

# Wat ik ook koop, kook of eet, er is altijd iets wat niet mag

Er bestaat een recept tegen gek worden van alle ge- en verboden wat betreft eten: eet waar je zin in hebt (niet te vet!) en steun acties tegen dierenleed.

Marjolaine de Vos

Redacteur NRC Handelsblad en dichteres.

Eten is nog nooit zo moeilijk geweest. Hoe zorgeloos moet de wereld ooit geweest zijn, toen je gewoon naar de winkel kon om te kopen wat je wilde eten. Hup naar de slager voor een lekker karbonaadje dat straks bij de andijviestampot opgepuzeeld kan worden.

Nu is dit gerecht een opgave. Je mag helemaal niet zo maar naar de slager. Want waar komt het varkensvlees van die slager vandaan? Is dat vlees uit de bio-industrie waarin varkens gemeen gemarteld worden op vloeren zonder stro, waar ze niet bewegen en nooit buitenlucht krijgen? Zielige varkens wier welzijn wordt opgeofferd aan onze karbonadelust? Dan gaan we meteen al niet naar die slager toe. Wij willen een blij varken uit de biologische veeleer, want dierenleed smaakt ons niet.

We gaan dus naar een biologische slager voor een karbonade. Maar waar komt dat dier vandaan? Van een Brabantse bedrijf terwijl wij in Amsterdam het vlees kopen? Van ergens in Twente naar de Groene Weg slager in Groningen? En wat doen we dan voor goeds als we aan de voedselkilometers denken, die verschrikkelijke rekensommen die zeggen wat het kost aan energie om eten op je bord te krijgen? Dichtbij wordt, als je met voedselkilometers rekent, al snel veel beter dan dat lekkers dat je van ver haalt.

En wie dan, om verantwoord lokaal te blijven, vanuit Amsterdam zelf in de auto naar Baambrugge rijdt om daar een stukje ter plaatse geproduceerd varken te kopen, denkende twee

punten te verdienen op die manier, één voor biologisch en één voor lokaal, die zit pas goed fout, want met 1 persoon in de auto rijden voor 1 stukje varken levert zo verschrikkelijk veel voedselkilometerstrafpunten op dat je beter Keniaanse boontjes bij de supermarkt kunt gaan halen.

Nu las ik laatst weer dat dat sowieso beter is, want dat groenten geproduceerd in landen waar de zon schijnt, altijd een lagere broeikasgasuistoot geven, ook als je het transport meetelt, dan groenten uit een kas. Dus lokaal alleen als-niet-uit-kas. En alleen als-in-zeizoen: het opstaan van lokale appels in koelhuizen om ze vers te houden tot het volgende seizoen, wat gebruikelijk is, kost veel meer energie dan de appels uit Nieuw-Zeeland laten komen als het daar toevallig wel appelselizoen is.

Een karbonaadje, want daar begonnen we over, is er dus amper meer bij, want voor je gezondheid mag je dat ook al niet hebben (vet) en die andijviestampot valt ook niet mee, want de aardappels moeten zowel biologisch zijn, wegens de verschrikkelijke vervuiling van gewone aardappelen, als smakelijk, wat is anders het nut van puree maken, en ze moeten ook vers zijn of heel goed bewaard (maar niet in een energieslurpend koelhuis), want die voze met uitlopers zijn niet lekker en niet gezond ook. En de andijvie mag alleen van de koude grond, eigenlijk, maar het seizoen is lichtelijk over. Waar ergens heerst er nu een andijviestijd?

Koken en eten is beslist geen lifestyle, geen luxe voor mensen die alles al hebben. Koken en eten – dat gaat over gezondheid, over Europa, over dierenwelzijn, over het milieu, over de inrichting van het landschap en de toekomst van de boeren, over e-nummers en E. coli/bacteriën, over principes, over transport en industriële belangen, over het wereldvoedselprobleem en de Braziliaanse import. Met een rood hoofd werp je je van de ene strijd in de andere, je roept: behoud de varkenssnuut voor Nederland, lev de biologische boer om de hoek, neem de fiets, laat die kippen uit Brazilië per zeecontainer komen, dat is veel minder erg voor het milieu – en je schrikt weer, want niet voor de kippen.

Vegetariër worden lijkt een goede oplossing. Of nog beter: veganist. Dan mag je geen melk en kaas meer dus dan ben je ook van dat probleem verlost, want melk en kaas zijn veel te vet voor de moderne stilzitter en ze bevatten bovendien verkeerde vetten. De laatste jaren horen we steeds meer over de gevaarlijke transvetten. Dat kunnen best meervoudig onverzadigde vetten zijn, die vetten waarvan we gelooft hebben dat ze 'goed' zijn, maar als ze industrieel gehard worden, wat vaak makkelijker is voor de levensmiddelenindustrie dan al dat vloeibare vet, zijn ze zo veranderd dat ze ineens levensgevaarlijk

zijn geworden en je hart bedreigen via kook, chocola, allerlei snacks enz. Weg ermee! Wat wij nodig hebben zijn omega-3-vetzuren, hartstrikke goede vetten zijn dat, die voorkomen in vette vis.

Oeps. We waren immers veganist. En vette vis is wel erg lekker (haring! makreel! wilde zalm!) maar met de vis gaat het niet zo goed en we hebben ook de plicht om de oceanen te redden immers. We raadplegen de viswijzer. Haring en makreel mogen we wel kopen, gelukkig. En wilde zalm met MSC-keurmerk mag ook (Marine Stewardship Council – een controle op de wijze van vissen en de invloed daarvan op de omgeving) met als biologisch gekweekte zalm. Die goede zalm van de supermarkt mag niet die wordt bio-industrieel geproduceerd en veroorzaakt bovendien allerlei ziekten onder de wilde zalm- en de inloze dierlijke ecosystemen niet geholpen is. En dan praten we nog niet over de tonnen vismeel die nodig zijn voor de zalmkweekerij, meel gemaakt van vissen die in hun voortbestaan bedreigd worden.

Voorruit dan: veganistisch eten met verantwoord gevangen vette vis. Af en toe.

Intussen is het geweldig in de mode om traditioneel en dichtbij huis en uit je eigen moestuin en van je eigen kippenboer (als je niet veganistisch eet) en van je eigen visser (als die ecologisch verantwoord vist) te eten. Zelf worst en vis roken, zelf hammen drogen, zelf aardappelen inkoulen – we kunnen er geen genoeg van krijgen. Traditioneel en dichtbij huis betekent interessant genoeg weer helemaal niet vegetarisch, het varken is enorm in de mode. En wij van de ectrigrade iveren allemaal om het hardst voor vet varkensvlees, dat wil zeggen: moer dooraderd, mals vlees, van langzame groeiers. Zoals we ook die wilde zalm zoveel lekkerder vinden wegens de langzame groei. Je kunt het zien aan het zalmenvlees: als dat glibberig en gestreep is, met van die witte groei-streepjes erin, is het veel te snel opgefokt. kweekzalm, als het heel fijn is en de strepen zitten dicht op elkaar heb je met wilde zalm te maken. Meestal de rode sockeye. En echt, het is heel goed voor 'n zalm om door een MSC-visser gevestig te worden (oh logica, waar zijt gij) ergens bij Alaska. Voedselkilometers zijn een verkapt manier om onze eigen markten te beschermen ten koste van procenten in derdewereldgebieden, las ik gelukkig.

Ook als je je balkon niet in een moestuin hebt veranderd, wil je als moderne lekkerbek toch wel graag slow eten: voedsel met de aandacht en de aandacht er nog aan. Dat betekent dat je moet gaan beschikken over adresjes voor de juiste eerlijke spulletjes, want de vissen die je van de viswijzer mag eten hebben ze bijna nergens, de vergeten groenten al evenmin, en die speciale es-

pelette pepers of ansojovisjes in het zout ook niet. Over geld praten we in dit verband maar helemaal niet – wij daarop gaat leed moet het woord 'biologisch' uit zijn of haar voculaire schrappen, terwijl chips en snoep en frisdrank juist makkelijk goedkoop blijken.

Adresjes bevinden zich soms in de buurt, soms ook niet. Adresjes bevinden zich zelden allemaal bij elkaar. Adresjes hebben nog wel eens last van openingstijden: de biologische kweekerij heeft geen zin in almaar mensen over de vloer en opent de deuren alleen op woensdagmiddag, terwijl die boerenkaasproducent (geesteld dat je nog kaas eet) uitsluitend op vrijdagochtend open is. Het beste is daarom om naar de stad te verhuizen, anders rijdt je halve dagen in het rond met je vieze auto langs al die leuke lokale producenten, nog afgезien van het feit dat de meesten van ons ook wel eens moeten werken om al die speciale voedingsmiddelen te kunnen bekostigen.

En onze eigen boeren dan? Hoeven we die ineens niet meer te redden? De boeren die het landschap zoals we dat kennen in stand houden, met weilanden met koeien erop en omzoomd door bosjes, met blond graan in juli en bloeiende akkerlanden, met koolzaad en linolie en suikerbieten? Hmm ja. Maar het merendeel van die boeren produceert helemaal geen voedsel, want ons graan is nergens anders goed voor dan voor diervoeder en die dieren en hun melk en kaas en yoghurt mogen we niet meer eten behalve in de magere variant en dan blijven we het niet.

Kunnen ze dan geen groenten voor ons gaan verbouwen, die boeren? Kan, maar dat kunnen ze dus in Zuid-Amerika ook, en beter, en merkwaardig genoeg ook nog milieuvriendelijker. Of ze het doen is weer een tweede, je krijgt geregeld de indruk dat heel Zuid-Amerika genetisch gemodificeerd is en dat is weer desastreus voor de bijen die in een hoog tempo aan het uitsterven zijn. En waar geen bijen meer zijn, zijn op den duur ook geen mensen meer, want dan houdt alle groeien en bloeien gewoon op.

Bovendien moeten onze boeren, willen ze concurreren met de wereldboeren, zulke enorme bedrijven gaan beheren dat er van ons landschap ook niet veel meer overblijft. En klein en lokaal is grappig, maar levert weinig op, tenzij het allemaal flink duur wordt, en dat kan nu minder dan ooit, en je stoot er dus de wereldboeren het brood mee uit de mond. Ineens lijkt er niets meer te pleiten voor lokaal. Voor lokaal in het groot dan, hier en daar iets lokaals dat toch nog wel kunnen! Ik vraag maar. Als eter houd ik nogal van vers.

Als noodoplossing voor alles wordt de oude mantra van de gezondheid ingezet: noten, granen, peulvruchten, weinig, vooral mager vlees, drie keer in de week vis. Dat

is het beste voor iedereen. Vergeet die heerlijke speklapjes, vergeet het varken met zijn leuke snuut sowieso maar – het is niet meer nodig. Dat moet wel op grote schaal doordringen, want je kunt het zo gek niet verzinnen of er zit varken in, van lijm tot auto-onderdelen. Echt, gelovig veganist zijn, moet iemand wel dag en nacht bezighouden, voor je het weet heb je toch iets met varken. Koeien hebben we ook niet meer nodig, we eten alleen nog de veel magerder geitenkaas. En wat doen we met alle geitebokjes? Mogen we die dan misschien wel opeten? Of is dat weer zielig en moeten daar allemaal volwassen bokken uitgroeien waar niemand raad mee weet?

En wie vertelt het de chipsindustrie, de frisdrankenindustrie, de conservenindustrie?

Niet de overheid, die niet doet of in die sectoren reuze bewust geproduceerd wordt en kwetsig stroomt met het 'Ik kies bewust'-logo, een logo dat alleen maar betekent dat ergens 'minder'



Illustraties Iris Kiewiet

suiker in zit, minder dan zou kunnen, of minder dan in vergelijkbare producten. Dat heet 'bewust'. Verse dingen zijn nooit bewust, alleen chips en frietosaus en dergelijke.

Het beste is toch, dunkt mij, om alles te eten wat er is en waar je zin in hebt (mits niet te vet, niet met dierenleed en niet met te veel gif) en verder gewoon mee te doen aan gecorrigeerde acties, zoals die van Greenpeace om de vis te redden. Dan zoet Greenpeace er met mijn steun voor dat er geen foute vis in de supermarktschappen ligt (waar ik nog nooit van m'n leven een enkele vis heb gekocht en dat ook nooit zal doen want ik wil verse vis) en war er niet ligt, kun je ook niet ten onrechte eten, dus dan doe je het als consument vanzelf goed.

Wat vis betreft. Voor de rest is er geen beginnen aan. Ik zie de veganisten die uit eigen tuin die heel smakelijke gerechten maken (en dan bedoel ik echt smakelijk, niet allerlei droge dingen waar je van moet leren houden) na de winter graag terug.

Intussen ga ik nadenken over het kerst diner. Wild denk ik. Ecologisch hartstikke prima en zielig is het ook niet, want je kunt beter een haas in het veld zijn dan een varken in een varkensfabriek. Ik neem er lokale spruitjes bij. En voor toe, om het milieu verder op weg te helpen, iets uit een warm land, ananas of zo. Maar helaas: zonder slagroom. Dat mag van niemand meer.

Het toetje met Kerst: ananas. Zonder slagroom, want dat mag van niemand meer

Je wikt en weegt, kan dit vlees? Maar er is geen product of er zit een fout/zielig randje aan

