

# FUTURE 50 FOODS



## Future 50 Foods Report - Factsheet

### OVER 'THE FUTURE 50 FOODS' RAPPORT

Het Future 50 Foods-rapport geeft inzicht in de problemen die het wereldwijde voedselsysteem met zich meebrengt en biedt een tastbare oplossing om grootschalige veranderingen mogelijk te maken: er zijn 50 voedingsmiddelen die we meer zouden moeten eten om een duurzamer mondiaal voedselsysteem te promoten. Deze 50 voedingsmiddelen zijn geselecteerd om hun voedingswaarde, omdat ze minder belastend zijn voor het milieu zijn dan voedingsmiddelen op basis van dieren, omdat ze groeien en beschikbaar zijn in een groot aantal landen en omdat ze het hoofdingrediënt of een bijgerecht van dagelijkse maaltijden kunnen zijn. Deze ingrediënten kunnen en moeten worden gebruikt om nieuwe soorten gerechten te maken. Het doel is om de inname van deze voedingsmiddelen te verhogen om de gezondheid van mens en planeet te helpen verbeteren.

De lijst is ontwikkeld door toonaangevende experts op het gebied van duurzaamheid, landbouw, smaak en voeding. Experts van Knorr en WWF werkten samen met voedingsdeskundige Dr. Adam Drewnowski van de Universiteit van Washington en anderen om de ingrediënten voedsel te identificeren en het rapport te maken.

Het is de overtuiging van Knorr en WWF dat we allemaal - consumenten, chefs, retailers, bedrijven en beleidsmakers - een rol kunnen en moeten spelen in het veranderen van het voedsel dat we kiezen om te groeien, verkopen, koken en eten. Door kleine wijzigingen aan te brengen en meer te variëren in de genoemde plantaardige voedingsmiddelen, kunnen we helpen het wereldwijde voedselsysteem te verschuiven en op te lossen.

# FUTURE 50 FOODS



## HET PROBLEEM IN CIJFERS:

### WAAROM WE MOETEN VERANDEREN WAT WE KOPEN, KOKEN EN ETEN

WWF's Living Planet Report 2018 toont aan dat de populatiegrootte van dieren in het wild tussen 1970 en 2014 wereldwijd met **60% daalde**. Het voedselsysteem was de grootste aanjager van biodiversiteitsverlies.

Tegen 2050 wordt voorspeld dat de bevolking zal toenemen tot **negen miljard mensen** die we moeten voeden met eindige hulpbronnen. Om dit mogelijk te maken, moeten de soorten voedsel die we kiezen en de manier waarop ze worden gekweekt en geproduceerd, worden gewijzigd.

De totale landbouw is goed voor ongeveer een **kwart van alle uitstoot van broeikasgassen**, waarvan ongeveer **60 procent** het gevolg is van veeteelt. In vergelijking met planten is de productie van dierlijk voedsel meer water- en landintensief en stoot het meer broeikasgassen uit<sup>1</sup>.

**Vijfenzeventig procent** van de wereldwijde voedselvoorziening komt van slechts **12 plant- en vijf diersoorten**. Slechts drie (rijst, maïs en tarwe) vormen bijna **60 procent** van de calorieën van planten in het hele menselijke dieet<sup>2</sup>.

Ondanks dat er tussen de **20.000 en 50.000 gevonden eetbare planten** zijn, worden slechts 150 tot 200 regelmatig door mensen gegeten<sup>3</sup>.

Het herhaaldelijk kweken van dezelfde gewassen - bekend als monocultuur landbouw - put voedingsstoffen uit en laat de bodem kwetsbaar voor de opbouw van ongedierte en ziekteverwekkers, waarvoor toepassingen van meststoffen en pesticiden nodig zijn die, wanneer ze in overmaat worden gebruikt, dieren in het wild kunnen beschadigen en watersystemen kunnen beïnvloeden<sup>2</sup>.

# FUTURE 50 FOODS



## WAAROM DE 50 INGREDIËNTEN DEZE LIJST HAALDEN

The Future 50 Foods zijn volledig plantaardig en bestaan uit groenten, granen, gewassen, zaden, peulvruchten en noten van over de hele wereld. **Meer planten eten in plaats van vlees en andere dierlijke producten is beter voor mens en planeet.**

Dierlijke voedingsmiddelen zijn niet in de lijst opgenomen. Plantaardige voedingsmiddelen zijn een bron van specifieke voedingsstoffen, betaalbaar en aantrekkelijk, terwijl ze **minder belastend zijn voor het milieu** dan voedingsmiddelen op basis van dieren:

- ze nemen minder ruimte in
- ze verbruiken minder water
- ze stoten minder broeikasgassen uit
- ze zijn beter voor de bodem.

De lijst bestaat uit veel verschillende soorten groenten, een verscheidenheid aan plantaardige eiwitbronnen en een gevarieerd aanbod van granen. Deze combinatie maakt drie verschuivingen mogelijk:

- meer groenten eten
- meer op planten gebaseerde eiwitbronnen gebruiken om dierlijk voedsel te verminderen
- een breder scala aan koolhydraatbronnen in plaats van de vaste groep meest gebruikte koolhydraatbronnen.

Veel van de Future 50 Foods kunnen geteeld worden in verschillende omgevingen omdat ze zich **goed aanpassen** aan harde en veranderende omgevingen. In een wereld waar extreme weersomstandigheden steeds vaker voorkomen, zal dit steeds belangrijker worden.

# FUTURE 50 FOODS



## EEN PAAR VOORBEELDEN VAN FUTURE 50 INGREDIËNTEN UITGELICHT

**Bambara-aardnoot** – Deze aardnoot heeft een pinda-achtige smaak en is de op twee na meest voorkomende peulvrucht in Afrika. De Bambara- aardnoten kunnen groeien in uitdagende omgevingen, zelfs op zeer zure grond. Ze zijn een bron van specifieke voedingsstoffen en kunnen worden toegevoegd aan stoofschotels, roerbakgerechten en vele andere gerechten.

**Fonio** - Dit is een gemakkelijk te kweken, droogtebestendig graan en is een van 's werelds snelst rijpende granen. Fonio wordt in West-Afrika gekweekt en heeft een nootachtige, delicate smaak. Het kan op dezelfde manier worden gebruikt als rijst, tarwe en andere populaire granen. Het is glutenvrij en bevat ijzer, zink en magnesium.

**Boerenkool** – Boerenkool kennen wij in Nederland al goed. Het is een extreem winterharde plant; boerenkool is bestand tegen temperaturen van min vijftien graden Celsius! De smaak is afhankelijk van het klimaat waarin het wordt gekweekt. Een extreem voedzame bladgroente, Boerenkool zit boordevol vitamine A, K en C.

**Linzen** - Met een CO<sup>2</sup> voetafdruk die 43 keer lager is dan die van rundvlees, bieden linzen een uitstekende bron van eiwitten, vezels en koolhydraten. Oorspronkelijk afkomstig uit Noord-Afrika en Azië, waar deze familie van de erwt één van 's werelds eerste gecultiveerde gewassen was.

**Lotuswortel** - Een zeer veerkrachtig worteltype, lotuswortel kan in veel soorten water groeien en zijn eigen zaden herplanten, die tientallen jaren kunnen worden opgeslagen en overleven. Lotuswortel bevat een hoog vitamine C-gehalte<sup>4</sup>.

**Marama Bonen** - Een oud, droogte-resistent gewas. Marama bonen komen oorspronkelijk uit de Kalahari-woestijn in Zuid-Afrika. De smaak is vergelijkbaar met cashewnoten. De bonen kunnen gekookt worden gegeten, gemalen tot een bloem of zelfs worden gebruikt om een melkvervanger te maken.

**Nopal** – Ook wel bekend als cactusvijg of cactuspeer. De cactus is gemakkelijk te kweken, het is een adaptief gewas dat op grote schaal wordt geteeld in Midden- en Zuid-Amerika, Afrika en het Midden-Oosten.

**Quinoa** - Een winterharde plant die vorst, droogte en harde wind kan verdragen. Quinoa kan groeien in verschillende klimaten en heeft weinig bemesting nodig. Quinoa bevat alle negen essentiële aminozuren, is glutenvrij en bevat eiwitten, vetten, vitaminen en mineralen<sup>5</sup>.

FUTURE  
50  
FOODS



**Rode Indonesische (Cilembu) zoete aardappelen** - Van de vele variëteiten van zoete aardappel, is de Cilembu een van de meest gewilde vanwege zijn unieke zoete smaak en uitstekende voedingswaarde. Het is vooral een culinaire delicatessen in West-Java, Singapore, Hong Kong, Japan, Korea, Thailand en Maleisië.

**Spinazie** - Een bladgroen beroemd gemaakt door het Amerikaanse stripfiguur Popeye in de jaren 1930. Spinazie bevat onder andere vitamine A, en K en B11, foliumzuur, ijzer, evenals andere mineralen en vitamines<sup>6</sup>. Spinazie is snelgroeiend en geschikt voor koelere klimaten waar het het hele jaar door kan worden geteeld.

# FUTURE 50 FOODS



## OVER DE CO-AUTHORS

**Knorr** is het achtste FMCG-merk ter wereld (volgens Kantar World Panel) en het grootste merk van Unilever, met een jaarlijkse verkoopwaarde van meer dan 4 miljard euro. Knorr-producten worden in bijna 90 landen over de hele wereld verkocht. Het is de missie van Knorr om betere manieren te bedenken om te koken en te eten, voor een duurzamere toekomst. Knorr zal haar schaalgrootte en impact gebruiken om de duurzame voeding onder de aandacht te brengen van consumenten, chefs en beleidsmakers over de hele wereld. Knorr heeft de ambitie om haar bereik van 2,8 miljard mensen per jaar te gebruiken om eetpatronen te veranderen. Dit zal zij doen door aandacht te vragen voor betere manieren om te koken en te eten, manieren die een bijdrage leveren aan een betere gezondheid en een betere planeet. Knorr heeft een geschiedenis en expertise op het gebied van duurzaamheid omdat duurzaam geproduceerde groenten en kruiden al bijna een decennium in de Knorr producten worden gebruikt. Momenteel worden wereldwijd 95% van alle groenten en kruiden in Knorr-producten duurzaam geteeld en gekweekt. [www.Knorr.com/nl](http://www.Knorr.com/nl)

**WWF** is een van 's werelds grootste onafhankelijke natuurbeschermingsorganisaties, actief in bijna 100 landen. De aanhangers van WWF - meer dan vijf miljoen mensen wereldwijd - helpen de natuur te herstellen en de belangrijkste oorzaken van de achteruitgang van de natuur aan te pakken, waaronder het voedselsysteem en klimaatverandering. WWF vecht voor een wereld met bloeiende habitats en soorten. Daarnaast is het doel om kennis, houding én gedrag te veranderen, zodat het uiteindelijk onaanvaardbaar wordt om de hulpbronnen van onze planeet te misbruiken. Meer informatie op <https://www.wwf.org.uk/updates/wwf-and-knorr-launch-future-50-foods>

**Dr. Adam Drewnowski** is een wereldberoemde academicus, gespecialiseerd in de studie van sociale ongelijkheden in voeding en gezondheid. Hij is hoogleraar Epidemiologie en directeur van het Centrum voor Volksgezondheid en Voeding aan de School of Public Health. Hij is ook directeur van het University of Washington Center for Obesity Research, dat zich bezighoudt met de milieu-, sociale en economische aspecten van de obesitas-epidemie. Dr. Drewnowski staat bekend als maker van de Nutrient Rich Foods Index, die voedingsmiddelen rangschikt op hun algehele voedingswaarde, evenals de Affordable Nutrition Index, die gezond en betaalbaar voedsel voor consumenten onderzoekt. Knorr en WWF kozen voor samenwerking met Dr. Drewnowski vanwege zijn uitgebreide kennis van voeding, geografische verspreidingsvarianten

# FUTURE 50 FOODS



in voedseluitgaven, dieetkwaliteit en obesitaspercentages én zijn ervaring met het adviseren van overheden, internationale instanties, stichtingen en denktanks.

## BELANGRIJKSTE QUOTES UIT HET RAPPORT

**Dr. Tony Juniper, CBE, directeur van Advocacy, WWF-UK:** "Veel mensen nemen aan dat energie en transport de grootste milieuschade veroorzaken, terwijl feitelijk ons voedsel de grootste impact heeft."

**April Redmond, Global Vice President, Knorr:** "Door samen te werken met onze partners, denken we dat we de manier waarop voedsel wordt verbouwd én het voedsel dat mensen kiezen om te eten, kunnen veranderen om daarmee een significant, positief effect op het voedselsysteem te realiseren. Onze missie is simpel: maak heerlijke, voedzame en duurzame voeding die betaalbaar en voor iedereen toegankelijk is. "

**Peter Gregory, Research Advisor, Crops For the Future:** "Gediversifieerde diëten verbeteren niet alleen de menselijke gezondheid, maar zijn ook goed voor het milieu omdat gediversifieerde productiesystemen dieren in het wild aanmoedigen en een duurzamer gebruik van hulpbronnen faciliteren."

**Dr. Adam Drewnowski, directeur van het Centrum voor Volksgezondheid en Voeding, Universiteit van Washington:** "De zoektocht naar voedzame plantvariëteiten heeft ons gebracht in de richting van oude granen, erfelijke plantenrassen en niet vaak gecultiveerde producten. Er is een goede reden om enkele van de vergeten planten te herontdekken. "

**Sabita Banerji, Oxfam:** "De vraag naar een breder scala aan gewassen zou meer boeren in ontwikkelingslanden een inkomstenstijging kunnen bieden. Als het zorgvuldig wordt geregisseerd, met voorzorgsmaatregelen tegen mogelijke milieu-, sociale en economische risico's, zou dit kunnen betekenen dat zij hun kinderen naar school kunnen sturen, in de boerderij kunnen investeren en financieel sterker kunnen worden - de hele lokale economie kan hiervan profiteren. "

# FUTURE 50 FOODS



## Referenties

<sup>1</sup> CCAFS Food Emissions – Direct Agricultural Emissions. [ONLINE] Available at: [https://ccafs.cgiar.org/bigfacts/data/theme/food-emissions/Theme\\_2\\_Food\\_Emissions\\_2\\_Direct\\_Agricultural\\_Emissions.pdf](https://ccafs.cgiar.org/bigfacts/data/theme/food-emissions/Theme_2_Food_Emissions_2_Direct_Agricultural_Emissions.pdf) [Accessed September 2018].

<sup>2</sup> Food and Agriculture Organization of the United Nations. What is agrobiodiversity? Fact sheet [in English]. [ONLINE] Available at: <http://www.fao.org/docrep/007/y5609e/y5609e00.htm> [Accessed September 2018]

<sup>3</sup> Food and Agriculture Organization of the United Nations. 2004. What is happening to agrobiodiversity? [ONLINE] Available at: <http://www.fao.org/docrep/007/y5609e/y5609e02.htm> [Last accessed September 2018].

<sup>4</sup> Yang HC, et al. Physicochemical properties of lotus root (*Nelumbo nucifera* G.) starch. *Appl Biol Chem*. 1985;28(4):239–44

<sup>5</sup> Vega-Gálvez A, et al. Nutrition facts and functional potential of quinoa (*Chenopodium quinoa* Willd.), an ancient Andean grain: a review. *J Sci Food Agric*. 2010;90:2541–47

<sup>6</sup> Roberts JL, Moreau R. Functional properties of spinach (*Spinacia oleracea* L.) phytochemicals and bioactives. *Food Func*. 2016;7(8):3337–53