**Eiwitten, we kunnen niet zonder**

Dat staat vast: ze zijn onmisbaar voor je gezondheid.

Maar je hoeft er geen vlees voor te eten. Ze zitten ook in eieren, zuivel, peulvruchten, noten, paddenstoelen, zeewier en ja, ja, insecten!

Maar hoe duurzaam zijn die verschillende eiwitten? Hoe zit het bijvoorbeeld met de CO2 emissies bij de productie van die eiwitten. Is het duurzaamste eiwit ook kwalitatief het beste eiwit? Een paar voorbeelden:

1. **Het ei**. Dat is het referentie-eiwit voor eiwitkwaliteit: **1**. De CO2 emissies kunnen sterk verschillen. Voor een Kipster ei zijn ze neutraal en voor alle andere (ook biologische) eieren **circa 4,4 kilo CO2** per kilo eieren.
2. **Kaas**. Heeft eiwitkwaliteit **0,88** maar de CO2 uitstoot is hoog**, 22,1 kilo**, want voor elke kilo kaas is 10 liter melk nodig, en een koe heeft water, grond en veevoer nodig. Dus kaas heeft evenveel milieu impact als rundvlees.
3. **Peulvruchten** (ook tofu, falafel, lupineworstjes e.d.). Hebben een mindere eiwitkwaliteit: **0,55**, behalve sojabonen :**0,91**. Voor de CO2 uitstoot maakt het veel uit of ze uit blik komen. Gedroogde bonen kosten maar 1kg CO2, maar bonen uit blik **2,3** kilo en tofu maar liefst **5,8** kilo CO2 per kilo.
4. **Zeewier en algen**. Hebben een eiwitkwaliteit vergelijkbaar met bonen: **0,55**. Qua CO2 zijn ze heel duurzaam: maar 0,8 kilo CO2 per kilo zeewier. Kijk wel uit of ze een keurmerk hebben, want ze nemen alles op wat in het water zit en kunnen dus vervuild zijn.
5. **Insecten** (meelwormen, krekels, sprinkhanen). Jakkes!? Toch zijn ze zeer eiwitrijk (**0,96**) en worden daarom in steeds meer producten verwerkt. En de CO2 uitstoot is minder dan die van vlees: varieert **van 1,6 tot 12 kilo CO2** per kilo .

Smakelijk eten!