

GREENDISH BESLISBOOM

DUURZAAMHEID GERECHTEN

Wat is de beslisboom?

De beslisboom is een tool waarmee jij als voedselaanbieder, als (chef)kok, kunt checken hoe duurzaam je hoofdgerecht is en wat je kunt doen om de duurzaamheid van je hoofdgerecht te verbeteren.

Hoe werkt dit?



Let op!

- Heb je in je gerecht meerdere ingrediënten binnen één component? Bijvoorbeeld twee verschillende soorten groente? Kijk dan per stap goed naar de vraag of je alle ingrediënten mee moet nemen, of alleen het hoofdingrediënt (het ingrediënt met het grootste aandeel binnen deze component).
- Gebruik je minder duurzame sauzen zoals kant-en-klare sauzen? Vul dit in bij het onderdeel smaakmakers. Eventuele groenten die je toevoegt aan de saus worden niet bij de smaakmakers meegerekend, maar bij groente.

1. Eiwitcomponent

De gehele samenstelling van het gerecht is van belang. Met het aanpassen van de eiwitbron op je bord valt een positieve impact te maken voor het milieu, met name op het CO₂-uitstoot, land- en watergebruik. Daarnaast heeft een verschuiving in eiwitcomponent naar duurzamere eiwitcomponenten vaak ook een positieve impact op de gezondheid van je gerecht.

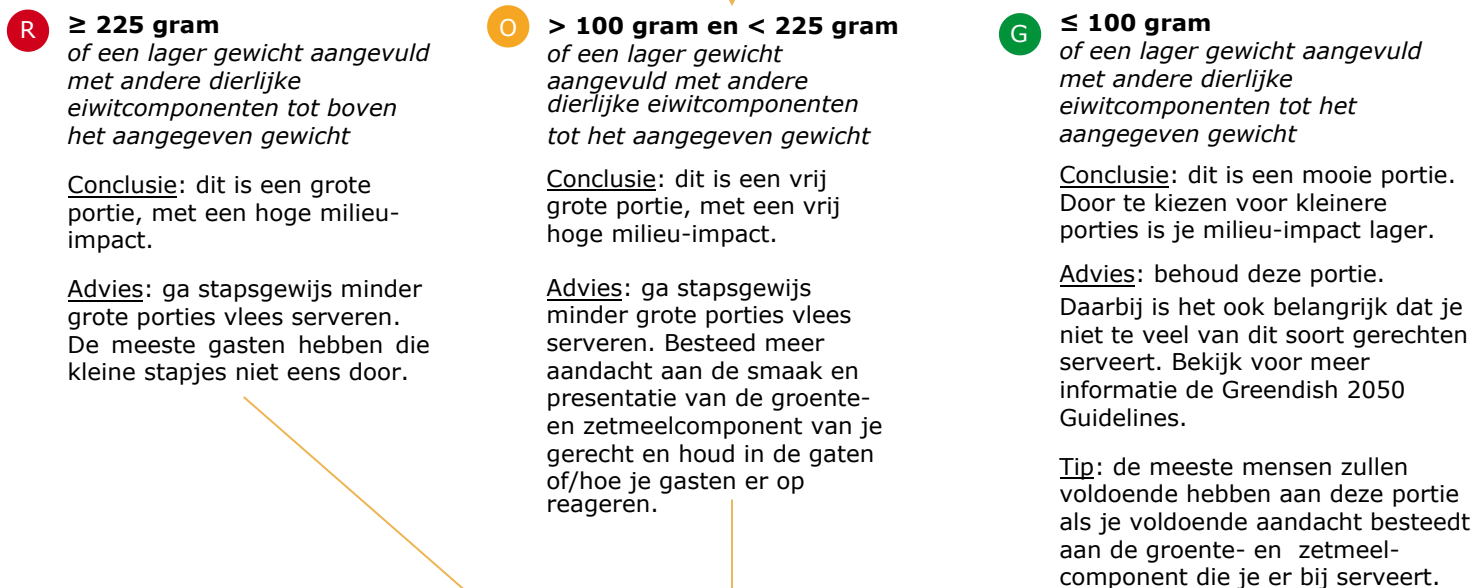
Bevat het gerecht een eiwitcomponent? (vlees/vis/vegetarisch)



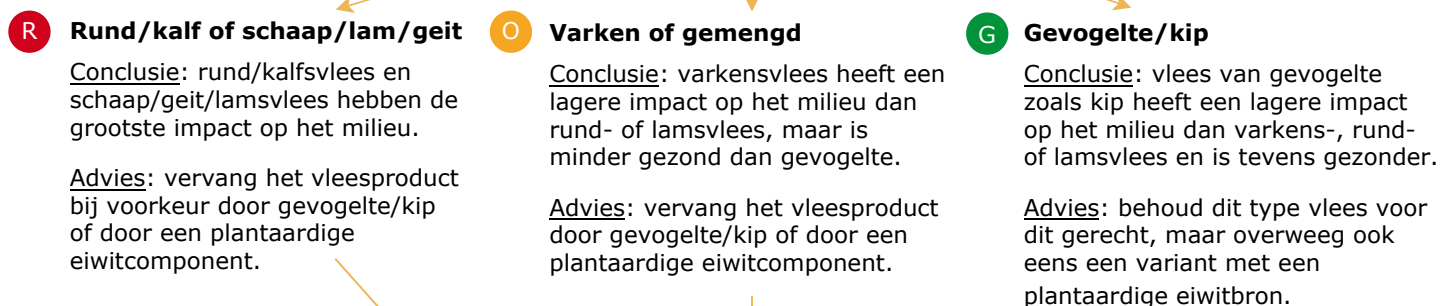
1.1 Eiwitcomponent vlees



Hoe groot is de totale portie vlees (rauw gewicht) in het gerecht?



In welke categorie valt het vleesproduct?



Welk keurmerk heeft het vleesproduct?

R Geen keurmerk / weet ik niet

Conclusie: er is winst te behalen door vlees met een duurzaamheidskeurmerk op het menu te zetten.

Advies: kies voor een duurzamere keuze voor producten met een van de topkeurmerken hiernaast.

O Ander keurmerk dan de opties rechts

Conclusie: deze keurmerken zijn niet altijd relevant of worden door de minder strenge eisen niet gezien als een topkeurmerk (bijv. Beter Leven 1 ster op vlees).

Advies: kies voor producten met een van de topkeurmerken hiernaast. Deze keurmerken stellen binnen deze productcategorie de strengste eisen op duurzaamheid.

G Een van de volgende topkeurmerken:



Conclusie: producten met een van deze topkeurmerken zijn een duurzame keuze. Het Beter Leven keurmerk zegt iets over dierenwelzijn, maar niks over de milieu-impact van het productieproces. EU-biologisch, EKO, Demeter, KRAV en Soil Association keurmerken zijn milieubewust én hebben strenge normen voor dierenwelzijn. RSPO richt zich op duurzame palmolie en kijkt naar milieu en eerlijke arbeidsomstandigheden.

Advies: blijf producten met deze topkeurmerken gebruiken.

Welke herkomst en hoeveel schakels tussen voedselproducent en consument heeft het vleesproduct?*

** De productieketen is het totaal aantal schakels tussen boer/voedselproducent en consument (de gast). Bijvoorbeeld: Een product wordt vervoerd door 3 verschillende vervoers-bedrijven, geserveerd in het restaurant en gegeten door de consument. Het aantal schakels in deze keten is 4.*

R Herkomst buiten Nederland en meer dan 1 schakel / weet ik niet

Conclusie: dit is geen lokaal product.

Advies: ga voor vlees afkomstig uit Nederland met een korte keten (0 tot 1 schakel(s) tussen voedselproducent en consument). Hierdoor ondersteun je Nederlandse boeren, wordt de burger meer verbonden met de boer én beperk je het aantal kilometers dat wordt afgelegd.

[Ga door naar 2.](#)

O Herkomst Nederland en meer dan 1 schakel / herkomst buiten Nederland en 0 tot 1 schakel(s) / informatie is niet te achterhalen

Conclusie: dit is geen lokaal product. Producten met meer dan 1 schakel die weinig kilometers hebben afgelegd en op duurzame wijze zijn vervoerd kunnen ook een duurzame keuze zijn.

Advies: ga voor vlees afkomstig uit Nederland met 0 tot 1 schakel(s) tussen voedselproducent en consument. Hierdoor ondersteun je Nederlandse boeren en wordt de burger meer verbonden met de boer. Koop je producten bij voorkeur direct bij een boer/producent of via een regionaal distributiecentrum.

[Ga door naar 2.](#)

G Lokaal: herkomst Nederland en 0 tot 1 schakel(s)

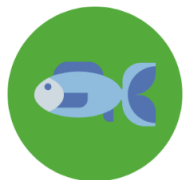
Conclusie: een product is lokaal ingekocht wanneer deze afkomstig is uit Nederland én de keten 0 tot 1 schakel(s) heeft tussen de voedselproducent en de consument. Daarbij is een regionaal distributiecentrum ook gerekend onder de definitie van lokaal, ondanks dat zij een extra schakel zijn, aangezien deze centra erop gericht zijn de inkoop bij de Nederlandse voedselproducent te stimuleren.

Advies: blijf lokale producten gebruiken. Door lokaal in te kopen ondersteun je Nederlandse boeren, wordt de burger meer verbonden met de boer én beperk je het aantal kilometers dat wordt afgelegd.

[Ga door naar 2.](#)

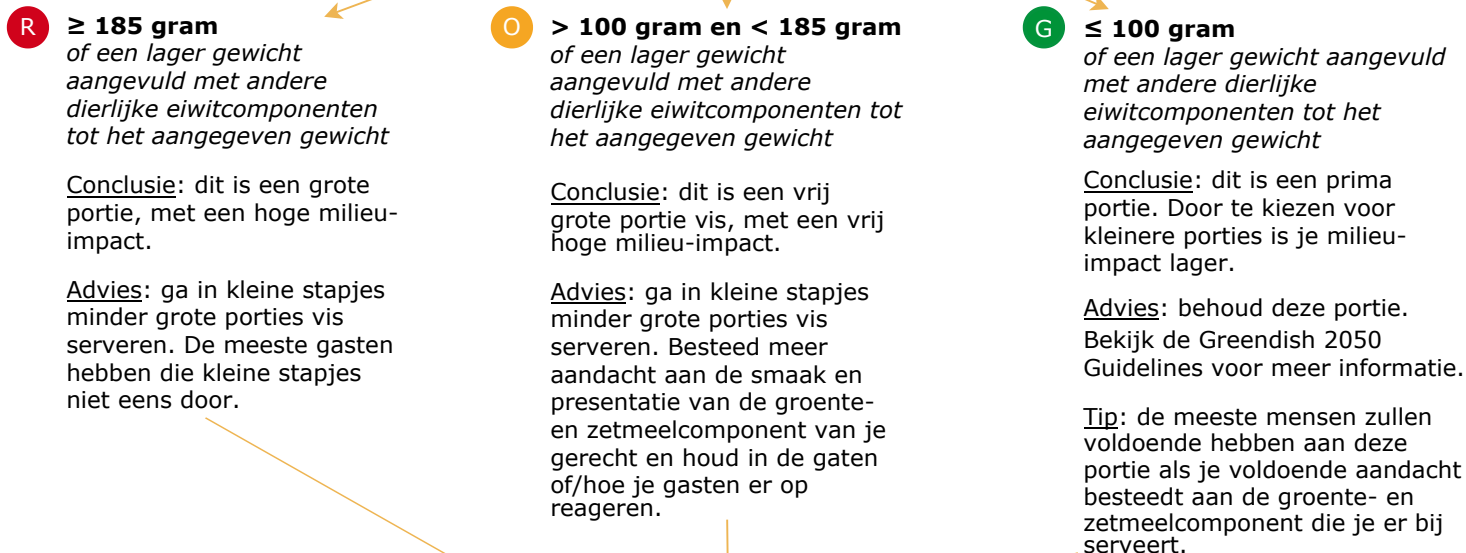


1.2 Eiwitcomponent vis



Gerechten met vis hebben meestal een lagere impact op het milieu dan gerechten met vlees, maar soms hoger dan vegetarische gerechten.

Hoe groot is de totale portie vis (rauw gewicht) in het gerecht?



Welk keurmerk heeft het visproduct of welke classificering heeft je vis in de VISwijzer?

Hoe duurzaam het gebruik van een bepaalde vissoort is, wordt o.a. bepaald door de status van een visbestand, de impact van de vangst- of kweektechniek en goed beheer. De duurzaamheidsscore kan veranderen als een visbestand achteruit gaat. Vis met een topkeurmerk is een verantwoord product. Helaas heeft niet alle vis een keurmerk. Je kunt dan ook gebruik maken van de **VISwijzer** van Good Fish om te checken hoe je visproduct scoort. Hiervoor heb je wel informatie nodig over de vis: waar komt hij vandaan en hoe is hij gekweekt of gevangen? Zoek op de Nederlandse of Latijnse soortnaam en gebruik de herkomst en vangstmethode om de VISwijzer beoordeling te vinden. Kies hieronder de optie die van toepassing is op jouw vis.



Totaal aantal keer

Rood



Oranje



Groen



1.3 Kaas, zachte zuivel en ei



Gerechten zonder vlees hebben vaak een lagere CO₂-impact dan gerechten met vlees. Belangrijk is hierbij echter dat je een volwaardige maaltijd serveert. Kaas en zachte zuivel zijn vaak geen volwaardige vleesvervangers door een te hoog zout- en vetgehalte en een tekort aan ijzer en vitamine B12. Advies is om gebruik te maken van plantaardige eiwitproducten.

Hoe groot is de totale portie kaas, zachte zuivel of ei in het gerecht?

* Melk en yoghurt mogen in elke hoeveelheid gebruikt worden in het gerecht. Let wel op dat dit vaak geen volwaardige vleesvervangers zijn, en dus vooral dienen als smaakmaker binnen het gerecht.

R ≥ 250 gram zachte zuivel (excl. melk/yoghurt*) / ≥ 100 gram kaas / > 4 eieren

of een lager gewicht aangevuld met andere dierlijke eiwitcomponenten tot het aangegeven gewicht

Conclusie: dit is een vrij grote portie.

Advies: ga in kleine stapjes minder grote porties serveren om zo de milieu-impact te verlagen. Besteed meer aandacht aan de smaak en presentatie van de groente- en zetmeelcomponent van je gerecht en houd in de gaten of/hoe je gasten er op reageren.

O > 100 gram en < 250 gram zachte zuivel (excl. melk/yoghurt*) / > 40 gram en < 100 gram kaas / > 2 en ≤ 4 eieren

of een lager gewicht aangevuld met andere dierlijke eiwitcomponenten tot het aangegeven gewicht

Conclusie: dit is een redelijke portie. Door te kiezen voor kleinere porties is je milieu-impact lager.

Advies: Besteed genoeg aandacht aan de smaak en presentatie van de groente- en zetmeelcomponent van je gerecht. Let op dat je gerecht wel genoeg eiwit bevat. Verrijk je gerecht indien nodig bij voorkeur met plantaardige eiwitcomponenten.

G ≤ 100 gram zachte zuivel, elke hoeveelheid melk/yoghurt* / ≤ 40 gram kaas / ≤ 2 eieren

of een lager gewicht aangevuld met andere dierlijke eiwitcomponenten tot het aangegeven gewicht

Conclusie: dit is een goede portie. Door te kiezen voor kleinere porties is je milieu-impact lager.

Advies: behoud deze portie, maar let op dat je gerecht wel genoeg eiwit bevat. Verrijk je gerecht indien nodig bij voorkeur met plantaardige eiwitcomponenten.

In welke categorie valt het kaas-/zachte zuivel-/ei product?

R Kaas

Conclusie: in vergelijking met andere zuivelproducten heeft kaas een hoge milieu-impact. Daarnaast is kaas ook geen volwaardige vleesvervanger, omdat het vaak te veel zout en vet en te weinig ijzer en vitamine B12 bevat.

Advies: minimaliseer het gebruik van kaas en kies vaker voor een combinatie van een melk(product) /ei en een plantaardige eiwitcomponent.

O Zachte zuivel

Conclusie: zuivel heeft een lage impact op het milieu, vergelijkbaar met plantaardige eiwitcomponenten en kan erg goed gebruikt worden in vegetarische gerechten. Zachte zuivel (zoals roomkaas en crème fraîche) heeft een relatief lagere milieu-impact dan harde zuivel (zoals Goudse kaas) omdat hier minder liter zuivel nodig is geweest voor de productie per gram.

Advies: kies voor zachte zuivel en combineer dit met plantaardige eiwitcomponenten.

G Ei

Conclusie: ei heeft een lage impact op het milieu, vergelijkbaar met plantaardige eiwitcomponenten en kan erg goed gebruikt worden in vegetarische gerechten.

Advies: combineer ei met plantaardige eiwitcomponenten.

Welk keurmerk heeft het kaas-/zachte zuivel-/eiprodukt?

R Geen keurmerk / weet ik niet

Conclusie: er is winst te behalen door kaas/zuivel/ei met een duurzaamheidskeurmerk op het menu te zetten.

Advies: gebruik producten met een van de topkeurmerken hiernaast. Hiermee maak je een duurzamere keuze.

O Ander keurmerk dan de opties rechts

Conclusie: de ambitie en betrouwbaarheid van deze keurmerken verschillen.

Advies: kijk in de Keurmerkenwijzer voor zuivel of eieren waar dit keurmerk voor staat. Kies bij voorkeur voor producten met een van de topkeurmerken hiernaast. Deze keurmerken stellen binnen deze productcategorie de strengste eisen op duurzaamheid.

G Kaas / zachte zuivel - een van de volgende topkeurmerken:



Conclusie: producten met deze keurmerken zijn een duurzame keuze. Kijk in de Keurmerkenwijzer voor zuivel waar deze keurmerken voor staan.

Advies: blijf producten met deze topkeurmerken gebruiken.

G Eieren - een van de volgende topkeurmerken:



Conclusie: producten met deze keurmerken zijn een duurzame keuze. Kijk in de Keurmerkenwijzer voor eieren waar deze keurmerken voor staan.

Advies: blijf producten met deze topkeurmerken gebruiken. Let op! Beter Leven 1 ster is voor eieren géén topkeurmerk. Beter Leven 2/3 sterren is hierbij een duurzamere keuze.

Welke herkomst en hoeveel schakels tussen voedselproducent en consument heeft het kaas-/zachte zuivel-/eiprodukt?*

* De productieketen is het totaal aantal schakels tussen boer/voedselproducent en consument (de gast). Bijvoorbeeld: Een product wordt vervoerd door 3 verschillende vervoersbedrijven, geserveerd in het restaurant en gegeten door de consument. Het aantal schakels in deze keten is 4.

R Herkomst buiten Nederland en meer dan 1 schakel / weet ik niet

Conclusie: dit is geen lokaal product.

Advies: ga voor kaas/zachte zuivel/ei afkomstig uit Nederland met een korte keten (0 tot 1 schakel(s) tussen voedselproducent en consument). Hierdoor ondersteun je Nederlandse boeren, wordt de burger meer verbonden met de boer én beperk je het aantal kilometers dat wordt afgelegd.

[Ga door naar 2.](#)

O Herkomst Nederland en meer dan 1 schakel / herkomst buiten Nederland en 0 tot 1 schakel(s) / informatie is niet te achterhalen

Conclusie: dit is geen lokaal product. Producten met meer dan 1 schakel die weinig kilometers hebben afgelegd en op duurzame wijze zijn vervoerd kunnen ook een duurzame keuze zijn.

Advies: ga voor kaas/zachte zuivel/ei afkomstig uit Nederland met 0 tot 1 schakel(s) tussen voedselproducent en consument. Hierdoor ondersteun je Nederlandse boeren en wordt de burger meer verbonden met de boer. Koop je producten bij voorkeur direct bij een boer/producent of via een regionaal distributiecentrum.

[Ga door naar 2.](#)

G Lokaal: herkomst Nederland en 0 tot 1 schakel(s)

Conclusie: een product is lokaal ingekocht wanneer deze afkomst is uit Nederland én de keten 0 tot 1 schakel(s) heeft tussen de voedselproducent en de consument. Daarbij is een regionaal distributiecentrum ook gerekend onder de definitie van lokaal, ondanks dat zij een extra schakel zijn, aangezien deze centra erop gericht zijn de inkoop bij de Nederlandse voedselproducent te stimuleren.

Advies: blijf lokale producten gebruiken. Door lokaal in te kopen ondersteun je Nederlandse boeren, wordt de burger meer verbonden met de boer én beperk je het aantal kilometers dat wordt afgelegd.

[Ga door naar 2.](#)



1.4 Plantaardige eiwitcomponent



Plantaardige gerechten hebben over het algemeen een veel lagere impact op het milieu dan gerechten met dierlijke eiwitcomponenten.

Hoe groot is de totale portie plantaardige eiwitcomponent in het gerecht?

- O** < 60 gram bonen of peulvruchten (bereid gewicht) / > 25 gram noten of zaden / > 100 gram zuivel- en vleesvervangers

Conclusie: plantaardige eiwitcomponenten zijn gezond en duurzaam.

Advies: plantaardige gerechten hebben vaak een vrij lage portie eiwitcomponent, stop er dus gerust wat meer plantaardige eiwitcomponenten in! Let alleen op dat je niet te veel noten en zaden serveert; deze bevatten veel calorieën.

- G** ≥ 60 gram bonen of peulvruchten (bereid gewicht) / ≤ 25 gram noten of zaden / ≤ 100 gram zuivel- en vleesvervangers

Conclusie: plantaardige eiwitcomponenten zijn gezond en duurzaam.

Advies: plantaardige gerechten hebben vaak een vrij lage portie eiwitcomponent, stop er dus gerust wat meer plantaardige eiwitcomponenten in! Zorg dat je niet meer dan het aanbevolen gewicht aan noten of zaden serveert.

In welke categorie valt de plantaardige eiwitcomponent?

- O** Zuivel- en vleesvervangers

Conclusie: zuivel- en vleesvervangers hebben een relatief lage milieu-impact vergeleken met andere eiwitproducten zoals vlees en vis.

Advies: houd bij vervangers op basis van soja wel rekening met het feit dat soja geproduceerd wordt in lagelonenlanden en dat er risico is op ontbossing voor landbouw.

- G** Bonen en andere peulvruchten

Conclusie: bonen en andere peulvruchten hebben een erg lage milieu-impact vergeleken met andere eiwitproducten en zijn goed voor de biodiversiteit.

Advies: zorg bij bonen en peulvruchten vooral dat er voldoende wordt toegevoegd voor een volwaardige maaltijd: ongeveer 60 gram.

- G** Noten en zaden

Conclusie: noten en zaden hebben een relatief lage milieu-impact in vergelijking met andere eiwitproducten zoals vlees en vis.

Advies: kies voor noten met een relatief laag watergebruik en een hoge opbrengst per ha, zoals walnoten, hazelnoten, pinda's en tamme kastanjes. Voeg maximaal 25 gram noten of zaden toe aan het gerecht en vul verder aan met bijvoorbeeld bonen en peulvruchten tot een totaal van ongeveer 60 gram eiwitcomponent.

Welk keurmerk heeft de plantaardige eiwitcomponent?

- R** Geen keurmerk / weet ik niet

Conclusie: er is winst te behalen door producten met een duurzaamheidskeurmerk op het menu te zetten.

Advies: gebruik producten met een van de topkeurmerken hiernaast. Hiermee maak je een duurzamere keuze.

- O** Ander keurmerk dan de opties rechts

Conclusie: dit zijn geen topkeurmerken, de ambitie op duurzaamheid, betrouwbaarheid van de controle of transparantie kan beter.

Advies: kies voor producten met een van de topkeurmerken hiernaast. Deze keurmerken stellen binnen deze productcategorie de strengste eisen op duurzaamheid.

- G** Een van de volgende topkeurmerken:



Conclusie: producten met een van deze topkeurmerken zijn een duurzame keuze. Let op! Uitzondering zijn **tropische** producten, hierop zijn de EU-biologisch, Demeter en EKO keurmerken **geén** topkeurmerken.

Advies: blijf producten met deze topkeurmerken gebruiken. Ga bij plantaardige eiwitcomponenten die geproduceerd worden in lagelonenlanden of waar veel ontbossing plaatsvindt voor landbouw voor een Fairtrade, Rainforest Alliance of Fair for Life keurmerk.

Welke herkomst en hoeveel schakels tussen voedselproducent en consument heeft de plantaardige eiwitcomponent?*

** De productieketen is het totaal aantal schakels tussen boer/voedselproducent en consument (de gast). Bijvoorbeeld: Een product wordt vervoerd door 3 verschillende vervoersbedrijven, geserveerd in het restaurant en gegeten door de consument. Het aantal schakels in deze keten is 4.*

R Herkomst buiten Nederland en meer dan 1 schakel / weet ik niet

Conclusie: dit is geen lokaal product.

Advies: ga voor plantaardige eiwitcomponenten afkomstig uit Nederland met een korte keten (0 tot 1 schakel(s) tussen voedselproducent en consument). Hierdoor ondersteun je Nederlandse boeren, wordt de burger meer verbonden met de boer én beperk je het aantal kilometers dat wordt afgelegd.

[Ga door naar 2.](#)

O Herkomst Nederland en meer dan 1 schakel / herkomst buiten Nederland en 0 tot 1 schakel(s) / informatie is niet te achterhalen

Conclusie: dit is geen lokaal product. Producten met meer dan 1 schakel die weinig kilometers hebben afgelegd en op duurzame wijze zijn vervoerd kunnen ook een duurzame keuze zijn. Hetzelfde geldt voor producten uit het buitenland met een korte keten (0 tot 1 schakel(s) tussen de voedselproducent en consument) en duurzaam vervoer (bijvoorbeeld met de boot). Hiervoor is het belangrijk dat het product voorzien is van een Fairtrade keurmerk, zodat een eerlijke prijs voor de boeren gegarandeerd kan worden.

Advies: ga voor plantaardige eiwitcomponenten afkomstig uit Nederland met 0 tot 1 schakel(s) tussen voedselproducent en consument. Hierdoor ondersteun je Nederlandse boeren en wordt de burger meer verbonden met de boer. Koop je producten bij voorkeur direct bij een boer/producent of via een regionaal distributiecentrum.

[Ga door naar 2.](#)

G Lokaal: herkomst Nederland en 0 tot 1 schakel(s)

Conclusie: een product is lokaal ingekocht wanneer deze afkomstig is uit Nederland én de keten 0 tot 1 schakel(s) heeft tussen de voedselproducent en de consument. Daarbij is een regionaal distributiecentrum ook gerekend onder de definitie van lokaal, ondanks dat zij een extra schakel zijn, aangezien deze centra erop gericht zijn de inkoop bij de Nederlandse voedselproducent te stimuleren.

Advies: blijf lokale producten gebruiken. Door lokaal in te kopen ondersteun je Nederlandse boeren, wordt de burger meer verbonden met de boer én beperk je het aantal kilometers dat wordt afgelegd.

[Ga door naar 2.](#)



2. Groente

Groente-inname in Nederland is veel te laag, ook in de horeca zien we maar relatief kleine porties groente terug. Groenten hebben een relatief lage milieu-impact. Vandaar dat groente als tweede belangrijkste uitgangspunt is genomen in het verbeteren van gerechten. Dit is ook nog eens goed voor de gezondheid! Bovendien blijkt uit ons onderzoek dat de hoeveelheid vlees verminderen en de hoeveelheid groente verhogen een positieve impact heeft op de gastwaardering, het milieu én de portemonnee.



** Heb je als hoofdingrediënt fruit in plaats van groente? Dan kun je alsnog dit onderdeel doorlopen! Uitzondering hierop is de portiegrootte, er zijn geen specifieke richtlijnen voor de aanbevolen hoeveelheid fruit in een gerecht. Wel geldt er een maximum per dag van 200 gram, stop dus nooit meer dan 200 gram fruit in je gerecht.*

Bevat het gerecht een groente component?

Ja

Conclusie: super! Groente heeft een lage milieu-impact en is gezond.

Advies: ga zo door!

Nee

Conclusie: groente heeft een relatief lage milieu-impact en is gezond.

Advies: voeg groente toe.

Ga door naar 3.

Hoe groot is de totale portie groente (bereid gewicht) in het gerecht? ** Bij de bereiding van groente heb je te maken met snijverlies en slinkfactoren. Kijk daarom naar de portiegrootte van bereide groente!*

R ≤ 50 gram

Conclusie: dit is een kleine portie groente.

Advies: bied in kleine stapjes grotere groenteporties aan. De meeste gasten eten wat ze geserveerd krijgen. De gast-tevredenheid kan zelfs stijgen door meer aandacht te besteden aan de smaak en presentatie van je groenten.

O > 50 gram en < 150 gram

Conclusie: het is goed dat je groente toevoegt aan je gerecht. De portionering kan nog wat beter.

Advies: voeg meer groente toe en let op smaak en presentatie. Dit kan de gasttevredenheid zelfs laten stijgen.

G ≥ 150 gram

Conclusie: het is gezond om veel groente toe te voegen aan je gerecht in plaats van dierlijke eiwitcomponenten en zetmeelcomponenten (met uitzondering van volkorenproducten). Je gasten gaan zo met een gezond gevulde maag naar huis.

Advies: behoud deze portie. In de Greendish 2050 Guidelines adviseren we om zelfs 200 gram groente aan je gerecht toe te voegen. Let daarnaast op smaak en presentatie.

Welk keurmerk heeft de groente?

R Geen keurmerk /weet ik niet

Conclusie: er is winst te behalen door groente en fruit met een duurzaamheids-keurmerk op het menu te zetten.

Advies: gebruik bij voorkeur producten met een van de topkeurmerken hiernaast. Hiermee maak je een duurzamere keuze. Voor groente en fruit zonder keurmerk is de herkomst en het seizoen erg relevant.

O Ander keurmerk dan de opties rechts

Conclusie: dit zijn geen topkeurmerken, de ambitie op duurzaamheid, betrouwbaarheid van de controle of transparantie kan beter.

Advies: kies voor producten met een van de topkeurmerken hiernaast. Deze keurmerken stellen binnen deze product-categorie de strengste eisen op duurzaamheid.

G Niet-tropische groente en fruit - een van de volgende topkeurmerken:



Conclusie: producten met deze keurmerken zijn een duurzame keuze.

Advies: blijf producten met deze topkeurmerken gebruiken.

G Tropische groente en fruit - een van de volgende topkeurmerken:



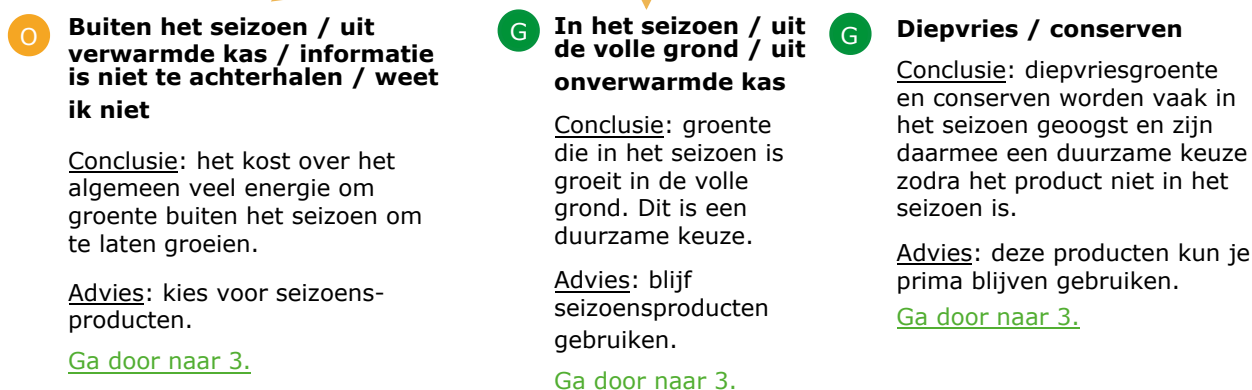
Conclusie: producten met deze keurmerken zijn een duurzame keuze.

Advies: blijf producten met deze topkeurmerken gebruiken. Bij producten die geproduceerd worden in lagelonenlanden of waar veel ontbossing plaatsvindt voor landbouw is het goed om te kiezen voor een Fairtrade, Rainforest Alliance of Fair for Life keurmerk.

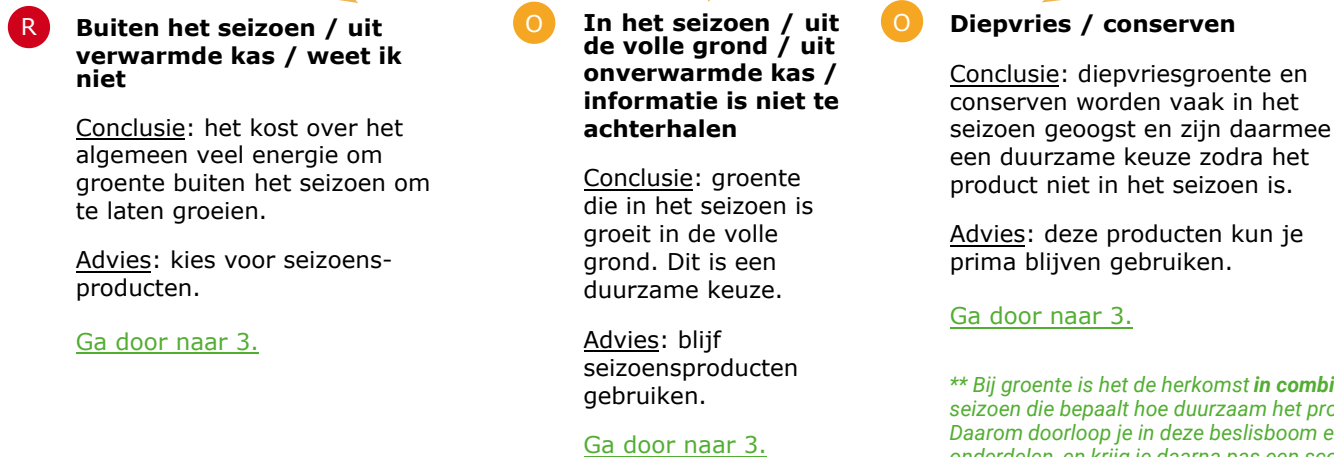
Welke herkomst en hoeveel schakels tussen voedselproducent en consument heeft de groente?*



Is de groente in het seizoen, of wat is de teeltwijze?**



Is de groente in het seizoen, of wat is de teeltwijze?**



*** Bij groente is het de herkomst in combinatie met het seizoen die bepaalt hoe duurzaam het product is. Daarom doorloop je in deze beslisboom eerst beide onderdelen, en krijg je daarna pas een score. Deze informatie is soms lastig te bepalen. Vraag dit zo nodig aan je leverancier.*



3. Zetmeel

Zetmeel- en graanproducten zijn erg populair om gerechten vullend te maken. In principe passen zetmeel- en graanproducten in een duurzaam gerecht vanwege de relatief lage milieu-impact. Voor duurzaamheid maakt het over het algemeen dus ook niet heel veel uit welk type zetmeel- of graanproduct je kiest.



Bevat het gerecht een zetmeel component (brood, aardappel, rijst etc.)?

Ja

Nee

Conclusie: zetmeelproducten hebben een relatief lage milieu-impact en zorgen voor een verzadigd gevoel.

Advies: voeg een zetmeelproduct toe. [Ga door naar 4.](#)

Conclusie: zetmeel- en graanproducten hebben een relatief lage milieu-impact. De portiegrootte is daarom wat minder belangrijk voor duurzaamheid. Natuurlijk is het wel zonde om te veel te serveren.

Advies: serveer niet meer dan 200-250 gram (bereide) graanproducten of 280-350 gram aardappelproducten. Het beste is om minder te serveren en je gasten naar wens bij te laten bestellen.

Welk keurmerk heeft het zetmeelproduct?

R Geen keurmerk / weet ik niet

Conclusie: er is winst te behalen door zetmeelproducten met een duurzaamheidskeurmerk op het menu te zetten.

Advies: gebruik producten met een van de topkeurmerken hiernaast. Hiermee maak je een duurzamere keuze.

O Ander keurmerk dan de opties rechts

Conclusie: dit zijn geen topkeurmerken, de ambitie op duurzaamheid, betrouwbaarheid van de controle of transparantie kan beter.

Advies: kies voor producten met een van de topkeurmerken hiernaast. Deze keurmerken stellen binnen deze productcategorie de strengste eisen op duurzaamheid.

G Een van de volgende topkeurmerken:



Conclusie: producten met een van deze keurmerken zijn een duurzame keuze.

Advies: blijf producten met deze topkeurmerken gebruiken. Bij producten die geproduceerd worden in lagelonenlanden of waar veel ontbossing plaatsvindt voor landbouw (bijv. rijst) is het goed om te kiezen voor een Fairtrade, Rainforest Alliance, Fair for Life of SRP keurmerk.

Welke herkomst en hoeveel schakels tussen voedselproducent en consument heeft het zetmeelproduct?*

R Herkomst buiten Nederland en meer dan 1 schakel / weet ik niet

Conclusie: dit is geen lokaal product.

Advies: ga voor zetmeelcomponenten afkomstig uit Nederland met een korte keten (0 tot 1 schakel(s) tussen voedselproducent en consument). Hierdoor ondersteun je Nederlandse boeren, wordt de burger meer verbonden met de boer én beperk je het aantal kilometers dat wordt afgelegd.

[Ga door naar 4.](#)

** De productieketen is het totaal aantal schakels tussen boer/voedselproducent en consument (de gast). Bijvoorbeeld: Een product wordt vervoerd door 3 verschillende vervoersbedrijven, geserveerd in het restaurant en gegeten door de consument. Het aantal schakels in deze keten is 4.*

O Herkomst Nederland en meer dan 1 schakel / herkomst buiten Nederland en 0 tot 1 schakel(s) / informatie is niet te achterhalen

Conclusie: dit is geen lokaal product. Producten met meer dan 1 schakel die weinig kilometers hebben afgelegd en op duurzame wijze zijn vervoerd kunnen ook een duurzame keuze zijn. Hetzelfde geldt voor producten uit het buitenland met een korte keten (0 tot 1 schakel(s) tussen de voedselproducent en consument) en duurzaam vervoer (bijvoorbeeld met de boot). Hiervoor is het belangrijk dat het product voorzien is van een Fairtrade keurmerk, zodat een eerlijke prijs voor de boeren gegarandeerd kan worden.

Advies: ga voor zetmeelcomponenten afkomstig uit Nederland met 0 tot 1 schakel(s) tussen voedselproducent en consument. Hierdoor ondersteun je Nederlandse boeren en wordt de burger meer verbonden met de boer. Koop je producten bij voorkeur direct bij een boer/producent of via een regionaal distributiecentrum. [Ga door naar 4.](#)

G Lokaal: herkomst Nederland en 0 tot 1 schakel(s)

Conclusie: een product is lokaal ingekocht wanneer deze afkomstig is uit Nederland én de keten 0 tot 1 schakel(s) heeft tussen de voedselproducent en de consument. Daarbij is een regionaal distributiecentrum ook gerekend onder de definitie van lokaal, ondanks dat zij een extra schakel zijn, aangezien deze centra erop gericht zijn de inkoop bij de Nederlandse voedselproducent te stimuleren.

Advies: blijf lokale producten gebruiken. Door lokaal in te kopen ondersteun je Nederlandse boeren, wordt de burger meer verbonden met de boer én beperk je het aantal kilometers dat wordt afgelegd.

[Ga door naar 4.](#)



4. Smaakmakers

Smaak-makende ingrediënten zoals sauzen, dressings en toppings zijn enorm belangrijk voor een lekker gerecht en tevreden gasten, maar zijn niet altijd duurzaam. Smaakmakers zijn echter maar een relatief klein deel van het gerecht en is daarom als minder belangrijk uitgangspunt genomen.



Bevat het gerecht smaakmakers (sauzen, toppings, dressings, kruiden, specerijen)?

Ja

Nee

Conclusie: vaak zijn sauzen en toppings sterk bewerkt en daarom niet perse een duurzame en gezonde optie. Ze zijn echter wel van cruciaal belang om je gerecht op smaak te maken!

Advies: ga waar mogelijk voor zelfgemaakte smaakmakers, sauzen en toppings op plantaardige basis en verse kruiden uit eigen tuin. Maak per gerecht bewuste keuzes. Maak zo veel mogelijk gebruik van gezonde smaakmakers zoals verse kruiden, specerijen, ui, knoflook, tomatenpuree, limoen of citroen(schil), verse peper, azijn, noten, pijnboompitten, zaden, paddenstoelen, yoghurt, groente of fruit.

Conclusie: dat je gerecht niet alleen duurzaam is maar ook lekker op smaak is van cruciaal belang om je gasten tevreden te houden.

Advies: let op de smaak van je gerecht. Ga waar mogelijk voor zelfgemaakte sauzen, dressings of toppings op plantaardige basis en verse kruiden uit eigen tuin. Maak per gerecht bewuste keuzes.

[Ga door naar de puntentelling.](#)

In welke categorie valt de smaakmaker?

R **Dierlijke basis + olie/boter aanwezig**

Conclusie: dierlijke producten en olie/boter hebben een relatief hoge impact op het milieu.

Advies: ga voor een plantaardige basis maak zo weinig mogelijk gebruik van olie of boter.

O **Dierlijke basis (geen olie/boter aanwezig)**

Conclusie: dierlijke producten hebben een relatief hoge impact op het milieu.

Advies: ga voor een plantaardige basis.

O **Plantaardige basis + olie/boter aanwezig**

Conclusie: plantaardige producten hebben over het algemeen een lage milieu-impact. Olie en boter hebben echter wel een hoge impact op het milieu.

Advies: maak zo weinig mogelijk gebruik van olie of boter.

G **Plantaardige basis (geen olie/boter aanwezig)**

Conclusie: plantaardige producten hebben over het algemeen een lage milieu-impact en zijn daarmee een duurzame keuze.

Advies: blijf plantaardige producten gebruiken.

Wat is de portiegrootte van de smaakmaker?

O **> 2 eetlepels saus/dressing/topping**

Conclusie: dit is een grote portie.

Advies: serveer wat minder zodat het ook echt op gaat. Ga daarnaast zo veel mogelijk voor smaakmakers op plantaardige basis en probeer voor de gezondheid niet te veel zout, suiker of vet toe te voegen.

G **≤ 2 eetlepels saus/dressing/topping of elke hoeveelheid kruiden/specerijen**

Conclusie: met deze portie maak je je gerecht lekker én blijft het ook nog eens gezonder!

Advies: belangrijk is om in de gaten te houden dat je totaal in de week niet te veel zuivel serveert. Zolang je ook binnen deze grens blijft, is het goed. Ga daarnaast zo veel mogelijk voor smaakmakers op plantaardige basis en probeer voor de gezondheid niet te veel zout, suiker of vet toe te voegen.

Tip: laat je gasten weten dat ze altijd saus kunnen bijbestellen.

Wat is de portiegrootte van de smaakmaker?

O **> 2 eetlepels saus/dressing/topping**

Conclusie: smaakmakers op plantaardige basis zijn een goede keuze, maar dit is een grote portie.

Advies: serveer wat minder zodat het ook echt op gaat. Probeer daarnaast voor de gezondheid niet te veel zout, suiker of vet toe te voegen.

G **≤ 2 eetlepels saus/dressing/topping of elke hoeveelheid kruiden/specerijen**

Conclusie: smaakmakers op plantaardige basis zijn een goede keuze. Met deze portie maak je je gerecht lekker én blijft het ook nog eens gezonder!

Advies: probeer voor de gezondheid niet te veel zout, suiker of vet toe te voegen.

Tip: laat je gasten weten dat ze altijd saus kunnen bijbestellen.

Welk keurmerk heeft de smaakmaker?

R

Geen keurmerk / weet ik niet

Conclusie: er is winst te behalen door producten met een duurzaamheidskeurmerk op het menu te zetten.

Advies: gebruik indien mogelijk producten met een van de topkeurmerken hiernaast. Hiermee maak je een duurzamere keuze. Bekijk de [Keurmerkenwijzer](#) om te zien welke keurmerken er op jouw smaakmaker kunnen staan.

O

Ander keurmerk

Conclusie: dit zijn geen topkeurmerken, de ambitie op duurzaamheid, betrouwbaarheid van de controle of transparantie kan beter.

Advies: kies indien mogelijk voor producten met een van de topkeurmerken hiernaast. Deze keurmerken stellen binnen deze productcategorie de strengste eisen op duurzaamheid. Bekijk de [Keurmerkenwijzer](#) om te zien welke keurmerken er op jouw smaakmaker kunnen staan.

G

Een van de volgende topkeurmerken:



Conclusie: producten met een van deze topkeurmerken zijn een duurzame keuze. Voor zuivel is het Beter Leven 1 ster keurmerk ook een topkeurmerk, maar voor andere productgroepen is dat niet het geval.

Advies: blijf producten met een van deze topkeurmerken gebruiken. Bekijk de [Keurmerkenwijzer](#) voor meer informatie over deze keurmerken.

Welke herkomst en hoeveel schakels tussen voedselproducent en consument heeft de smaakmaker?*

* De productieketen is het totaal aantal schakels tussen boer/voedselproducent en consument (de gast). Bijvoorbeeld: Een product wordt vervoerd door 3 verschillende vervoersbedrijven, geserveerd in het restaurant en gegeten door de consument. Het aantal schakels in deze keten is 4.

R

Herkomst buiten Nederland en meer dan 1 schakel / weet ik niet

Conclusie: dit is geen lokaal product.

Advies: ga voor smaakmakers afkomstig uit Nederland met een korte keten (0 tot 1 schakel(s) tussen voedselproducent en consument). Hierdoor ondersteun je Nederlandse boeren, wordt de burger meer verbonden met de boer én beperkt het aantal kilometers dat wordt afgelegd.

[Ga door naar de puntentelling op.](#)

O

Herkomst Nederland en meer dan 1 schakel / herkomst buiten Nederland en 0 tot 1 schakel(s) / informatie is niet te achterhalen

Conclusie: dit is geen lokaal product. Producten met meer dan 1 schakel die weinig kilometers hebben afgelegd en op duurzame wijze zijn vervoerd kunnen ook een duurzame keuze zijn. Hetzelfde geldt voor producten uit het buitenland met een korte keten (0 tot 1 schakel(s) tussen de voedselproducent en consument) en duurzaam vervoer (bijvoorbeeld met de boot). Hiervoor is het belangrijk dat het product voorzien is van een Fairtrade keurmerk, zodat een eerlijke prijs voor de boeren gegarandeerd kan worden.

Advies: ga voor smaakmakers afkomstig uit Nederland met 0 tot 1 schakel(s) tussen voedselproducent en consument. Hierdoor ondersteun je Nederlandse boeren en wordt de burger meer verbonden met de boer. Koop je producten bij voorkeur direct bij een boer/producent of via een regionaal distributiecentrum.

[Ga door naar de puntentelling.](#)

G

Lokaal: herkomst Nederland en 0 tot 1 schakel(s)

Conclusie: een product is lokaal ingekocht wanneer deze afkomstig is uit Nederland én de keten 0 tot 1 schakel(s) heeft tussen de voedselproducent en de consument. Daarbij is een regionaal distributiecentrum ook gerekend onder de definitie van lokaal, ondanks dat zij een extra schakel zijn, aangezien deze centra erop gericht zijn de inkoop bij de Nederlandse voedselproducent te stimuleren.

Advies: blijf lokale producten gebruiken. Door lokaal in te kopen ondersteun je Nederlandse boeren, wordt de burger meer verbonden met de boer én beperkt het aantal kilometers dat wordt afgelegd.

[Ga door naar de puntentelling.](#)



PUNTENTELLING

Instructies

Met behulp van deze puntentelling kom je erachter waar de verbeterpunten van je gerecht liggen op het gebied van duurzaamheid en wat juist al goed gaat.

1. Vul in het onderstaande overzicht in hoeveel groene, oranje en rode bolletjes je per component in de beslisboom hebt aangevinkt. LET OP! In de PDF versie wordt dit overzicht automatisch ingevuld.
2. Tel op hoeveel rode, oranje en groene bolletjes je in totaal hebt en vul dit in onder 'Totaal'. LET OP! In de PDF versie wordt het totaal automatisch uitgerekend.
3. Bekijk de resultaten:
 - a. Waar zie je veel groene bolletjes? Dit gaat al goed!
 - b. Binnen welke componenten zie je nog veel rode bolletjes in plaats van groene? Kijk ook eens terug in de beslisboom op welke thema's (bijvoorbeeld portiegrootte) je deze rode bolletjes hebt gekregen. Hier zijn verbeterpunten te vinden.
4. Schrijf in het opmerkingenvak op wat je opvalt aan de resultaten en noteer de belangrijkste verbeterpunten.
5. Ga aan de slag met het verbeteren van je gerecht. Probeer in kleine stapjes de onderdelen waarop je rood hebt gescoord aan te pakken en zo toe te werken naar steeds meer groene bolletjes. Betrek collega's waar nodig bij deze stap.

VERGEET NIET OOK JE
SUCCESSEN TE VIEREN!

Naam van het gerecht:

	Eiwit	Groente	Zetmeel	Smaakmakers	Totaal
G					
O					
R					

Wat viel op?

Tip! Ga je meerdere gerechten doorlopen? Vul de resultaten dan in op het 'Greendish Beslisbomen Gerechten – Invulblad'

Op de Greendish Academy leer je meer over de verschillende onderwerpen rondom duurzaamheid en hoe je daarmee aan de slag gaat. Interesse maar nog geen account? Neem dan contact op met Greendish via academy@greendish.com