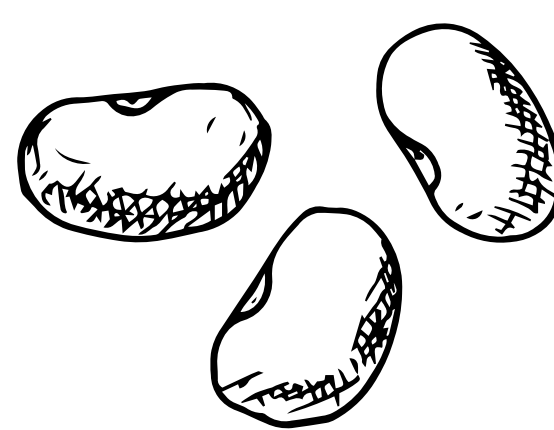
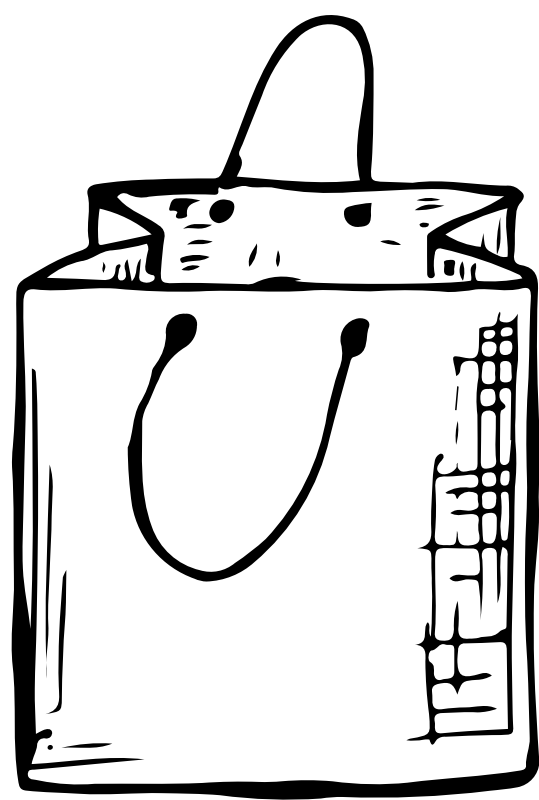
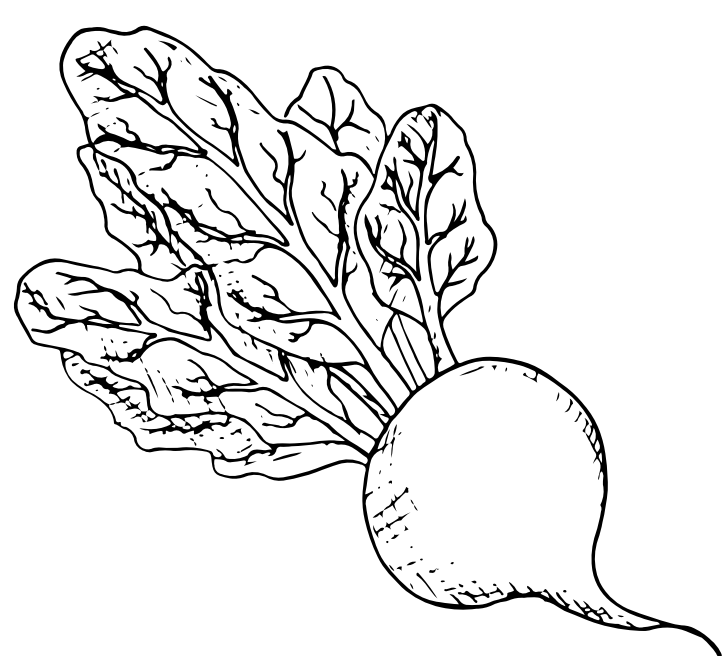


Supermarkt Survival Checklist

DUURZAAM KIEZEN IN DE SUPERMARKT

Door de mailtjes van de Supermarkt Survival leer je welke keuzes in de supermarkt duurzaam zijn. In deze checklist staan nog eens de highlights. Voor als je denkt: hoe zat het ook alweer?



HANDIG
VOOR OP JE
TELEFOON

SNEL NAAR ...

1 DIRTY DOZEN

2 GROENTEN

3 BIOLOGISCH

4 TOPKEURMERKEN

5 VERPAKKINGEN

6 FRUIT

7 VLEES

8 SOJA

9 ZUIVEL

10 PRIJS

11 PEULVRUCHTEN

12 GLAS, BLIK EN

DIEPVRIES

13 LOKAAL

14 GOOI MINDER WEG

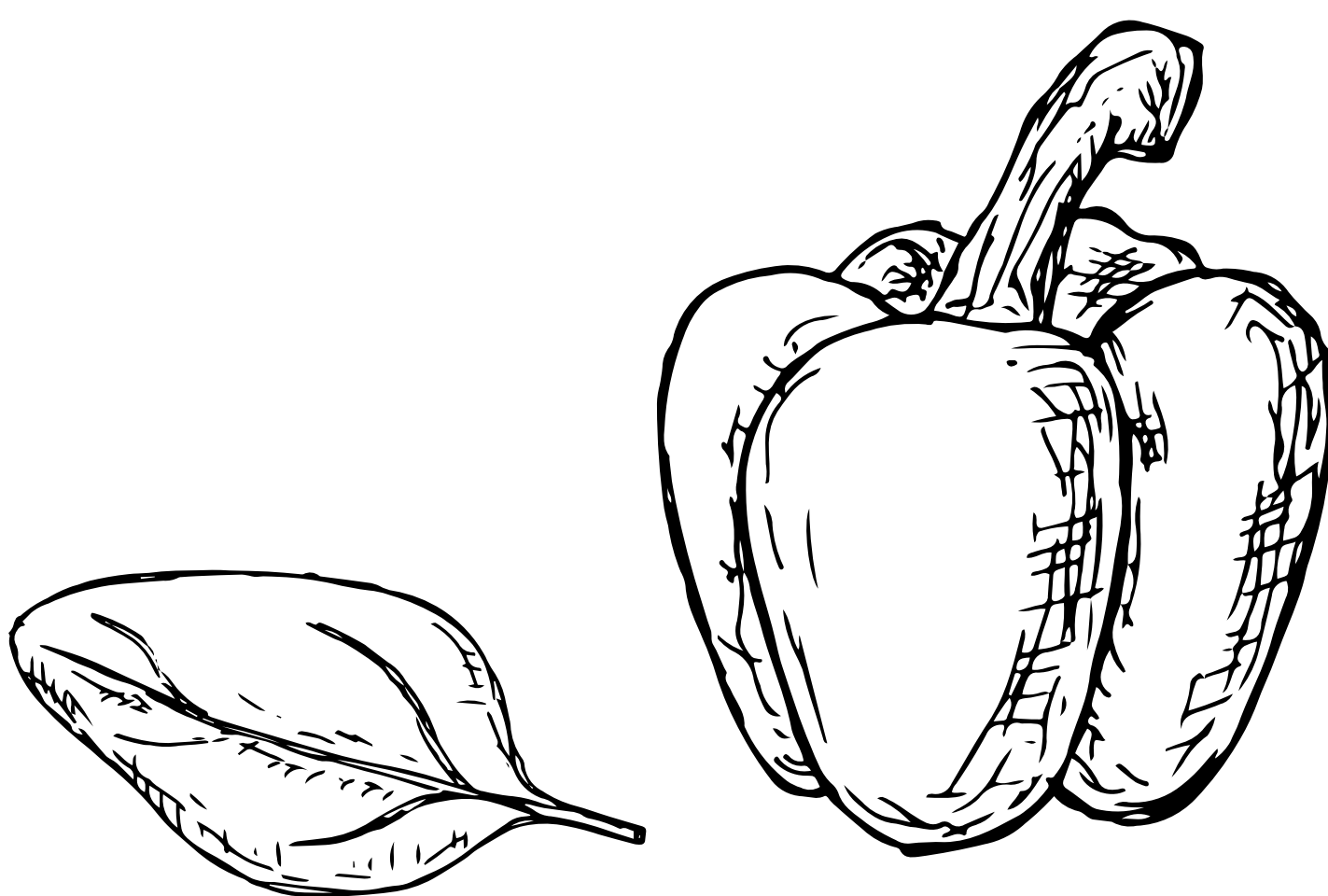
15 DRINKEN

16 KLEINE STAPJES



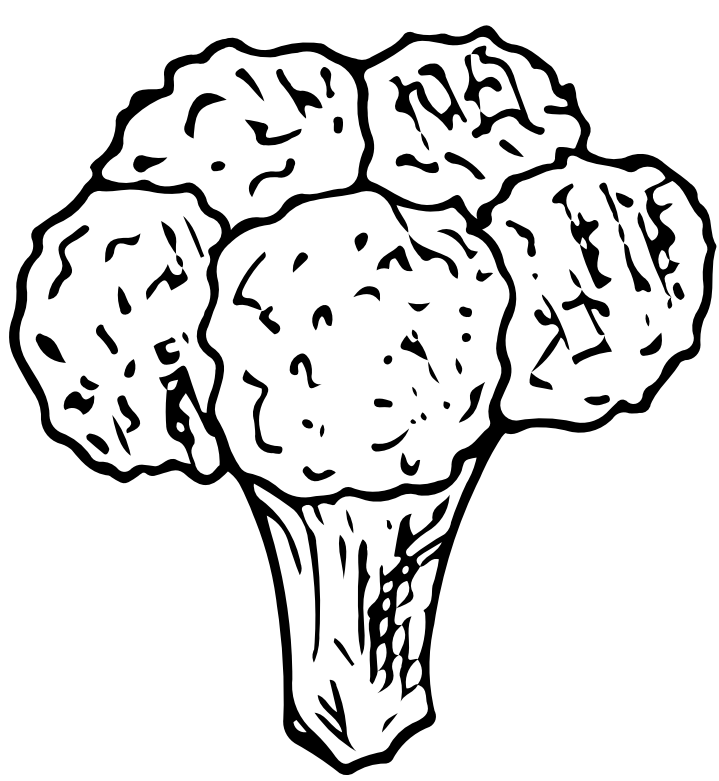
OVER ANKE

[1]



DIRTY DOZEN

Paprika's en tomaten zijn flink bespoten. Samen met spinazie en boerenkool behoren ze tot de 'dirty dozen'. Ook veel verkocht fruit zoals appels, aardbeien en peren bevatten vaak bestrijdingsmiddelen. Wil je dat niet? Kies voor biologische groenten en fruit, zeker bij de dirty dozen!

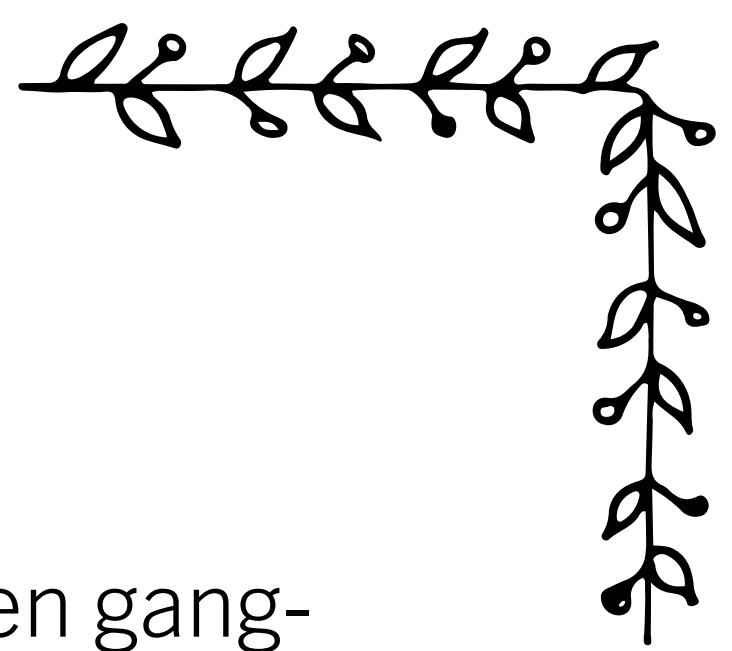


[2]

GROENTEN

Het eten van groenten is duurzaam. Kijk je naar de totale voedselimpact van de gemiddelde Nederlander dan is plantaardige voeding goed voor 7%. Terwijl het eten van vlees, vis en zuivel 71% van de milieuschade veroorzaakt. Check of download de seizoenskalender.

[3]



BIOLOGISCH

Hoewel het lastig is om biologische en gangbare productie met elkaar te vergelijken, is vaak **biologisch vaak beter**. Afhankelijk van de teelt is het energieverbruik niet beter of slechter. Alleen op landverbruik scoort biologisch minder goed, omdat er relatief meer grond nodig is voor eenzelfde productie. Tegelijkertijd is het bodemleven bij biologische teelt rijker en is er meer biodiversiteit. Het land is vruchtbaar en raakt niet uitgeput.



[4]

KEN DE TWAALF TOPKEURMERKEN





[5]

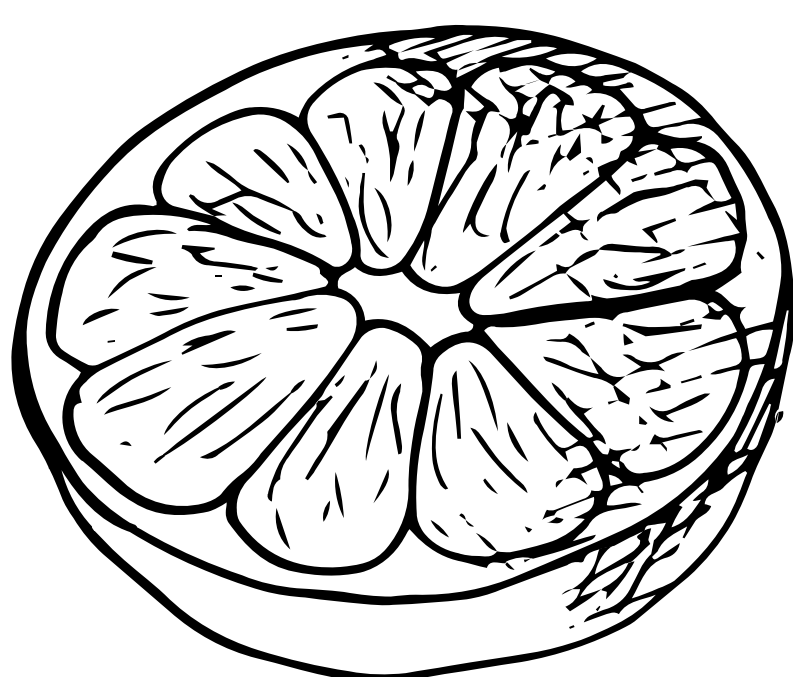
PRODUCTEN & VERPAKKINGEN

Kijk naar WAT je koopt en laat je niet (mis)leiden door de verpakking. **Producten zelf hebben een veel grotere milieubelasting dan de verpakking.** Verder vind je houvast in waar voeding vandaan komt of hoe het geproduceerd is.

[6]

FRUIT

Download de seizoenskalender voor fruit in het seizoen. Zo verklein je de kans dat het fruit van ver komt of uit een verwarmde kas. Denk aan de ‘abcde’ van fruit. Appels, bananen, citrusvruchten, druiven en peren kun je het hele jaar door kopen.

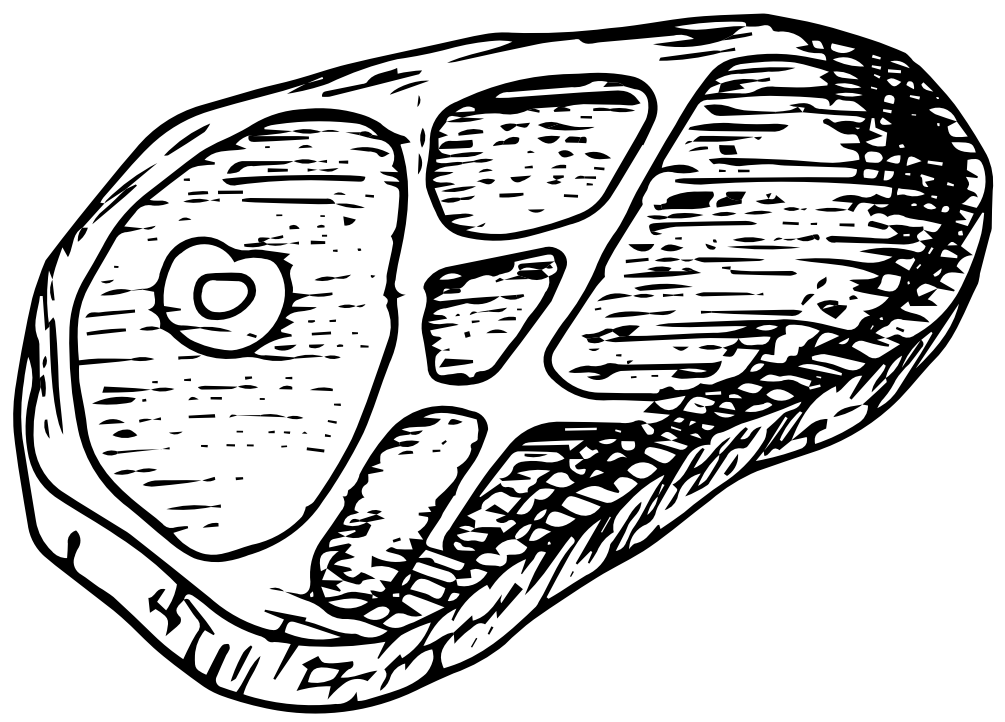


[7]

VLEES

Rundvlees en varkensvlees hebben een hogere footprint dan vis of kip. Dat komt doordat koeien en varkens (zeker in Nederland) met zoveel zijn en het alles van de planeet vraagt om ze te kunnen voeden.

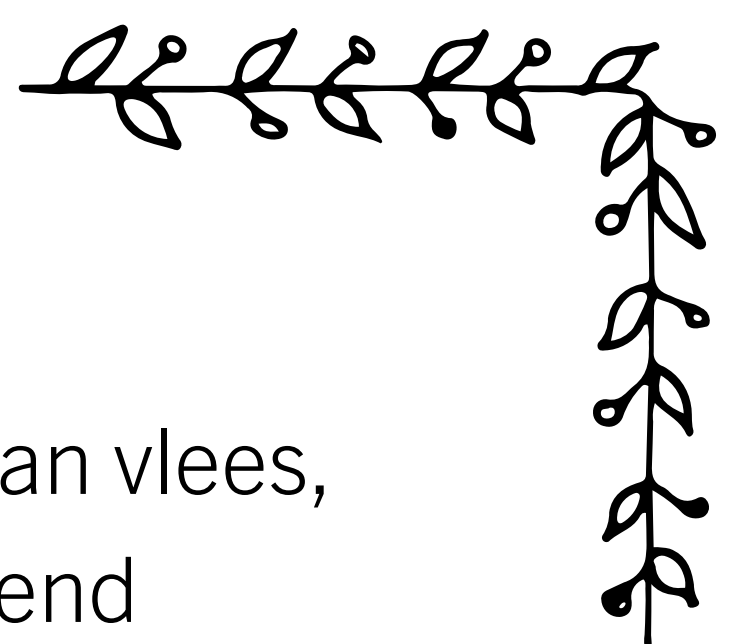
EET MINDER RUND EN VARKEN.



[8]

SOJA

- Eet wat vaker soja als vervanger van vlees, vis en zuivel. Soja is vooral vervuilend in veevoer en in veel mindere mate in producten voor consumptie door mensen.
- Kies biologische producten. De soja in biologische (vlees)producten is duurzamer geproduceerd dan gewone soja.
- Soja is niet gevaarlijk en zelfs gezond. Soja is zoals zoveel 'bewerkt'. Vleesvervangers van soja bevatten vaak toevoegingen, zoals de belangrijke voedingsstoffen ijzer, vitamine B1 en B12.



[9]

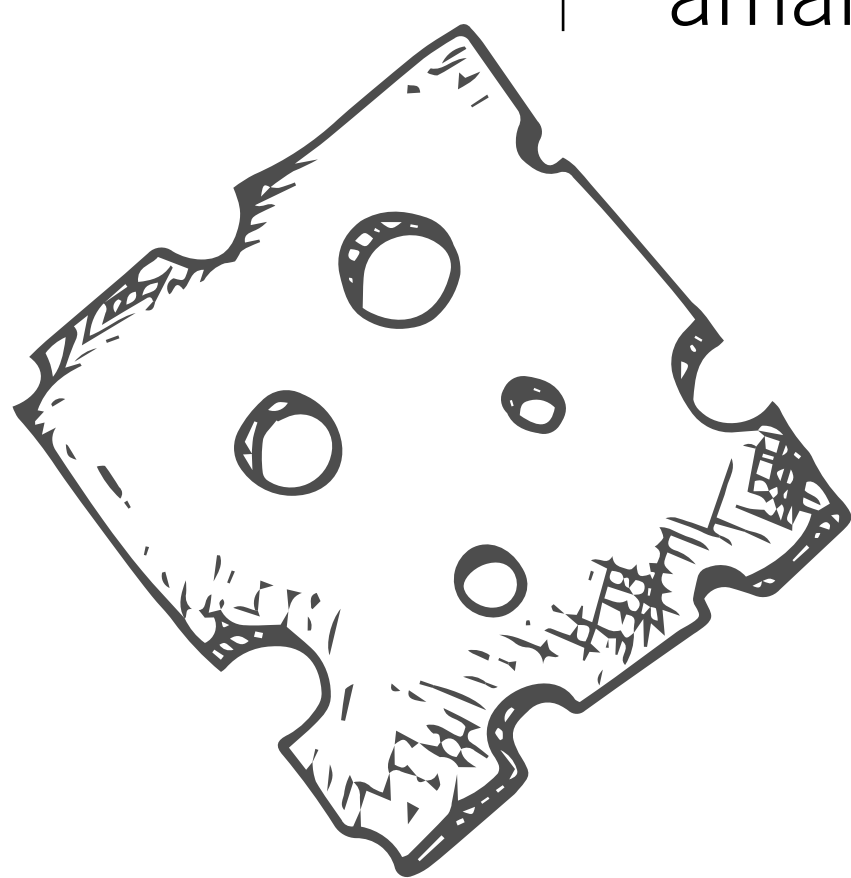
ZUIVEL

Vervang zuivel

melk, yoghurt, kaas
en andere zuivel

Voor plantaardige varianten

zuivel op basis soja, haver
en erwten of (wat minder duurzaam)
amandelen en rijst



*KIJK OF JE KUNT
'KAASMINDEREN'
VOOR HET KLIMAAT*

[10]

PRIJS

Duurzaam is niet duurder. **Denk aan de 'true costs'** van producten. Ook koop je waarschijnlijk minder als je bewuster boodschappen doet. Door minder vlees en zuivel te eten ben je goedkoper uit en bespaar je het milieu. [Lees meer budgettips.](#)

[11]

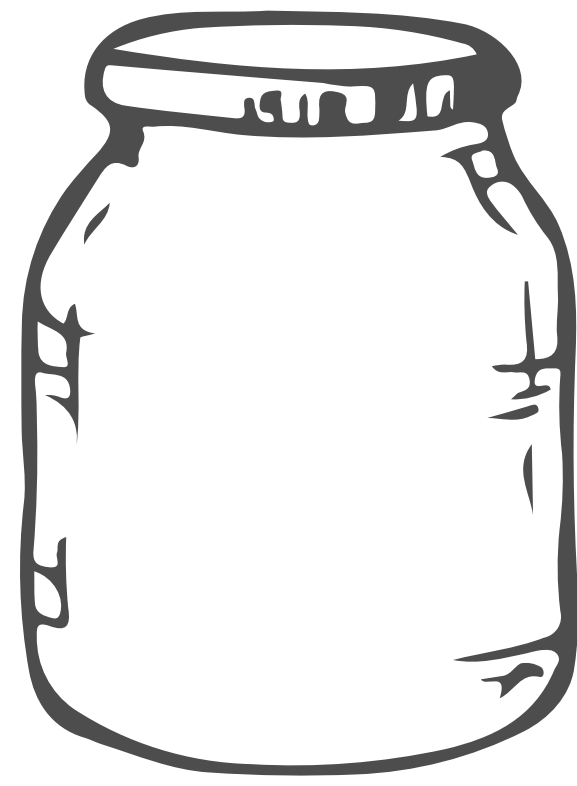
PEULVRUCHTEN

*Peulvruchten (en noten) zijn gezonde
en populaire vleesvervangers én heel
vriendelijk voor je portemonnee.*



[12]

GLAS, BLIK & DIEPVRIES



Kies voor plastic of anders blik. Vermijd eenmalig glas, statiegeldglas is beter. **Glas is zwaar in transport** en er is veel energie nodig om glas te maken. Dit geldt ook voor blik alleen is blik lichter in vervoer. Diepvriesverpakkingen zijn ook een goede optie. Zeker voor groenten en fruit buiten het seizoen.

[13]

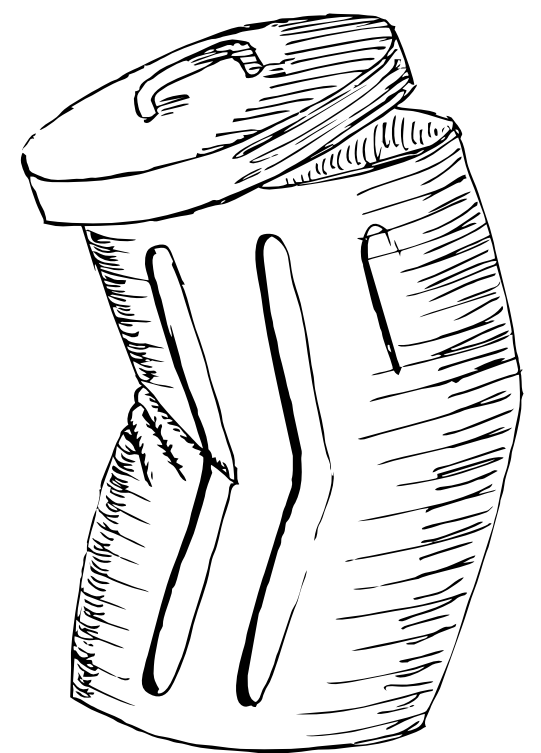
LOKAAL

‘Lokaal’ is niet altijd duurzamer dan voedsel van ver. Kijk eerder of een product **een goed keurmerk** heeft. Verder mag je het begrip ‘lokaal’ wat oprekken. Kies voor producten uit West-Europa, zo lokaal mogelijk :) De klimaatwinst zit niet eens zozeer in het transport. Maar door strengere wetgeving is de productie in West-Europa in de regel efficiënter en ‘schoner’.

[14]

GOOI MINDER WEG

Zoek thuis in de koelkast of kelder naar inspiratie voor wat je wilt gaan eten. Ga daarvoor niet naar de supermarkt. **Maak thuis een boodschappenlijstje** en houd je daar een beetje aan. Dit voorkomt voedselverspilling: je maakt thuis op wat je hebt én je voorkomt weggooien van producten die je in een opwelling koopt.

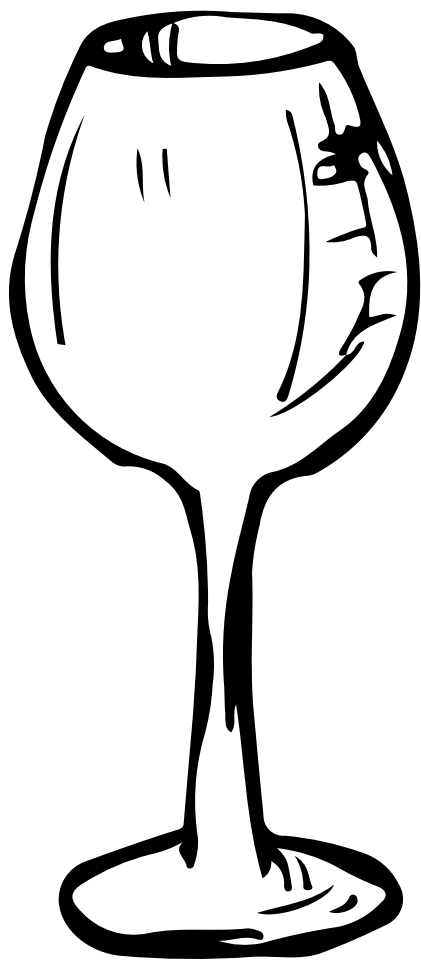


[15]

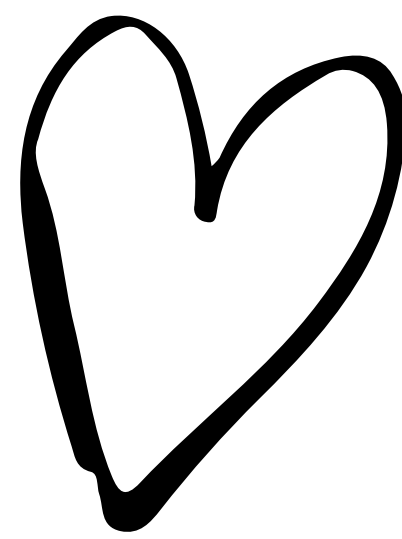
DRINKEN

Van hoge naar lage CO₂-uitstoot

- 1 Chocolademelk
- 2 Wijn
- 3 Melk en karnemelk
- 4 Cappuccino (met koemelk)
- 5 (Verse) Sinaasappelsap
- 6 Bier
- 7 Appelsap en ijsthee
- 8 Frisdrank en vruchtendrank
- 9 Mineraalwater
- 10 Koffie
- 11 Thee en limonade
- 12 Kraanwater



[16]



KLEINE STAPJES

*'Het is oké om kleine stapjes te zetten.
Grote verandering start klein.
Het begin is dan gemakkelijker en
dat is meteen goed voor je motivatie.
Ook roept een kleine verandering
minder weerstand op, bij jezelf en de
mensen om je heen. Een voorbeeld:
eet geen kaas meer uit het vuistje
of eet alleen nog plakjes kaas bij je
ontbijt. Start klein!'*



Over Anke

Ik help mensen om in de drukte van de dag duurzamer te leven. Met inspiratie, tips en greenups voor de dagelijkse dingen die je doet. Voor climatechain deel ik verrassende tips met een positieve knipoog. Hoe kun je groene gewoontes ontwikkelen en vasthouden? Dit doe ik per e-mail, via workshops op aanvraag en online cursussen zoals de Supermarkt Survival.

SCHRIJF JE IN
EN BLIJF
OP DE HOOGTE


climate
chain

machtig kleine stapjes voor een beter klimaat

WWW.CLIMATECHAIN.NL

ILLUSTRATIES: THE NOUN PROJECT / ALEX MURAVEV
COPYRIGHT (C) 2023 CLIMATECHAIN. ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN.