



Het eten van seizoensproducten en waar mogelijk biologisch, lokaal en zonder verpakkingen zijn duurzame keuzes die je zou kunnen maken.

# Duurzaamheid, in en rondom de keuken

## Focus

De duurzaamheids-trend is misschien wel het meest duidelijk in de **voedingsindustrie**. Zo zijn veel mensen al minder vlees gaan eten en wordt er steeds vaker gecheckt waar ons eten vandaan komt. Maar niet alleen onze voeding kan duurzamer, ook in en rondom de keuken zijn er nog genoeg manieren om bij te dragen aan een duurzamere manier van eten en koken.

Tekst: Féline van der Linde  
Foto: Daria Obymaha & Becca Tapert

**H**et Voedingscentrum geeft als voorbeelden dat het koken met kleinere pannen zorgt voor minder warmteverlies door het kleinere oppervlakte. En dat we daarnaast ook regelmatig kunnen kiezen voor zuinigere manieren van koken. Eten bereiden in bijvoorbeeld een magnetron of stoomoven kost weinig energie. De frituurpan verbruikt de meeste energie, aldus de website van het Voedingscentrum.

**Ook wat betreft** je eten kun je steeds gemakkelijker duurzame keuzes maken. Door bijvoorbeeld zoveel mogelijk verse groenten en fruit te eten, zo min mogelijk vlees en vis, zuivel en eieren met mate te eten. Het eten van seizoensproducten en waar mogelijk biologisch, lokaal en zonder verpakkingen zijn andere duurzame keuzes die je zou kunnen maken. Er zijn



Als je altijd met de deksel op de pan zou koken dan zou bij elektrisch koken op jaarbasis ongeveer 335 kwh minder energie verloren gaan.

tegenwoordig heel veel initiatieven, zoals boerschappen. nl, waar een box met verse producten rechtstreeks van de boeren uit Brabant thuisbezorgd wordt, inclusief recepten. En kies voor plantaardige producten in de supermarkt. Plantaardige producten hebben een lage klimaatbelasting, aldus het Voedingscentrum. Ook frisdranken, vruchtensappen en alcohol zijn niet alleen slecht voor je gezondheid, maar ook voor het milieu. Deze producten hebben namelijk een hoge klimaatbelasting. Let daarnaast op hoeveel je kookt. Restjes belanden toch vaak in de prullenbak en dat is zonde. Als je dan toch restjes hebt, bewaar deze dan in een goed afgesloten bakje en eet dit de volgende dag als lunch. Ook het maken van weekmenu's en boodschappenlijstjes kan ervoor zorgen dat je niet teveel kookt. Volgens itsafoodlife.nl helpt het ook om te ruiken en

proeven wanneer je een product hebt dat over de datum is. Veel producten, zoals pasta, rijst of kaas kun je nog prima eten na de datum die op het product staat.

**Niet alleen de producten** en de manier waarop je kookt kunnen duurzamer, ook ons gehele voedselsysteem moet duurzamer worden willen we bijdragen aan minder CO<sub>2</sub>-uitstoot. Zo zijn er op de website van Nederlandvoedselland.nl vijf perspectieven te vinden die ons voedselsysteem duurzamer maken, namelijk voldoende en voordelig voedsel op de wereldmarkt, technologisch optimisme (innovatie lost de milieu-, natuur-, en gezondheidsproblemen op), alternatieve voedselnetwerken (door lokale en regionale producten te kopen), de consument aan het stuur laten staan (transparantie over herkomst en productiewijze

van voedsel) en een integrale voedselpolitiek. Alle partijen moeten worden betrokken in het bepalen van oplossingen, want het verduurzamen van onze voedselketen is te complex om door één partij te laten oplossen.

**Door hierover na te denken** en duurzamer te werk te gaan in en rondom je keuken, bespaar je niet alleen op je energierekening, volgens het Voedingscentrum. Omdat er minder energie verloren gaat, is er ook minder schadelijke uitstoot in de vorm van broeikasgassen. "Als je altijd met de deksel op de pan zou koken dan zou bij elektrisch koken op jaarbasis ongeveer 335 kwh minder energie verloren gaan. Dat is hetzelfde als het gebruik van de koelkast of vaatwasser voor een heel jaar." Ook dragen we bij aan het transparanter en duurzamer maken van de gehele voedselketen.

## 3 Vragen aan Anita Gaasbeek



**Anita Gaasbeek**  
Eigenaar Galerie De Hollandsche Maagd en kunstenares

### Verdieping

Vanuit haar grachtenpand (uit 1580) in het historische centrum van Gouda exposeert Anita al 12,5 jaar het werk van hedendaagse kunstenaars. Zelf schetst en schildert Anita ook, met name dansers in de studio en op het toneel maar het afgelopen jaar schilderde zij ook "live" tulpen met olieverf in de etalage van haar galerie. De **galerie** was door de lockdowns niet altijd open dit jaar. Hoe heeft zij het afgelopen jaar ervaren?

Tekst: Féline van der Linde  
Foto: Persfoto & Anita Gaasbeek

### Hoe gaat het met de kunst en vooral de kunstenaars?

"De kunstenaars hebben het afgelopen jaar ongelooflijk hard gewerkt en staan nu te popelen om hun werk te laten zien. Het afgelopen jaar hebben zij een tijd lang niet hun werk kunnen laten zien aan de mensen en voor de bezoekers is het fijn dat ze weer kunstwerken in het echt kunnen bekijken. Veel mensen hebben flink wat aandacht aan het huis besteed en om het huis af te maken en je eigen stempel er op te drukken hoort er natuurlijk een uniek kunstwerk aan de muur."

### Kun je zomaar binnenstappen in een galerie?

"Zeker! Zonder of met afspraak. En ga vooral ook naar een galerie om te kijken. Er zijn schilderijen en beelden te zien die "live" nog zoveel mooier zijn dan op het beeldscherm. Dat is waarom het werk er hangt en staat, zodat het gezien wordt."

### Hoe wordt men begeleid als iemand een kunstwerk wil uitzoeken en eventueel ook kopen?

"Wanneer mensen iets zien dat zij mooi vinden en willen kopen kunnen ze het direct meenemen. Zo hoeft het niet lang te duren tot de kopers het werk in huis hebben. Daarnaast bieden veel aanbieders van kunst extra services aan. Zo vind ik het heel normaal om meerdere kunstwerken die mensen mooi vinden in de auto te leggen en naar de mensen thuis te rijden om te kijken wat nu echt goed past in de woning. Zo weet men zeker dat het de juiste keuze is en dat het op de goede plek komt te hangen of te staan. Om er daarna heerlijk van te kunnen genieten."



Veel mensen hebben flink wat aandacht aan het huis besteed en om het huis af te maken en je eigen stempel er op te drukken hoort er natuurlijk een uniek kunstwerk aan de muur.