

24.05.2018

[f](https://www.facebook.com/Analyse-Nederland-477663212622789/) (https://www.facebook.com/Analyse-Nederland-477663212622789/) [in](https://www.linkedin.com/company/analyse-levensstijl/) (https://www.linkedin.com/company/analyse-levensstijl/)

[📷](https://www.instagram.com/europeanmediapartnernl/) (https://www.instagram.com/europeanmediapartnernl/)

[🏠](http://analyselevensstijl.nl/) (HTTP://ANALYSELEVENSSTIJL.NL/)

[ACTIVITEITEN](http://analyselevensstijl.nl/category/activiteiten/) (HTTP://ANALYSELEVENSSTIJL.NL/CATEGOR

[REIZEN](http://analyselevensstijl.nl/category/reizen/) (HTTP://ANALYSELEVENSSTIJL.NL/CATEGORY/REIZEN)

[ETEN & DRINKEN](http://analyselevensstijl.nl/category/eten-drinken/) (HTTP://ANALYSE




Lisa Stel, Lisa goes Vegan

(<http://analyselevensstijl.nl/article/minder-vlees-eten-is-beter-voor-het-milieu.html>)

[Analyse Levensstijl](http://analyselevensstijl.nl/) (http://analyselevensstijl.nl/) / [Eten & Drinken](http://analyselevensstijl.nl/category/eten-drinken/) (http://analyselevensstijl.nl/category/eten-drinken/)

Minder vlees eten is beter voor het milieu

 APRIL 30, 2018

Vlees eten? Nergens voor nodig. Er zitten voldoende eiwitten in andere, meer milieuvriendelijke producten.



'Veganistisch eten is helemaal niet zo ingewikkeld. Vergelijk het met sporten. Begin met één keer in de week en bouw het steeds verder uit.'

Komt er binnenkort een einde aan het vlees-tijdperk? Als het aan de Raad voor de Leefomgeving & Infrastructuur gaat, wel. Onlangs bracht de Raad een adviesrapport uit met een duidelijke boodschap. De huidige veestapel worden gereduceerd, om tegemoet te komen aan de klimaatdoelen. Boeren in Nederland zullen dan ook moeten naar ander, minder intensief landgebruik. De overheid, op haar beurt, moet milieubewuste voeding stimuleren, door de invoering van een vleestaks. Tenslotte zullen consumenten vlees en zuivel voortaan vaker moeten laten zien.

Dierlijke eiwitten zijn in de mate waarin we ze nu tot ons nemen ook helemaal niet zo goed voor ons. Bestond de jaren zestig nog maar voor de helft uit dierlijke eiwitten, de toenemende welvaart heeft gezorgd voor een stijging van 20%. Maar al die biefstukjes, karbonadjes en kipfilet hebben ook bijgedragen aan de toename van welvaartsproblemen: obesitas, diabetes en verhoogd cholesterol.

Het goede nieuws: zo veel vlees hebben we helemaal niet nodig. Plantaardige producten, zoals tofu, tempeh, volkoren brood, noten en groente bevatten voldoende eiwitten. Daarnaast wordt het hardcore veganisten aangeraden hun dagelijkse dieet met extra vitamine B12 aan te vullen. De Raad voor de Leefomgeving & Infrastructuur suggereert ook om aanpassingen aan te brengen in de Schijf van Vijf die het Voedingscentrum hanteert.

Voedsel & lifestyle influencer Lisa Stel ('Lisa goes Vegan') eet zelf al zes jaar vlees, vis noch zuivel, omdat ze bijgedragen aan dierenleed en een carbon footprint. Het stoppen met dierlijke producten eten viel Lisa reuze makkelijk door Zuid-Amerika gereisd, waar je bijna niet anders kon dan veel vlees eten. Toen ik terug in Nederland was bleef ik minder, vervolgens alleen nog biologisch, en tenslotte helemaal geen vlees meer gaan eten. Vis vond ik toch al lekker. Kaas was een stuk lastiger, dat is ook het eerste wat je krijgt voorgeschoteld als je zegt dat je geen vlees eet. Het is niet het enige, het nog iets ingewikkelder, die worden namelijk in heel veel producten verwerkt, van koekjes tot pasta."

Het proces om helemaal geen dierlijke eiwitten meer te eten kostte Lisa alles bij elkaar zo'n zes maanden. Ze raadt aan om zoiets eveneens geleidelijk te doen. "Ga stapje voor stapje je vlees- en zuivelconsumptie afbouwen. Geef jezelf de kans om te wennen aan zo'n nieuwe manier van eten. Begin gewoon met minder vlees eten. Maak het jezelf zo makkelijk mogelijk. Door bijvoorbeeld gerechten te bereiden uit een streek waar ze al niet zoveel vlees gebruiken."

Aziatische keuken. Een groente-curry is zo gemaakt, en bijna iedereen vindt het lekker. Denk in termen van grote ingrediënten, zoals een gevulde pompoen. Zorg altijd voor een paar makkelijke gerechten die je als het ware blind kunt maken, zonder ingewikkelde recepten erop na te hoeven slaan. Vleesvervangers zijn daarbij een prima alternatief.




En tenslotte: wees realistisch. Vergelijk veganistisch eten met sporten. Zeg je tegen jezelf: ik ga, helemaal opeens elke dag naar de sportschool? Dikke kans dat het niet gaat lukken. Begin gewoon met één of twee keer en bouw het dan steeds verder uit.”

Dat we beter voor het milieu moeten zorgen hoeft natuurlijk niet te betekenen dat we alle dierlijke eiwitten uit moeten schrappen, maar door een keer in de week een vegetarische of veganistische dag in te voeren kan je al hele hoop water en CO2-uitstoot besparen. Voor zuivel helpt het ook al enorm als je biologische zuivel met het weidemelk logo koopt. Dit logo geeft aan dat de koeien ten minste 120 dagen per jaar, minimaal 6 uur per dag Nederlandse wei lopen. De melk hoeft dan niet over grote afstanden vervoerd te worden, en dat scheelt weer CO2-uitstoot.

Feit

Veeteelt is niet alleen één van de grootste energieverpillers, maar ook één van de zwaarste milieuvervuilers. productie van 1 kg vlees is 5 kg plantaardig materiaal nodig. Bovendien stoten met name koeien, schapen en CO2 ook forse hoeveelheden methaan uit. Daarmee zorgen ze voor de verzuring van bodem en lucht.

TAGS **DUURZAAM LEVEN** (/TAG/DUURZAAM LEVEN) **VLEES** (/TAG/VLEES) **VEGETARISCH** (/TAG/VEGETARISCH)
VEGANISTISCH (/TAG/VEGANISTISCH) **CO2-UITSTOOT** (/TAG/CO2-UITSTOOT)

Delen  (<https://www.facebook.com/sharer.php>)  (<https://twitter.com/share?text=Minder%20vlees%20eten%20is%20beter%20voor%20het%20milieu>)  (<http://www.linkedin.com/sharmini=true&url=http://analyselevensstijl.nl/article/minder-vlees-eten-is-beter-voor-het-milieu.html?2>)

Journalist

Erzsó Alföldy

RELATED ARTICLES

