



# StoereMaand

## Handleiding

De StoereMaand wordt uitgevoerd met financiële en/of inhoudelijke ondersteuning van:



Ministerie van Buitenlandse Zaken



Oxfam Novib Voedingscentrum

## Welkom!

Wat stoer dat je een duurzaam etentje wilt organiseren in het kader van de StoereMaand! In deze handleiding en in de rest van de toolkit op [www.stoerevrouwen.nl/stoeremaand](http://www.stoerevrouwen.nl/stoeremaand) vind je informatie, tips en aanwijzingen die je helpen om van jouw etentje een succes te maken. We hopen dat je na het lezen van dit document vol enthousiasme aan de slag gaat met het organiseren van een etentje waar de gasten niet alleen gezellig samen eten, maar ook iets leren over de milieu-impact van hun eetpatroon (oftewel hun 'voedselafdruk') en hoe zij deze kunnen verkleinen. Want dat is waar de StoereMaand om draait: het verkleinen van je voedselafdruk! En wie vóór 1 september 2011 meedoet, kan bovendien meedingen naar een geweldige prijs: een cheque voor €1.000,- aan duurzame schoenen! (zie [actievoorwaarden](#))

## Duurzaam eten..?

Om te beginnen wil je waarschijnlijk graag weten wat dat nou eigenlijk is: duurzaam eten. De FAO (Voedsel- en Landbouworganisatie van de Verenigde Naties) geeft de volgende definitie: *Duurzame voedselpatronen zijn voedselpatronen met een lage milieubelasting, die bijdragen aan voedselveiligheid en gezondheid voor de huidige en toekomstige generaties.* Oftewel: duurzaam eten betekent dat je rekening houdt met de milieubelasting van jouw eetpatroon, zodat er voldoende, gevarieerd, gezond en veilig voedsel beschikbaar is en blijft voor de gehele wereldbevolking, in een eerlijke verdeling.

Volgens de FAO is er op dit moment al voldoende voedsel beschikbaar om de wereldbevolking te voeden. Maar de volgende problemen brengen de duurzaamheid en voedselvoorziening in de knel (o.a. Lundqvist et al, 2008):

1. Verdeling van en toegang tot het beschikbare voedsel
2. Voedselverspilling op het land, in de keten en bij de consument
3. (Inefficiënt) gebruik van voedsel voor andere doelstellingen, zoals diervoeder
4. De hoeveelheid fossiele brandstoffen en andere eindige hulpbronnen die nodig zijn om voedsel te produceren en distribueren.

Een meer duurzame voedselvoorziening pakt in ieder geval één van deze oorzaken aan.

Dat duurzaamheid direct met voedsel te maken heeft blijkt wel uit het feit dat 20 tot 35 procent van de milieubelasting en van de uitstoot van broeikasgassen komt door de productie en consumptie van voedingsmiddelen (o.a. Kramer et al, 1999). Bij drie milieuaspecten (klimaatverandering, biodiversiteitverlies en stikstofkringloop) worden de ecologische grenzen, de draagkracht van de aarde, wereldwijd overschreden (Rockstrom et al, 2009). Deze drie aspecten zijn direct gekoppeld aan de productie van voedsel. Om de impact van mensen op het milieu te kwantificeren, is de 'ecologische voetafdruk' bedacht. Dit is in feite een optelling van 2 maten: landgebruik en energiegebruik. De ecologische voetafdruk van de Nederlanders is, o.a. door ons eetpatroon, twee keer groter dan het wereldwijd gemiddelde en ruim drie keer groter dan de draagkracht van de aarde (WNF, 2010). *Hier gaan wij tijdens de StoereMaand iets aan doen!*

Het Voedingscentrum lanceert op **19 augustus 2011** een online tool waarmee je de milieu-impact van je eetgedrag, oftewel je 'voedselafdruk' kan bepalen: [www.voedselafdruk.nl](http://www.voedselafdruk.nl). Op deze website beantwoord je een aantal vragen over je eetgedrag en test je zo de grootte van jouw voedselafdruk. Hoeveel aardbollen zijn er nodig als de hele wereld zo zou eten als jij? Hoe vaak eet je vlees en hoeveel eet je eigenlijk? Wat gooi je allemaal weg..? Niet tevreden met de uitkomst? De website levert ook tips die aangeven wat jij kan doen om de milieu-impact van jouw eetpatroon te verminderen.



Alle deelnemers aan de duurzame etentjes zullen voorafgaand aan hun etentje (ter plekke of thuis) de online tool invullen en hun voedselafdruk noteren. De persoonlijke tips die zij via de website krijgen, zetten zij tijdens het etentje om in goede voornemens die zij noteren op hun **StoerContract**. De voornemens moeten zij (minstens) één StoereMaand volhouden; als borg levert iedere deelnemer één schoen in. Deelname aan de StoereMaand bevestig je door een foto van jouw StoerContract (en eventueel je schoen) te plaatsen op de [Facebook](#)-community van de StoereMaand. Daar krijgen de deelnemers nog meer tips en steun om zich aan hun voornemens te houden. En elke deelnemer die vóór 15 september zelf een goede tip voor het verkleinen van je voedselafdruk op Facebook plaatst, dingt mee naar die geweldige prijs: een cheque voor €1.000,- aan duurzame schoenen! (zie [actievoorwaarden](#))

## *Het Tips Menu voor gezond en duurzaam eten*

Met onderstaande tips kun je je voedselafdruk met gemak kleiner maken en tegelijkertijd gezond en (h)eerlijk eten.

### **1. Eet niet meer dan je nodig hebt**

Misschien eet je te veel. Probeer eens de [Eetmeter](#) in te vullen, om te kijken of je meer eet dan nodig. Vrouwen hebben per dag ongeveer 2000 kcal nodig en mannen 2500 kcal. Te veel eten leidt tot overgewicht en tot onnodige vergroting van je voedselafdruk. Neem kleinere porties van bijvoorbeeld vlees en saus, zoete toetjes en tussendoortjes. Van groente kun je gerust veel nemen (bereid zo'n 150-200 gram per dag). Weeg of meet je eten af en [kook op maat](#). Probeer eens de [Klimaatweegschaal](#) voor je warme maaltijd.

### **2. Minder vlees**

Nederlanders eten doorgaans meer vlees dan aanbevolen. Neem eens een kleinere portie (< 75 gram), neem eens vis of ei en kies eens voor vleesvervangers. Je kunt gerust een of twee dagen per week geen vlees eten. Kijk voor vegetarische recepten op deze [receptensite](#). Kip belast het milieu minder dan varkens- en rundvlees. Wissel vleeswaren op je brood af met ander beleg. Probeer ook dierenwelzijn in je keuze mee te nemen: [keuzetabellen](#).

### **3. Minder kaas en zuivel**

Voorals kaas geeft een hoge voedselafdruk. Neem niet meer dan 30 gram per dag (1 à 1½ plak). Kaas is geen goede vervanger voor vlees omdat het geen ijzer bevat en veel verzadigd vet. Kies op brood ook eens wat groente, salade, sandwichspread, of fruitbeleg, honing, pindakaas, notenpasta of appelstroop. Beperk je tot 2 glazen melk per dag, of 1 glas plus een zuiveltoetje (bijv. yoghurt). IJs en roomboter scoren ook hoog in de voedselafdruk.

### **4. Duurzame vis**

Kies voor duurzaam gevangen vis, zoals haring en koolvis, verantwoorde kweekvis, en schaal- en schelpdieren, zoals mosselen en garnalen. Let op het MSC-keurmerk of gebruik de [VISwijzer](#) en let daarin op 'prima' of 'tweede keus'.

### **5. Let op wat je drinkt**

Dranken hebben vaak een hoge voedselafdruk, of het nu gaat om frisdrank, vruchtensap, koffie of wijn en bier. Drink bij voorkeur kraanwater. Zorg voor een eigen herbruikbaar flesje om water onderweg of op het werk/school bij je te hebben. Drink voldoende (1½ liter per dag) en drink alcohol met mate. Thee heeft een lagere afdruk dan koffie.

### **6. Minder tussendoortjes**

De meeste tussendoortjes neem je het liefst bij uitzondering, omdat ze veel energie maar weinig voedingsstoffen bevatten. Neem lekker fruit of groente (tomaat, komkommer, wortel) tussendoor. Als je echt trek hebt, neem dan een goed belegde boterham of een rijstwafel, ontbijtkoek of biscuit, eventueel een handje noten, popcorn of wat olijven.

## **7. Regionaal eten**

Eten uit de regio is vaak verser en heeft weinig transport nodig. Bovendien ondersteun je de lokale boeren en kun je zelf zien waar het vandaan komt. Dat is zeker zo als je zelf een moestuin hebt. Zet ook eens wat eetbare planten, kruiden en fruitbomen in je eigen tuin en ga eens naar een boerderij, tuinderij of korenmolen in de buurt om je boodschappen te halen. Vaak hebben ze een winkel aan huis. Sommige supermarkten bieden ook regionale producten aan. Zoek eens naar [recepten](#) voor vergeten groenten.

## **8. Groente en fruit van het seizoen**

Groenten en fruit van het seizoen geven de laagste voedselafdruk. Op de [Groente- en fruitkalender](#) van Milieu Centraal kun je zien welke producten weinig energie kosten. Buiten het seizoen komen producten vaak uit een verwarmde kas of per vliegtuig van een ver land.

## **9. Energiebewust koken**

Door kleine maatregelen kun je koken met minder energie. Gebruik een pan die niet groter is dan nodig. Doe de deksels op de pannen. Gebruik een snelkookpan. Kook aardappels en groenten in een klein laagje water. Bij pasta, rijst en eieren kun je het vuur uitzetten twee minuten nadat het begint te koken; het wordt daarna vanzelf gaar. Een magnetron verbruikt veel minder energie dan een oven. Ontdooi producten eerst in de koelkast, voordat je ze gaat verhitten. Koken op gas kost het minste energie. Door het gas bij het verhitten en koken op de helft te zetten, bespaar je nog eens flink energie. Als je elektrisch, keramisch of op inductie kookt, kies dan voor groene stroom. Sommige leveranciers bieden ook groen gas aan.

## **10. Let op verpakking**

Verpakking is vaak nodig om producten te beschermen, langer houdbaar te maken of informatie te geven. Let erop dat producten niet dubbel verpakt zijn. Als het mogelijk is, kies dan voor statiegeldverpakking. Koop porties die bij je behoefte en situatie passen. Snijd zelf verse producten, in plaats van ze voorgesneden en verpakt te kopen.

## **11. Verspilling tegengaan**

Nederlanders gooien gemiddeld 12% van hun eten weg. Dat kun je voorkomen door slimmer te kopen, te koken en te bewaren. Check voordat je boodschappen doet eerst de koelkast en voorraadkast en maak een boodschappenlijst. Zet je koelkast op 4° Celsius. Producten die over de THT-datum zijn kun je vaak nog eten: kijk, ruik en proef of ze nog goed zijn. Weeg aardappelen, pasta en rijst af voordat je kookt. Voor meer tips zie [etenisomopteeten.nl](#).

## **12. Bewust boodschappen doen**

Boodschappen doen met de auto kost veel energie. Veel meer per kilo dan de vrachtauto's die het eten aanleveren. Zoek een winkel in de buurt en doe de boodschappen op de fiets of lopend. Dat geeft ook nog de nodige beweging en een frisse neus. Bestel eventueel per internet en laat het bezorgen. Als je met de auto gaat, doe dat niet vaker dan een keer per week en neem dan zo veel mogelijk ineens mee.

## Stappenplan voor organisatie etentje

Als je een duurzaam etentje gaat organiseren, kun je de volgende stappen doorlopen zodat je zeker weet dat je niets vergeet en jouw etentje een succes wordt:

### 1. *Vorm en omlijsting*

Wat voor etentje wil je organiseren? Wordt het een ontbijt, brunch, lunch, picknick, high-tea, diner..? En hoeveel deelnemers wil je minimaal/maximaal? Kies wat jij het leukst vindt en bedenk vervolgens op welke manier je je gasten wilt informeren over en betrekken bij het thema duurzaam voedsel. Verderop in deze handleiding vind je hiervoor een aantal tips. Ook is er voor de eerste 200 deelnemers een pakketje met uit te delen informatiematerialen (o.a. Viswijzer WNF) beschikbaar. Je kan dit aanvragen via [kolonel@stoerevrouwen.nl](mailto:kolonel@stoerevrouwen.nl) Denk in deze fase ook alvast na over een eventueel thema (bijv. een bepaald land of 'op de boerderij') en zoek daar passende accessoires en muziek bij. Misschien kan je wel 'live' entertainment regelen: een Spaanse gitarist, buikdanseres of [rapper over duurzaamheid](#)..?

### 2. *Locatie, datum en tijd*

Bedenk waar je het etentje wilt houden. Dit kan gewoon in je eigen huiskamer, maar misschien wil je het wel anders aanpakken. Wil je collega's inspireren? Kijk of je het etentje in de bedrijfskantine kan organiseren. Eet je graag met je burens? Misschien is het buurthuis beschikbaar. Ook kan je het etentje aangrijpen om bijv. je favoriete restaurant een duurzame impuls te geven. Als je het etentje buitenshuis wilt organiseren, bepaal dan samen met de beheerder van de locatie welke datum en tijd het beste uitkomen. Eventueel kan je alvast bij (een aantal van) je beoogde gasten peilen naar welke datum/tijd hun voorkeur uitgaat. Handige hulpmiddelen hierbij zijn [Datumprikker.nl](http://Datumprikker.nl) of [Doodle.com](http://Doodle.com). NB: Bepaal een begin- én eindtijd plus deadline voor aanmelding!

### 3. *Menu*

Afhankelijk van het soort etentje dat je hebt gekozen, bedenk je wat je wilt serveren. Om je etentje zo duurzaam mogelijk te laten zijn, is het belangrijk om de volgende richtlijnen te hanteren:

- *gul met (regionale seizoens-)groente, fruit en granen*
- *zuinig met zuivel*
- *karig met kaas*
- *voorzichtig met vis en vlees*

(Zie ook het TipsMenu op de vorige twee pagina's van deze handleiding.)

Recepten vind je op internet in overvloed, bijvoorbeeld op de website van het [Voedingscentrum](#). De [Groente- en Fruitkalender](#) van Milieucentraal vertelt je welke ingrediënten in deze tijd van het jaar het meest milieuvriendelijk zijn.

Je kan ervoor kiezen om al je gasten iets te laten meenemen/bereiden, maar je kan alles ook zelf kopen en/of bereiden en je gasten een kleine 'entreprijs' laten betalen. In dat geval is het wel slim om je gasten alvast een indicatie van het gerecht te geven, zodat zij weten waarvoor ze betalen. En als je besluit alles zelf te bereiden, kies dan een gerecht dat je

grotendeels kan maken voordat de gasten arriveren, zodat je tijdens het etentje niet nog uren in de keuken staat. We raden je aan om je gerecht eerder in de week al een keertje te maken, als je het niet al eens eerder hebt bereid.

#### ***4. Gasten uitnodigen***

Zodra je datum en tijd voor je etentje hebt bepaald, kan je een uitnodiging of 'save the date'-bericht sturen naar de gasten die je wilt uitnodigen. In de online toolkit vind je een [e-card](#) die je hiervoor kan gebruiken. Als je een Facebookprofiel hebt, plaats je etentje dan als evenement op Facebook en nodig je gasten uit. Geef (direct of later) duidelijk aan wat de bedoeling is, of er kosten zijn, wat er van de gasten verwacht wordt en dat er op hen gerekend wordt als zij zich aanmelden. Gasten die niet komen opdagen, vergroten de FOODprint van je etentje doordat er waarschijnlijk eten overblijft! Vergeet niet om via Facebook ook [StoereVrouwen Headquarter](#) uit te nodigen, zodat wij weten dat je een StoereMaand-etentje organiseert! (Of stuur een mailtje naar [kolonel@stoerevrouwen.nl](mailto:kolonel@stoerevrouwen.nl))

#### ***5. Checklist***

Check 24 uur van tevoren of alle benodigde zaken voor je etentje geregeld zijn:

- Ingrediënten voor de maaltijd
- Benodigd kookgerei, serveerschalen, servies, glazen, bestek etc.
- Voldoende geprinte StoereContracten (> zie online toolkit!)
- Één of meerdere geprinte 'Menukaarten' met voornemens om uit te kiezen (toolkit)
- Voldoende pennen om StoereContracten mee in te vullen
- Geprinte presentielijst voor registratie ingeleverde schoenen (toolkit)
- Genummerde stickers om schoenen mee te merken
- Internetaansluiting (of misschien heb je een smartphone?) voor berekening voedselafdruk
- Digitale fotocamera voor verslaglegging
- Evt. dvd of online filmpje plus werkende afspeelmogelijkheid
- Evt. kaartjes met gespreksonderwerpen/stellingen
- Evt. passende achtergrondmuziek

NB: Heb je zelf iets niet voorradig, leen dan bij burens/vrienden of vraag je gasten zelf het ontbrekende item mee te nemen.

#### ***6. Het etentje***

Op de dag van je etentje stuur je alle gasten nog een bericht via sms, mms, e-mail of Facebook om hen te vertellen dat je je verheugt op hun komst. (Bijv. met foto erbij uit de toolkit.) Ook kan je hen er –indien nodig– aan herinneren om de voedselafdruk uit te rekenen via de website, als hier ter plekke geen gelegenheid voor is. Start de laatste voorbereidingen ruim op tijd; zet alle ingrediënten klaar, dek de tafel met onder ieder bord een **StoerContract** (eventueel al voorzien van de naam van je gasten > als tafelschikking), check of je eventuele film werkt en *geniet van de voorpret!* Als alle gasten aanwezig zijn, heet je hen welkom en vertel je kort hoe het programma zal verlopen. Vraag je gasten om hun

naam en geboortedatum in te vullen op hun **StoerContract**. Als ze hun voedselafdruk al hebben berekend, vullen ze die ook in of anders vraag je hen om die eerst ter plekke te berekenen. (NB: Als je gasten elkaar niet allemaal kennen, kan je het invullen ook linken aan een voorstelronde. “Ik ben Pietje Puk, 26 jaar oud en mijn voedselafdruk is 1,8 hectare.”) Vervolgens vindt het informatieve en smakelijke gedeelte van je etentje plaats. Tegen het einde van je etentje hebben de gasten dan als het goed is voldoende informatie opgedaan om hun goede voornemens te bepalen. Deze kunnen zij kiezen uit de ‘Menukaart’ maar mogen zij ook zelf bedenken. De voornemens vullen zij in op hun **StoerContract**.

## **7. De schoenenceremonie**

En dan komt het ‘officiële’ moment, waarbij de gasten hun goede voornemens aan elkaar voorlezen, hun contract ondertekenen en een foto van hun contract (met evt. schoen erbij) maken om die (ter plekke of thuis) op de Facebook-community van de StoereMaand te plaatsen. Vervolgens leveren de deelnemers één schoen in als onderpand. Voorzie iedere schoen van een genummerde sticker en noteer ‘m op de registratielijst uit de online toolkit. Bewaar de schoenen op een veilige plek; voor de schoenen van de eerste 200 deelnemers heeft StoereVrouwen een zeer speciale, superveilige plek geregeld! Wil jij hier gebruik van maken? Mail naar [kolonel@stoerevrouwen.nl](mailto:kolonel@stoerevrouwen.nl). Na afloop van het etentje nemen alle deelnemers hun **StoerContract** mee naar huis, om dit bijv. op de koelkast te hangen als reminder. Voor de eerste 200 deelnemers is er bovendien een speciale StoereMaand-reminder beschikbaar; als jij een etentje organiseert, vraag dan het benodigde aantal reminders aan via [kolonel@stoerevrouwen.nl](mailto:kolonel@stoerevrouwen.nl).

## **8. Een maand later...**

...vindt de afsluiting van de StoereMaand plaats! Alle deelnemers komen weer bij elkaar om onder het genot van muziek en een duurzaam hapje te vieren dat zij zich aan hun goede voornemens hebben gehouden. Ook krijgen zij hun schoen weer terug, *mits* zij zich aan hun goede voornemens hebben gehouden en hun voedselafdruk hebben verkleind! Dit wordt natuurlijk gecheckt door opnieuw de online tool in te vullen en de nieuwe score in te vullen op het **StoerContract** én deze te posten op het prikbord van de [Facebook](#)-community.

Is jouw afdruk niet verkleind en/of heb je je niet altijd aan je goede voornemens gehouden? StoereVrouwen geeft je de kans dit ter plekke ‘af te kopen’ met een donatie aan een goed doel dat de gevolgen van jouw grote voedselafdruk aanpakt, namelijk het [DierenPark Amersfoort Wildlife Fund](#). Zij steunen natuurbeschermingsprojecten over de hele wereld.

Je kan een dergelijke afsluiting natuurlijk zelf organiseren, maar als jouw etentje heeft plaatsgevonden vóór 1 september 2011, kan je ook gezellig met al je gasten naar het landelijk slot-evenement van de StoereMaand komen! Daar wordt de cheque voor €1.000,- aan duurzame schoenen uitgereikt, dus als je kans wilt maken op deze prijs én je hebt op tijd je duurzame tip gepost op Facebook, kan je maar beter aanwezig zijn!

Meer informatie over het slot-event wordt binnenkort verspreid via de website en nieuwsbrief van StoereVrouwen. En natuurlijk via de Facebook-community van de StoereMaand.

## Tips voor omlijsting van je etentje

Het is natuurlijk leuk om je gasten te informeren over duurzame voeding. Dat kan op verschillende manieren: het uitnodigen van een spreker, ingaan op stellingen met elkaar en zo onderling informatie uitwisselen of een toepasselijk filmpje bekijken.

Hieronder geven we je een aantal suggesties, maar natuurlijk kan je ook zelf iets bedenken!

### Mogelijke sprekers

Boer/tuinder uit de omgeving
Filiaalhouder/inkoper van lokale supermarkt of natuurwinkel
Lokale politicus van een groene partij
Medewerker van (lokale) milieu-organisatie
Jijzelf, met verzamelde kennis over duurzaam voedsel
Kok of eigenaar lokaal restaurant
Student voedsel- of milieugerelateerde opleiding
Vegetariër of veganist uit je kennissenkring

### Suggesties voor gespreksonderwerpen aan tafel

Wat betekent 'duurzaamheid' voor jou?
Wat is je favoriete gerecht & hoe duurzaam denk je dat dat is?
Hoe zorgen we ervoor dat meer mensen hun voedselafdruk verkleinen?
Welke tips kunnen we nog meer met elkaar bedenken; wat is zo simpel dat iedereen het morgen zou kunnen doen?
Hoe activeer ik twee mensen in mijn omgeving?
Of bereid een quiz voor! Bijv. 'Raad de regionale/vergeten/seizoensgroente' of 'Wat betekenen de keurmerken'.

### Websites met informatie over duurzaam voedsel:

<a href="#">Blog: duurzaam eten (Urgenda)</a>
<a href="#">Milieu Centraal: milieubewust eten</a>
<a href="#">Platform Verduurzaming Voedsel</a>
<a href="#">Richtlijnen goede voeding ecologisch belicht</a>
<a href="#">Smakelijk Duurzaam</a>
<a href="#">Voedingscentrum</a>

### Film(pje)s over duurzaam voedsel:

Titel	Onderwerp	Duur
<a href="#">Voedselverspilling – Milieu Centraal</a>	Verspilling	00:01:15
<a href="#">Ecologische Voetafdruk</a>	Ecologische voetafdruk	00:02:05
<a href="#">Hoe het zit met eiwit - en voedselzekerheid</a>	Meer plantaardig & minder verspilling	00:02:19
<a href="#">NOS Headlines - Voedsel in de klike</a>	Verspilling	00:02:21
<a href="#">Hoe het zit met eiwit – en onze planeet</a>	Meer plantaardig	00:02:48
<a href="#">Alternatieve eiwitbronnen</a>	Vleesvervanging > algen & insecten	00:03:58
<a href="#">Echt Eten in de Eemstad</a>	Regionale producten	00:03:58
<a href="#">40 Dagen Duurzaam Eten</a>	Duurzaam eten	00:05:22
<a href="#">Biologisch vlees slechter voor het milieu?</a>	Vleesconsumptie	00:06:43
<a href="#">Netwerk: Flessenwater</a>	Kraanwater i.p.v. gebotteld water	00:07:02
<a href="#">Fish for today fish for tomorrow (Engels)</a>	Duurzame vis (MSC)	00:08:04

<a href="#">Hoe doe je dat: bewust vlees eten?</a>	Vleesconsumptie	00:08:13
<a href="#">Plastic afvalberg in oceaan</a>	Plastic verpakking & tasjes	00:08:44
<a href="#">Killing Fields: the battle to feed factory farms</a>	Vleesconsumptie	00:12:00
<a href="#">One Planet Food</a> (Engels)	Seizoens- & regionale producten, vlees	00:19:39
<a href="#">The Ecological Footprint</a> (Engels) [ook deelclips]	Ecologische voetafdruk	00:32:18
<a href="#">Taste the Waste</a> (NL ondertiteld)	Verspilling	00:55:23
<a href="#">Vis noch vlees</a>	Vlees- en visconsumptie	01:29:38
<a href="#">Food Inc.</a> (Engels)	Voedselindustrie	01:29:59
<a href="#">Smakelijk Eten</a>	Regionale producten	01:30:00

## *Jer afsluiting*

We wensen je veel plezier met de voorbereidingen en het etentje zelf. Vergeet niet dat elke deelnemer zijn **StoerContract** op de facebooksite van de Stoeremaand zet en daar vóór 15 september een tip bij zet om mee te dingen naar de prijs!

Heb je nog vragen of wil je nog even wat overleggen neem dan contact op met Joyce via [kolonel@stoeremaand.nl](mailto:kolonel@stoeremaand.nl).



## Stoere Vrouwen

StoereVrouwen willen genieten van het leven... maar tegelijkertijd rekening houden met natuur, mens en dier. De manier waarop StoereVrouwen zich kleden, opmaken, eten en drinken, reizen, studeren, werken, het huishouden doen en elkaar cadeaus geven maakt een verschil in de wereld. Want een StoereVrouw is iemand die gebruik maakt van de macht die ze heeft: in haar portemonnee. Elke keer dat je koopt, kies je namelijk. Je kiest voor een bedrijf dat wel of niet duurzaam en maatschappelijk verantwoord onderneemt. Wij StoereVrouwen, als bewuste shoppers, belonen de bedrijven die het nu al goed doen. En stimuleren andere organisaties en bedrijven om hetzelfde te doen. Zeg nou zelf, dat is toch dubbel genieten van je aankoop?!

Het project StoereVrouwen verenigt (jonge) vrouwen in de wens om wereldverbeterend te winkelen. StoereVrouwen gaan samen aan de slag om hun consumptiegedrag te veranderen, ondersteunen elkaars geweten en wisselen (online) tips en informatie uit. Ze organiseren duurzame events, zoals de Biologische Tapaswedstrijd en 'Jouw Vod Is Mijn Vintage'-kledingruil. Een aantal keer per jaar verzamelen de StoereVrouwen zich in een Koopleger om samen op zoek te gaan naar goede, lekkere en eerlijke producten. Op deze ludieke manier komen ze in actie om het bedrijfsleven te bewegen meer producten aan te bieden die op alle mogelijke manieren goed en eerlijk zijn. Dit alles met een knipoog. Want wij laten zien dat duurzaam en verantwoord helemaal niet saai en moeilijk is, maar hip en net zo makkelijk!

## Voedingscentrum

Het Voedingscentrum is de autoriteit die aan consumenten wetenschappelijk onderbouwde en onafhankelijke informatie geeft over een gezonde, veilige en meer duurzame voedselkeuze. Het Voedingscentrum bevordert gezonde en meer duurzame voeding bij consumenten en stimuleert het bedrijfsleven tot een meer verantwoord voedselaanbod. Uitgangspunt daarbij is om 'de gezonde keuze de gemakkelijke keuze' te laten zijn.

De activiteiten van het Voedingscentrum zijn verdeeld over drie programma's:

- Gezond en bewust eten
- Gezond door het leven
- Duurzaam eten

In het programma Duurzaam eten ligt de nadruk op het informeren van consumenten over duurzaam eten. Door het aanbieden van informatie stellen wij de consument in staat om de keuze voor duurzaam eten te maken. Daarnaast wordt de kennis over duurzamer voedsel gebruikt om via het beroepsonderwijs, bij de professionals van de toekomst, aandacht te krijgen voor gezondheid en verduurzaming van de consumptie. Binnen dit programma is er specifieke aandacht voor de doelgroep jeugd.

Een aantal voorbeelden van activiteiten:

- Klimaatweegschaal (wat doet jouw eten met het klimaat)
- Keuzetabellen (stel meer vragen bij je winkelwagen)
- Onderwijsactiviteiten gericht op de jeugd
- Bachelors award voor foodmanagers (in opleiding)
- Platform eten-is-om-op-te-eten om voedselverspilling te verminderen