

Zuivel

(Lydia de waard-Levöleger) Bron: Milieu Centraal

Een blik in het zuivelschap van de supermarkt en je ziet meteen: Nederlanders gebruiken veel melk. In pakken en flessen, maar ook verwerkt in yoghurt, kaas, boter en zuiveltoetjes. Alternatieven voor melk en melkproducten kunnen de milieubelasting van melkveehouderij verminderen.

De Nederlandse melkkoe produceert dagelijks bijna 22 liter melk. Dat is een hele prestatie, maar melkveehouderij brengt ook milieuproblemen met zich mee. De veehouderij gebruikt energie, waardoor het broeikasgas CO₂ vrijkomt. En via de mest en uit de koe zelf komen methaan en lachgas vrij.

Zuivel op basis van soja veroorzaakt minder milieubelasting omdat het een plantaardig product is: de productie van plantaardige producten kost veel minder energie, water, land en grondstoffen dan het onderhouden van melkvee.

Tips alternatieven voor zuivel

- 1: Neem in plaats van kaas op brood ook eens plantaardige eiwitrijke producten, zoals humus of notenpasta. Voor de warme maaltijd zijn groenteburgers en andere vleesvervangers een gezonder en milieuvriendelijker alternatief dan kaas.
- 2: Sojadrank verrijkt met calcium en vitamine B12 is een volwaardige vervanger van koeienmelk, en heeft een lagere klimaatbelasting.
- 3: Op de vraag of biologische zuivel milieuvriendelijker is dan reguliere, is niet zonder meer een antwoord te geven.
- 4: Boerenmelk en andere 'boeren'-zuivelproducten zijn niet milieuvriendelijker dan andere zuivel. Het is een benaming om de verkoop te stimuleren (alle melk komt van de boer).

Milieuvriendelijk voor zuivel kiezen

Je vermindert de milieubelasting van zuivel het meest door minder melk en melkproducten te kopen; vervang ze bijvoorbeeld door plantaardige alternatieven.

Plantaardig belast milieu minder

Gebruik plantaardige producten om reguliere zuivel te vervangen. Sojadrank verrijkt met calcium en vitamine B12 is bijvoorbeeld een volwaardige vervanger van koeienmelk. Vervangt u vlees door kaas? Probeer dan op brood eens humus of notenpasta, en in de warme maaltijd peulvruchten of groenteburgers (zie voor meer inspiratie Vleesvervangers).

Dit scheelt voor het milieu omdat plantaardige producten een lagere milieubelasting hebben dan dierlijke. De productie van dierlijke producten zoals zuivel kost namelijk meer energie dan die van plantaardige. Een melkveehouderij bezet ook meer land (met name vanwege de veevoerproductie) en melkkoeien veroorzaken milieuproblemen via het mestoverschot en gassen die uit de koe komen: melkvee veroorzaakt ruim de helft van de Nederlandse methaanuitstoot en een derde van de uitstoot van lachgas.

Kaas is geen goede vleesvervanger, omdat het weinig ijzer en veel verzadigd vet bevat, en de gemiddelde milieubelasting vergelijkbaar is met die van de meeste vleessoorten.

Kaas geen milieuvriendelijk alternatief

Kaas wordt vaak gebruikt als vleesvervanger, maar voor het milieu is dat niet voordelig. Voor het maken van 1 kilogram kaas is namelijk 6 tot 10 liter melk nodig (afhankelijk van type en leeftijd van de kaas; hoe ouder of harder de kaas, des te meer melk er nodig is).

Vanwege die grote hoeveelheid melk die nodig is voor kaas, is de gemiddelde milieubelasting van kaas vergelijkbaar met die van de meeste vleessoorten. Zie voor een volledige vergelijking: [Vleesvervangers](#).

Voor jouw gezondheid?

Als vervanger van vlees is kaas voor je gezondheid ook geen goed idee. Voor de pittige smaak is kaas natuurlijk een prima ingrediënt, maar het is geen volwaardige vervanging van vlees: kaas bevat daarvoor te weinig ijzer. Verder bevat kaas veel verzadigd vet.

Waarde van koeien in de wei

Weidezuivel komt van koeien die in de zomermaanden in de wei lopen. Dat klinkt vanzelfsprekend en dat was het vroeger ook. Maar tegenwoordig houdt 25 procent van de melkveehouders (vooral grote bedrijven) de koeien het hele jaar in de stal. Dat is namelijk goedkoper. Nog een reden dat boeren de koeien op stal houden is om te voldoen aan het mineralenbeleid: de hoeveelheid mest die op het land mag komen, is beperkt.

Melkkoeien voor biologische zuivel (met EKO keurmerk) lopen het hele jaar door buiten. Ook sommige gangbare bedrijven garanderen weidezuivel (en betalen de boeren extra voor weidegang).

Beter voor welzijn

Voor de koe draagt de weidegang bij aan het welzijn. Koeien kunnen er naar believen grazen, rusten, rondlopen, spelen en kuddegedrag vertonen. Het is ook goed voor hun gezondheid. De wei is meestal schoon, droog en veert een beetje. Dat verlaagt de kans op uierontstekingen, speentrappen, kreupelheid en klauwaandoeningen.

Bevordert weidevogels

De aanwezigheid van koeien in de wei is ook belangrijk voor talrijke weidevogels, die leven van insecten die nestelen in koeienmest.

Keurmerken

Biologische producten zijn te herkennen aan het Europese logo voor biologische landbouw, in Nederland vaak vergezeld van het EKO-keurmerk. Biologisch-dynamische producten dragen het Demeter keurmerk. Deze producten zijn geproduceerd zonder kunstmest en chemische bestrijdingsmiddelen, en zonder gebruik te maken van genetische modificatie. Ze bevatten geen kunstmatige toevoegingen. Het vee heeft een uitloop naar buiten, heeft in de stal meer ruimte en krijgt geen geneesmiddelen preventief.

Meer informatie

- Voor informatie over zuivel of andere voedingsmiddelen kunt u terecht bij het [Voedingscentrum](#).
- Kijk voor feitjes over en recepten met zuivel op [Zuivel Online](#), van de Nederlandse Zuivelorganisatie.