



Unique Food and Beverages

PURE

NATIONALE
WEEK
ZONDER
VLEES
EN ZUIVEL



Als Universiteit Leiden stellen wij ons dagelijks als doel om van jou een happy customer te maken. Dit uiteraard binnen een omgeving met aandacht en verantwoordelijkheid op het gebied van gezondheid, mens & milieu en sociale cohesie.

PURE is het bewuste cateringconcept van LEI. Het draait om de pijlers: vega, gezond en duurzaam eten. En Pure is nog goedkoper ook.

Het mooie lindegroen, ook de kleur van de herbruikbare borden en kommen, wijst de weg.



100% vegetarisch gerecht



100% veganistisch gerecht



extra gezonde producten



aandacht voor mens & milieu



Vegetarisch eten is milieuvriendelijker dan een dieet met vlees, om verschillende redenen. Het vereist minder broeikasgasemissies, omdat plantaardig voedsel minder energie-intensief is om te produceren. Ook gebruikt het minder land, water en veroorzaakt het minder vervuiling dan de vleesindustrie.

Door te kiezen voor plantaardige eiwitbronnen kunnen we bijdragen aan het behoud van natuurlijke hulpbronnen, het verminderen van broeikasgasemissies en het beschermen van biodiversiteit.





Bij Pure zijn we echte foodies: we houden van lekker en gezond eten. We staan graag in de keuken, zowel voor jullie als voor onszelf.

Gezonde voeding betekent niet drie salades per dag, maar een evenwichtig dieet vol voedingsstoffen die je lichaam nodig heeft. Veel groente en fruit, voldoende zetmeelrijke koolhydraten, en minder verzadigde vetten, suiker en zout. Drink veel water, beperk sappen en vermijd frisdrank.





Een duurzaam dieet is een dieet waarvan de productie weinig impact heeft op het milieu, de biodiversiteit en ecosystemen beschermt en respecteert en qua voedingswaarde adequaat, veilig, gezond, cultureel aanvaardbaar en economisch betaalbaar is.





De Nationale Week Zonder Vlees en Zuivel roept heel Nederland op om van 4-10 maart een week geen vlees en zuivel te eten en drinken.

Proberen en proeven is geloven. Want plantaardig eten is niet saai, smakeloos of ingewikkeld. Het is een kleine moeite met een onvoorstelbaar positieve impact op mens, dier en milieu. Door vaker voor plantaardig te kiezen maken we samen het verschil voor de toekomst van onze planeet.

Doe jij ook mee?



Klimaatimpact

JIJ MAAKT HET VERSCHIL

Wanneer je als volwassene deze week geen vlees en zuivel eet, kan je wel 193 liter water en 80 kilometer autorijden besparen. Dat is 18% minder water en 41% minder kilometer autorijden aan CO₂ -uitstoot dan iemand die wél vlees en zuivel eet!

Deze berekeningen zijn afkomstig van Stichting Nationale Week Zonder Vlees en gaan uit van het vervangen van vlees en zuivel door plantaardige vlees- en zuivelvervangers zoals peulvruchten, noten, vegan burgers, plantaardige drinks en andere vlees en zuivelvervangende producten.



Wat kun jij nog meer doen?

Door bewust te kiezen voor meer plantaardige voeding en minder dierlijke producten, zetten we al een belangrijke stap richting een duurzamer eetpatroon. Maar er is meer dat we kunnen doen!

Producten als snacks en frisdrank kosten veel energie om te produceren en verpakken, terwijl ze niet per se bijdragen aan een gezond dieet. Door bewust te matigen, voorkomen we overproductie en onnodige belasting van het milieu.

Laten we ook niet vergeten om duurzamere keuzes te maken binnen andere voedselcategorieën. Kies bijvoorbeeld vaker voor seizoensgebonden groenten en fruit en let op de herkomst van je voedsel. Laten we samen streven naar een voedingspatroon dat niet alleen goed is voor onze gezondheid, maar ook voor de planeet. Elke keuze telt!



Panelonderzoek

Door middel van het Universiteit Leiden Panel kan de universiteit beter inzicht krijgen in ideeën, behoeften en wensen van medewerkers en studenten om daarmee de dienstverlening te verbeteren.

Uit onderzoek blijkt dat er meer vraag is naar gezonde, vegetarische en duurzame producten. Die wens motiveerde ons om het concept PURE te ontwikkelen. PURE bestaat dus dankzij jullie!

Ook digitaal adviseur worden?
Kijk op www.universiteitleidenpanel.nl

