

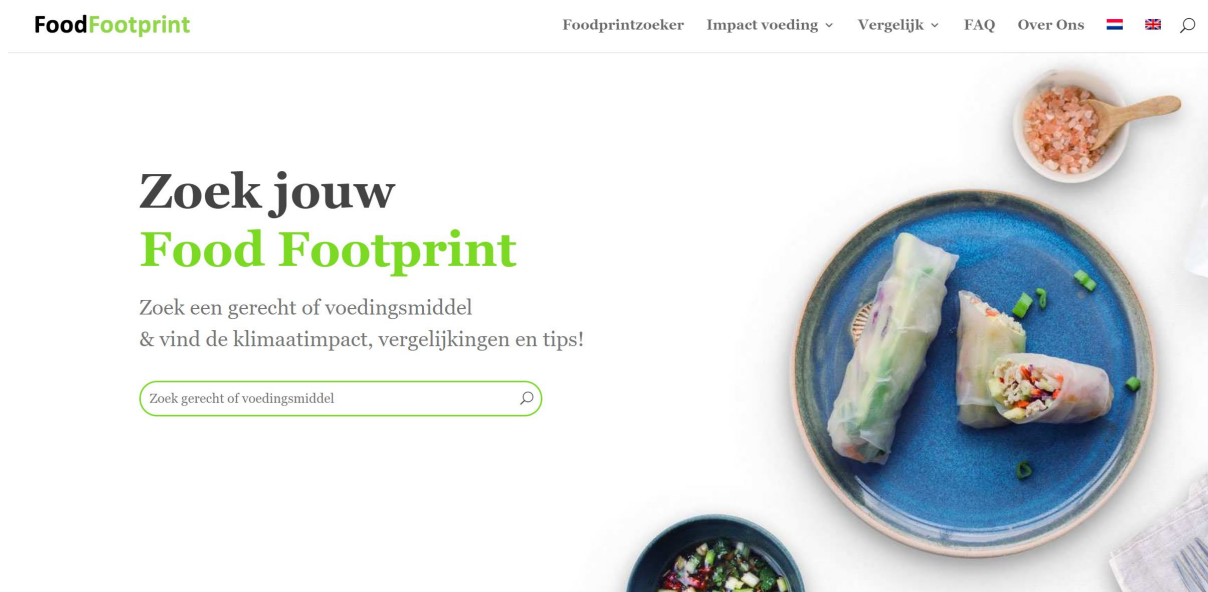
## FoodFootprint | Handleiding

[www.foodfootprint.nl](http://www.foodfootprint.nl)



Op de [FoodFootprint](http://www.foodfootprint.nl) website kan je de klimaatimpact van voedingsmiddelen en gerechten bekijken. Deze websites helpt je inzicht te geven in de duurzaamheid van jouw eetkeuzes. Zodat je uiteindelijk kan kiezen voor *food* met de kleinste *footprint*!

### Startpagina



Op de startpagina kan je met de zoekbalk direct beginnen met zoeken naar het gerecht of voedingsmiddel waar je de klimaatimpact van wilt weten.



Kan je hier niet vinden wat je zoekt? Ga dan naar het tabblad “Foodprintzoeker”, bovenaan de pagina, voor uitgebreidere mogelijkheden voor het zoeken.

Deze handleiding laat zien hoe je de *Foodprintzoeker* gebruikt om de klimaatimpact van eten te bepalen.



## Foodprintzoeker

FoodFootprint

Foodprintzoeker

Impact voeding

Vergelijk

FAQ

Over Ons







## Zoek jouw Food Footprint

Zoek een gerecht of voedingsmiddel.

En vind informatie over de klimaatimpact, relevante vergelijkingen en klimaattips.

Zoek op gerecht of voedingsmiddel

### Voedingsmiddelen

Alle	Brood	Broodbeleg	Diversen	Dranken	Fruit	Graanproducten	Groente	Knolgewassen	Noten
Peulvruchten	Snacks	Vis	Vlees	Vleesvervangers	Zuivelproducten				



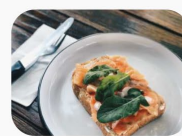
Zalm uit blik (wildvangst)



Zalmfilet (kweekvis)



Zalmfilet (wildvangst)



Gerookte zalm (kweekvis)

Op dit tabblad kan je zoeken op zowel gerechten als voedingsmiddelen.

Neem bijvoorbeeld “pasta”, het volkoren voedingsmiddel of als gerecht, waar je de klimaatimpact van wil opzoeken.

Hieronder zie je stap voor stap hoe je dat doet.

- Typ een voedingsmiddel in bij de zoekbalk, bijv. “pasta”:

## Zoek jouw Food Footprint

Zoek een gerecht of voedingsmiddel.

En vind informatie over de klimaatimpact, relevante vergelijkingen en klimaattips.

Pasta

Pasta tonijn

Pasta spinazie – kip – spek

Pasta Bolognese

Pasta alfredo

rood

Broodbeleg

Diversen

Knolgewassen

Noten

Soms verschijnt de juiste optie meteen in het keuzemenu onder de zoekbalk.



Universiteit Utrecht

In het geval van pasta vind je alleen een aantal pasta gerechten, dus als je naar een van deze opzoek bent dan ben je er al en kan je deze aanklikken uit de lijst.

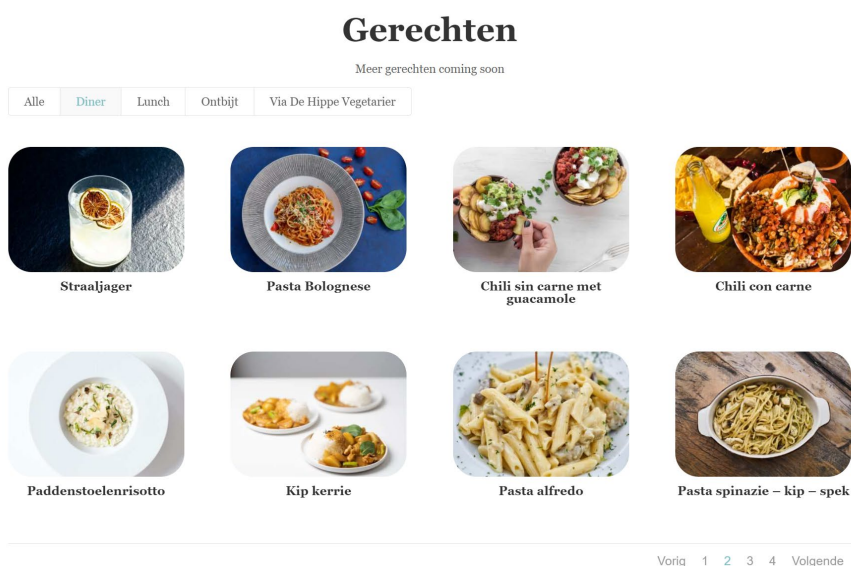
Als je echter opzoek bent naar de losse pasta, dan moet je nog op een andere manier zoeken.

- **Scrol naar beneden naar de voedingsmiddelen, om bijv. losse pasta te zoeken.**

Zie volgende pagina voor verdere uitleg.

Ben je benieuwd naar (andere) gerechten, met bijvoorbeeld pasta als ingrediënt, dan kun je verder naar beneden scrollen naar het overzicht met *gerechten*.

### Gerechten – Foodprintzoeker



Hier kan je met de verschillende tabbladen bladeren door gerechten voor *diner, lunch of ontbijt*.

*Voor deze lesopdracht hoef je dit deel niet te gebruiken, maar je mag er natuurlijk wel rondkijken.*


## Voedingsmiddelen – Foodprintzoeker

### Voedingsmiddelen


Alle	Brood	Broodbeleg	Diversen	Dranken	Fruit	Graanproducten	Groente	Knolgewassen	Noten
Peulvruchten	Snacks	Vis	Vlees	Vleesvervangers	Zuivelproducten				



Zalm uit blik (wildvangst)




Zalmfilet (kweekvis)



Zalmfilet (wildvangst)




Gerookte zalm (kweekvis)




Gerookte zalm (wildvangst)



Kip (met vel)



Gehakt (runder)



Gehakt (half-om-half)


1 2 3 4 Volgende

Via deze weg kan je zoeken per soort voedingsmiddel.


Bovenaan zie je verschillende tabbladen per soort voedingsmiddel.

### Voedingsmiddelen


Alle	Brood	Broodbeleg	Diversen	Dranken	Fruit	Graanproducten	Groente	Knolgewassen	Noten
Peulvruchten	Snacks	Vis	Vlees	Vleesvervangers	Zuivelproducten				




Rijst (witte)




Rijst (zilvervlies)




Tarwebloem




Muesli




Pasta



Deeg (brood/pizza/taart)



Havermout




Pannenkoek

- Kies je daar voor het bijbehorende tabblad, bijv. in het geval van pasta is dit “graanproducten”.

Hier vind je wel de losse pasta.

## Voedingsmiddelen

Alle	Brood	Broodbeleg	Diversen	Dranken	Fruit	Graanproducten	Groente	Knolgewassen	Noten
Peulvruchten	Snacks	Vis	Vlees	Vleesvervangers	Zuivelproducten				



Rijst (witte)



Rijst (zilvervlies)



Tarwebloem




Muesli



Pasta



Deeg (brood/pizza/taart)



Havermout



Pannenkoek

- Wanneer je hier op de afbeelding klikt, van bijv. “pasta”, kom je bij de **Foodprint** van dit voedingsmiddel.

Zie de volgende pagina voor uitleg over wat je dan precies te zien krijgt.



## Gerecht/voedingsmiddel - Foodprintzoeker

Zoek een nieuw gerecht of voedingsmiddel



Graanproducten < Voedingsmiddel

### Pasta

100 gram



152 g CO<sub>2</sub>eq

★★★★



2 L water

★★★★



0 m<sup>2</sup>\*jaar

★★★★

(5 sterren = goed, 1 ster = slecht, t.o.v. andere producten op deze site)

Data: RIVM (gemiddelde Nederlandse markt)

let op: kan (sterk) verschillen per seizoen/ land van herkomst

Hier zie je de uitstoot (CO<sub>2</sub>eq) en het water- (L) en landverbruik (m<sup>2</sup>\*jaar).

Achter elk van deze waardes staat een aantal sterren van 1-5;  
waarbij 5 sterren = goed en 1 ster = slecht.

Dus **hoe meer sterren hoe beter voor het klimaat!**

De uitleg en achtergrond informatie van de drie waardes (CO<sub>2</sub>eq, L en m<sup>2</sup>\*jaar) vind je in het volgende onderdeel van deze handleiding.

Vervolgens wordt voor de beeldvorming de klimaatimpact vergeleken met dezelfde impact in het aantal KM rijden, minuten douchen en stoeltégels in landverbruik.

## Vergelijk de klimaatimpact

Vergeleken met 1 portie (100 gram)



**1.4 KM**

Vergeleken met de CO<sub>2</sub> uitstoot per km van een gemiddelde Nederlandse personenauto  
(Bron: Rijksoverheid, CLO, 2017)



**0.2 Minuten**

Vergeleken met het waterverbruik van een A-Z klasse douche in Nederland per minuut  
(Bron: Milieu Centraal)



**1 Stoeltégels \* jaar**

Landverbruik \* jaar vergeleken met de grootte van een gemiddelde Nederlandse stoeltégel (30cm\*30cm)



Universiteit Utrecht

Hierna krijg je tips voor alternatieven of een bevestiging dat het al een goede keuze is.

## Verminder je uitstoot met de volgende veranderingen

Percentages en tips op basis van vergelijkbare porties en productcategorieën.

*Let op: tips op basis van generieke data, precieze cijfers kunnen (sterk) verschillen.*



**Deeg (brood/pizza/taart)**

**ipv Pasta**

**3%**

minder CO<sub>2</sub>eq uitstoot.



**Dit is al een goede keuze.**

*Alles wat verder naar beneden op de webpagina staat hoeft je niet te gebruiken.*

*Dat deel is niet relevant voor de opdracht, dus je kunt het overslaan.*



## CO<sub>2</sub>, water of land - uitleg indicatoren

Op de *FoodFootprint* website wordt gekeken naar de CO<sub>2</sub>eq (uitstoot) die vrijkomt, het waterverbruik en het landgebruik van de producten en gerecht. De impact op deze drie indicatoren zijn niet de enige problemen van het voedingssysteem, maar geven wel een duidelijk beeld. Hieronder vind je de uitleg per indicator.

### CO<sub>2</sub>eq

CO <sub>2</sub> eq uitstoot	Water verbruik	Land gebruik
<p>CO<sub>2</sub>eq staat voor CO<sub>2</sub> equivalenten gemeten in kilogram (kg). Het zijn alle broeikasgassen die vrijkomen tijdens de productie, transport of verwerking van het product. Behalve CO<sub>2</sub> zijn er nog veel andere broeikasgassen, bijvoorbeeld methaan (CH<sub>4</sub>) of stikstofdioxiden (N<sub>2</sub>O). Om alle broeikasgassen samen te vatten, is de term CO<sub>2</sub>eq bedacht, wat inhoudt dat de andere uitstootbronnen vertaald worden naar CO<sub>2</sub> equivalenten.. Methaan houdt 28x meer warmte vast dan CO<sub>2</sub>. De uitstoot van 1 g methaan wordt dus beschreven als 28 g CO<sub>2</sub>eq. Voor stikstofoxide is dit nog vele malen erger, namelijk 265 keer de impact dan CO<sub>2</sub>. Het kan dus zo zijn dat een product maar weinig CO<sub>2</sub> uitstoot, maar toch een hoge CO<sub>2</sub>eq heeft. Dit komt dan door de uitstoot van andere broeikasgassen. Voorbeelden zijn de productie van vlees en rijst waarbij methaan vrijkomt.</p> <p>Voor CO<sub>2</sub>eq geldt altijd, hoe hoger hoe meer het bijdraagt aan klimaatopwarming. Probeer dus gerechten en producten te gebruiken met een lage CO<sub>2</sub>eq uitstoot.</p>		



## Water

CO<sub>2</sub>eq uitstoot

**Water verbruik**

Land gebruik

Als er gekeken wordt naar de water voetafdruk van een product, dan zijn er drie vormen; blauw, groen en grijs. De groene watervoetafdruk staat voor de natuurlijke wateropname door bijvoorbeeld regen en grijs staat voor het waterverbruik om vervuiling te verdunnen tot acceptabele waarden. De blauwe watervoetafdruk staat voor het zoete water dat is toegevoegd aan het product uit bijvoorbeeld meren, rivieren of ondergrondse waterbronnen (aquifers). In de voedselproductie is irrigatie hier de grootste oorzaak van. Op deze site wordt met waterverbruik de blauwe water voedaafdruk bedoeld. Het geeft dus aan hoeveel zoet water er extra is toegevoegd om het product te maken. De watervoetafdruk wordt weergegeven in liters (L).

Een hoog waterverbruik kan een indicatie zijn van verwoestijning of verdroging, echter hangt dit sterk af van de productie locatie. In Nederland is water over het algemeen overvloedig, dus is een hoge watervoetafdruk niet direct een groot probleem. Echter, in droge gebieden waar water schaars is, kan dit wel tot een groot probleem leiden. Het bekendste voorbeeld is de avocado, die in delen van Noord- en Zuid-Amerika bijdraagt aan de toenemende verwoestijning. Kijk dus altijd naar de herkomst van een product!



## Land

CO <sub>2</sub> eq uitstoot	Water verbruik	Land gebruik
<p>Landgebruik geeft aan hoelang en hoeveel vierkante meter grond nodig is voor de productie van het product. Landgebruik wordt gemeten in m<sup>2</sup>*jaar, oftewel hoelang neemt de productie hoeveel grond in beslag. Een hoog getal kan daarom op twee manieren tot stand komen; veel landgebruik voor een korte periode of een laag landgebruik voor een lange periode. In ieder geval geeft een hoog land gebruik per jaar dus aan dat een product veel (kostbare) ruimte in beslag neemt.</p> <p>Land gebruik is een toenemend probleem doordat landbouwgrond steeds schaarser wordt en de wereldbevolking voorlopig blijft groeien. Vaak worden natuurgebieden vernietigd om ruimte te maken voor landbouwgrond. Dit zorgt voor een afname van de biodiversiteit, bodemerosie en ontbossing.</p>		