

GREENDISH 2050 GUIDELINES

Richtlijnen voor het Menu van de Toekomst

De Greendish 2050 Guidelines beschrijven de richtlijnen voor een duurzame en gezonde samenstelling van het menu voor wat betreft de indeling van gerechten op de menukaart, portiegroottes van gerechten en de keuze van ingrediënten. Dit 'Menu van de Toekomst' is samengesteld op basis van het EAT-Lancet rapport¹ en i.s.m. verschillende experts rondom duurzame en gezonde voeding. Het doel is dit 'Menu van de Toekomst' stapsgewijs in 2050 bij alle voedselaanbieders in heel Nederland te hebben bereikt.

De Greendish 2050 Guidelines zijn onderdeel van een reeks producten binnen de Greendish Succesformule waarmee Greendish voedselaanbieders helpt het aanbod duurzamer en gezonder te maken. Wilt u meer informatie over dit product of een van de andere producten of services van Greendish? Neem dan contact op met Greendish: mail naar academy@greendish.com, bel **020 260 0206** of bezoek onze website op www.greendish.com.

Over EAT-Lancet

"De transformatie naar gezonde voeding voor mens en planeet tegen 2050 vereist substantiële verschuivingen in ons dieet. Het wereldwijd verbruik van fruit, groenten, noten en peulvruchten zal moeten verdubbelen, en het verbruik van voedingsmiddelen zoals rood vlees en suiker zal met meer dan 50% moeten afnemen. Een dieet rijk aan plantaardig voedsel en met minder dierlijk voedsel levert zowel een verbeterde gezondheid als voordelen voor het milieu op." EAT-Lancet heeft het jaar 2050 als stip op de horizon genomen om deze verandering stapsgewijs mogelijk te maken.

Over de Greendish 2050 Guidelines

In de Greendish 2050 Guidelines zijn de richtlijnen van het EAT-Lancet rapport¹ vertaald naar een praktische invulling voor voedselaanbieders: zo helpen deze richtlijnen bij het samenstellen van het 'Menu van de Toekomst'. Dit Menu vormt de stip op de horizon waar in kleine stapjes naar toegewerkt kan worden. De Greendish 2050 Guidelines bestaan uit twee hoofdonderdelen: de samenstelling van het menu (indeling van gerechten op de menukaart en portiegroottes van gerechten), en de keuze van ingrediënten.

- **Samenstelling menu:** dit onderdeel van de Greendish 2050 Guidelines bevat richtlijnen voor een duurzame en gezonde opbouw van het menu. Dit is gebaseerd op het EAT-Lancet rapport¹, waarin wordt omschreven wat men dagelijks zou mogen consumeren om iedereen gezond te kunnen voeden zonder de aarde uit te putten. In de Greendish 2050 Guidelines zijn de aanbevolen dagelijkse hoeveelheden van de verschillende voedingsproducten uit het EAT-Lancet rapport¹ vertaald naar een duurzame en gezonde menu-samenstelling voor een voedselaanbieder, waarbij ook rekening is gehouden met de Westerse eetcultuur. Greendish heeft hierbij een weekmenu samengesteld, op een dusdanige manier dat indien een gast gedurende één week iedere dag een ander gerecht zou consumeren bij de voedselaanbieder, deze gast aan het eind van de week geconsumeerd heeft volgens de richtlijnen van EAT-Lancet. Het hieruit resulterende Greendish weekmenu kan vervolgens als richtlijn gebruikt worden om het eigen menu invulling te geven.
- **Ingrediëntkeuze:** in dit onderdeel van de Greendish 2050 Guidelines worden richtlijnen gegeven om het verantwoord en duurzaam inkopen van ingrediënten te faciliteren. Naast de productkeuze hebben namelijk ook productie en herkomst een sterke impact op het milieu. Deze richtlijnen zijn zorgvuldig samengesteld op basis van informatie van autoriteiten op gebied van duurzaamheid en gezondheid en in samenwerking met verschillende experts die werken aan verschillende thema's rondom de duurzaamheid en gezondheid van voedsel.

Samenstelling menu



INDELING GERECHTEN BINNEN MENU

Een duurzaam en gezond menu bevat de volgende verhouding van gerechten op de menukaart: 57% vegetarische gerechten*¹, 14% visgerechten, 14% vleesgerechten met gevogelte en 14% vleesgerechten met rood vlees.

Dit is vertaald naar een menu met 7 gerechten als uitgangspunt zoals hiernaast omschreven. Indien er minder dan 7 gerechten op de menukaart staan, valt het vleesgerecht met rund/varken als eerste af, gevolgd door het vleesgerecht met gevogelte of door het visgerecht, enzovoort. Indien er meer dan 7 gerechten op de menukaart staan, zal de aanvulling van gerechten in de omgekeerde richting plaatsvinden, d.w.z. startend met vegetarische gerechten. Daarnaast kan de voedselaanbieder zelf checken of de verkoopcijfers van de verschillende typen gerechten ook aan deze verhoudingen voldoen.

GERECHT

1	Vegetarisch	↑ - +
2	Vegetarisch	
3	Vegetarisch	
4	Vegetarisch	
5	Vis	
6	Vlees, gevogelte	
7	Vlees, lam/rund/varken	

*¹ Criteria voor een volwaardig vegetarisch gerecht:

- Een volwaardig vegetarisch gerecht bevat altijd een vegetarische eiwitbron, bij voorkeur voornamelijk van plantaardige oorsprong zoals peulvruchten, bonen, noten of soja.
- Zuivel zoals melk(producten) en kaas zijn geen volwaardige vervanging voor vlees en vis maar kunnen wel als smaakmaker worden gebruikt.

INDELING PORTIES BINNEN GERECHTEN

De richtlijnen voor de grammages in het standaard weekmenu, dus alle gerechten van alle eetmomenten (ontbijt, lunch, avond en tussendoor) gedurende 7 dagen samen, zijn per persoon*²:



	Groente (b)	Fruit	Volkoren granen (b)	Aardappel / cassave (b)	Peulvruchten (b)	Noten	Zuivel	Gevogelte (r)	Vis (r)	Lam, rund, varken (r)	Eieren	Onverzadigde vetten
Totaal per week (gram)	2100	1400	1624	350	525	350	1750	203	196	98	91	280

*² Gebaseerd op de ADH volgens EAT-Lancet per dag¹ * 7 dagen per week; (b) = grammage wanneer bereid, (r) = grammage wanneer rauw (onbereid)

Binnen ieder eetmoment en binnen ieder gerecht kan naar eigen invulling geschoven worden met de porties, zo lang het totaal van de gehele week (4 eetmomenten * 7 gerechten) overeenkomt met de gestelde richtlijnen.

Voor het visgerecht en de twee vleesgerechten geldt de aanname dat deze gerechten (lunch- en hoofdgerecht samen) de volledige (maximale) weeklading van de portie vlees of vis dekken. Dit leidt tot de volgende richtlijnen:

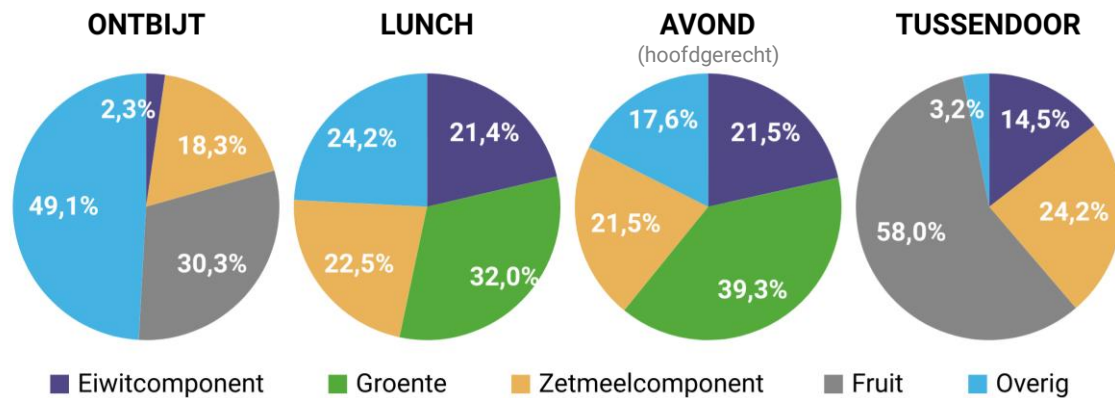
GERECHT	PORTIE LUNCHGERECHT	PORTIE HOOFDGERECHT
Vis	Max. 80 gram vis	Max. 116 gram vis
Vlees, gevogelte	Max. 83 gram gevogelte	Max. 120 gram gevogelte
Vlees, rund/varken	Max. 40 gram lam/rund/varken	Max. 58 gram lam/rund/varken

De portie eiwitcomponent kan dan, indien gewenst en aan de hand van bovenstaande schema's, verder aangevuld worden met vegetarische of plantaardige eiwitcomponenten. Daarnaast geldt het advies om bij lunch- en hoofdgerechten respectievelijk minimaal 100 gram en 200 gram groente te serveren.

Gerechten samenstellen

Verdeel eerst per productgroep hoeveel jullie willen toekennen aan ieder eetmoment. Verdeel daarna per eetmoment hoeveel van ieder product jullie willen toekennen aan ieder gerecht.

Om de verhouding van de verschillende productgroepen binnen een gerecht in balans te brengen, gelden voor de verschillende componenten van een maaltijd de volgende vuistregels bij het samenstellen van een gerecht:



Eiwitcomponent: peulvruchten, noten, vis, rund/varken, gevogelte en eieren; **zetmeelcomponent:** volkoren granen en aardappel/cassave; **overig:** smaakmakers zoals sauzen, zuivel, suikers, vetten en oliën

Ingrediëntkeuze

Per productgroep gelden de volgende richtlijnen:

EIWITCOMPONENT

- Gebruik zo min mogelijk dierlijke en zo veel mogelijk plantaardige eiwitcomponenten
- Varieer zo veel mogelijk tussen vis, peulvruchten, bonen, noten, eieren en vleesvervangers
- Gebruik vaker duurzame alternatieve eiwitbronnen zoals insecten en zeewier

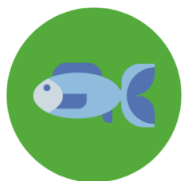


Plantaardige eiwitcomponenten

- Met minstens een topkeurmerk*³ gericht op mens & werk of milieu, maar bij voorkeur gericht op beide
- Bij voorkeur lokaal ingekocht*⁴
- Producten die noodzakelijk van buiten Europa komen zijn aantoonbaar per vrachtwagen/boot vervoerd met 0 tot 1 schakel(s) tussen producent en consument en hebben minstens een topkeurmerk gericht op milieu of mens & werk, maar bij voorkeur gericht op beide
- Kies voor noten met een grote opbrengst per hectare en een laag watergebruik
- Kies bij plantaardige vleesvervangers voor volwaardige opties met weinig zout en vet

Vlees en eieren

- Met minstens een topkeurmerk*³ gericht op dierenwelzijn, maar bij voorkeur een topkeurmerk*³ gericht op dierenwelzijn en milieu
- Bij voorkeur lokaal ingekocht*⁴
- Kies bij voorkeur voor mager, onbewerkt en/of wit vlees



Vis

- Kweekvis: met een topkeurmerk*³ gericht op duurzame kweekvis, of het is aantoonbaar dat er gebruik wordt gemaakt van duurzaam visvoer, dat de effecten op de omgeving beperkt blijven en dat de visserij goed wordt beheerd
- Gevangen vis: met een topkeurmerk*³ gericht op duurzame visserij, of het is aantoonbaar dat de vis (onbenutte) bijvangst is, niet overbevist is, gevangen is met minimale schade voor het milieu is en dat de visserij goed wordt beheerd
- Kies bij voorkeur vette vis



GROENTE- OF FRUITCOMPONENT

- Bij voorkeur een Nederlands seizoensproduct (uit de volle grond of onverwarmde kas) dat lokaal is ingekocht*⁴ of komt van elders in Europa uit de volle grond of een onverwarmde kas en is daarbij aantoonbaar per vrachtwagen en/of boot vervoerd naar Nederland met 0 tot 1 schakel(s) tussen producent en consument
- Met een topkeurmerk*³ gericht op milieu en mens & werk
- Producten die noodzakelijk van buiten Europa komen zijn aantoonbaar per vrachtwagen en/of boot vervoerd met 0 tot 1 schakel(s) tussen producent en consument en hebben daarnaast minstens een topkeurmerk*³ gericht op milieu en mens & werk
- Kies bij bewerkte producten voor opties met weinig of geen toegevoegd suiker en/of zout

ZETMEELCOMPONENT

- Met een topkeurmerk*³ gericht op mens & werk of milieu, maar bij voorkeur gericht op beide
- Bij voorkeur lokaal ingekocht*⁴
- Producten die noodzakelijk van buiten Europa komen zijn aantoonbaar per vrachtwagen en/of boot vervoerd met 0 tot 1 schakel(s) tussen producent en consument en hebben daarnaast een topkeurmerk*³ gericht op het milieu en mens & werk
- Bij voorkeur volkoren granen of zetmeelproducten met weinig vet en die bij voorkeur op smaak zijn gebracht met verse kruiden en/of specerijen



SMAAKMAKERS

Zuivel (zoals melk(producten) en kaas)

- Met minstens een keurmerk gericht op dierenwelzijn, maar bij voorkeur een topkeurmerk*³ gericht op dierenwelzijn en milieu
- Bij voorkeur lokaal ingekocht*⁴

Sauzen, toppings, dressings en overige smaakmakers

- Sauzen of dressings zijn bij voorkeur op plantaardige basis en zijn op smaak gebracht met verse kruiden en/of specerijen
- (Het hoofdingrediënt van) de smaakmaker is bij voorkeur lokaal ingekocht*⁴



*³ Greendish houdt aan dat een product lokaal is ingekocht wanneer deze geproduceerd is in Nederland en de keten 0 tot 1 schakels heeft tussen producent en consument. Indien een product niet in Nederland geproduceerd kan worden, dient het uit het buitenland afkomstige product een korte keten met 0 tot 1 schakel(s) tussen producent en consument en daarnaast een topkeurmerk*⁴ gericht op milieu en mens & werk (eerlijke handel) te hebben.

*⁴ Een topkeurmerk is een koploper onder de voedingskeurmerken. Het stelt hoge eisen op het gebied van milieu, dierenwelzijn en aspecten rondom mens & werk. Het voldoet aan drie eisen: het is streng, transparant en betrouwbaar. Een topkeurmerk haalt een score van 4 of 5 op minstens één van deze duurzaamheidsterreinen. Meer informatie staat in de Greendish 2050 Guidelines – Bijlage en op de website van Milieu Centraal.

¹ Summary Report of the EAT-Lancet Commission on Healthy Diets from Sustainable Food Systems, Tabel 1:
<https://eatforum.org/eat-lancet-commission/eat-lancet-commission-summary-report/>