

Groente: gezond én duurzaam

Nederlanders eten veel te weinig groente. Slechts 5 procent van de volwassenen haalt de aanbeveling van het Voedingscentrum van 200 gram per dag. De afgelopen 25 jaar daalde onze groenteconsumptie met zo'n 30 gram. Waarom moeten we meer groente eten?

Groente zijn gezond. Ze bevatten weinig calorieën en veel voedingsstoffen zoals vitamines, mineralen en bioactieve stoffen. Omdat groente veel voedingsvezel bevat heb je er snel een vol gevoel van, wat helpt om op gewicht te blijven. Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) levert de wetenschap overtuigend bewijs voor een beschermend effect van groente en fruit tegen chronische ziekten zoals hart- en vaatziekten en bepaalde vormen van kanker.

Groente: ook duurzaam

Het eten van groente is ook duurzaam. De teelt en productie van plantaardig voedsel veel minder milieubelastend dan dierlijk voedsel. Vooral de waterfootprint, de CO₂-footprint en het landgebruik zijn stukken lager: voor de productie van één kilo vlees is zeven kilo plantaardig voedsel nodig. Omdat Nederland een echt groentekennis en -exportland is, zijn we voor onze groenteconsumptie volledig zelfvoorzienend; voor vlees moeten we grondstoffen zoals soja voor veevoer importeren. Door continue innovatie is onze groenteteelt de laatste jaren veel milieuefficiënter geworden. We gebruiken steeds minder of natuurlijke bestrijdingsmiddelen, substraat in de tuinbouw wordt gerecycleerd en energie wordt duurzaam gewonnen en zo mogelijk nuttig hergebruikt.

Ook financieel voordelig

Het eten van groente is ook financieel voordelig. Zo kan 100 gram vlees worden vervangen door 75 gram peulvruchten, die rijk zijn aan eiwitten, B-vitamines, voedingsvezel en ijzer. Peulvruchten leveren daarmee een hoge voedingswaarde tegen een lage prijs. Er zijn veel groentesoorten om het hele jaar door mee te variëren. Door specifiek te kiezen voor (vergeten) seizoensgroente wordt die variatie nog groter. Groente en peulvruchten passen bovendien binnen de eetgewoonten van veel verschillende religies en culturen.

Schuttelaar & Partners stimuleert groenteconsumptie

Als adviesbureau voor een gezondere en duurzame wereld stimuleert Schuttelaar & Partners groenteconsumptie op verschillende manieren. Bijvoorbeeld in onze advisering aan klanten, via samenwerking met [Stichting Variatie in de Keuken](#) en door bewustwording via het Duurzaamheidskompas. Bij ons Diner Pensant besteden we volop aandacht aan groenteconsumptie en op ons kantoor serveren we elke dag een uitgebreide salade met veel groente bij de lunch.

Meer informatie? Neem contact op met [Suzanne van der Pijll](#) (070 318 44 44 / 06 51 797717)

Zeestraat 84
2518 AD Den Haag
t 070 318 44 44
f 070 318 44 22
info@schuttelaar.nl
www.schuttelaar.nl

KAMER VAN KOOPHANDEL
27155167

RABOBANK BANKNUMMER
14 61 72 477
IBAN
NL96RABO0146172477
BIC
RABONL2U

BTW-NUMMER
NL.804306837B01