

Elk jaar wordt wereldwijd 1,3 miljard ton voedsel verspild. Slechts 2/3 van de voor menselijke consumptie bestemde levensmiddelen bereikt de consument. Dit kan zo niet langer. Daarom is het noodzakelijk om op aarde aan duurzame circulaire bio-economie te beginnen. Het is dé manier van duurzaam produceren, gebruiken en behouden van biologische grondstoffen.

Gooi jij wel eens eten weg? Noteer dit hieronder. Noteer ook hoeveel een mens jaarlijks weggooit aan etensresten.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface.

Voedselkringloop

Planten en dieren natuur gaan anders om met voedsel dan hoe wij mensen ermee omgaan. In de natuur komt een patroon voor dat voedselkringloop genoemd wordt. Hiermee worden de voedselrelaties (en energiestromen) tussen verschillende organismen bedoeld. Eerder heb je al iets geleerd over de voedselkringloop. Wat weet je nog over de voedselkringloop?

OPDRACHT 2

Teken een voedselkringloop. Gebruik volgende woorden: consument (van de eerste orde), consument (van de tweede orde), detrivoor, producent en reducent.

OPDRACHT 3

Zie je een verschil tussen hoe de mens met eten omgaat en hoe er in de natuur mee wordt omgegaan?

Duurzaam voedsel

Seizoensgroenten zijn groenten die op een bepaalde tijd van het jaar op hun best zijn, zowel qua smaak als qua versheid. Deze groenten worden meestal geoogst wanneer ze natuurlijk rijp zijn, wat bijdraagt aan hun smaak en voedingswaarde. Seizoensgroenten variëren afhankelijk van het klimaat en de regio, maar over het algemeen zijn ze goedkoper en milieuvriendelijker omdat ze lokaal worden verbouwd en minder transport nodig hebben. Ook jij kunt duurzamer eten, door:

1. Te kiezen voor deze seizoensgroenten én door te letten op de herkomst van je voedsel.
2. Zo weinig mogelijk voedsel te verspillen.
3. Minder vlees te eten en vaker voor peulvruchten en noten te eten.

OPDRACHT 4

Google naar “voedingscentrum” en “voedselafdruk” en surf dan naar naar

<https://www.voedingscentrum.nl/nl/duurzaam-eten/voedselafdruk.aspx>. Leg de test af en noteer je

resultaten:

- Hoeveel hectare landbouwoppervlak verbruik jij?
- Hoe groot is je waterafdruk?
- Welke uitdagingen krijg je?

Tips tegen verspilling

Dit zijn de belangrijkste tips tegen voedselverspilling:

1. Controleer de voorraad in de keuken en koelkast. Wat moet er eerst op?
2. Maak een boodschappenlijstje voordat je gaat winkelen. Zet er ook op hoeveel je ergens van nodig hebt.
3. Kook de juiste porties. Maak gebruik van een maatbeker of weegschaal.
4. Weet waar en hoe je je voedsel het beste kunt bewaren.
5. Zet je koelkast op 4°C. Dat is de beste bewaartemperatuur.
6. Kijk, ruik en proef! Gebruik je zintuigen bij producten met een beperkte houdbaarheid.
7. Eet het product of vries het in voor de vervaldatum.
8. Wees creatief met etensresten. Maak lekker eten met restjes.

OPDRACHT 5

Kruis hieronder aan welke tips je al toepast en hoe vaak.

	Nooit	Soms	Vaak
1. Kijk je wel eens in de koelkast om te zien wat er op moet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Maak je wel eens een boodschappenlijstje?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ruik je wel eens een pak melk in plaats van naar de datum te kijken?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Bevries je wel eens iets als je er te veel van hebt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Zet je de koelkast wel eens op 4°C?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Weet jij hoe je voedsel moet bewaren?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Maak je wel eens iets lekkers met eten dat overblijft?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kijk naar antwoorden. Met welke tip zou je rekening houden? Noteer ook wat jij in de toekomst nog beter kunt doen om minder voedsel te verspillen.

OPDRACHT 6

Wees nu nog concreter om je écht te houden aan je voornemen!

Noteer wat je gaat doen en wanneer. Bijvoorbeeld: Deze week gooi ik eten of drinken waarvan de vervaldatum is overschreden pas weg wanneer het niet meer goed ruikt of proeft. Als er niets mis mee is, eet of drink ik het gewoon op.

Noteer je voornemen:

Koken met restjes

In plaats van voedselresten weg te gooien kun je dit er ook mee doen:

Oud brood

- Wentelteefjes maken
- Broodpudding maken
- Croutons maken

Restjes groeten

- Op een pizza leggen
- In een quiche verwerken

Restjes van vlees

- In een soep verwerken
- In een stoofschotel verwerken

OPDRACHT 7

Bedenk een recept voor een maaltijd dat gemaakt kan worden van voedselrestjes. Noteer dit hieronder:

Op weg naar een duurzame bio-economie

[Video van de Voedsel- en Landbouworganisatie \(FAO = Food and Agriculture Organization\) van de Verenigde Naties](#)

Verspilling van voedsel. Een toenemend tekort aan voedsel. Dit kan zo niet langer. Daarom is het goed om op aarde aan duurzame circulaire bio-economie te doen. Het is dé manier van duurzaam produceren, gebruiken en behouden van biologische grondstoffen.

Dit zijn de 5 manieren waarop de Voedsel- en Landbouworganisatie (FAO = Food and Agriculture Organization) van de Verenigde Naties helpt bij de overgang naar een duurzame circulaire bio-economie:.

1. Vermindering van voedselverlies en -verspilling door het optimaliseren van de voedselketen en het hergebruiken van verloren of verspild voedsel en landbouw- en dierlijk afval.
2. Het toedienen van biologische kunstmeststoffen om de voedselproductie te verbeteren.
3. Vermindering van vervuiling door alternatieven te vinden voor kunststoffen en andere materialen gemaakt van fossiele bronnen.
4. Gevarieerder eten door lokale, minder bekende maar zeer voedzame gewassen te promoten.
5. Herstel van aangetaste gronden, het stoppen van biodiversiteitsverlies en het verbeteren van de veeteelt.

Een duurzame circulaire bio-economie is zinvol voor een betere voedselproductie, betere voeding, een beter milieu en een beter leven voor iedereen.

OPDRACHT 8

Kun je een voorbeeld geven van wat volgens jou een betere voedselproductie is?
