen waarmee ze in hun gemeenschap ontwikkelingsprojecten op poten kunnen zetten: onderwijs, waterdistributie, gezondheid ... ;
- de schade aan het milieu als gevolg van productie en handel zoveel mogelijk wordt beperkt dankzij een verantwoord gebruik en beheer van de natuurlijke hulpbronnen en van het afval.

Producten die aan deze voorwaarden voldoen, herken je aan het label **Max Havelaar**.

Hoe te werk gaan in de collectieve restauratie?

Om te beginnen is het in de collectieve restauratie belangrijk om de prijzen op eerlijke en correcte wijze te bepalen. Deze definitieve prijs moet rekening houden met de reële kostprijs van de ingrediënten. Indien bepaalde gerechten voor een te lage prijs worden verkocht, bestaat het risico dat de aangeboden voedingswaren een lagere waarde hebben. Bovendien wijzen enquêtes uit dat klanten wel degelijk bereid zijn meer te betalen voor kwaliteitsvolle voeding.

In de collectieve restauratie kan men dan ook uitdrukkelijk kiezen voor producten uit de eerlijke handel die van het zuidelijk halfrond komen. Die producten zijn vaak iets duurder dan de gebruikelijke producten, maar bieden de garantie dat de producenten een correcte vergoeding krijgen.

Enkele mogelijkheden:

- snacks (chocolade, graanrepen, koekjes ...) of dranken (vruchtensap) uit de eerlijke handel opnemen in het aanvullend assortiment;
- koffie en thee uit de eerlijke handel gebruiken;
- exotische vruchten uit de eerlijke handel (ananas, bananen ...) aanbieden of gebruiken;
- een aantal ingrediënten uit de eerlijke handel opnemen in de werking van de keuken (rijst, quinoa, specerijen).



7. Kraantjeswater aanbieden

- Het **Nationaal Voedings- en Gezondheidsplan** beveelt aan om ten minste **1,5 liter water per dag te drinken**.
- Fleswater is tot 300 keer duurder dan kraantjeswater.

Waarom kraantjeswater?

Kraantjeswater is perfect drinkbaar. In ons land is kraantjeswater van uitstekende kwaliteit; het wordt streng gecontroleerd, vaak nog strenger dan fleswater.

Mineraal water is veel duurder dan kraantjeswater en biedt geen enkel voordeel voor de gezondheid. Sommige merken bevatten zelfs te veel natrium en fluor en kunnen niet door iedereen worden gedronken. Mineraal water wordt meestal gebotteld in plastic flessen en wordt over grote afstanden vervoerd. De productie van de flessen, hun vervoer tot op de plaats waar het water wordt gebotteld, vervolgens tot op de plaats van verkoop en, tot slot, hun verwerking als afval vereisen zeer veel energie en hulpbronnen en geven aanleiding tot verontreiniging.

We mogen niet vergeten dat water een **kostbare natuurlijke hulpbron** is die steeds schaarser wordt. Vele mensen in de wereld beschikken niet over drinkbaar water. We zouden dus zuiniger moeten omspringen met kraantjeswater en het voornamelijk gebruiken waarvoor het is bestemd: om het te drinken.

Hoe te werk gaan in de collectieve restauratie?

Idealiter wordt kraantjeswater ter beschikking gesteld van de klanten, ofwel in een kan op tafel, ofwel door waterverdelers op te stellen in het restaurant.

Dit betekent niet dat u geen water in flessen mag verkopen. De klant zelf moet op bewuste wijze een meer verantwoorde keuze

kunnen maken. U kunt kiezen voor lokaal mineraalwater en voorrang geven aan flessen met statiegeld.



8. Voedselverspilling en ander afval beperken

- Wereldwijd wordt **tussen één kwart en één derde** van alle geproduceerde **voedsel** weggegooid zonder te zijn geconsumeerd.
- In de Europese Unie komt dit neer op **179 kg voedsel** dat per persoon wordt **weggegooid**¹.
- Meer dan **twee derde** van alle gebruikte verpakkingen zijn **verpakkingen van voedingsartikelen**.
- Over een periode van 30 jaar is de **hoeveelheid verpakkingsafval vervijfvoudigd**; voor plastic afval gaat het om een vermenigvuldiging met 50².

1 <http://www.europarl.europa.eu/news/nl/news-room/content/20120118IPR35648/html/EP-roept-op-tot-strengere-maatregelen-om-voedselverspilling-in-de-EU-te-halveren>.

2 http://fr.observ.be/dossier/4218-evitons_le_suremballage.html?1&show=7

In België worden er jaarlijks 400 miljoen maaltijden bereid in de collectieve restauratie. Het loont de moeite na te gaan hoe we omgaan met voedsel, voedseloverschotten en verpakings- of wegwerpmateriaal.

Hoe kan ik dat doen in de collectieve restauratie?

Om te beginnen moeten we proberen keukenafval en meer bepaald voedselafval te **vermijden**. Vervolgens kunt u ervoor zorgen dat het afval dat er toch komt zoveel mogelijk wordt **gescheiden** en gerecupereerd zodat sommige elementen ervan kunnen worden bewerkt tot **nieuwe consumeerbare grondstoffen**.

Vaak is het noodzakelijk een grondige **studie** te voeren om het niveau van verspilling te bepalen alsook het moment waarop die verspilling zich voordoet en wat er kan worden gedaan om verspilling te voorkomen of te beperken. Die studie kan als volgt worden gevoerd:

- op het niveau van de aankopen: wat wordt er gekocht maar nooit bereid,
- op het niveau van de bereiding: wat wordt bereid maar wordt nooit verkocht, en
- op het niveau van de klanten: wat kopen de klanten maar eten ze niet op.

Pas wanneer men een duidelijk beeld heeft van de voedingswaren die niet worden bereid, niet worden verkocht of niet worden verbruikt, kan men proberen die verspilling te voorkomen door zich beter te organiseren.

Verpakkingsafval kunt u beperken door na te denken over sommige van uw aankopen. Vermijd individuele verpakkingen voor eenmalig gebruik. Bepaal welke producten overdreven ingepakt zijn (meerdere lagen of meerdere materialen om één enkel product te verpakken) en bekijk of er een alternatief bestaat. Geef voorrang aan verpakkingen in papier of karton boven plastic. Vergeet niet dat het voortaan verplicht is om afval te sorteren.



9. Ook buiten het restaurant maatregelen nemen

Geen restaurant of cafetaria ? Toch is er mogelijkheid om te handelen: koffiepauzes, broodjeslunch, geschenken.....er zijn verschillende pistes tot actie mogelijk.

Ook buiten de kantine worden er zeer veel voedingswaren geconsumeerd. Denk maar aan alle kopjes koffie of thee, alle koude dranken, alle snacks die tijdens het jaar worden verbruikt. Ook wanneer uw administratie geen eigen restaurant heeft, kunt u iets doen aan de duurzaamheid op het vlak van voeding.

De automaten

Of het nu gaat om automaten met warme of koude dranken of snacks, u kunt aan de consumenten een duurzamer assortiment aanbieden.

U kunt ook automaten plaatsen die minder energie verbruiken.

Fruitmanden

Fruitmanden beschikbaar maken voor uw collega's is een leuke manier om gezonde voeding te promoten. Kiest u seizoens- en of biologische producten en/of producten die afkomstig zijn van de sociale economie, dan slaat u twee vliegen in één klap en gaat u een vastberaden verbintenis aan voor meer duurzaamheid.

Vergaderingen

Organiseert u een vergadering of een seminarie, dan moet u de deelnemers misschien broodjes en drank aanbieden. Bestel slechts in functie van het aantal deelnemers, of zelfs iets minder: er zijn altijd wel afwezigen. Kort vóór de vergadering kunt u het geheugen van de ingeschrevenen nog even opfrissen en hen vragen te laten weten of ze eventueel toch afwezig zullen zijn. U kunt uw bestelling dan aanpassen en de eventuele verspilling van voedsel voorkomen.

Eventuele overschotten kunt u aan een vereniging schenken die ze dan kan uitdelen aan wie het nodig heeft.

Kies voor verantwoorde producten: kraantjeswater of water in statieflessen in plaats van frisdrank, eerlijke koffie en thee, vegetarische broodjes, seizoensgroenten, duurzame vis... er komen steeds meer traiteurs op de markt die voor een duurzame benadering kiezen. Kunt u de traiteur niet zelf kiezen, bestudeer dan zijn aanbod en bestel de duurzaamste producten in zijn aanbod.

Geschenken

Wenst uw dienst een geschenk te overhandigen, geef dan voorrang aan lokale, biologische of eerlijke producten. Sommige leveranciers stellen kant-en-klare pakjes of manden voor die uitsluitend verantwoorde delicatessen bevatten. Sinterklaasspeculoos, chocolade-eieren of wijn smaken beter indien ze duurzaam zijn.

U vindt meer informatie op de gids 'Duurzame voeding op de werkplek':

http://www.leefmilieubrussel.be/uploadedFiles/Contenu_du_site/Professionnels/Themes/Alimentation/guide_alimentation_entreprises_A4_nl_DEF.pdf



10. Communiceren

Laat de acties die u onderneemt in het kader van duurzame voeding bekend: verklaar uw keuze. Enkele raadgevingen volgen op de volgende pagina.

Het is belangrijk te zeggen wat u doet en waarom u dat doet.

Beslist u om in de winter geen tomaten meer aan te bieden, dan moet u uitleggen waarom u dat doet. De klanten zouden kunnen denken dat u een fout hebt gemaakt in uw bestelling of dat u alleen maar wilt besparen. Zo zou uw positieve maatregel een negatieve indruk kunnen geven. Zo zet u de klant er niet toe aan zelf ook duurzamer te gaan consumeren.

Ook de manier waarop u de aandacht vestigt op bepaalde veranderingen is belangrijk.

Stel de zaken op zodanige wijze voor dat u de klant niet de indruk geeft dat hij iets verliest of dat hij iets vreemds moet eten. Leg de nadruk op wat u aan het bord toevoegt (bv. seizoensgroenten), veeleer dan op het feit dat u de vleesporties kleiner maakt. Vestig de aandacht op de vegetarische gerechten die u aanbiedt en benadruk hun rijkdom (graangewassen, peulvruchten, granen, noten ...), veeleer dan het gebrek aan vlees.

Geef steeds duidelijk mee dat uw acties deel uitmaken van een langdurig proces dat eigenlijk nooit helemaal kan worden afgerond. Elke stap in de goede richting, hoe klein ook, verdient eenieders aandacht. Communiceer over elke stap die u zet, over elke verandering die u doorvoert.

Enkele tips

- **Zorg ervoor dat u intern goed communiceert** alvorens ook extern te communiceren. Uw keukenmedewerkers moeten zelf achter de veranderingen staan en goed worden geïnformeerd om correct te kunnen reageren wanneer de klanten vragen stellen.
- Betrek de **communicatieverantwoordelijke** van uw organisatie vanaf het begin bij het duurzaamheidsproces. Hij of zij weet zeker welke media u van dienst kunnen zijn en met welke termijnen en belangrijke zaken u rekening moet houden.
- Stel de zaken steeds voor in een **positief daglicht**. Laat de klanten zich rekenschap geven van de voordelen van de veranderingen.
- Vraag regelmatig naar de **mening van de klanten**. Geef hun de tijd te wennen aan de veranderingen die u doorvoert. Keer niet op de zaken terug op basis van slechts enkele negatieve reacties.
- **Zorg ervoor dat u niet al te veel zaken op papier zet**. Leg uit dat u voor een duurzame aanpak kiest en dat u niet heel consequent zou handelen door kilo's papier te gebruiken.
- Overstelp uw klanten niet met onverteerbare theorieën. Zorg ervoor dat geïnteresseerden weten waar ze **basisinformatie** kunnen vinden.
- Profiteer van **bekende evenementen** (bv. de dag van het milieu, de wereldwaterdag, de week van de eerlijke handel, de bioweek ...) om bepaalde veranderingen in gang te zetten en voor het voetlicht te brengen.

Hulpmiddelen

Wenst u communicatiematerieel te gebruiken, maak dan gebruik van de brochures en affiches

- van het Nationaal Voedings- en Gezondheidsplan voor alles wat betrekking heeft op gezondheid,
- van Leefmilieu Brussel voor alles wat het milieu aanbelangt.

Het FIDO heeft recepten samengebracht die al werden getest in de restaurants van de federale instellingen. Wie ze heeft geproefd, is daar tevreden over: aarzel niet om ze op uw beurt te proberen.



BESLUIT

Er zijn vele redenen om te handelen en er zijn vele en verscheiden actielijnen. Het is moeilijk om veranderingen door te voeren in gewoontes die al lang ingang hebben gevonden. Zoals vaak is de eerste stap de moeilijkste. Daarna komen de volgende stappen er op steeds natuurlijker wijze. Het komt er op aan geleidelijk te werk te gaan en ervoor te zorgen dat al uw keukenmedewerkers kunnen volgen.

Federaal Instituut Duurzame Ontwikkeling

Hertogstraat 4, 1000 Brussel
Tel: 02/501.04.62
Website: www.fido.belgium.be

Verantwoordelijke uitgever : Dieter Vander Beke, directeur a.i.,
Federaal Instituut Duurzame Ontwikkeling
Hertogstraat 4 | 1000 Brussel | Tel: 02/501.04.62

Nummer wettelijk depot: [D/2015/11945/11](#)

