

## Verslag 7<sup>e</sup> bijeenkomst Geloven in Groen

### Inleiding

Op donderdagavond 16 mei 2019 kwamen ruim 40 mensen van verschillende gebedshuizen samen voor de zesde bijeenkomst van het initiatief Geloven in Groen. De bijeenkomst vond plaats in de Minhaj ul-Quran moskee.



Eerdere bijeenkomsten vonden plaats op 18 augustus 2017, 11 november 2017, 8 maart 2018, 9 mei 2018, 10 oktober 2018 en 20 februari 2019. De avond staat in het teken van voedselverspilling. In gebedshuizen worden veel activiteiten rondom voedsel georganiseerd. Hoe dien je het op? Op stenen borden of plastic borden? Hoe gaan we om met voedselresten? En hoe kunnen we elkaar inspireren vanuit de goede praktijken die al gebeuren?

Voedsel wordt verspild als voedsel dat voor menselijke consumptie bedoeld is, hier niet voor wordt gebruikt. 'In Nederland verspilt de consument ongeveer 41 kilo per persoon per jaar aan vast voedsel. In geld is dat ruim 145 euro. Vast voedsel is inclusief dikke melk- producten en olie, maar exclusief dranken,' aldus de [factsheet Voedselverspilling van het Voedingscentrum \(klik voor meer informatie\)](#).

### Opening en welkomstwoord

Het plenaire gedeelte van de avond wordt geopend door Rudy van der Aar van Geloven in Groen (Initiatives of Change Nederland). Hij verwelkomt de ruim 40 deelnemers namens het initiatief en geeft daarna het woord aan de Minhaj ul-Quran moskee. De deelnemers worden eerst welkom geheten via de recitatie van het eerste hoofdstuk van de koran. Daarna neemt docent Arabisch en Koran Muhammad Idoe het woord. De Koran en Hadith geven genoeg vele handvaten die je naar een duurzaamheid kunnen leiden. Zo wordt beschreven dat in de begintijd van de mensheid de mens door God op aarde werd geplaatst als *khalifa*: een kartrekker of zorgdrager voor de aarde waar zij of hij gezonden is.



Idoe vertelt dat de Koran de lezer leert dat de mensheid zelf verantwoordelijk is voor de rampspoeden die de wereld kent. De profeet heeft tools gegeven zodat we om kunnen gaan met wereldproblematiek. Hij beschrijft *sadaqah* (goede daden). Alles wat men doet om een evenwichtig leven te leiden en het universum in balans te behouden is *sadaqah*. Elk gewricht is dagelijks belast met het verrichten van *sadaqah*: het helpen van een medemens, elk stap naar gebed, iemand de weg wijzen, het herstellen van relaties tussen mensen, etc. De allerbeste vorm van *sadaqah* is voorziening van water. Waarom? Al het leven is geschapen uit water. Water is onze moleculaire moeder. Idoe: 'Als we eruit van gaan dat deze wereld een beproefingsoord is, van tijdelijk aard, als we de wereld beschouwen als een tijdelijk oord, dan zouden we de wereld moeten benaderen zoals een reiziger zijn land benaderd.'

### Spreker Anubhav Kanpal over voedselverspilling

Anubhav Kandpal (op de foto rechts) is de oprichter van de Conscious Kitchen. Dit is een stichting die voedsel bespaart, internationale studenten bij elkaar brengt en hen bewust maakt van duurzaamheid vooral op het gebied van voedsel. Elke donderdag doen ze dit door hen samen te brengen rond een maaltijd die is gemaakt van geredde groenten en fruit van de Haagse markt. De maaltijden zijn veganistisch en de gehele stichting draait op de hulp van toegewijde vrijwilligers.



Kandpal gelooft dan ook dat duurzaamheid alleen doen geen zin heeft, je hebt een gemeenschap nodig. 'Door mensen rondom voedsel en duurzaamheid met elkaar te verbinden creëer je bewustzijn rondom deze thema's.' Hij geeft ook wat cijfers rondom voedselverspilling in Nederland:

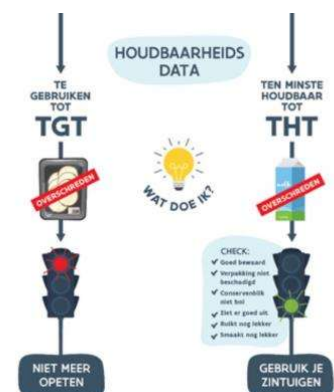
- 337 kilogram: dit kopen huishoudens per persoon per jaar aan vast voedsel in
- 21 kilogram: onvermijdbaar voedselverlies (denk aan schillen, stronken, kaaskorsten, eierschalen, koffiedik, theeresten en vlees- en visresten (botten, graten))
- 41 kilogram: verspillen we per persoon per jaar van de eetbare hoeveelheid voedsel (vast voedsel, exclusief dranken)
- 700 miljoen kilogram: de verspilling van vast voedsel per jaar voor heel Nederland (2,4 miljard euro)
- Meest verspilde producten: 1) brood, 2) zuivel, 3) groenten, 4) fruit, 5) vlees, 6) aardappel, 7) rijst/pasta



Voor Conscious Kitchen (CK) gaat Kandpal elke week naar de Haagse markt om daar de groenten en het fruit wat niet meer verkocht kan worden op te halen. Marktverkopers moeten dit weggooien omdat het onverkoopbaar is geworden, en om dit weg te gooien moeten ze de afvalverwerker betalen. CK redt (150 kilo) 2 bakfietsen vol met voedsel van de Haagse markt per week. Misschien zien sommige groente en fruit

er schimmelig uit, als je weet hoe je het aanpakt dan kan je het gebruiken. Elke week organiseert CK een diner voor 70 tot 80 mensen. Het voedsel wordt gekookt de dag na de redding door 7 tot 8 vrijwilligers (geen professionele koks). Het kookproces wordt begeleid door ervaren kernteamleden, zodoende leren vrijwilligers koken en beoordelen wanneer eten nog goed is (hoe diep de schimmel zit bijvoorbeeld). Al het eten wordt gekookt, zodat de schimmels onschadelijk worden gemaakt mocht het onverhoopt toch in het eten komen. Kookresten worden opgehaald door mensen die deze restjes gebruiken voor het maken van compost. Kliekjes van de maaltijd mogen gasten meenemen.

Kandpal ziet de mensheid als 1 groot organisme. 'We zijn gemaakt om elkaar te helpen. Door vrijwillig dingen samen te doen, krijg je verbinding zodat mensen elkaar leren kennen (onbaatzuchtigheid). Daarnaast brengen we mensen samen om bewustzijn te creëren, eenzaamheid te verminderen, gelijkgestemden te ontmoeten en is er een kans voor internationale om kennis te delen over hoe ze in Den Haag leven.' Alle maaltijden die worden bereid zijn veganistisch. Dit omdat een plantaardig dieet de minste impact heeft op het milieu en zodoende hoeft er ook geen rekening te worden gehouden met het feit dat vlees, vis en melk snel bederven. Er staat op deze producten een *te gebruiken tot* datum in plaats van een *ten minste houdbaar tot* datum. Voor meer informatie zie de [website van het Voedingscentrum](#).



Na de plenaire sessie sprak Kandpal in de deelsessie verder met een groep van 10 mensen. Een van de onderwerpen die opkwamen is vegetarisch koken. Deelnemers hebben behoeften aan tips over hoe je kunt overgaan op vegetarisch koken. 'Hoe maak je een maaltijd aantrekkelijk zonder vlees', vroeg iemand die is opgegroeid met het traditionele AGV-diëet: aardappels, groente en vlees. Voor lang niet iedereen is het nog zo vanzelfsprekend om een aantrekkelijk alternatief op tafel te zetten. Hoe start je met een goed vegetarisch voornemen? Kandpal sprak over de basis van een vleesloze maaltijd:

- koolhydraten (granen, aardappels etc.),
- vet (olie, boter, tomaten, zucchini, avocado etc.),
- proteïnen (kaas, ei, bepaalde zaden, tofu, tempeh, kikkererwten, linzen, bonen) en
- vezels (zilvervliesrijst, brocolli, erwten, etc.).
- de *seasoning* om het op smaak maken met kruiden etc.

'De *seasoning* maakt het verschil, natuurlijk', aldus Kandpal. Een andere tip: een korstje aan vegetarische maaltijd bakken, geeft je eten extra smaak.

Verder ging het gesprek over de klimaatverstoring, wat ons aandeel erin is en wat daaraan te doen. Door de overdreven aandacht voor productiviteit in Nederland, verliezen we de aandacht voor voedsel en de bereiding daarvan. We nemen er simpelweg onvoldoende de tijd voor om gezonde, voedzame maaltijd te maken en daarmee doen we onszelf te kort. 'Slechte voeding en belabberde zorg voor onszelf in combinatie met stress kan gemakkelijk leiden tot burnouts.'



In de deelsessie zaten ook drie vertegenwoordigers van de [Slow Food Youth Movement \(SFYM\) Den Haag](#). Eén van hen vertelde hoe zij een tijd lang leefde op voeding in poedervorm. Je krijgt genoeg van alles binnen en het kost geen tijd om een shake-poeder met wat gekookt water aan te lengen. Zij werd gegrepen door de Slow Food Movement met als motto 'good, clean and fair' als tegenhanger van *fast food*. Ze raadde de website 'Green Kitchen Stories' aan, om jezelf weer meer te

verbinden met wat je eet. 'Ein Mensch isst, was er est'. Een andere vrouw van deze beweging, zelf niet religieus, uitte haar bewondering voor de rituelen binnen verschillende religies rond de maaltijd: stilte, gebeden. 'Zo leer je te waarderen wat er aan voedsel voor je staat, en dat is lang niet altijd vanzelfsprekend'.

### Spreker Julia IJsselmuiden over voedselverspilling



Julia IJsselmuiden (links op de foto tijdens de bijeenkomst) heeft Sociologie en Milieuwetenschap gestudeerd en schreef haar scriptie over voedselzekerheid en voedselverspilling. Ze kwam op dit onderwerp door een prullenbak met een sticker (zie afbeelding rechtsonder) voorzien van de tekst: 'Ik eet beter dan 60% van de kinderen op de wereld.' Ze schrok van deze tekst en besloot zich in het onderwerp te verdiepen. Inmiddels werkt ze bij een bedrijf dat voedselverspilling tegengaat in de supermarkt en in haar vrije tijd zet zij zich in om ondervoeding en armoede te bestrijden.

IJsselmuiden gaat vooral in op de rol die we zelf kunnen spelen. 'Als er over voedselverspilling gesproken wordt, is dit meestal vanuit de overtuiging om de wereld te redden.' Ze stelt voor om te beginnen om jezelf te redden. Wij zijn tenslotte onderdeel van de wereld, van de natuur. 'Om deze wereld en de natuur ook in de toekomst levend te houden, dienen wij ons spoor van vernieling, onze ecologische voetafdruk, te beperken.'

Ze geeft de volgende praktische tips om zelf voedselverspilling te voorkomen:

1. Controleer welke etenswaren je nog in huis hebt voor je boodschappen doet.
2. Maak een boodschappenlijstje.
3. Ga boodschappen doen met een gevulde maag, zo kom je niet in verleiding om iets extra's te kopen.
4. Weeg hoeveelheden voor het koken af, zodat je genoeg hebt voor iedereen en tegelijk niet teveel over houdt.
5. Eet je bord leeg en als je toch nog eten over hebt, bewaar de restjes in de koelkast of vriezer. Of geef het aan iemand anders.
6. Bekijk wat je kunt koken met restjes (of *kliekjes*) op Klikipedia van het Voedingscentrum: <https://www.voedingscentrum.nl/restjes>. Soep maken van *kliekjes* is bijvoorbeeld een goede optie.
7. Investeer in goede glazen of plastic bakjes om het overgebleven eten in te vriezen.
8. Geef voedselresten een fancy naam: in plaats van *kliekjes* bijvoorbeeld *huistraiteur*. Dit maakt de resten interessanter en smakelijker.
9. Probeer minder vlees te eten, begin met eerst 1 dag minder en daarna steeds een dag meer. Van meest tot minst milieubelastend vlees: rundvlees en lamsvlees, varkensvlees en dan kip.
10. Kijk waar je eten vandaan komt en koop zoveel mogelijk lokaal geproduceerd eten (een appel uit Nederland versus een mango uit India).
11. Kies voor een fairtrade product als dit mogelijk is, zo werk je mee aan een eerlijk handelssysteem.
12. Wil je uit eten gaan? Bekijk restaurants die goed met voedselverspilling omgaan. Denk aan InStock (landelijk) of een lokaal initiatief zoals de Conscious Kitchen. En houd je eten over, vraag dan of je deze mee mag nemen.
13. Download de app Too Good To Go (<https://toogoodtogo.nl/nl>) om bij restaurants en winkels etenswaren op te halen tegen een lagere prijs. Jij iets lekker tegen een mooi tarief en zij geen voedselverspilling. [redactie] Bekijk ook het Haagse initiatief Vers en Vrij wat voedselverspilling tegen gaat: <http://versenvrij.nl/locaties.html>



Een vraag vanuit het publiek is hoe je mensen die al jaren gewend zijn om dagelijks vlees te eten, beweegt om hun voedingspatroon te veranderen. Iemand van de Pakistaanse gemeenschap vertelt dat er samen met een diëtist gezondere menu's zijn opgesteld. Deze worden na de ramadan via workshops aangeboden waarbij ook plastic verbruik en milieubewustzijn besproken worden.

Binnen de Indonesische gemeenschap hebben ze de oudere bezoekers kunnen overtuigen met de uitspraken van de profeet Mohammed die zelf heeft gezegd om maar twee keer per week vlees te eten en respect te hebben voor de natuur.

Ook komt ter sprake of er voedselverspilling is tijdens de ramadan. De Pakistaanse moskee zegt dat ze dit proberen te voorkomen door van tevoren te vragen wie er komt eten. Wel maken ze altijd wat extra voor onverwachte bezoekers. Wat overblijft brengen zij bij de mensen die het goed kunnen gebruiken.

Tot slot vertelt IJsselmuiden het levensverhaal van een rijstkorrel om inzicht te geven in een voedselketen. *Linh*, de rijstkorrel, groeit op in de rijstvelden in Vietnam. Dagelijks komen er volwassenen en kinderen werken op deze rijstvelden. Vroeger groeide de rijst tussen de bomen, maar doordat er meer vraag is naar rijst zijn de bomen gekapt en rijstterrassen aangelegd. Omdat het kappen van bomen het klimaat (meer regen) en de omgeving (alleen rijst en geen bomen en struiken) heeft beïnvloed, is de rijst kwetsbaarder voor ziektes en worden er pesticiden gebruikt. Deze zijn niet schadelijk voor de mensen die op de velden werken en voor het milieu, want ze vervuilen de grond en putten deze uit.

Op een dag is *Linh* volgroeit en klaar geoogst te worden. De rijstboer krijgt 12 cent per kilo. Dit inkomen is laag en te weinig voor de mensen (en gezinnen) die op de velden werken om rond te komen. *Linh* gaat per schip naar Europa en komt daar met meerdere rijstkorrels in een verpakking met daarop een ten minste houdbaar tot (t.h.t.) datum. Erg vreemd want rijst kan nauwelijks over datum raken maar wetgeving schrijft voor dat deze THT-datum op de verpakking moet staan. Bij de kassa blijkt de prijs van deze verpakking 12 keer hoger te zijn, dan de boer oorspronkelijk heeft ontvangen. Eenmaal thuis wordt *Linh* gekookt en geserveerd op een bord.

### Deelsessie over energiebesparing met Sustainable Buildings

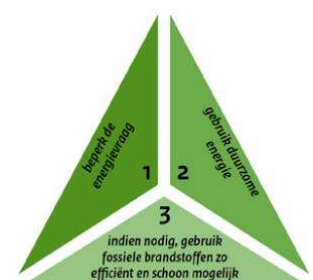
Guido Aris en Faris Nizamic van [Sustainable Buildings](#) helpen gebouweigenaren, zoals gebedshuizen, met energie besparen. Sustainable Buildings doet dit met zogenaamde cloud-based energiesystemen. Met behulp van energieverbruiksgegevens van Stedin (slimme meter) kunnen ze al snel tot een kostenbesparing komen waarmee vervolgens nieuwe energiebesparingsmaatregelen gefinancierd kunnen worden.

Aris demonstreert in de deelsessie het dashboard (een tv-scherm) waarop in 1 blik af te lezen wat het verbruik van een apparaat is. Voor de demonstratie is gekozen om het verbruik van apparaten te demonstreren, maar het dashboard kan ook het verbruik van een gebouw weergeven. Aris sluit bijvoorbeeld een föhn aan en toont dat de laagste stand van de föhn 5 bomen per jaar verbruikt. Deze berekening is gebaseerd op de aanname dat de föhn 1 uur per dag aanstaat. Je kunt alle apparaten erop aansluiten en zo inzicht krijgen in je verbruik. Hij vertelt dat hij er zo achter is gekomen dat een spelcomputer op standby laten staan, heel veel onnodig verbruikt per jaar. Oplossing is een stekkerdoos met een aan/uit knop.



Aris haalt ook de trias energetica aan. Dit is een driestappenstrategie om een energiezuinig ontwerp te maken. De stappen zijn:

1. Beperk het energieverbruik door verspilling tegen te gaan, bijvoorbeeld door apparaten niet altijd aan te hebben staan en door isolatie van de buitenschil (gevels, daken en vloeren).
2. Maak maximaal gebruik van energie uit duurzame bronnen, zoals wind-, water-, en zonne-energie bijvoorbeeld door installatie van een zonneboiler of een zonnepaneel
3. Maak zo efficiënt mogelijk gebruik van fossiele brandstoffen om in de resterende energiebehoefte te voorzien, bijvoorbeeld door lage temperatuurverwarming (vaak in de vorm van vloerverwarming), het



Trias Energetica

beperken van leidinglengten van warmwaterleidingen en leidingweerstand van verwarmings- en ventilatiesystemen of het gebruik te maken van een warmtepomp.

Dit kan worden vertaald in drie vragen voor gebouwbeheerder:

1. Wat is ons verbruik?
2. Wat gebeurt er met de energie binnen ons gebouw (waar gaat het naartoe)?  
Ga eerst het gebouw isoleren, en kijk dan wat je gaat gebruiken. Waar zitten de lekken? Hoe ga je dit meten?
3. Hoe kunnen we daar (beter) op sturen?

Sustainable Buildings maakt gebruik van de data van de slimme meter, maar veel gebedshuizen hebben zo'n meter nog niet. Dit is alleen uitgerold voor consumenten tot nu toe. Aris vertelt dat er wel data is die op afstand beschikbaar is om uit te lezen. De vraag is hoe je deze data zonder slimme meter omzet tot informatie en bijvoorbeeld inzichtelijk krijgt wat het sluipgebruik (onnodig verbruik) van het gebedshuis is. Je ontdekt dan bijvoorbeeld je piekgebruik. Het contract wordt namelijk verhoogt op het moment dat je teveel gebruikt, en dat contract wordt niet automatisch naar beneden bijgesteld als dit niet meer gebeurt. Je gaat daardoor meer betalen voor je energieverbruik, terwijl het misschien een eenmalig voorval was (het teveel aan energieverbruik).

Aris waarschuwt voor het commercieel inkopen van isolatie maatregelen. Alleen de tocht en lekken hoeven te worden gedicht, 'maar bedrijven zijn commercieel en verkopen je meer dan je nodig hebt.' Simpele eerste stappen om te isoleren en te besparen: koop een stekkerdoos met een rode aan/uit knop en plaats tochtstrippen.

In het kader van duurzaam opwekken wordt er gesproken over een zonneboiler (500 liter) en een warmtepomp. 'Ga je daar rendement uit halen?', vraagt een deelnemer. Aris geeft aan dat de aansturing van de pomp efficiënt ingesteld dient te zijn. 'En wat kunnen we doen in plaats van verwarmingen plaatsen om gebouwen te verwarmen? We gaan van het gas af,' vraagt een andere deelnemer. Een mogelijkheid die geopperd wordt en een efficiënte en schone manier van verwarmen is: een infrarood paneel.

Tot slot neemt Ron Lazaroms van de gemeente Den Haag het woord om te vertellen over de stand van zaken over waterzijdig inregelen. De Anware Mustafa moskee is ingeregeld, en de Lukaskerk is binnenkort aan de beurt. De overige deelnemende gebedshuizen hebben wat meer tijd nodig.

### **Volgende bijeenkomst Geloven in Groen: dinsdag 8 oktober 2019 in de Bosbeskapel**

We willen je vragen om alvast **dinsdag 8 oktober 2019** in jouw agenda te **reserveren**. De bijeenkomst zal bestaan uit twee delen: een lezing van Trees van Montfoort (auteur van het pas verschenen boek 'Groene Theologie') van 16:45 – 18:00 en aansluitend de bijeenkomst inclusief eten van 18:00 – 21:00. Dit zal de 8<sup>e</sup> en voorlaatste bijeenkomst zijn. De laatste bijeenkomst zal in februari/ maart 2020 zijn.

Alle informatie van het project Geloven in Groen is ook te vinden op de volgende webpagina:  
<http://www.iofc.nl/geloven-groen>.