**Eten of niet eten: dat is de vraag**

Het is weer bijna december en de winkels liggen vol met luxe voedsel. De vraag is of we uit duurzaamheidsoogpunt al dat lekkers wel moeten willen eten.

Wie denkt er in de winkel aan ontbossing, kinderarbeid, milieuvervuiling en watertekorten? Hoe kunnen we weten of bepaalde producten “goed” of “slecht” zijn voor onze planeet en maatschappij?

Daarom wat aandacht voor enkele controversiële producten zoals de zo geliefde **avocado**. De wereldwijde honger naar avocado’s heeft al geleid tot grote ontbossing en watergebrek , waardoor bijvoorbeeld in Chili de boeren door grote droogte water uit toch al bijna droogstaande rivieren zijn gaan omleiden naar de avocadoplantages. De goede voedingsstoffen in avocado’s zitten ook in milieuvriendelijkere producten die dichter bij huis groeien.

**Zakken voorgesneden sla**. Dat is het meest ongebruikt weggegooide voedselproduct. Nog meer dan brood. Ongeveer 40% wordt ongebruikt weggegooid. Mensen kopen sla zonder daarbij voor ogen te hebben wanneer en waarbij ze het gaan eten. Misschien helpen hersluitbare zakken een beetje?

Dan **biefstuk**. Hier slecht voor het milieu, maar in landen met veel meer weidegrond is dat veel minder het geval, want minder uitstoot. Dus als je al rundvlees wilt eten: koop vlees uit Ierland of Argentinië of Nederlands biologisch. Wel duurder, ja, maar minder is ook lekker!

**Chocolade**. Denk aan grootschalige ontbossing, kinderarbeid en diepe armoede voor de boerengezinnen. Ze verdienen gemiddeld maar 37% van wat nodig is om van te leven. Fairtrade doet 10% op de prijs, maar ook dan kan een boerrengezin niet rondkomen, moeten kinderen werken en wordt er verder ontbost. 90% van de west Afrikaanse bossen is al gekapt. Kies daarom voor chocola met zowel het Fairtrade als het Rainforest keurmerk. Beter voor mens en bos.