**Lekker, gezond èn duurzaam koken in lockdown**

Het is winter, koud, er ligt sneeuw en ijs en we moeten ook nog eens allemaal zoveel mogelijk thuisblijven. Misschien is het koken van lekkere maaltijden dan wel een prettige onderbreking van de sleur van thuis werken waarin we al maandenlang zitten. Als ze dan ook nog duurzaam zijn geeft dat wellicht een tevreden gevoel. Zo van: doe ik toch nog iets goeds voor deze aarde, die we zo nodig hebben. Wat is dat dan “duurzaam koken”, denkt u misschien. In ieder geval koken waarbij zo min mogelijk energie gebruikt wordt en restjes niet weggegooid worden.

Een paar tips:

* Ga echt koken. Alleen maar een kant-en-klaar product opwarmen in de magnetron, zal nooit echt lekker, gezond en duurzaam zijn.
* Gebruik producten van het seizoen. Bij voorbeeld kool en wortelen in de winter, tomaten en aardbeien in de zomer. En bestel ze online bij de boer zelf. Zo steun je onze boeren ook nog eens.
* Eet lokale producten. Dat is beter voor het milieu dan producten die ingevlogen worden of in een kas geteeld. 1 kilo uit de kas kost 12x zoveel energie als 1 kilo uit de koude grond.
* Gooi restjes niet weg, maar vries ze in voor later gebruik.
* Koop meer biologische en Fairtrade producten. Dan zorg je ervoor dat boeren en dieren rechtvaardig behandeld worden, overal ter wereld.
* Last but not least: wees bereid om te veranderen. Dat is misschien wel het moeilijkste dat er is. Maar als het lukt, is de beloning groot. Lekkerder en gezonder eten, minder coronakilo’s aankomen en je draagt bij aan een betere toekomst voor ons aller aarde. Probeer het eens, ook al zal het in begin zeker enige moeite (en tijd) kosten.