



HOE KOOP IK DUURZAAM MIJN ETEN?

16-24 jaar

Wat is 'duurzaam winkelen'?

Je winkelt duurzaam als je dingen koopt met een [lage voetafdruk](#), waarvoor de boer een **eerlijke prijs** krijgt. Je koopt producten van **dichtbij**, die **weinig of niet verpakt** zijn.

Hoe doe ik dat dan?

- **Kijk eerst in je kasten** voor je naar de winkel gaat. Wat staat er nog? Laat geen eten slecht worden. En koop niets dubbel.
- **Maak een lijstje** voor je boodschappen. Koop niet meer dan wat je op je lijstje schreef.
- **Koop biologische producten.** Je koopt biologische producten in de biowinkel of in je gewone supermarkt. Je herkent de producten aan hun bio-logo.
- Koop af en toe een **vleesvervanger**. Bijvoorbeeld: tofu, quorn, seitan, groenteballetjes of een notenburger.
- Koop groenten en fruit wanneer ze **rijp** zijn.
- Koop groenten en fruit **van het seizoen**. Dat zijn groenten en fruit uit het seizoen waarin de boer ze oogst. Koop dus geen aardbeien in de winter. Gebruik een [groentekalender](#).
- **Koop lokaal** eten. Dat is eten uit België of uit je eigen streek.
- **Koop duurzame vis.** Dat zijn vissoorten uit het seizoen waarin ze het best worden gevangen. Maar ook soorten waarvan er nog genoeg vissen rondzwemmen. Gebruik een [viswijzer](#).
- Kies voor producten **in bulk**. Dat zijn producten in grote hoeveelheden. Ze zijn dus niet mooi verpakt per kilo of per liter. Er zijn ook speciale [winkels die alleen producten zonder verpakking verkopen](#).
- Gebruik **geen plastic zakjes** in de afdeling groenten en fruit.
- Stop je boodschappen in een **herbruikbare zak** of mandje.
- Koop drank in **glazen flessen met statiegeld** en geen plastic flessen.
- Ga dicht bij je huis om boodschappen. **Ga te voet of met de fiets**.
- Koop producten die **fairtrade** zijn. Voor producten van eerlijke handel krijgen de boeren in ontwikkelingslanden een eerlijke prijs.

Wat zijn jouw tips voor andere jongeren?

STUUR JE TIP IN

FOTO: Juliana Mayo





Hoe groot is jouw voedselvoetafdruk?
VOEDINGSCENTRUM.NL 