



# EETPLAN VOOR DE PLANEET

Gezond en duurzaam eten  
in balans met onze natuur

Be one with nature

# HELP MEE: GEZOND EN DUURZAAM ETEN, IN BALANS MET ONZE NATUUR

Natuur is onze basis. Voor onze gezondheid en onze voedselvoorziening. Helaas gaat het wereldwijd en ook in Nederland slecht met de natuur. De biodiversiteit neemt nog steeds af. Door onze manier van leven overschrijden we de ecologische draagkracht van de planeet. Hoe we voedsel produceren en consumeren draagt daar in belangrijke mate aan bij. Ons voedselsysteem is onhoudbaar geworden. Willen we een leefbare toekomst houden, dan moeten we echt anders gaan eten. Voor de planeet en al haar bewoners.

Wat we eten en hoe ons voedsel geproduceerd wordt, heeft gevolgen voor onze eigen gezondheid. Maar de consequenties van ons voedselpatroon reiken veel verder: de voedselproductie bepaalt ook of er genoeg te eten is voor de hele wereldbevolking, nu en in de toekomst. De manier van produceren heeft bovendien grote gevolgen voor de biodiversiteit, en ook voor het klimaat, de beschikbaarheid van zoetwater en de diensten die natuur ons levert.

**We willen een duurzaam en gezond voedselsysteem dat in balans is met onze natuur en genoeg voedzaam voedsel biedt voor huidige en toekomstige generaties.**



**Joao Campari, global leader food practice WWF**

*“Verandering van ons voedselpatroon is de sleutel naar de verduurzaming van ons voedselsysteem en kan andere belangrijke acties versnellen, zoals het verminderen van voedselverspilling en het stimuleren van natuurvriendelijke vormen van voedselproductie.”<sup>2</sup>*

## **Het kan: genoeg voedsel én de natuur beschermen**

Het Wereld Natuur Fonds zet in op gezond eten in balans met natuur. Wetenschappelijke studies laten zien dat dit grote voordelen heeft. Met een wereldwijde verschuiving naar gezonde, duurzame voeding verbetert de voedselzekerheid en onze gezondheid, ook door het gunstige effect van duurzame voeding op het klimaat. En er zijn meer voordelen: toeleveringsketens worden robuuster, de risico's van pandemieën nemen af, er treedt minder voedselverlies en verspilling op. Zo kunnen we tegelijkertijd de mensheid voeden en bijdragen aan schoon water, schone lucht, een levende bodem en meer en beter beschermdde natuur.<sup>1</sup>

## **Aan de slag**

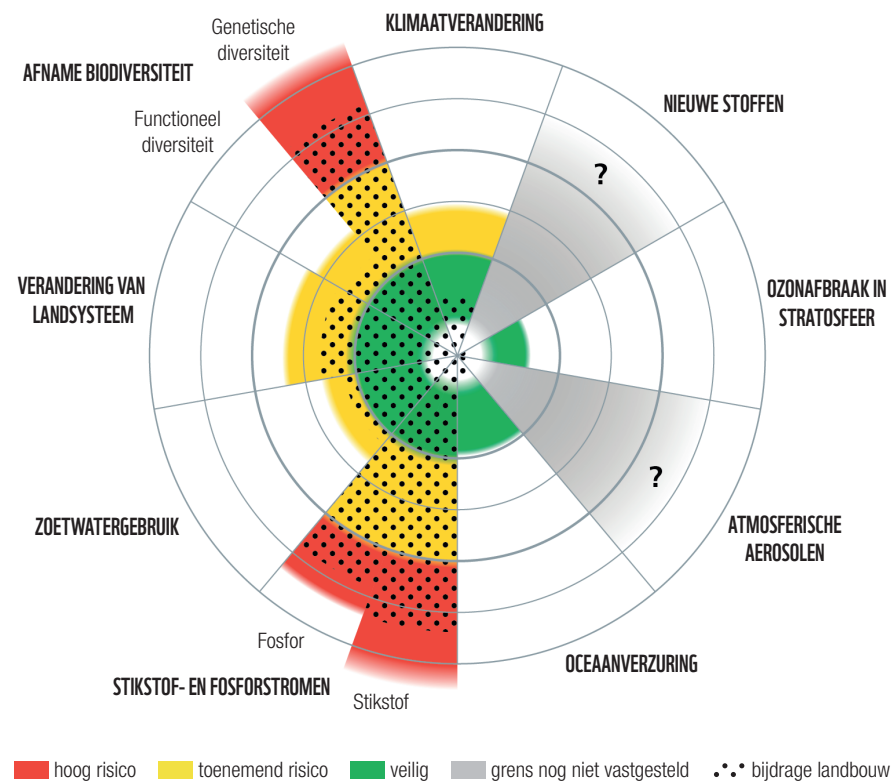
Voedselproducenten, winkels, restaurants, cateraars en andere bedrijven, media, overheden, consumenten, maatschappelijke organisaties: allemaal spelen we een essentiële rol in de transitie naar een duurzaam voedselsysteem. Het Wereld Natuur Fonds nodigt je uit om samen met ons de transitie naar duurzaam en gezond voedsel door te zetten.

# HET VOEDSELSYSTEEM OVERSCHRIJDT DE PLANETAIRE GRENZEN

De aarde biedt ons allerlei hulpbronnen die we volop benutten, ook voor ons voedsel. Bijvoorbeeld een gezonde bodem, bestuiving door insecten en schoon drinkwater. Als we deze hulpbronnen duurzaam gebruiken, kunnen vele generaties na ons dat ook blijven doen. Wetenschappers hebben vastgesteld

binnen welke ecologische grenzen we moeten blijven: de planetaire grenzen. Als dat lukt, houden we de aarde leefbaar voor mensen. Een aantal grenzen is volgens de wetenschappers al overschreden. Het wereldwijde voedselsysteem is de grootste veroorzaker van die overschrijdingen (Fig.1).

**Figuur 1** De planetaire grenzen met hun overschrijding en de rol van landbouw daarin <sup>6,4</sup>



### **Landbouw veroorzaakt biodiversiteitsverlies en uitputting van voedingsstoffen**

Wat het effect is van menselijke activiteiten op de planetaire grenzen is niet makkelijk te onderzoeken. De uitkomsten hebben dan ook een zekere mate van onzekerheid. Toch laten de onderzoeken een duidelijk beeld zien: we hebben de planetaire grenzen voor klimaatverandering, biodiversiteitsverlies, verstoring van de biogeochemische kringlopen (stikstof en fosfaat) en verandering van landgebruik overschreden.<sup>4</sup>

Wereldwijd zijn de effecten en bijbehorende risico's van deze overschrijdingen zichtbaar. Anderen stellen dat ook de planetaire grens van het zoetwatergebruik al overschreden is.<sup>5</sup>

De landbouw draagt voor 80-90% bij aan de overschrijding van de grenzen voor biodiversiteitsverlies en weglekken van stikstof en fosfaat. Ook voor het land- en zoetwatergebruik en klimaatverandering is landbouw een belangrijke veroorzaker.<sup>6</sup>

#### **Ons doel: in 2050 leven we binnen de grenzen van de aarde**

Het Wereld Natuur Fonds roept iedereen op om te helpen: laten ervoor zorgen dat we met z'n allen binnen de grenzen van één aarde leven. Dat betekent: biodiversiteitsverlies ombuigen naar herstel, klimaatverandering verder tegengaan, minder land gebruiken en geen natuurgebieden meer vernietigen.

Om dat mogelijk te maken, moeten we de wereldwijde voetafdruk van de voedselconsumptie op deze vier punten uiterlijk in 2030 halveren.<sup>7</sup> Nederland kan daar een grote bijdrage aan leveren.



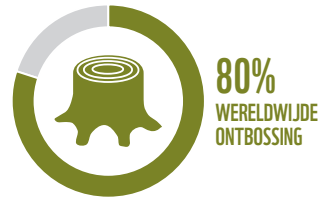
# DE IMPACT VAN VOEDSEL IN CIJFERS

Schrikbarend. Dat is in één woord de impact van de wereldwijde voedselproductie als we die in cijfers uitdrukken. Die impact

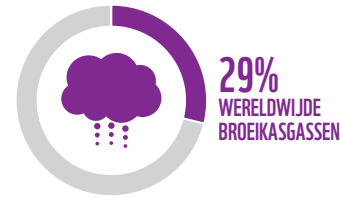
varieert van overbevising tot groot beslag op bewoonbaar land, uitstoot van broeikasgassen en ontbossing (Fig.2).

**Figuur 2**  
Wereldwijd is de productie en consumptie van voedsel verantwoordelijk voor:<sup>8</sup>

Landbouw is verantwoordelijk voor 80% van wereldwijde ontbossing



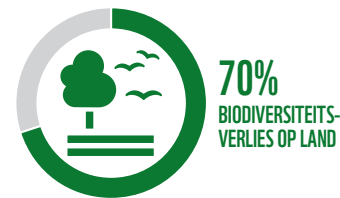
Voedselsystemen stoten 29% van wereldwijde broeikasgassen uit



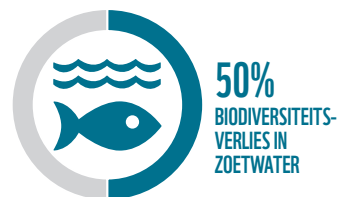
Landbouw zorgt voor 70% zoetwatergebruik



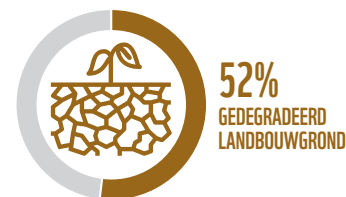
Voedselproductie is gelinkt aan 70% van biodiversiteitsverlies op land



Voedselproductie is gelinkt aan 50% van biodiversiteitsverlies in zoetwater



52% van landbouwgrond is gedegradeerd



## Biodiversiteitsverlies

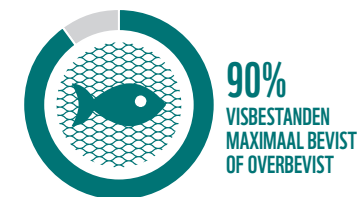
Sinds 1970 zijn de populaties van wilde diersoorten wereldwijd gemiddeld met 68% gekrompen! Dat blijkt uit het WWF Living Planet Report van 2020. En deze trend zet door. De daling komt vooral door verlies van leefgebied en dat is weer het gevolg van menselijke activiteiten, zoals landbouw en overexploitatie.

In de afgelopen decennia zijn grote oppervlakten bossen, waterrijke gebieden en andere belangrijke ecosystemen aangetast en vernietigd. 75% van het ijsvrije landoppervlak op aarde is aanzienlijk veranderd, de meeste oceanen zijn vervuild en meer dan 85% van de waterrijke gebieden is verloren gegaan.<sup>8</sup>

In Nederland zijn de dierpoblaties op het land sinds 1990 gemiddeld 15% kleiner geworden. Diersoorten die karakteristiek zijn voor agrarisch gebied deden het veel slechter: hun populaties werden gemiddeld bijna de helft kleiner. Dat geldt ook voor de populaties van diersoorten van heide en andere open natuurgebieden.<sup>9</sup>

De achteruitgang in agrarisch gebied is het gevolg van intensivering en schaalvergroting. De achteruitgang in open natuurgebieden is te wijten aan verdroging en vooral ook de overmaat aan stikstof. Stikstof leidt tot vermessing en verzuring van de bodem. Dit heeft gevolgen voor plantensoorten en vervolgens ook voor diersoorten.<sup>9</sup> Door verzuring raakt de bodem bovendien onomkeerbaar uitgeput.

60% van visbestanden is maximaal bevestig en 30% overbevestig

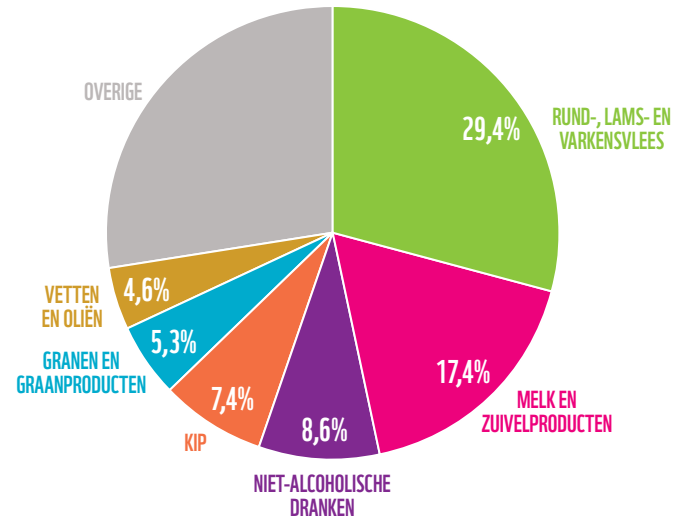


### Effect van Nederlandse voedselconsumptie

Uit recent onderzoek blijkt dat de voedselconsumptie van Nederlanders sterk

bijdraagt aan het biodiversiteitsverlies. In ons land zijn de consumptie van rood vlees, zuivel, niet-alcoholische dranken en wit vlees de grootste veroorzakers van het biodiversiteitsverlies (Fig.3).<sup>10</sup>

**Figuur 3**  
Bijdrage aan biodiversiteitsverlies van het Nederlandse voedingspatroon per productgroep<sup>10</sup>



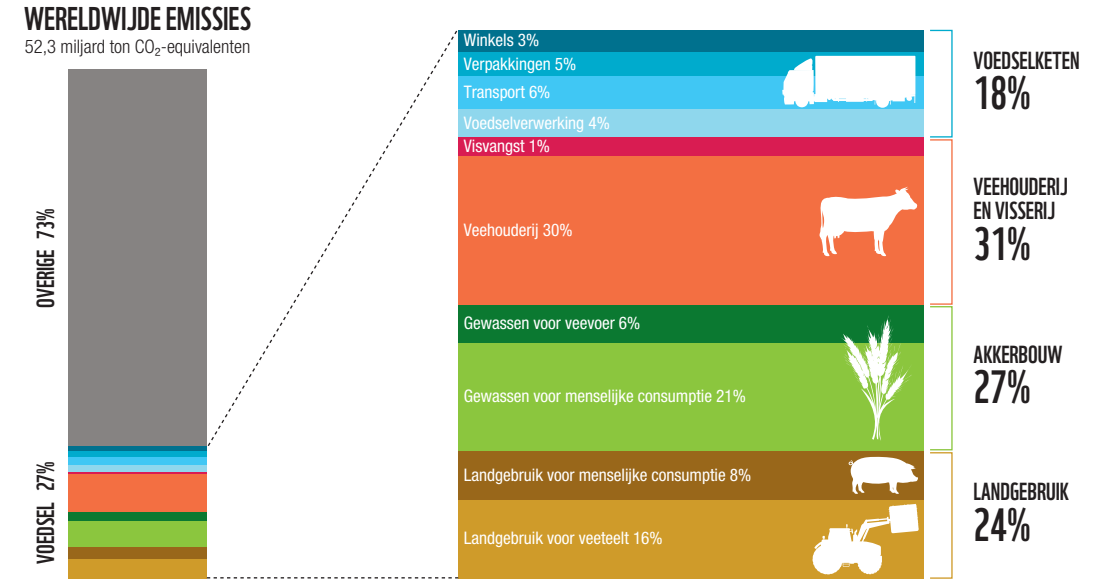
### Biodiversiteitsverlies in zee: Overbevissing

Negentig procent van alle visbestanden is in gevaar: ze zijn overbevist of ze worden maximaal bevist.<sup>8</sup> Bijna een derde van alle onderzochte visbestanden is overbevist: er wordt meer vis gevangen dan dat erbij komt. 60% van de overige visbestanden wordt op een maximum bevist: als dat doorgaat of toeneemt, vindt ook daar overbevissing plaats. Langdurige overbevissing leidt ertoe dat soorten (lokaal) uitsterven.

### Klimaatverandering: minder vlees

De uitstoot van broeikasgassen door menselijke activiteiten is sterk toegenomen sinds het pre-industriële tijdperk, vooral door economische groei en bevolkingsgroei. De uitstoot is nu hoger dan ooit.<sup>13</sup> Voedselproductie veroorzaakt ongeveer een derde (21-37%) van de wereldwijde uitstoot van broeikasgassen. Als we niet ingrijpen, verdubbelt dit aandeel naar verwachting in de komende jaren (Fig.4).<sup>14</sup>

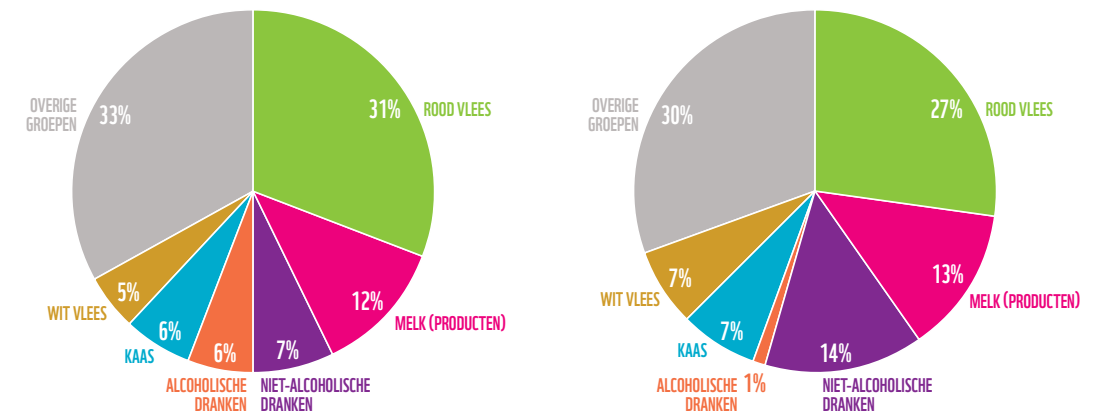
**Figuur 4** Belangrijkste bronnen van broeikasgasemissies uit het voedselsysteem<sup>2,15</sup>



In het Nederlandse menu is vleesconsumptie verreweg de grootste uitstoter van broeikasgassen. Rood vlees veroorzaakt een derde van de uitstoot door

de voedselproductie. Alle dierlijke producten samen zijn verantwoordelijk voor bijna twee derde van de broeikasgasemissies door het Nederlandse voedingspatroon (Fig.5).<sup>16</sup>

**Figuur 5**  
Bijdrage van producten aan het totaal aan broeikasgasemissies van het Nederlandse voedingspatroon (mannen (L) en vrouwen (R) 19-30 jaar)<sup>16</sup>



### Inefficiënt landgebruik

Over de hele planeet worden nog steeds bossen, graslanden, moerassen en andere natuurgebieden vernietigd, vooral voor landbouwgrond en steden. Dit verlies van leefgebied is een grote veroorzaker van het biodiversiteitsverlies. De nieuwe landbouwgronden hebben ook effecten op de planetaire grenzen van het zoetwatergebruik en de kringloop van stikstof en fosfaat.<sup>13</sup>

Ongeveer de helft van het bewoonbare land op aarde dient op dit moment voor

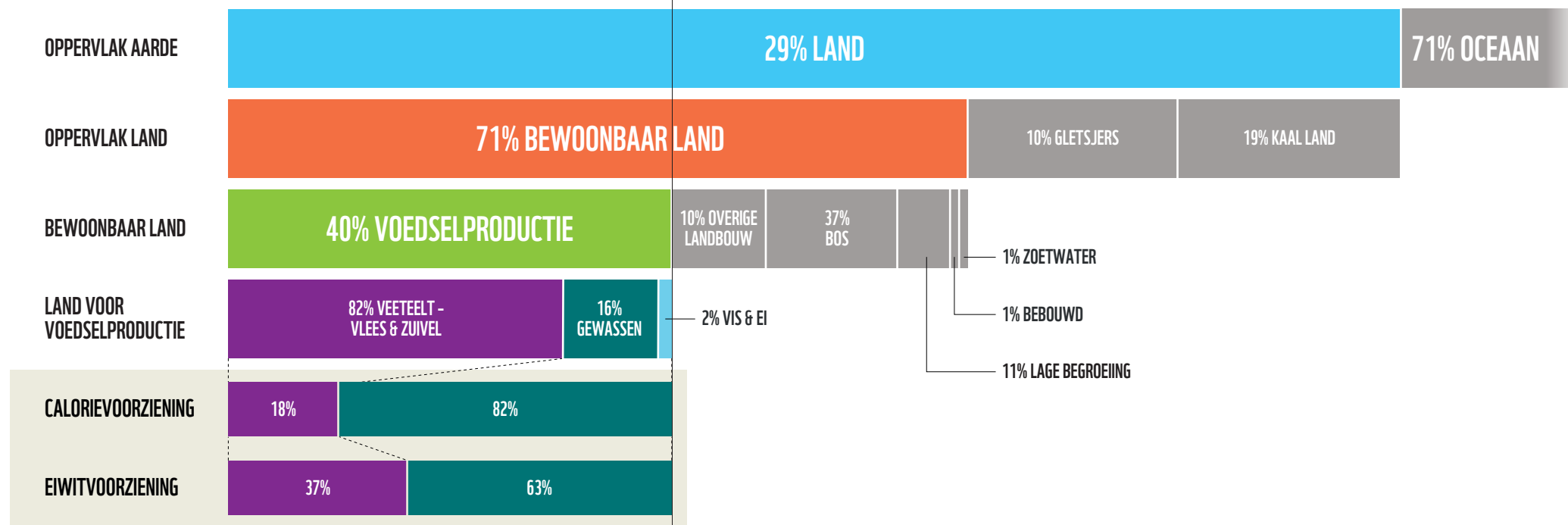
voedselproductie en landbouw. Omdat het in de landbouw voornamelijk om voedselproductie gaat, gebruiken we beide termen door elkaar. Ruim vier vijfde van de landbouwgrond is in gebruik voor vlees- en zuivelproductie. Deze producten leveren samen minder dan één vijfde van de calorieën op (18%). De rest van de landbouwgrond (18%) wordt benut voor andere voedselproducten die samen het overgrote deel van de calorieën (82%) en eiwitten (63%) opleveren: vis en eieren en plantaardig voedsel als granen, oliegewassen, peulvruchten en groenten (Fig.6).<sup>17</sup>

Als we de landbouwgrond meer voor deze calorie- en eiwitrijke producten gebruiken en deze producten zelf eten (in plaats van ze aan dieren te voeren), zouden we met minder grond toekunnen.<sup>18</sup>

In grote lijnen geldt dit ook voor de Nederlandse voedselconsumptie. Twee derde van het grondbeslag voor onze consumptie is nodig voor de productie van vlees, zuivel en eieren (inclusief veevoer) en een derde voor plantaardige producten die we direct zelf eten. Rundvlees legt de grootste claim op de grond (circa 30%), zuivel is een goede tweede (14%).

Ook voor de Nederlandse consumptie van varkensvlees, vetten en koffie en thee is veel grond nodig. Een kwart van het grondgebruik dat nodig is voor het Nederlandse menu bevindt zich in Nederland. We leggen als Nederlanders dus vooral een claim op grond in het buitenland. We kunnen veel hectares besparen door anders te eten. Als we maximaal 2-3 dagen in de week vlees eten, neemt het grondbeslag van Nederlanders met een kwart af.<sup>19</sup>

**Figuur 6**  
Totale wereldwijde landgebruik voor voedselproductie<sup>17</sup>



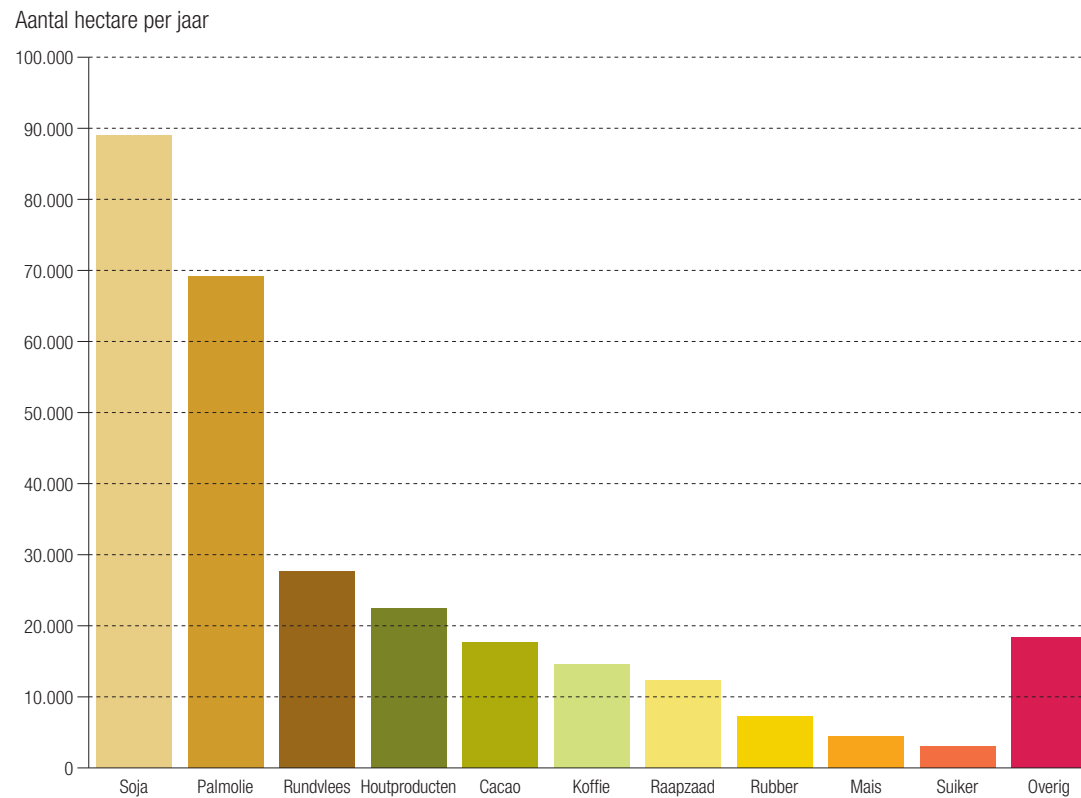
## Ontbossing voor voedsel

Voor het huidige voedselsysteem is steeds meer grond nodig. Voedselproductie (inclusief veevoer zoals soja) is een belangrijke drijfveer voor ontbossing. De top-3 van voedselproducten die de meeste ontbossing veroorzaken, zijn soja, palmolie en rundvlees (periode 2005-2017) (Fig.7). Het overgrote deel van de soja in ons voedselpatroon (94%) zit in veevoer en is dus verbonden met de consumptie van dierlijke producten. De soja die wij direct eten (6%) voldoet vaak aan hogere

duurzaamheidseisen en komt meestal uit Europa of Noord-Amerika.<sup>20</sup> Houtproducten, zoals verpakkingen en karton voor de voedingsmiddelenindustrie, hebben ook een aanzienlijk aandeel in de ontbossing. Net als cacao en koffie.

Nederlanders veroorzaken met hun voedselpatroon de meeste ontbossing per persoon van alle Europeanen: voor ons voedsel gaat jaarlijks 18 m<sup>2</sup> bos per persoon verloren.<sup>21</sup> In ons menu bestaat de top-3 voor ontbossing uit palmolie, soja en cacao.<sup>22</sup>

**Figuur 7** Jaarlijkse ontbossing door grondstoffen, geïmporteerd en geconsumeerd in de Europese Unie (2005-2017)<sup>21</sup>





# NAAR EEN NATUUR-POSITIEF VOEDSELSYSTEEM

Wereldwijd is de biodiversiteit fors gekelderd. Ons voedselsysteem is daar een belangrijke oorzaak van. Het verlies aan natuur bedreigt ook ons welzijn. We kunnen deze negatieve trend ombuigen. Een duurzaam voedselsysteem is een belangrijke sleutel tot de oplossing.

## Naar een natuur-positief voedselsysteem

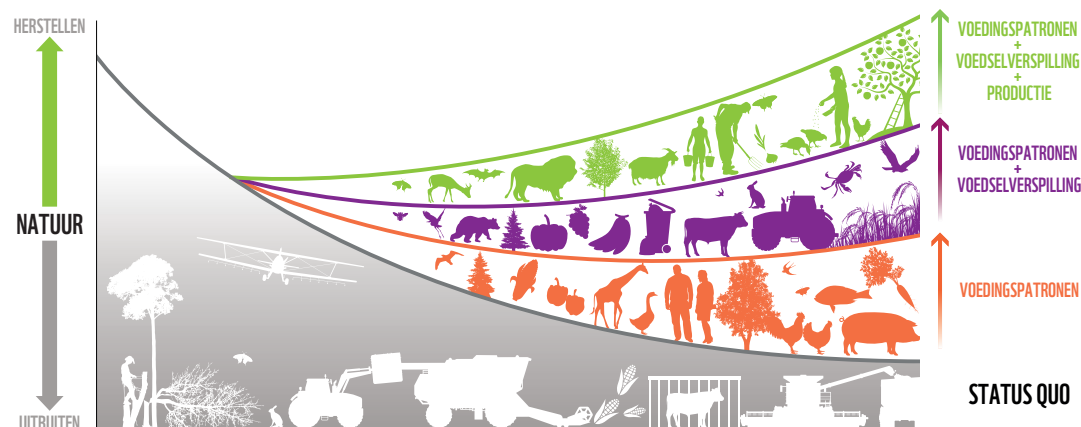
Het Wereld Natuur Fonds wil bouwen aan een natuur-positief voedselsysteem. Met duurzame voedselproductie en -consumptie willen we de negatieve trend in biodiversiteit keren (Fig.8).

We focussen ons op drie strategieën:<sup>2</sup>

1. Duurzame landbouw in veerkrachtige landschappen creëren
2. Voedselverspilling en voedselverlies verminderen
3. Gezonde en duurzame voedingspatronen stimuleren

Hieronder richten we ons vooral op het stimuleren van duurzame voedingspatronen.

**Figuur 8** Drie strategieën om de negatieve impact van het voedselsysteem op biodiversiteitsverlies om te keren en de natuur te herstellen<sup>2</sup>



## Van maximale productie naar balans

Het huidige landbouwsysteem richt zich op een steeds grotere opbrengst, door gebruik van kunstmest en chemische bestrijdingsmiddelen. Het maximaliseren van de opbrengsten op korte termijn gaat uiteindelijk ten koste van productiemogelijkheden in de toekomst.<sup>13</sup>

De transitie naar een duurzaam voedselsysteem betekent een verschuiving van maximale productie ten koste van natuur naar natuurvriendelijke landbouw in balans met de biodiversiteit. Deze 'agro-ecologische' benadering is noodzakelijk voor wereldwijde

voedselzekerheid en natuurherstel. Het resultaat is niet alleen biodiversiteitsherstel, maar ook minder uitstoot van broeikasgassen, het vastleggen van koolstof in bodems en herstel van bodemvruchtbaarheid. Natuurvriendelijke landbouw is beter bestand tegen weersextremen door bijvoorbeeld klimaatverandering en kan ook bijdragen aan het herstel van gedegradeerde en onvruchtbare gronden. Er is voldoende landbouwgrond om ook een stijgende wereldbevolking van voedsel te voorzien met natuurvriendelijke landbouwmethoden. Er is dus geen reden om natuurgebieden te vernietigen voor de productie van meer voedsel.<sup>13</sup>

# EETPLAN VOOR DE PLANEET: EEN PLANEETAARDIG VOEDSELSYSTEEM

We kunnen de negatieve impact van het voedselsysteem aanzienlijk verminderen door anders te eten en bewuster boodschappen te doen. Met ons 'Eetplan voor de planeet' kan iedereen gezond en genoeg eten.

## Vier adviezen voor een planeetaardig voedingspatroon

Het planeetaardige eetplan van het Wereld Natuur Fonds bestaat uit vier adviezen:

1. Eet meer plantaardig en minder dierlijk
2. Geef de voorkeur aan vers en lokaal boven sterk bewerkte producten
3. Kies producten van duurzame landbouw
4. Breng meer variatie en balans op je bord; nergens te veel van

## 1. Eet meer plantaardig en minder dierlijk

Dierlijke voedingsmiddelen vormen wereldwijd een steeds groter aandeel van het voedingspatroon. Die trend hangt samen met de groei van de wereldbevolking, stijgende inkomens en verstedelijking. De toename van dierlijke voedingsmiddelen legt nog meer druk op de planetaire grenzen.<sup>1</sup>

Een van de beste manieren om zowel je gezondheid als het milieu te verbeteren, is meer plantaardig voedsel te eten en minder dierlijk. Vlees, vis, eieren en zuivel zijn allemaal belangrijke voedingsbronnen, maar te veel hiervan eten is ongezond. Vooral in

rijkere landen en stedelijke regio's is een verschuiving nodig naar meer plantaardige consumptie, zeker ook voor de gezondheid. Ons streven is dat in 2030 nog maar 40% van het eiwit in ons voedselpatroon van dieren komt. 60% komt dan van planten.

### Minder vlees: gezonder voor ons én de planeet

Een wereldwijde groep wetenschappers (EAT-Lancet) berekende in 2019 een menu waarmee we in 2050 voor alle 10 miljard

mensen op aarde genoeg en gezond voedsel kunnen produceren, binnen de grenzen van onze planeet.<sup>21</sup> Ze komen uit op zo'n drie keer per week vlees en twee keer vis. Het menu is berekend voor de hele wereld en vraagt nog een vertaling per land, rekening houdend met de cultuur, de omstandigheden en het klimaat.

Dat menu sluit aan bij het advies van de Gezondheidsraad en de Schijf van Vijf uit 2016. Ook die adviseren de vleesconsumptie te verminderen: van gemiddeld zeven keer per week vlees naar maximaal vijf per week. Dat is aantoonbaar beter voor de gezondheid.<sup>23</sup> Voor volwassen mannen -die nu bijna negen porties eten- betekent dat een halvering. Voor volwassen vrouwen -nu gemiddeld zes porties- is het een kleinere stap.

## Voorbeeld Verenigd Koninkrijk: duurzame voedingsadviezen

WWF UK ontwikkelde de Livewell Plate: een variant op de Britse Schijf van Vijf. De Livewell Plate geeft een gezond en duurzaam voedingspatroon en aanbevolen porties. Er horen ook zes voedingsadviezen bij.<sup>31</sup>



## Helemaal vegetarisch hoeft niet

Wereld Natuur Fonds heeft met het Eetplan voor de Planeet verder gekeken: we willen een menu waarmee we niet alleen binnen de planetaire grenzen leven, maar ook natuur effectief beschermen en herstellen. Daarom is ons advies: eet zo'n 1-2 porties vlees per week en de rest van de week vegetarisch. Dan blijven wijzelf én de planeet gezond.

Helemaal vegetarisch hoeft dus niet. Uit onderzoeken van EAT-Lancet en de universiteiten van Wageningen en Groningen blijkt dat een heel beperkte consumptie van vlees en zuivel juist bijdraagt aan een duurzaam planeetaardig eetpatroon.

Door landbouw te combineren met beperkte veehouderij, zijn voedingsstoffen optimaal te benutten. In ons plan krijgen de dieren uit de veehouderij voer dat op het landbouwbedrijf is geproduceerd. Koeien eten voornamelijk gras.<sup>25</sup> Varkens en kippen krijgen resten uit de voedselindustrie.<sup>26</sup> We stoppen met de import van veevoer, zoals soja uit Zuid-Amerika. De mest gaat terug op het land als voedingstof voor de bodem. Zo ontstaat een kringloop van voer en mest. Er komt minder stikstof vrij, zodat natuurgebieden zich kunnen herstellen. De Nederlandse veestapel wordt hiermee kleiner.<sup>24</sup>

Op deze manier hebben we minder land en grondstoffen nodig dan bij een volledig vegetarisch voedingspatroon. Met dit ecologisch optimale voedselsysteem kunnen we gemiddeld een tot twee porties vlees per week blijven eten.<sup>27-30</sup> Zo draagt Nederland ook bij aan een eerlijke verdeling van voedsel wereldwijd en een kleiner risico op zoonosen.<sup>24</sup>

Dat neemt niet weg dat iedereen om eigen redenen ervoor kan kiezen volledig vegetarisch of veganistisch te eten.

## En vis?

Vis moet duurzaam gevangen of gekweekt zijn, zonder overbevissing en schadelijke vangstmethoden. Als je vis wilt eten, is ons advies om de VISwijzer te volgen (kijk op [www.goodfish.nl](http://www.goodfish.nl)). Daarmee maak je een verantwoorde keuze. Haring en mosselen zijn bijvoorbeeld goede keuzes (groen). Paling en sliptong kun je beter vermijden (rood).

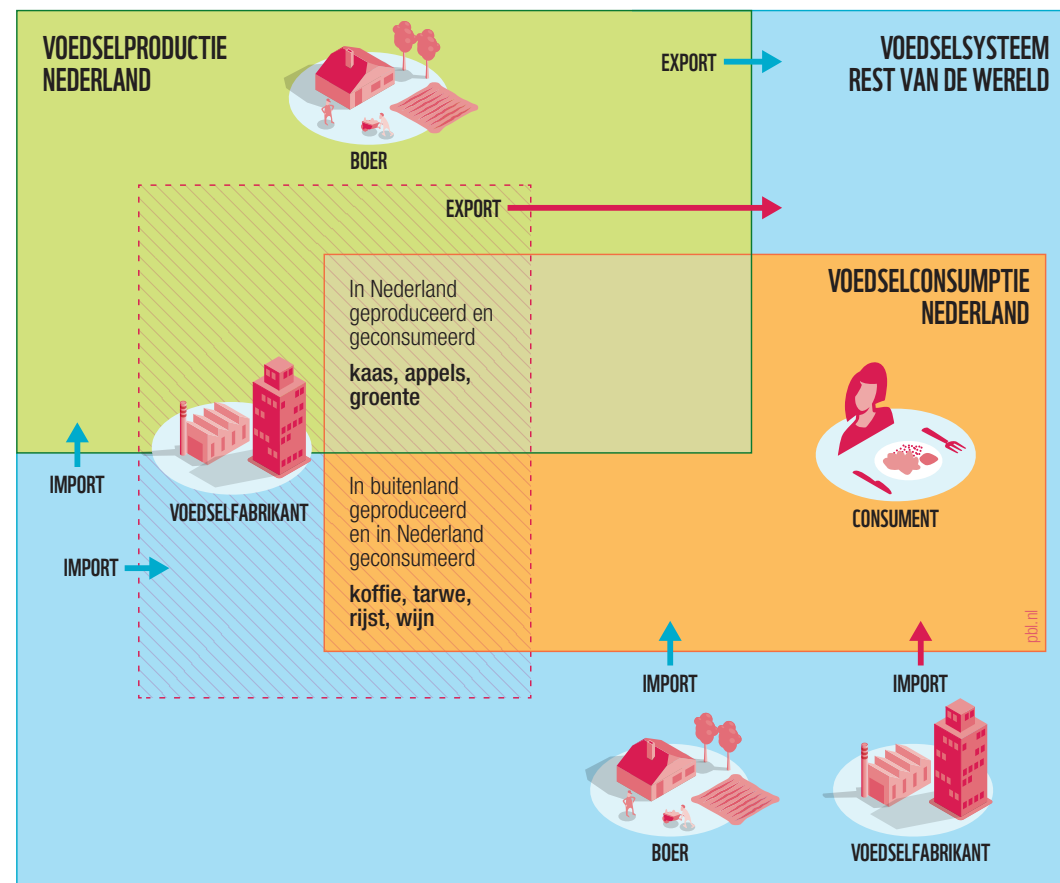


## 2. Geef de voorkeur aan vers en lokaal boven sterk bewerkte producten

Hoe meer een voedingsmiddel bewerkt is, hoe groter de impact op het milieu. Dat komt door de energie en hulpstoffen die tijdens bewerkingsprocessen nodig zijn. Bewerkt voedsel heeft ook minder voedingswaarde (minder vezels, meer verzadigd vet, zout en suiker), zodat meer voedsel nodig is. De grondstoffen zijn vaak

afkomstig van grootschalige intensieve monoculturen met veel chemicaliën die schadelijk zijn voor de biodiversiteit. Als we versere voedingsmiddelen eten die zo min mogelijk bewerkt zijn en weinig chemische toevoegingen bevatten, worden we gezonder en zijn minder natuurlijke hulpbronnen nodig voor de voedselproductie.<sup>32</sup>

**Figuur 9** Overlap Nederlandse voedselproductie en consumptie: beperkt aandeel lokale markt (ongeveer een kwart)<sup>33</sup>



→ Onverwerkte producten → Verwerkte producten **Vette teksten:** Voorbeelden

### Beter lokaal

De transitie in de landbouw is om te beginnen een omslag in het denken: niet langer inzetten op maximale productie, maar op maximale kwaliteit van voedsel, de kwaliteit van de leefomgeving en biodiversiteit.<sup>24</sup>

Nu komt driekwart van het Nederlandse menu nog uit het buitenland (Fig.9).<sup>33</sup> Het aandeel lokaal kan flink omhoog: door de totale consumptie te verminderen (we eten

meer dan goed voor ons is) en meer lokale producten die passen bij ons klimaat en het seizoen te consumeren. Zo hoeft voedsel minder ver te reizen over de wereld - met alle risico's en milieubezwaren die daaraan kleven - en ontstaan betere kansen om kringlopen te sluiten.

Lokale productie maakt het ook mogelijk consumenten te betrekken bij de boer en de voedselproductie: ze kunnen bijvoorbeeld de boerderij bezoeken, meefinancieren en direct van de boer kopen.<sup>26</sup>

### Voorbeeld België: duurzaam winkelmandje

WWF-België liet onderzoeken hoe we ons winkelmandje duurzaam kunnen vullen. Met het duurzame winkelmandje beperken we de opwarming van de aarde tot 1,5°C, gebruiken we minder land en beperken we biodiversiteitsverlies. Bovendien eten we lekker en gezond. En dat zonder al te grote veranderingen in ons eetpatroon en ons budget.<sup>34</sup>

advies: + hiervan meer eten, - hiervan minder eten



### 3. Kies producten van een duurzame vorm van landbouw

Geen enkel ingrediënt is altijd duurzaam of onduurzaam. Alles hangt af van de productiewijze, de kweekmethode, de vistechiek. Duurzame ingrediënten hebben minimale impact op de natuur. Ze worden op een verantwoorde wijze geproduceerd en vormen geen bedreiging voor de populaties wilde dieren en hun leefgebied.

Dat betekent dat voor duurzame ingrediënten niet gejaagd of gevist wordt tot een kritiek niveau. Regenwouden en graslanden hoeven geen plaats te maken voor grote plantages. Ook vervuilen duurzame ingrediënten het water niet. Ze houden de bodem gezond, omdat voor de productie geen overmatige bemesting en geen bestrijdingsmiddelen nodig zijn. Bij lokale producten is hier beter zicht op te houden.

#### Keurmerken

Duurzaamheidskeurmerken helpen consumenten om duurzaam voedsel te kiezen. Zo'n keurmerk moet betrouwbaar en onafhankelijk zijn. Helaas zijn er ook keurmerken die weinig betekenen voor duurzaamheid. Een goed en betrouwbaar keurmerk is het biologisch keurmerk uit de Europese wetgeving. Producten met dit keurmerk zijn geproduceerd zonder kunstmest en chemische bestrijdingsmiddelen.



*Europees biologisch keurmerk*

Uit onderzoek blijkt dat de variatie van flora en fauna op biologische boerderijen over het algemeen groter is. Er zijn bijvoorbeeld meer soorten insecten, bodemdieren, microben en vogels.<sup>35</sup> Europa wil toegroeien naar biologische landbouw op 25% van de landbouwgrond in 2030. Tegelijkertijd zou daarvoor het percentage biologische aankopen van consumenten moeten groeien van 9% naar 25% in 2030.



## 4. Breng meer variatie en balans op je bord; nergens te veel van

Te veel en te eenzijdig eten is niet goed voor mensen en niet goed voor de planeet. Ons lichaam heeft veel verschillende voedingsstoffen nodig. Die krijgen we binnen door gevarieerd voedsel te eten. Ook de planeet profiteert ook van variatie in voedselgewassen.

Bodems worden namelijk gezonder door er verschillende soorten gewassen op te verbouwen. Ook is er minder kunstmest nodig door de teelt van voedselgewassen te combineren met het houden van dieren en andere plantengroei. Een grote verscheidenheid aan voedingsmiddelen maakt het voedselsysteem ook beter bestand tegen plagen, ziekten en schade door extreem weer.

Een goed uitgebalanceerd voedingspatroon bevat meestal een ruime hoeveelheid volkoren granen, fruit en groenten en peulvruchten. Van suiker, zout, verzadigde vetten en vlees kunnen we beter minder eten. Binnen dit voedingspatroon is het belangrijk variatie aan te brengen met verschillende soorten granen, groenten en eiwitbronnen.<sup>25</sup>

### Biodiversiteit op je bord

We eten veel van hetzelfde. Wereldwijd vormen slechts negen gewassen de bulk van de plantaardige oogst. Meer verschillende soorten eten, is gezonder voor mensen en beter voor de wereldwijde biodiversiteit. En dat kan ook: er is keuze uit duizenden gecultiveerde gewassen.

Gevarieerd eten op je bord is goed voor je gezondheid. Afwisseling zorgt ervoor dat je genoeg van alle benodigde voedingsstoffen binnenkrijgt en nooit te veel van ongezonde stoffen.<sup>37</sup> Onderzoek heeft aangetoond dat gevarieerd eten meer bescherming biedt tegen chronische ziekten.<sup>36</sup> De meest duurzame keuze is variatie te zoeken in lokale producten. De traditionele voedselsystemen en voedingsgewoonten in een gebied bieden daar inspiratie voor.<sup>36</sup>

### Onbenutte rijkdom

Op aarde leven duizenden eetbare plantensoorten. Daar benutten we maar een handje vol van. Negen gewassen vormen samen twee derde van de wereldwijde oogst in gewicht: mais, rijst, tarwe, aardappel, cassave, soja, palmolie, biet en riet (Fig.10).<sup>11,12</sup> We laten een enorme rijkdom aan eten onbenut. Door deze monoculturen beperken we ook de biodiversiteit op boerenland. Terwijl het agrarisch landschap op veel plekken in de wereld ook een belangrijk leefgebied is voor wilde dier- en plantensoorten.

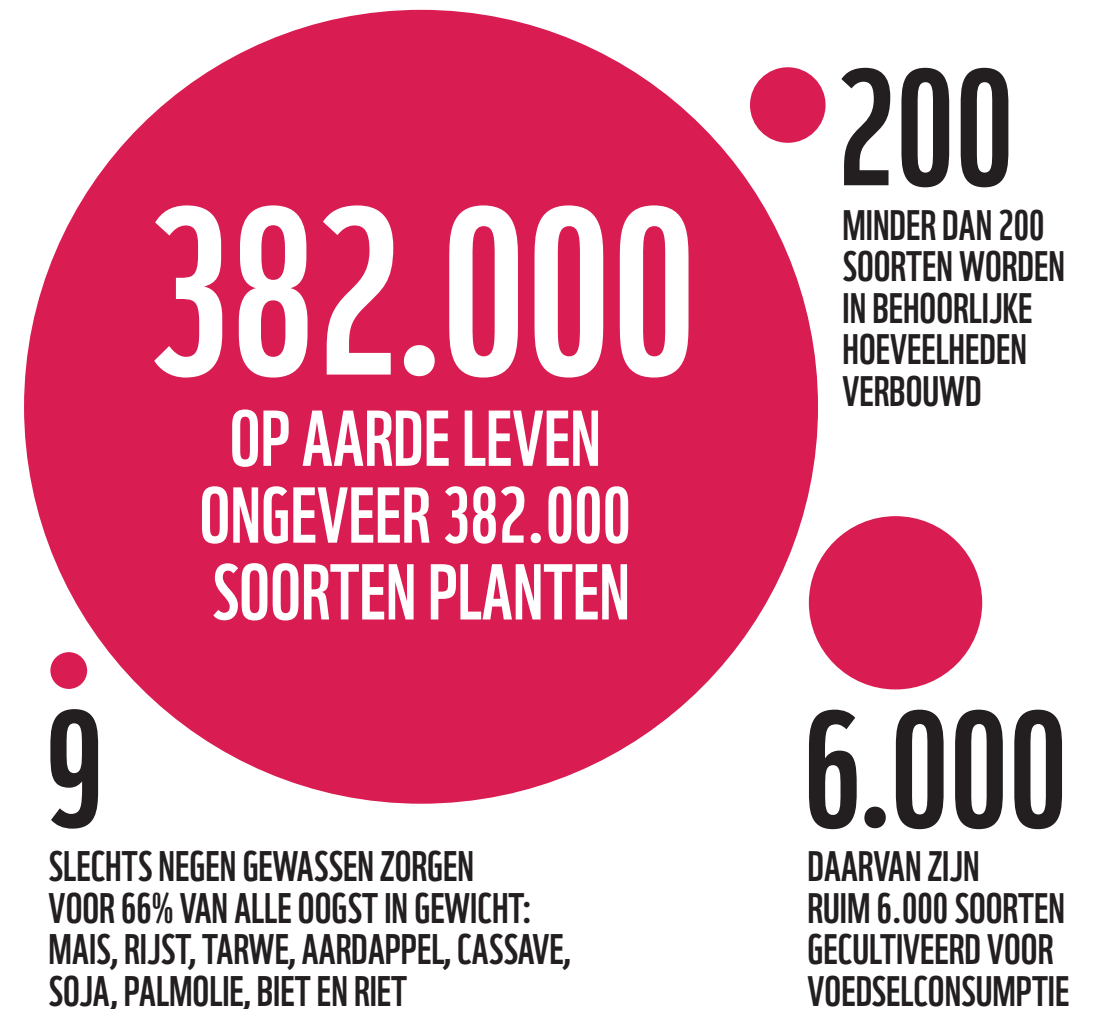
### Biodiversiteit bij de boer

Hoe minder gewassen boeren verbouwen, hoe armer en kwetsbaarder de biodiversiteit op en rond de akkers. Ieder gewas trekt eigen soorten aan: andere planten, maar ook bacteriën in de bodem, insecten, vogels, enzovoort. Hoe uniformer de teelt, hoe uniformer het ecosysteem. En hoe kwetsbaarder het ecosysteem. Door meer verschillende gewassen te verbouwen,

wordt de bodem gezonder en neemt de biodiversiteit toe. Een grotere variatie aan gewassen trekt bijvoorbeeld meer verschillende insecten aan (belangrijk voor de bestuiving) en meer vogels (die ook plaagdieren opeten), vooral als boeren gewassen telen die bij de locatie en het klimaat passen.

Meer gewassen verbouwen, maakt landbouwbedrijven en de wereldwijde voedselvoorziening bovendien minder kwetsbaar voor mislukte oogsten, plagen en prijsstijgingen.<sup>36</sup>

**Figuur 10** Onbenutte rijkdom van eetbare plantensoorten: Slechts 9 gewassen zorgen voor 66% van alle oogst<sup>11</sup>



## Peulvruchten: goed voor de gezondheid, het klimaat en de bodem

Peulvruchten zijn in Nederland weer in opkomst. Naast de traditionele bruine bonen en kapucijners is tegenwoordig een keur aan peulvruchten te koop: limabonen, kikkererwten, kidneybonen, sojabonen, enzovoort. Ook ambachtelijke bewerkingen als tofoe, tempé en hummus zijn inmiddels wijd bekend. Dat is goed nieuws: peulvruchten zijn uitstekende vleesvervangers. Én goed voor de gezondheid, het klimaat en de bodem.

### Goed voor de gezondheid

Peulvruchten zijn zaden van de familie van de vlinderbloemen (Leguminosae). De meeste soorten zijn zowel vers als gedroogd te eten. Peulvruchten zijn rijk aan eiwitten, vezels, B-vitamines en mineralen. Daarmee zijn ze goede vleesvervangers. Vooral in combinatie met granen.

Niet voor niets is dit een traditionele combinatie in veel landen. Denk aan mais en bonen in Midden-Amerika, hummus en tarwebrood in het Midden-Oosten, rijst en soja in Oost-Azië, erwtensoep met roggebrood bij ons. Het plantaardige eiwit van peulvruchten bevat namelijk minder essentiële aminozuren dan dierlijk eiwit. Met de combinatie van peulvruchten en granen op ons bord, krijgen we alle essentiële aminozuren in de ideale verhouding binnen.<sup>38-40</sup>

### Goed voor het klimaat

Peulvruchten leveren verreweg het meeste eiwit per hoeveelheid uitgestoten broeikasgassen van alle andere plantaardige en dierlijke eiwitbronnen. Daarna volgen onze inheemse granen, zoals haver, rogge, tarwe en gerst.<sup>38</sup> Dierlijk eiwit, zoals rundvlees, scoort verreweg het slechtst op de uitstoot van broeikasgassen. Een menu met veel minder vlees en meer peulvruchten en granen helpt daarom aanzienlijk om klimaatverandering tegen te gaan.

### Goed voor de bodem

Ook voor de bodem hebben deze eiwithoudende gewassen voordelen: ze leggen stikstof en CO<sub>2</sub> vast en verbeteren de structuur en vruchtbaarheid van de bodem. Ook de combinatie van peulvruchten en granen is gunstig voor de bodem: met gemengde teelt van deze gewassen komt veel minder onkruid op.<sup>41</sup> Door graan- en oliegewassen om de 4-5 jaar af te wisselen met een peulvruchtgewas, heeft de boer bijna de helft minder kunstmest nodig op zijn akker.<sup>42</sup>

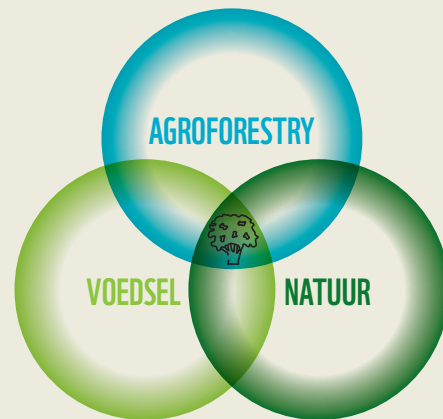


## Noten uit Nederland

Noten zijn gezond en de vraag naar noten stijgt snel. Noten van eigen bodem zijn nu nog nauwelijks te koop. We kunnen natuurlijk amandelen uit Californië, pinda's uit de Sahel of hazelnoten uit Turkije eten, maar vaak worden deze niet duurzaam geteeld.

Een betere keuze zijn noten van natuurinclusieve teelt van notenbomen in combinatie met andere gewassen of grasland (agroforestry). Denk bijvoorbeeld aan paranoten uit het Amazonegebied in Brazilië, walnoten uit de oude bossen in Kirgizië en macadamianoten die de koffieteelt in Kenia beschermen.

Beter voor natuur en milieu is het om noten in Nederland te telen, passend bij ons landschap en klimaat. Het Wereld Natuur Fonds onderzoekt welke soorten hier kunnen groeien en wat dat betekent voor de biodiversiteit, herbebossing en opslag van CO<sub>2</sub>. Lokale notenteelt is waarschijnlijk ook beter voor de boer en de consument.



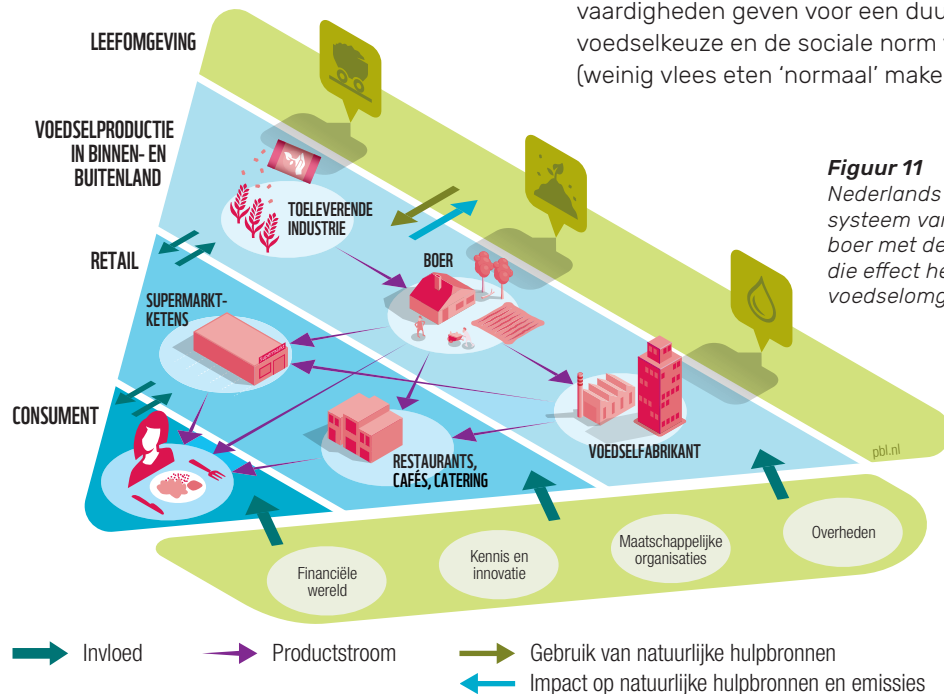


# WERK MEE AAN DUURZAAM VOEDSEL: OVERHEDEN, BEDRIJVEN, SUPERMARKTEN, WETENSCHAPPERS

Overheden, (voedings)bedrijven, supermarkten, horeca en school- of sportkantines kunnen de consument helpen om duurzaam voedsel te kiezen: richt de voedselomgeving zo in dat de duurzame keuze (lokaal, biologisch, plantaardig) de gemakkelijke en meest betaalbare keuze is. Alleen samen kunnen we ons streven halen: dat in 2030 nog maar 40% van het eiwit in ons voedselpatroon van dieren komt en 60% van planten.

## Hoe help je de consument

De omslag naar een planeetaardig voedingspatroon is een hele gedragsverandering. Het soort eten dat we kopen is een routine die we moeilijk doorbreken, zelfs als we het graag willen. We vergroten de kans op verschillende manieren: duurzame keuzes goedkoper maken dan niet-duurzame keuzes, meer duurzaam voedsel aanbieden, consumenten vaardigheden geven voor een duurzame voedselkeuze en de sociale norm veranderen (weinig vlees eten 'normaal' maken).



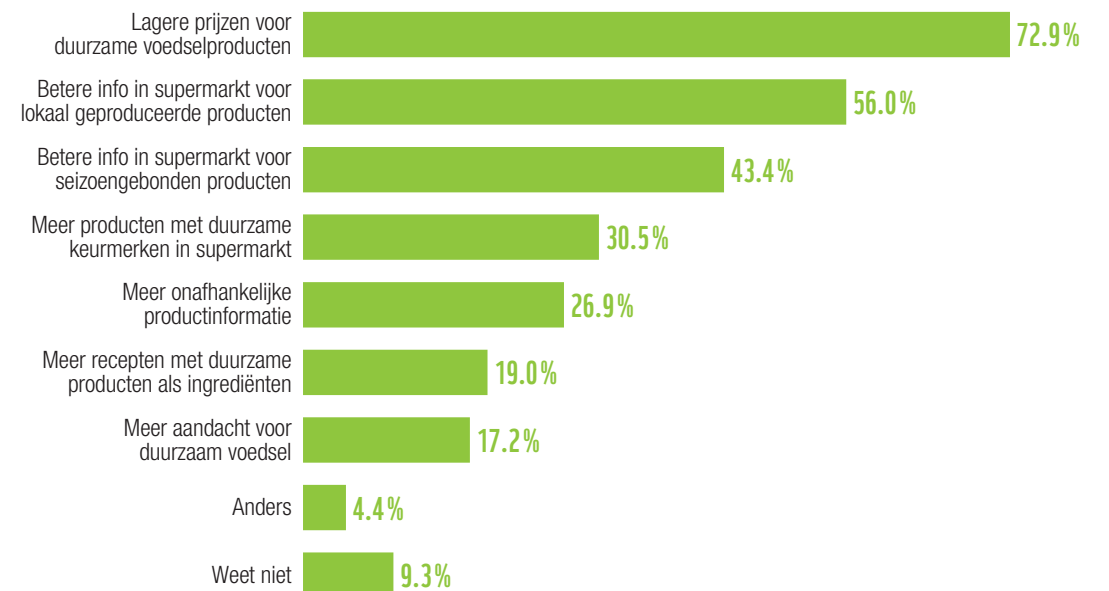
**Figuur 11**  
Nederlands voedsel-systeem van bord tot boer met de partijen die effect hebben op de voedselomgeving<sup>33</sup>

41% van de consumenten is bereid hun gedrag aan te passen als ze zeker weten dat dit bijdraagt aan de bescherming van natuur, behoud van bossen en wilde dieren. Een substantiële groep van 20-30% is vooral bereid om uit het seizoen, lokaal, vers te kopen en minder vlees te eten. Hoewel een derde het wel moeilijk vindt om minder vlees (en zuivel) te eten, vanwege smaak en gewoonten en gezondheid.<sup>43</sup>

Een derde van de consumenten (33%) heeft de afgelopen maanden iets gedaan om zijn of haar voedselgedrag te veranderen. Bovenaan staat minder vlees eten.<sup>43</sup> Ze vinden het belangrijk dat supermarkten en restaurants hen helpen om duurzamer te eten. Consumenten zijn het meest geholpen met lagere prijzen voor duurzame producten, betere herkenbaarheid van lokale producten en producten van het seizoen en meer producten met een duurzaamheidskeurmerk (Fig.12).

Consumenten vinden betaalbaarheid en gezondheid het belangrijkste bij het kopen van voedsel, maar vers scoort bijna net zo hoog. Ze vinden dat de overheid en supermarkten de aangewezen partijen zijn om voorlichting te geven over duurzame en gezonde voeding (Fig.11).

**Figuur 12** Consumenten worden het liefst geholpen met lagere prijzen, betere informatie en recepten<sup>43</sup>



## Supermarkten, producenten en horeca

Supermarkten, voedingsbedrijven, restaurants en cateringbedrijven bepalen voor een groot deel wat we eten:<sup>33</sup> ze bepalen het assortiment, de aanbiedingen, de producten die in het oog springen en de menukaart. Ze kunnen hun 'voedselomgeving' zo inrichten dat de keuze voor gezond en duurzaam gemakkelijk en betaalbaar wordt: minder vlees, meer plantaardig, meer biologisch, meer lokaal (Fig.11). Kleinere porties, duurzame verpakking. Eerlijke prijs. Dat gebeurt nu nog te weinig, omdat de focus nog sterk ligt op zo goedkoop mogelijk voedsel.

Goede voorbeelden zijn er al. Zo werken de koks van Dutch Cuisine met 80% plantaardige en 80% lokale producten. Steeds meer producenten en verkopers bieden plantaardige eiwitbronnen die herkenbaar vegetarisch of veganistisch zijn. Dat maakt de keuze voor de consument makkelijker. Verschillende kantines en bedrijfsrestaurants hebben één dag per week een geheel of gedeeltelijk vegetarisch aanbod.

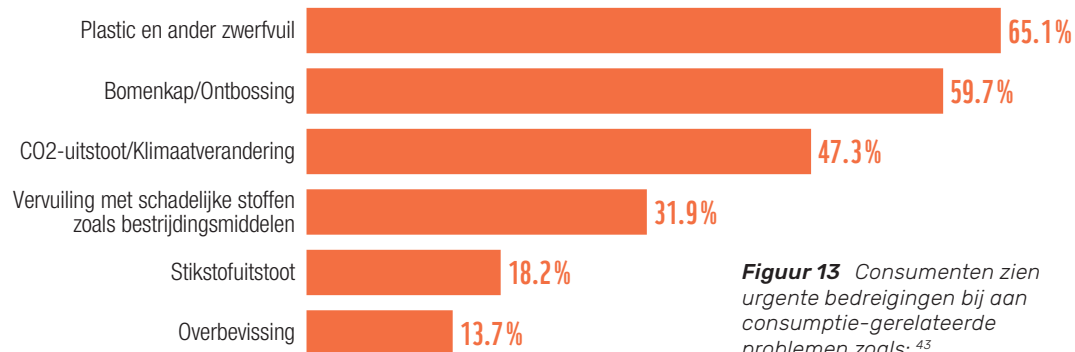
Voor de grote transitie in het voedselsysteem is het ook belangrijk

dat financiële instellingen investeren in duurzame innovaties en koplopers die natuur-inclusief werken.

## Overheid

Ook overheden hebben invloed op de voedselomgeving. Ze hebben een voorbeeldfunctie, bijvoorbeeld in het aanbod in de eigen bedrijfsrestaurants en evenementen. Daar kunnen ze de vegetarische keuze standaard maken en plantaardige opties aanbieden. Overheden - inclusief de EU - kunnen ook regels maken voor goede informatie op etiketten, duurzaamheidskeurmerken, herkomstaanduidingen en reclame voor niet-duurzame producten.

In EU-verband of op nationaal niveau kan de overheid besluiten om bijvoorbeeld vlees en andere niet-duurzame producten duurder maken met CO<sub>2</sub>-heffingen, btw-tarieven en accijns (net als bij alcohol en tabak). Het voorstel om 0% btw op groente en fruit in te voeren is uit te breiden met 0% btw op peulvruchten en noten. Ook kan de overheid meer voorlichting geven over planeetaardige voedingspatronen en deze sterker laten doorklinken in de nationale voedingsrichtlijnen.<sup>33</sup>



**Figuur 13** Consumenten zien urgente bedreigingen bij aan consumptie-gerelateerde problemen zoals:<sup>43</sup>

Het ministerie van LNV heeft in 2020 de Nationale Eiwitstrategie vastgesteld.<sup>44</sup> Het doel is dat Nederland meer zelfvoorzienend wordt met nieuwe en plantaardige eiwitten, op een manier die bijdraagt aan de gezondheid van mens, dier en natuurlijke omgeving. Het ministerie kan deze strategie sterker maken door consumptie van duurzame eiwitbronnen (zoals peulvruchten en noten) te stimuleren. Op Europees niveau is de Farm to Fork-strategie opgesteld om de Europese landbouw duurzamer te maken. De EU moet de strategie nu vertalen in wetgeving voor duurzame voedselsystemen en een duurzaamheidskeurmerk voor voedingsmiddelen. Belangrijke voorwaarden voor succes zijn een substantiële bijdrage aan biodiversiteitsherstel en inzet op natuurinclusieve landbouw.

Wereld Natuur Fonds werkt ook samen met de Transitiecoalitie Voedsel, een coalitie van 200 transitiedenkers en -doeners in de wereld van landbouw, voedsel, natuur en gezondheid. Met elkaar willen wij de omslag naar een nieuw landbouw- en voedsel-

systeem versnellen. Een systeem waarin duurzaamheid, gezondheid, transparantie, eerlijke prijzen en perspectief voor de boer centraal staan.

## Wetenschap

Universiteiten en kennisinstituten doen onderzoek naar manieren om consumenten te helpen hun gedrag te veranderen, zodat we daadwerkelijk duurzame keuzes maken. Dit gebeurt bijvoorbeeld al in een groot programma van de Nationale Wetenschapsagenda over duurzame voedselsystemen, maar voor de veranderingen die nodig zijn, zijn meer investeringen, samenwerkingen en monitoring nodig in de hele voedselketen.

Een stap in de goede richting is de samenwerking van Wereld Natuur Fonds met Wageningen University & Research op het gebied van een regeneratieve landbouw en voedsame voedseltoekomst voor Nederland in 2050.<sup>26</sup>

## Consumenten willen wel

Consumenten zijn al aan het veranderen. Uit onderzoek blijkt dat ze bereid zijn om duurzamer te eten. Driekwart is het eens met de stelling dat een niet-duurzaam consumptiepatroon een bedreiging voor de natuur vormt (Fig.13). Gelukkig vindt bijna 60% dat dit oplosbaar is!<sup>43</sup>

Vier groepen houden zich meer dan gemiddeld bezig met duurzaam consumeren: vrouwen, jongeren (16-30 jaar), hoger opgeleiden en WWF-donateurs. Deze groepen kunnen als rolmodellen dienen en helpen de sociale norm te veranderen.

Bij duurzamer denken consumenten vooral aan minder verspillen, minder vlees eten en lokale producten/producten van het seizoen eten.<sup>43</sup>

Samen kunnen we ervoor zorgen in 2025 meer dan de helft van de consumenten bereid is om lokale producten van het seizoen, gevarieerder en minder vlees te kopen.

# VERANTWOORDING

1. WWF. *WWF Position on Healthy and Sustainable Diets*. WWF Food Practice; 2020.
2. Loken B, Opperman J, Orr S, Fleckenstein M, Helevy S, McFeely P, et al. *Bending the Curve: The Restorative Power of Planet-Based Diets*. Gland, Switzerland: WWF; 2020.
3. Whitmee S, Haines A, Beyrer C, Boltz F, Capon AG, de Souza Dias BF, et al. *Safeguarding human health in the Anthropocene epoch: report of The Rockefeller Foundation–Lancet Commission on planetary health*. The Lancet. 2015 Nov 14;386(10007):1973–2028.
4. Steffen W, Richardson K, Rockström J, Cornell SE, Fetzer I, Bennett EM, et al. *Planetary boundaries: Guiding human development on a changing planet*. Science. 2015 Feb 13;347(6223).
5. Vörösmarty CJ, Sahagian D. *Anthropogenic Disturbance of the Terrestrial Water Cycle*. BioScience. 2000 Sep 1;50(9):753–65.
6. Campbell BM, Beare DJ, Bennett EM, Hall-Spencer JM, Ingram JSI, Jaramillo F, et al. *Agriculture production as a major driver of the Earth system exceeding planetary boundaries*. Ecology and Society. 2017;22(4).
7. Kennedy E, Thorin T, Johannessen M. *Halving the footprint of production and consumption*. Amsterdam: Metabolic/ WWF; 2020.
8. Almond REA, Grooten M, Petersen, T. *Living Planet Report 2020: bending the curve of biodiversity loss*. Gland, Switzerland: WWF; 2020.
9. WWF NL. *Het Living Planet Report Nederland – Natuur en landbouw verbonden*. Zeist: Wereld Natuur Fonds, Naturalis Biodiversity Center, Stichting ANEMOON, EIS Kenniscentrum Insecten, FLORON, Nederlandse Mycologische Vereniging, RAVON, Sovon Vogelonderzoek Nederland, De Vlinderstichting en Zoogdiervereniging; 2020.
10. Blonk Consultants. *Impact of Dutch food consumption on global biodiversity loss*. Gouda, Netherlands: Blonk Consultants; 2022 to be published.
11. Bélanger J, Pilling D. *The state of the world's biodiversity for food and agriculture*. Commission on Genetic Resources for Food and Agriculture, Food and Agriculture Organization of the United Nations. Rome: FAO; 2019.
12. Grivetti LE, Ogle BM. *Value of traditional foods in meeting macro- and micronutrient needs: the wild plant connection*. Nutrition Research Reviews. 2007/12/14 ed. 2000;13(1):31–46.
13. WWF. *Living Planet Report 2016*. Gland, Switzerland: WWF; 2016.
14. IPCC. *Climate Change and Land, Summary for Policymakers*. Geneva, Switzerland: IPCC; 2019.
15. Poore J, Nemecek T. *Reducing food's environmental impacts through producers and consumers*. Science. 2018;360(6392):987.
16. Van Dooren C, Seves M. *Brondocument Naar een meer plantaardig voedingspatroon*. Den Haag: Voedingscentrum; 2019. 2e herziene druk.
17. Ritchie H. *How much of the world's land would we need in order to feed the global population with the average diet of a given country?* Our world In Data. 2017 [cited 2021 Sep 21]. <https://ourworldindata.org/agricultural-land-by-global-diets>
18. Willett W, Rockström J, Loken B, Springmann M, Lang T, Vermeulen S, et al. *Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems*. Lancet. 2019/01/21 ed. 2019 Jan 16.
19. PBL. *Kan ons voedsel duurzamer worden? De Nederlandse voedselconsumptie en de leefomgeving*. Den Haag: Planbureau voor de Leefomgeving; 2020. <https://themasites.pbl.nl/o/duurzaam-voedsel/>
20. Kuepper B, Stravens M. *Mapping the European Soy Supply Chain – Embedded Soy in Animal Products Consumed in the EU27+UK*. Amsterdam: Profundo; 2022.
21. Wedeux B, Schulmeister–Oldehove A. *Stepping up? The continuing impact of EU consumption on nature worldwide*. Brussel: WWF EU; 2021.
22. Pendrill F, Persson UM, Godar J, Kastner T, Moran D, Schmidt S, et al. *Agricultural and forestry trade drives large share of tropical deforestation emissions*. Global Environmental Change. 2019 May;56:1–10.
23. Gezondheidsraad. *Richtlijnen Goede Voeding 2015*. Den Haag: Gezondheidsraad; 2015.
24. WWF NL. *Natuur als bondgenoot. Visie op een toekomstbestendig Nederland*. Zeist: WWF–NL; 2021.
25. WWF. *Planet-based diets, A Science-based platform to encourage diets that are good for people and planet*. WWF; 2020. <https://planetbaseddiets.panda.org/>
26. De Boer IJM, de Olde E. *Re-rooting the Dutch food system: from more to better. Our refined vision for a regenerative and nourishing food future for the Netherlands for 2050*. Wageningen: WUR; 2020.
27. Elferink EV, Nonhebel S, Moll HC. *Feeding livestock food residue and the consequences for the environmental impact of meat*. Journal of Cleaner Production. 2008;16(12):1227–33.
28. Van Dooren C, Man L, Seves M, Biesbroek S. *A Food System Approach for Sustainable Food-Based Dietary Guidelines: An Exploratory Scenario Study on Dutch Animal Food Products*. Frontiers in Nutrition. 2021;8:542.
29. Zanten H, Herrero M, Van Hal O, Röös E, Müller A, Garnett T, et al. *Defining a land boundary for sustainable livestock consumption*. Global Change Biology. 2018;24(9):4185–4194.
30. Van Kernebeek HRJ, Oosting SJ, Van Ittersum MK, Bikker P, De Boer IJM. *Saving land to feed a growing population: consequences for consumption of crop and livestock products*. The International Journal of Life Cycle Assessment. 2016 May 1;21(5):677–87.
31. Kramer G, Durlinger B, Kuling L, van Zeist W–J, Blonk H, Broekema R, et al. *Eating for 2 degrees: new and updated Livewell Plates*. Gouda: Blonk Consultants, London: WWF UK; 2017.
32. Jonckheere J, Neven L. *Implications of food processing: the role of ultra-processed foods in a healthy and sustainable diet*. Laken–Brussel: Vlaams Instituut Gezond Leven vzw; 2020.

33. Muilwijk H, Huitzing H, de Krom M, Prins AG, Vonk M, Westhoek H. *Dagelijkse kost. Hoe overheden, bedrijven en consumenten kunnen bijdragen aan een duurzaam voedselsysteem*. Den Haag: Planbureau voor de Leefomgeving; 2019.
34. WWF België. *Duurzaam winkelmandje: Mogelijkheden voor meer duurzame eetgewoontes in België*. Brussel: WWF België; 2021.
35. Bionext. *Greenpaper Biologisch & biodiversiteit*. Ede: Bionext; 2021.
36. FAO. *Biodiversity and sustainable diets united against hunger*. Rome: FAO Headquarters; 2010.
37. Lachat C, Raneri JE, Smith KW, Kolsteren P, Van Damme P, Verzelen K, et al. *Dietary species richness as a measure of food biodiversity and nutritional quality of diets*. Proc Natl Acad Sci USA. 2018 Jan 2;115(1):127.
38. Woolf PJ, Fu LL, Basu A. *vProtein: Identifying Optimal Amino Acid Complements from Plant-Based Foods*. PLoS ONE. 2011 received;6(4):e18836.
39. Young VR, Pellett PL. *Plant proteins in relation to human protein and amino acid nutrition*. The American Journal of Clinical Nutrition. 1994 May 1;59(5):1203S-1212S.
40. González AD, Frostell B, Carlsson-Kanyama A. *Protein efficiency per unit energy and per unit greenhouse gas emissions: Potential contribution of diet choices to climate change mitigation*. Food Policy. 2011;36(5):562-70.
41. Prins U. *Teelthandleiding Peulvruchten op natuurgroenden*. Driebergen: Louis Bolk Instituut; 2015.
42. Costa MP, Reckling M, Chadwick D, Rees RM, Saget S, Williams M, et al. *Legume-Modified Rotations Deliver Nutrition With Lower Environmental Impact*. Frontiers in Sustainable Food Systems. 2021;5:113.
43. Panelwizard. *WWF food campagne 0-meting (intern)*. Groningen/ Haarlem: Panelwizard; 2021.
44. Ministerie LNV. *Nationale Eiwitstrategie*. Den Haag: Ministerie LNV; 2020.



#### **Auteur**

Corné van Dooren is Senior Adviseur Duurzame Voedselconsumptie bij WWF-NL. Hij neemt deel aan het voedselteam. Corné is voedingskundige en werkte 14 jaar aan duurzaam eten bij het Voedingscentrum. Hij promoveerde bij de VU Amsterdam op synergiën tussen gezonde en duurzame voedingspatronen.

#### **Met medewerking van**

Natasja Oerlemans,  
Kirsten Haanraads,  
Natascha Zwaal,  
Annemiek Heuvelmans

#### **Redactie**

Renske Postma,  
Tekstbureau Met Andere Woorden

#### **Opmaak**

peer&dedigitalesupermarkt

#### **Bronvermelding**

Bij elke reproductie van delen of de gehele tekst van het rapport moet de volgende bronvermelding worden opgenomen: Wereld Natuur Fonds, 2022. Eetplan voor de planeet. WWF-NL, Zeist

#### **Foto voorpagina**

© Trinette + Chris, San Francisco

#### **Foto achterpagina**

© WWF



### **Onze missie**

We streven ernaar de rijkdom aan dier- en plantensoorten op aarde te beschermen. Samen met anderen willen we een wereld tot stand brengen waarin mens en natuur in harmonie leven.

[wwf.nl](http://wwf.nl)