

Maaltijd van de toekomst: meer groente, minder vlees

Voeding. Minder vlees, meer seizoensgroenten en minder restjes in de kliko. Deze vuistregels zijn de kern van het Menu van Morgen. Dat is lekker, gezond en duurzamer.

Dat meer groente en minder vlees gezond is, weten we inmiddels wel. Maar dat het ook beter is voor het milieu is minder bekend. „Een koe is eigenlijk net zo vervuilend als een auto”, vertelt Sijas Akkerman, hoofd Voedsel bij Natuur & Milieu.

„Voor de productie van één kilo Nederlands rundvlees wordt net zoveel CO₂ uitgestoten als bij het rijden van 224 kilometer met de auto. Dat is enorm milieubelastend en op termijn niet vol te houden. Als iedereen zo leeft als de Nederlanders dan hebben we in 2030 3,6 aardbollen nodig.”

Voor het telen, verpakken, vervoeren en koelen van voedsel, met name vlees en zuivel, is veel energie, kunstmest en bestrijdingsmiddelen nodig. Om grond vrij te maken voor landbouw en de productie van veevoer worden grote stukken regenwoud gekapt. Ook komen er veel broeikasgassen bij de voedselproductie vrij. Door wat we op tafel zetten, hebben

we dus invloed op het milieu en klimaatverandering.

Natuur & Milieu heeft Blonk Consultants daarom laten onderzoeken hoe we ook in 2030 als er meer monden op de wereld te voeden zijn, allemaal gezond en lekker kunnen blijven eten zonder dat we de aarde uitputten. „Het blijkt dat een kleine verandering op je bord een grote verandering in de wereld kan betekenen”, zegt Akkerman. „We hoeven ons voedingspatroon niet radicaal om te gooien. We eten straks nog precies hetzelfde, alleen van het een wat meer en van het ander wat minder.”

De vuistregels van het Menu van Morgen zijn minder vlees en zuivel en dan het liefst vlees

en melk met een dierenwelzijnskeurmerk; meer seizoensgroenten geteeld in de volle grond, dus niet uit de kas of in verre landen waar water schaars is; meer peulvruchten, noten en granen; en verminder je voedselverspilling door slimmer te kopen, koken en bewaren. Om de overstap nog makkelijker te maken, hebben de milieuorganisatie en haar partner, supermarktketen Jumbo, op hun site en Facebookpagina lekkere recepten beschikbaar gesteld.

Het nieuwe menu is niet duurder. Akkerman: „Seizoensgroenten zoals bloemkool en boerenkool zijn vaak goedkoper dan sperzieboontjes uit Kenia. Vlees met een

keurmerk is misschien iets duurder, maar als je minder vlees eet dan compenseer je dat.”

Natuur & Milieu ziet juist voor Nederland een gidsrol in het nieuwe eten. Akkerman: „Ons land beschikt over hoogwaardige voedselkennis en de meest innovatieve landbouwsector ter wereld. Daarom moeten wij in Nederland het roer omgooien en anders eten en duurzamer produceren. Zo worden we het voorbeeld voor de rest van de wereld en kan straks iedereen genieten van gezond en duurzaam eten.”

MARIANNE WILSCHUT

Lekkermakers

Wat hebben mosselen, eieren en boerenkool met elkaar gemeen?

• **Het zijn allemaal producten die lekker en gezond zijn.** Deze ingrediënten zijn voldoende aanwezig in Nederland.

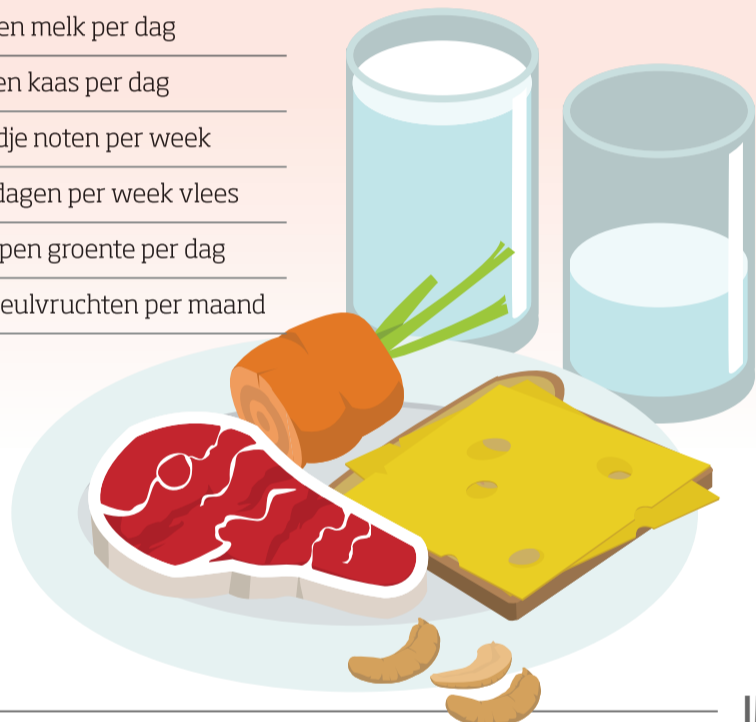
• **Ze kunnen op een milieuvriendelijke manier worden geproduceerd.** Ze passen daarom goed in het Menu van Morgen.

• **Meer weten?** Op www.menuvanmorgen.nl zijn meer lekkermakers te vinden.

POWERED BY
GROW Oxfam Novib

HET MENU VAN GISTEREN - 2010

- 1.5 glazen melk per dag
- 2 plakken kaas per dag
- 1,5 handje noten per week
- 5 tot 6 dagen per week vlees
- 2 scheppen groente per dag
- 1 keer peulvruchten per maand



Broeikasgassen

2010 3,83 kg CO₂eq/dag
2030 2,12 kg CO₂eq/dag

Landgebruik

2010 4,24 m² jaar/dag
2030 2,88 m² jaar/dag

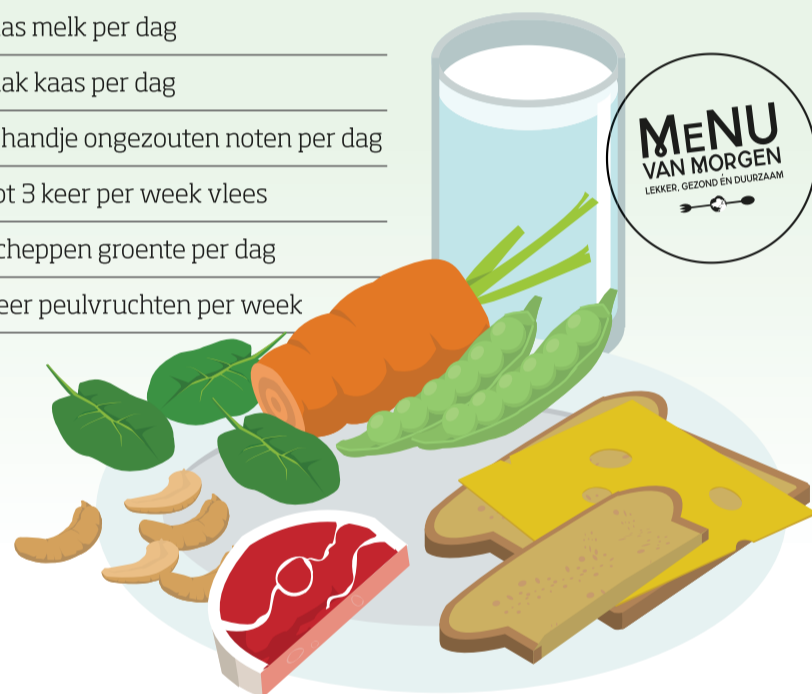
IMPACT

Fossiele Energie

2010 33,85 MJ/dag
2030 26,79 MJ/dag

HET MENU VAN MORGEN - 2030

- 1 glas melk per dag
- 1 plak kaas per dag
- 1,5 handje ongezoeten noten per dag
- 2 tot 3 keer per week vlees
- 5 scheppen groente per dag
- 2 keer peulvruchten per week



MENU
VAN MORGEN
LEKKER, GEZOND EN DUURZAAM

De waarden in 2030 zijn de gemiddelden van twee schattingen. Meer informatie hierover is te vinden in het volledige rapport.

Het Menu van Morgen

Morgen eten we alles wat we vandaag ook eten, maar dan van het een wat meer en van het ander wat minder. Het menu van morgen gaat uit van vijf basisprincipes: eet (1) meer groenten en (2) minder vlees en zuivel; eet (3) met het seizoen mee en kies (4) vaker peulvruchten, noten en volkorengranen en (5) koop, kook en bewaar slimmer waardoor je minder verspilt. Menuvanmorgen.nl / GROEP COMMUNICATIE

Recept. Indiase groentecurry met tofu

Het menu van morgen is bepaald geen straf, en het is ook helemaal niet moeilijk recepten te vinden. Op de site van Jumbo vind je bijvoorbeeld een simpel recept voor een overheerlijke Indiase groentecurry.

1 Snij een courgette en 250 gram tofu in blokjes van 1 cm.

2 Verhit in een braad- of hapjespan 3 eetlepels olie en bak de courgette, tofu en 400 gram grove wokgroenten gedurende 3 minuten op hoog vuur. Draai het vuur laag en voeg een eetlepel curry madras en een gesnipperde ui toe en laat die nog 2 minuten meebakken.

3 Voeg tomatenblokjes (blik 400 gram) toe en breng aan de kook. Kook intussen 300 gram zilvervliesrijst volgens de



aanwijzingen op de verpakking.

4 Voeg 200 gram kokosmelk aan de curry toe en stoom 10-15 min. Voeg indien nodig een beetje extra water toe. Breng de curry op smaak met peper.

5 Schep de rijst op borden. Verdeel er de groentecurry over. Eet smakelijk!

Meer lekkere recepten vind je op menuvanmorgen.nl

**WATEET
JIJ MORGEN?**

**DEEL JOUW RECEPT EN WIN
€ 100,- AAN BOODSCHAPPEN**

**NATUUR
& MILIEU**

www.menuvanmorgen.nl