

Milieubewust eten

Zie: <https://www.milieucentraal.nl/milieubewust-eten/>

Tips milieuvriendelijker vlees eten

1. Gezond eten kan prima zonder vlees. Zorg wel dat je goed varieert. Kijk voor inspiratie op [Vlees, vis of vega](#) of [Recepten](#).
2. Vind je dierenwelzijn of milieu belangrijk, kies dan voor vlees met het Europese keurmerk voor biologische landbouw (het groene blaadje), Demeterkeurmerk, Beter Leven Keurmerk van de Dierenbescherming of Scharrelvleeskeurmerk. Kijk voor meer informatie op [Keurmerk vlees](#).

Vlees, vis of vega

Vlees is een belangrijke bron van eiwitten, maar niet de enige. Sta even stil bij jouw keuze, want die heeft veel effect op het milieu. Plantaardige eiwitrijke producten (zoals groenteburgers en tofu) belasten het milieu het minst. Van alle soorten vlees hebben rund- en lamsvlees de hoogste milieu-impact.



De productie van eiwitrijke voedingsmiddelen kost veel energie.

Vlees zorgt daarbij voor veel meer milieuschade dan producten van plantaardige eiwitten. Voor de productie van 1 kilo vlees is bijvoorbeeld gemiddeld 5 kilo plantaardig materiaal nodig.

Vleesproductie zorgt verder voor veel meer uitstoot van [broeikasgassen](#) en voor verzuring van de bodem en de lucht, terwijl dierenwelzijn ook een rol speelt.

Dat geldt ook voor vleesvervangers die gemaakt zijn van zuivel.

Een bewuste eiwitkeuze maakt een groot milieoverschil. Zo zorgt 2,5 kilo rundvlees voor evenveel uitstoot van broeikasgas als een autorit van Maastricht naar Parijs.

Recepten voor seizoensproducten: <https://www.milieucentraal.nl/milieubewust-eten/groenten-in-de-hoofdrol/recepten-voor-seizoensproducten/>

Recepten met groenten in de hoofdrol: <https://www.milieucentraal.nl/milieubewust-eten/groenten-in-de-hoofdrol/recepten-met-groenten-in-de-hoofdrol/>