



Foto: Nick Orhan

## FEITEN

Rens Kroes is schrijfster, foodblogger en columniste. Haar focus is powerfood: onbewerkt eten dat volgens Kroes 'een positief effect heeft op je lichaam en je gezondheid'. Onlangs bracht ze haar vierde boek uit, *Powerfood - The Party Edition*. Verder komt haar derde boek, *On the Go*, binnenkort in Amerika uit. Voor de lancering verhuisde Kroes onlangs naar New York.

## DIGITALE KRONIEK

ISABEL BOERDAM



Oprichter van De Hippe Vegetariër en initiatiefnemer van de Nationale Week Zonder Vlees

Iets goeds doen voor de wereld om ons heen. Dat proberen we allemaal weleens. We nemen de trein in plaats van de auto, kiezen voor led-lampen, douchen korter en trekken een trui aan in plaats van de kachel op te stoken. Als je deze impact op het milieu vergelijkt met standaard één of twee dagen in de week geen vlees eten, dan is voor mij de keuze snel gemaakt. Voor 200 gram vlees is gemiddeld 1476 liter water nodig, dit staat qua watergebruik gelijk aan 29 douchebeurten! Bij de productie van datzelfde stukje vlees wordt 1740 gram CO2 uitgestoten, dat is 16 kilometer autorijden. En wat vraagt deze besparing? Eén kleurrijke, smaakvolle, verrassende vegetarische maaltijd.

Uit de Vegamonitor van Natuur & Milieu (2016) blijkt dat 67% van alle Nederlanders al 'flexitariër' is. Een flexitariër eet minimaal één dag per week geen vlees en vis. Ook vindt bijna de helft van alle Nederlanders (45%) elke dag vlees eten niet meer van deze tijd. 41% van hen heeft z'n vleesconsumptie dan ook gehalveerd de afgelopen 5 jaar. Dit klinkt allemaal bijzonder positief. Toch stijgt de vleesconsumptie in Nederland nog steeds: van 76,6 kg in 2015, naar 76,8 kg in 2016 (karkasgewicht). Tijd om daar verandering in te brengen.

HET GEHELE ARTIKEL  
LEEST U OP: ANALYSE-  
LEVENSTIJL.NL



ADVERTENTIE

## "We leren veggie food nu echt kennen"

**Ben jij al een flexitariër? Veel Nederlanders kennen de voordelen van het eten van minder vlees. Wat houdt de overstap naar een meer plantaardig dieet nog tegen? Onbekendheid misschien? Plantaardige producten zijn niet alleen beter voor mens en milieu. Ze zijn vooral ontzettend lekker. Proeven is geloven.**

"Ik ben in mijn studententijd al bewust begonnen met het minderen van vlees", aldus Edwin Bark (50), managing director van Garden Gourmet. "Pas de laatste jaren heb ik ontdekt dat, in plaats van weer een pastagerecht zonder vlees, je ook het vlees kunt vervangen door een plantaardige variant. Waardoor je juist meer varieert in de keuken."

Het is dus niet zo vreemd dat nog niet iedereen plantaardige producten kent. "65 procent van de Nederlanders staat open om de vleesconsumptie te verminderen. Maar in werkelijkheid bevat nog maar een op de vier maaltijden geen vlees of vis."

Hij vervolgt: "Een drempel is ook dat mensen bang zijn compromissen te moeten maken. 'Hebben deze producten de juiste voedingswaarde? Is het wel lekker? Hoe

bereid ik het?'" Die zorg is niet nodig, stelt Bark. Hij somt als voorbeeld de voedingswaarden van Garden Gourmet's Filetstukjes op. "Qua voedingswaarde zijn ze op heel veel fronten gelijk, qua calorieën zitten we zelfs lager dan kip. En gemaakt van ingrediënten die je kent."

Ook wat smaak betreft durft hij de test aan. "Onze Burger Deluxe is een van mijn favorieten. Op de BBQ bijvoorbeeld krijgt hij een goede bite en een heerlijke smaak. Consumenten die onze producten proeven, vinden ze verrassend goed. Dat bleek recent ook uit een groot onderzoek van de Consumentenbond. Daarom zeggen wij over onze producten: Made for Trying."

Dan is er nog het positieve effect op mens en milieu. "Van Co2 tot schoon water: bij onze Burger Deluxe gebruiken we slechts een tiende van de grondstoffen die bij de productie van een vleesburger benodigd zijn. Dat is een gigantisch verschil. Minder vlees eten heeft meer impact op de planeet dan bijna alle andere milieumaatregelen zoals bijvoorbeeld elektrisch rijden."

Met ruim dertig verschillende producten, van vegetarische spekreepjes tot worstjes,

groentespecialiteiten zoals de quinoa burger en falafels, vegetarisch broodbeleg en humus, biedt Garden Gourmet veel mogelijkheid tot variatie. Voor zowel de bescheiden als de meer experimentele koker - op bijna ieder moment van de dag. "Lekker, voedzaam en duurzaam gingen nog nooit zo goed samen. We staan ècht aan het begin van de ommekeer."



"Lekker, voedzaam en duurzaam gingen nog nooit zo goed samen. We staan ècht aan het begin van de ommekeer."

Edwin Bark, Managing director van Garden Gourmet

