

# Doe mee met De Duurzame 13

## Doe mee met De Duurzame 13

Kies af en toe voor een duurzame, vegetarische maaltijd. De burgemeester doet met u mee!

### De Fiere Flexitariër

**De kerst zit erop. De meeste mensen genieten dan volop van het kerstdiner, soms met veel vleesgerechten. Als duurzame tegenhanger daagt De Groene Belevenis iedereen uit om een maaltijd per week zonder vlees te eten. Hiermee beperken we overbemesting en verdwijning van regenwoud door sojaplantages (van soja wordt veevoer gemaakt). Dus ga lekker flexitariën: natuurvriendelijk én gezond!**

van broeikasgassen en voor verzuring van de bodem en de lucht. Ook voor dierenwelzijn is minder vlees natuurlijk beter. Bron: MilieuCentraal.

### JUISTE VLEESVERVANGERS

Ga voor alternatieven die ongeveer dezelfde hoeveelheid vitamine B1 en B12, ijzer en eiwit bieden als 100 gram vlees. Bijvoorbeeld: 2 eieren of 100 gram vis of 100 gram kant-en-klare vleesvervanger. Kies wel de juiste vleesvervanger. Let op of er wel (toegevoegd) ijzer en vitamine B12 in zit, dat is niet altijd het geval. Sommige vleesvervangers bevatten bovendien te veel zout. Kijk op het etiket of er maximaal 1,1 gram zout per 100 gram product in zit. Er zijn ook alternatieven zonder vitamine B12. Denk aan 135 gram peulvruchten (linzen, kikkererwten, allerlei bonen), of 135 gram tofu/tempé of 25 gram noten. Op de dagen zonder vlees, kan men hier prima voor kiezen. Af en toe een dagje geen vlees eten, zorgt sowieso niet voor vitamine B12-tekort. Bron: GezondheidsNet.

Meer weten over duurzaam bezig zijn? Lees alles over de Duurzame 13 campagne op:

Wie al enthousiast aan het flexitariën is geslagen, is onze burgemeester Gerolf Bouwmeester. Hij zegt hierover: "Ik was een geboren carnivoor maar ben toch bewust meer vegetarisch en vis gaan eten. Het bevalt prima en ik voel me er heel goed bij. Ik kook graag en maak graag pasta's. De vleesvervangers zijn vaak kaas of noten. Mijn favoriete vegetarische gerecht is stampot gekaramelliseerde witlof met blauwe kaas."

### PRO PLANTAARDIG

Plantaardige eiwitrijke producten (zoals peulvruchten, sojaburgers en tofu) belasten het milieu het minst. Vlees zorgt 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

