



## Recepten4seizoenen, een app om lokaal en volgens het seizoen te eten !

Heel het jaar lang bieden supermarkten ons producten van over de hele planeet aan. Men zou er haast het echte seizoen van de boontjes, de aardbeien of de tomaten bij vergeten ! Met de applicatie "recepten4seizoenen" komt men te weten welke seizoensgroenten en -fruit bij ons geteeld werden en krijgt men voor elke maand van het jaar receptenideetjes.

Ze bestaat voor **I-phone**, **Android** en als **webapplicatie** (m.recepten4seizoenen.be) ; men kan ze ook op een **I-pad inkijken**. De applicatie is gratis en wordt regelmatig bijgewerkt met nieuwe recepten.

In de recepten4seizoenenapplicatie ziet men in een oogopslag **de groenten en fruit van de lopende maand**, of ze vers of geconserveerd voorhanden zijn en **suggesties voor seizoenseigen recepten**.



Op de app kan men ook **favoriete recepten selecteren** en een **boodschappenlijst oproepen** met de ingrediënten van de geselecteerde en de vrij toegevoegde recepten.



Met deze applicatie wil Leefmilieu Brussel de mensen die op een duurzamere voeding overschakelen een nieuw hulpmiddel aanbieden.

Onze voeding vertegenwoordigt immers 1/3 van onze impact op het leefmilieu, ofwel 20 % van onze CO<sub>2</sub>-uitstoot. Producten van het andere eind van de wereld of van teelt in verwarmde serres vergen meer meststoffen en een aanzienlijk energieverbruik vooraleer ze op ons bord terechtkomen.

Lokaal en volgens het seizoen eten is dus een van de eenvoudigste en meest directe stappen naar een milieuvriendelijker dagelijks leven.

## Enkele cijfers:

### Vergelijking van de gegenereerde CO<sub>2</sub>-hoeveelheden per vervoermiddel

- Boot = 15 tot 30 g CO<sub>2</sub> per ton en per km
- Trein = 30 g/ton km
- Vrachtwagen = 210 tot 1.430 g/ton km. Koelwagens stoten tot 800g CO<sub>2</sub>/ton km meer dan een niet-gekoelde vrachtwagen uit.
- Vliegtuig = 570 tot 1.580 g/ton km

### Voorbeeld met tomaten

- Belgische, uit volle grond (in het seizoen) = 0.2 kg
- Van Spanje = 0.6 kg
- Tomatenproductie uit verwarmde serres in België (buiten het seizoen) = 2.3 kg

Liever papier? Er bestaat ook een kalender van seizoensgroenten en -fruit die men bij het boodschappen doen als een handig waaiertje in de tas of zak kan stoppen. De pdf-versie kan men online raadplegen of thuis ophangen.

- Het (gratis) waaiertje op 02 775 75 75 of [per e-mail](#) bestellen.
- [De .pdf-versie van de kalender van seizoensgroenten en -fruit \(.pdf\) downloaden.](#)

QR code Apple



QR code Android

