Minder, minder, minder! (Het vlees is zwak)

Al twee jaar eet de Nederlander weer gemiddeld meer vlees, na jaren van lichte daling. (Spoiler: er volgt nu géén vegetarisme verheerlijkend verhaal!) Maar netto bijna 40 kg vlees per jaar komt neer op zo'n 750 gram per week, en dat terwijl het Voedingscentrum adviseert om niet meer dan 500 gram per week te eten. Wat betekent dat nou?

We weten inmiddels allemaal dat vleesproductie heel milieubelastend is, door landgebruik voor voer en door uitstoot. Anderzijds is de luxe van vlees nog nooit zo bereikbaar geweest. "Dat laat ik me niet afpakken!" Dat hoeft ook niet. Elke dag vlees kan nog steeds als u dat wilt. En niet omdat de buurman dat dan niet meer mag...

We kunnen ook wat vlees betreft bijdragen aan een beter milieu, voor onszelf en onze kinderen. Wat willen wij daarvoor doen en laten? Tuurlijk, vegetarisch kan, maar dat wil niet iedereen. Verschuiven van rood vlees (varken, rund, lam) naar wit vlees (kip en ander gevogelte) helpt al qua milieubelasting. En soms ligt een oplossing eigenlijk voor de hand, en dat is "Minder, minder, minder". Déél eens een biefstuk, gehaktbal of kipfilet, en een pastasaus, stoofschotel of chili con carne is ook nog lekker met minder vlees daarin. Zo kunt u toch nog steeds elke dag genieten.

Denk ook in gemiddelden. Ga bij voorbeeld 1x per jaar los op de buurtbarbecue, maar compenseer dat door in de weken daarna weinig of geen vlees te eten. Vleesschaamte hoeft niet, maar ga er verstandig mee om. Eet vlees bewust en geniet er dan van.. Minder smaakt niet minder, maar minder is wel duurzamer. Zo zijn we betere rentmeesters voor de wereld van onze kinderen.