

EET MINDER VLEES.

Wie vee kweekt, heeft veel weidegrond nodig of veel landbouwgrond om veevoeder (soja, maïs, voederbieten, koolzaad ...) te telen. Dit gaat vaak ten koste van het woud. Velden met veevoeder vergen ook veel water en pesticiden, zodat het grondwater uitgeput en vervuild raakt.

Maar dit is nog niet alles! Bij herkauwers komt er door de spijsvertering methaangas vrij, één van de meest geduchte broeikasgassen. Dit wordt nog erger wanneer ze eiwitrijk voedsel, zoals soja, gegeten hebben.

Ten slotte kan te veel vlees je gezondheid schaden (hoog cholesterolgehalte, kanker, diabetes ...).

Vervang het enkele keren per week door linzen, eieren, kaas, groenten, fruit ...

