

Vegetarische maaltijden bij Petit Repos



Binnen Petit Repos kiezen we bewust voor vegetarische maaltijden. Dat doet bij sommigen misschien even de wenkbrauwen fronsen, maar deze keuze is gestoeld op enkele doordachte en waardevolle principes.

Vanuit een holistische visie – waarin lichaam, geest en ziel onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn vormt voeding één van de fundamenteën van onze gezondheid. Niet alleen ons fysieke lichaam heeft baat bij gezonde voeding; ook ons mentaal welzijn wordt er rechtstreeks door beïnvloed. Wat goed is voor het lichaam, ondersteunt de geest. Omgekeerd geldt eveneens dat voeding die het lichaam belast, een negatieve impact kan hebben op hoe we ons mentaal voelen.

Het is algemeen bekend dat volwaardige, onbewerkte producten – zoals volkoren rijst, ongeraffineerde suiker, noten, zaden, verse groenten en fruit – ons lichaam beter voeden dan sterk bewerkte en gemodificeerde voedingsmiddelen.

Daarnaast is er ook de impact van vleesproductie op het milieu. De omzetting van plantaardige naar dierlijke voeding is bijzonder energie-intensief en is zwaar belastend voor het milieu. Bovendien wordt de link tussen schadelijke milieufactoren en onze fysieke én mentale gezondheid steeds duidelijker, ook binnen de reguliere geneeskunde.

Het vlees dat vandaag op ons bord belandt, is meestal afkomstig uit de bio-industrie. Om dieren op grote schaal te laten groeien, wordt gebruikgemaakt van veevoeder dat deels uit verre landen wordt ingevoerd.

Dit verhoogt niet alleen de ecologische voetafdruk, maar draagt ook bij aan sociale ongelijkheid. Zowel de boeren van hier, als in het Zuiden, waar heel wat van onze veevoerders vandaan komt, werken onder zware (financiële) druk om steeds “efficiënter” te gaan produceren.

Dieren die gekweekt worden op grote bio-industriële schaal leven in een zeer onnatuurlijke omgeving en dierenvriendelijke omstandigheden, zijn vaak heel gestrest en ook dit heeft een negatieve invloed op de voedingswaarde.

Onze conclusie is helder: we kiezen voor seizoensgebonden groenten en fruit, lokaal en op een eerlijke manier geproduceerd, dit is gezonder voor ons lichaam en onze geest, beter voor het milieu en rechtvaardiger voor de samenleving.