

ECOLOGISCH KOKEN DOE JE ZO

GEEF DE BOER GELD VOOR ZIJN WAAR

Echt eten produceren kost tijd en geld. Zorg ervoor dat de boer het loon krijgt dat hij verdient.



KOOK ENERGIEBESPAREND

Bespaar heel wat energie in de keuken door te stomen, met het deksel op de pot te koken of door eens te kiezen voor een rauw slaatje.

KOOK HET SEIZOEN

Seizoensgroenten hebben geen warm gestookte serres of duizenden luchtkilometers nodig. Ze zijn goedkoper en lekkerder.



MAAK HET ZELF

Als je zelf kookt, weet je wat je eet en kun je bewuste keuzes maken qua ingrediënten. Bovendien bespaar je veel geld en eet je lekkerder.

GA AAN DE SLAG MET RESTJES

Een restje van het een of het ander? Vorm het om tot burgers of gebruik het in slaatjes en hapjes. Zo voorkom je voedselverspilling.



KOOP VERS VAN HIER

Lokale voeding legt minder kilometers af naar jouw bord. Kleine, lokale boeren werken ecologisch en groter dan grote multinationals.



KIES VOOR BIO

Want biologische landbouw verbetert de kwaliteit van de bodem, moedigt biodiversiteit aan en vermijdt pesticiden en kunstmest.

velt
SAMEN
ECO
ACTIEF



VERMIJD VERPAKKINGEN

Koop vers voedsel zonder verpakking of ga voor recycleerbare verpakkingen. Zo verklein je mee de afvalberg.



VARIEER EROP LOS

Kies voor een gevarieerd menu met groenten in de hoofdrol. Dan eet je elke dag lekker, ecologisch én gezond.



EET MINDER VLEES

De vleesindustrie stoot meer CO₂ uit dan vliegtuigen, treinen en auto's samen. Kook minstens één keer per week veggie en kies voor minder, maar beter vlees.