

Wyke Potjer & Asceline Groot

HETKANWEL.

ANDERS ETEN

© 2021 Wyke Potjer & Asceline Groot
© 2021 hetkanWEL

Auteurs: Wyke Potjer en Asceline Groot
Fotografie: Marie van der Heijden
Fotografie cover: Marie van der Heijden
Ontwerp en opmaak: by Eefje
Eindredactie: Wyke Potjer

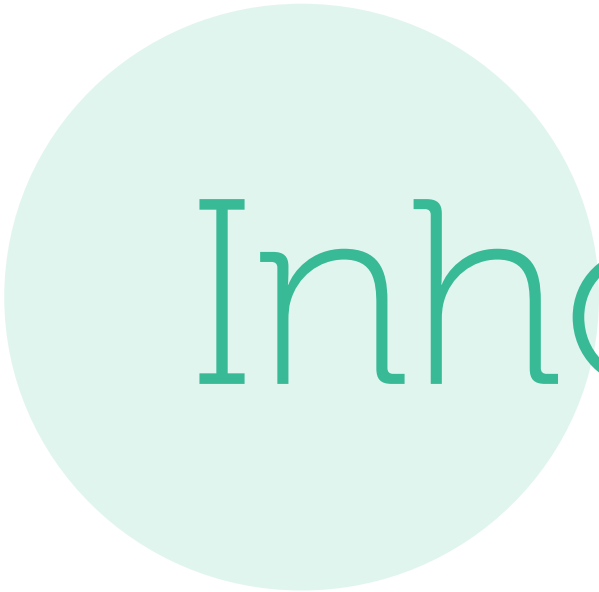
www.hetkanwel.nl

HETKANWEL.

ANDERS ETEN

Wyke Potjer & Asceline Groot





Inhoud

Inleiding	7
7 Levenslessen in anders eten	8
<i>De Eenzaamheid</i> : meer dan alleen een biologische boerderij op een idyllische plek	13
Hanneke van Veghel schreef het boek <i>Dieet voor een betere planeet</i>	21
10 tips om minder voedsel te verspillen	28
Het voedselbos in Amsterdam is volop in ontwikkeling	33
Anne Adams is theesommelier en - samensteller	41
Ontbijt, snack en avondeten: drie recepten met quinoa	47
Erwin Westers werkt aan een betere bodem	55
ABC Anders boeren	62
Eten – de feiten	69
Met ProVeg zet Veerle zich in om mensen minder dieren te laten eten	71
8 tips om minder vlees te eten	78
Imke de Boer over hoe een kleinere veestapel onze planeet kan redden	83
Tips: kijk, lees en kook	88
Dit bekekenen de keurmerken op de verpakkingen van voedingsmiddelen	90
Voetnoten, extra informatie & fotoverantwoording	94



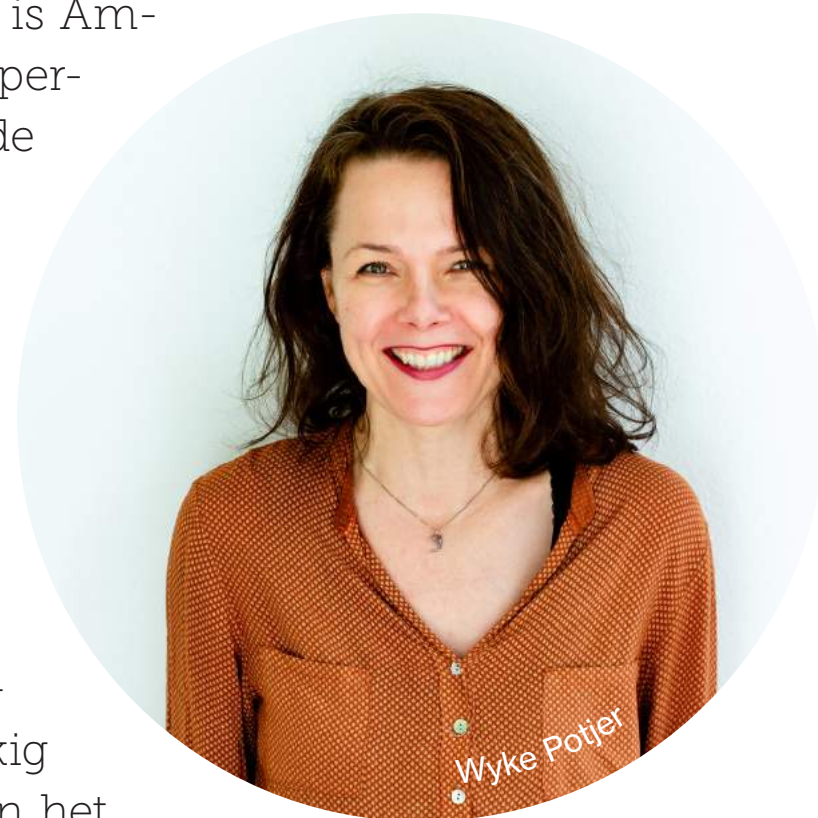


Nooit meer oorlog. Nooit meer honger. Met deze missie begon Sicco Mansholt na de oorlog als minister van Voedselvoorziening. Hij was toen 36 jaar oud. In de oorlog was hij de spil geweest van de Natura-verzetsgroep waarmee hij vanuit zijn boerderij in de Wieringermeer de voedselvoorziening van onderduikers regelde. Na de oorlog organiseerde hij de landbouw zo efficiënt dat we nooit meer een hongerwinter hoefden mee te maken.

Kleinschalige landbouw maakte plaats voor grote boerenbedrijven met industriële machines, monocultuur en bestrijdingsmiddelen. We produceerden boterbergen, melkplassen, veestapels en groeiden uit tot exportreus in de landbouw. Zo is Nederland,

na Mexico, de grootste exporteur van avocado's en is Amsterdam de grootste cacaohaven ter wereld. In de supermarkt kijken we niet meer op van 80 verschillende smaken chips, pepernoten in augustus, aardbeien in december of kant-en-klaar maaltijden voor in de magnetron. Alles is altijd op voorraad en voor ons gemak alvast verpakt, voorgesneden en bewerkt.

De hongerwinter ligt, kortom, ver achter ons. Maar daarvoor hebben we wel een hoge prijs betaald. Denk aan stikstof, bodemverarming, afname van de biodiversiteit, dierenleed, oneerlijke handel, plastic soep, voedselverspilling en obesitas. Maar gelukkig gloort er ook hoop aan de horizon en staan we aan het begin van een nieuwe voedselrevolutie. Want, zo blijkt ook uit ons eigen onderzoek, we vinden biologisch, lokaal, seizoensgebonden, onverpakt, diervriendelijk, gezond, onbewerkt en *fair trade* eten steeds belangrijker.



Voor dit tweede online magazine van hetkanWEL doken we in de wereld van 'anders eten'. We spraken met boeren, onderzoekers, schrijvers, diëtisten, activisten, producenten, groendoeners, roeromgooiers en veranderaars. En dat geeft een optimistisch beeld, want er gebeurt veel. En met elke maaltijd kunnen wij zelf, als consument, de wereld een klein beetje veranderen. We wensen je veel leesplezier!

WYKE EN ASCELINE



Bij hetkanWEL hebben we ons een maand lang in het thema ‘anders eten’ ondergedompeld. We gingen langs bij boeren, spraken met wetenschappers, gingen te rade bij diëtisten en producenten en testten zoveel biologische, plantaardige en lokale producten en maaltijdboxen, dat we alleen maar honger kregen naar meer. Voor de volledigheid hebben we de belangrijkste lessen van deze maand voor jou (en voor onszelf) op een rij gezet:



Lobke Faasen, *plantaardig diëtist*

We eten in Nederland te weinig vezels en te veel eiwitten. Een teveel aan eiwitten kan schadelijk zijn voor je nieren, terwijl vezels juist essentieel zijn voor een gezonde darmflora. Die vezels haal je vooral uit groente en fruit: volkoren brood alleen is niet genoeg. Als je een volwaardig plantaardig voedingspatroon hebt, dat voor meer dan de helft uit groente en fruit bestaat, hoef je eigenlijk alleen B12 en D3 bij te slikken.

Lees het hele interview op de site.

Erwin Westers, regeneratieve, biodynamische boer

Als we in de winkel ons groente en fruit kopen, weten we vooral wat er níet in het product zit, namelijk chemicaliën -als het althans biologisch is. Maar wat er wél aan voedingsstoffen in de producten zit, weten we niet. Er wordt gebruik gemaakt van ooit gemeten gestandaardiseerde waarden. We gaan er dus gemakshalve vanuit dat er altijd dezelfde hoeveelheid vitamine C in een sinaasappel zit, maar dat is niet zo. Sterker nog: er bestaan sinaasappels zonder vitamine C. Maar de ontwikkelingen gaan snel. Waarschijnlijk hebben we binnen vijf tot tien jaar een chip in onze telefoon waarmee we groente en fruit kunnen scannen om te zien hoeveel voedingsstoffen erin zitten. Handig, want dan weet je welke je moet hebben. *Zie pagina 55 voor de reportage.*

**Veerle Vrindts, CEO en oprichter van ProVeg Nederland**

Alleen ga je sneller, maar samen kom je verder. Uiteindelijk gaat het om de impact. En met heel veel mensen die zo veel mogelijk plantaardig eten heb je meer impact dan met een kleine groep die het perfect doet. We hebben niet veel tijd meer qua klimaatverandering. Dan is het belangrijk om het leuk en inspirerend te maken, ook voor de mensen om je heen.

Lees het hele interview op pagina 71.



Joost van Schie, *biologische boer*

De landbouw is niet de enige industrie waar schaalvergroting heeft plaatsgevonden en waarin het aanbod monotoner is geworden. Dat zie je ook in de kledingindustrie: iedereen loopt overal ter wereld in hetzelfde rond. Maar je ziet ook steeds meer kleine merken ontstaan, die aandacht hebben voor hoe iets geproduceerd wordt. Dat gaat in de landbouw ook gebeuren. Uiteindelijk zullen er meer boeren bijkomen, die kleiner starten en op een andere manier werken. Er zijn genoeg mensen

uit de culturele of *corporate* wereld die iets anders willen. En er zijn genoeg voorbeeldboerderijen waar je cursussen kan volgen en kan leren hoe het werkt. Zie pagina 13 voor de reportage.

Hanneke van Veghel, *auteur van 'Dieet voor een betere planeet'*

Het huidige voedselsysteem bestaat nog niet zo lang. Pas in de jaren '50 en '60 zijn we op grote schaal gaan produceren, hebben we monoteelt geïntroduceerd en kregen we 80 verschillende soorten chips, frisdrank en snoep. Als we binnen 50 jaar de transitie naar dit systeem hebben kunnen maken, dan kunnen we dit systeem ook weer binnen relatief korte tijd veranderen naar een duurzaam systeem met eerlijke handel.

Zie pagina 21 voor het interview.





Sascha de Lint, eigenaar GreenAge

Heel veel producten gebruiken we niet optimaal. Zo moet je Chiazaadjes eerst malen of op z'n minst weken voordat je er als mens voedingsstoffen uit kunt halen. Ze zijn namelijk zo klein dat we ze tussen onze kiezen onvoldoende vermorzen en dan is het gewoon heel duur vogelzaad. Lees [hier](#) het hele interview op de site.

Zie pagina 47 voor drie recepten met quinoa van deze ondernemer en Masterchef winnaar.

Anne Adams, theesommelier

Vooraf bij groene en zwarte thee moet je het water eerst even laten afkoelen, voordat je de thee erin doet. Giet je kokend water op groene thee, dan wordt die bitter. Ook met kruidentheo gebruik je liever geen kokend water. Dan verbrand je de blaadjes en komen er bitterstoffen vrij. Hoe meer stof onder in de verpakking of het los verpakte zakje zit, hoe minder goed de kwaliteit van de thee is. De thee bestaat dan vaak uit gruis, een nevenproduct van de betere kwaliteitsthee.

Lees het hele interview op pagina 41.





DE EENZAAMHEID

De
Eenzaamheid is
meer dan alleen
een biologische
boerderij op
een idyllische
plek

“Het gaat steeds meer over
koeien, kaas en het klimaat”



Het water van de Kagerplassen bij Warmond ligt er rimpelloos bij. Aan de horizon dobbert een zeilbootje, terwijl aan de oever een fuut onder het oppervlak duikt op zoek naar eten. Joost van Schie komt vanaf de overkant aangevaren. Het is de enige manier om op de familieboerderij *De Eenzaamheid* te komen: het ligt namelijk op een ingepolderd eiland. “Ik weet niet beter,” zegt Joost met een grote grijns over de idyllische omgeving. “Ik ken het al 35 jaar en ben er opgegroeid.” Hij is er ook vertrokken, naar Amsterdam, maar een paar jaar geleden keerde hij terug met een hoop ambitieuze plannen in z’n achterzak.

KOEIEN, KAAS EN HET KLIMAAT

Toen Joost voor het eerst opperde dat hij misschien wel terug wilde komen naar de boerderij lachte zijn vader hem vierkant uit. In zijn ogen was Joost inmiddels veel te verstadst. "Blijf jij nou maar in Amsterdam, wij regelen het hier wel," was de boodschap. En hoewel Joost daar inderdaad zijn droombaan had, kroop het bloed waar het niet gaan kon en volgde hij zijn hart. "Ik heb best lang research gedaan, ben bij boeren langsgegaan en heb met beleidsmakers gepraat," vertelt hij. "Zo kwam ik erachter dat de boerderij niet alleen maar over koeien en kaas gaat, maar steeds meer over koeien, kaas en het klimaat." En dat vond Joost als econoom, en als boerenzoon, interessante materie om zijn tanden in te zetten.

KRUIDEN EN KIPPEN IN HET WEILAND

In de wei grazen 50 melkkoeien, Monbéliardes (voor de kenners), die per jaar zo'n 5700 liter melk geven. Dat is ongeveer de helft van een reguliere melkveehouderij, omdat er minder koeien zijn en deze koeien minder melk produceren. Elke ochtend maken Joost en zijn vader er kaas van, zeker nu de pont om de melk mee naar het vasteland te vervoeren ter reparatie aan wal ligt en de melk niet in grote hoeveelheden afgevoerd kan worden. Maar er gebeurt meer. "Dit is al honderden jaren grasland, sinds het zo ingepolderd is. Wij zijn nu aan het kijken of we het gras kruidenrijker kunnen maken. Dat doen we op verschillende manieren. In eerste instantie door hele dunne streepjes van de zoden een beetje open te werken en daar door te zaaien. Dan hebben de kruiden een voorsprong op het gras. Maar ook door kruiden in te zaaien voor Wilder Land, die maken er thee van. We onderzoeken nu of we daar meerjarige planten tussen kunnen zetten, zodat we niet elk jaar alles opnieuw hoeven in te zaaien."



Volgend jaar komen er ook kippen op de boerderij, die achter de grazende koeien aan lopen. "We hebben net een crowdfundingactie voor een rijdend kippenhok afgerond," zegt Joost. "Kippen hebben beschutting nodig om zich veilig te voelen. Daarom bouwen we een hok op wielen dat we makkelijk kunnen verplaatsen, zodat de kippen achter de koeien aan kunnen lopen. De kippen krabben van nature in de grond waardoor er ruimte ontstaat tussen de graszoden voor andere planten, zoals kruiden. Daarnaast zoeken ze in de mest van de koeien naar beestjes waardoor de mest beter verspreid wordt en de bodem het makkelijker kan opnemen."

EEN BETERE SPONSWERKING VAN DE BODEM

Hoewel *De Eenzaamheid* een melkveehouderij is en er dus geen gewassen worden verbouwd, gelooft Joost heilig in het nut van bodemverbetering. "Enerzijds, omdat ik denk dat diversiteit aan voer voor de koeien zorgt voor een betere gezondheid van de beesten en voor betere melk. Ik denk ook dat je wilde kruiden terug proeft in de wilde weidenkaas die we maken, maar dat laat ik graag aan anderen over om te bepalen. Anderzijds, is er ook een ecologische reden om de bodemopbouw te willen verbeteren: het zorgt voor een betere sponsfunctie. Het is een beetje een technisch verhaal, maar in de zomer zakt het grondwaterpeil en dan krijg je dat zuurstof door de humus en de klei bij de veenlaag kan komen. Dat is verteerd organisch materiaal waar koolstof in zit, dat dan opstijgt als CO₂.





Als de bodem meer water kan vasthouden en transporteren, hoop ik dat we dat proces kunnen afremmen."

Een diversiteit aan planten en het toevoegen van kippen, die achter de koeien aan in de bodem krabben, moet daaraan bijdragen. Net als het strip grazen, waarbij de koeien 12 uur lang een bepaalde strip grond mogen begrazen en daarna weer verplaatst worden. Zo heeft het gras de minste stress en wordt de bodem optimaal gevoed. "Dat is althans de gedachte, maar ik kan er over tien jaar pas echt iets over zeggen natuurlijk. Dan weet ik pas of het ook echt werkt."

EEN BOERDERIJ IN TRANSITIE

Is het een grote stap om naast de koeien en de kaas ook het klimaat als doelstelling te hebben? "Dat ligt eraan hoe je het definieert. Je kan er meer of minder principieel in staan. Ik denk dat als we toe willen naar een emissieloze boerderij, het best een uitdaging is. Maar als we het gewoon een stukje beter willen doen, dan valt het wel mee. Er zijn genoeg maatregelen die we nu al kunnen toepassen."

Joost kijkt als econoom het liefst vooruit en werkt met meerjarenplannen waarin hij kan anticiperen op wat er – in zijn ogen – nog komen gaat.

"Er zijn een aantal problemen die we volgens mij beter in één keer kunnen aanpakken. Stikstof natuurlijk, maar vanuit het klimaatakkoord hangt er ook een CO₂-reductie ambitie boven het hele veenweidegebied. Biodiversiteit is een issue waarvoor Europese regelgeving gaat komen. En we voldoen in Nederland niet aan de kaderrichtlijn water, omdat er hier te veel nutriënten als nitraat in het grondwater zitten, dus dat wordt vanaf 2027 ook een probleem. Laten we erkennen dat die problemen er zijn en ze in één keer goed aanpakken in plaats van dat we blijven kaasschaven en er iedere vijf jaar vanuit Den Haag of Brussel weer nieuwe maatregelen komen waarmee het wel weer even kan. Want dan moet je als boer elke keer opnieuw investeren en veranderen als je net je zaakjes op orde hebt. Daarom probeer ik zelf verder vooruit te kijken en de lijn te bepalen."



VOORUITKIJKEN NAAR 2040

"Onze aanpak heet Route Regeneratief 2040. We geven onszelf 20 jaar de tijd om te experimenteren en uit te zoeken wat dat nou betekent: regeneratief boeren op deze plek. Het is middenin de randstad in een open gebied waar verschillende functies bij elkaar komen en waar we te maken hebben met de veenweide uitdagingen, dus in die hyper lokale context zie ik de ontwikkeling van deze boerderij. We willen een voedselproducent zijn, die ook ruimte geeft aan de natuur, die ook groene energie produceert, die ook ontspanning en recreatiemogelijkheden aanbiedt en de mensen in de buurt weer in contact brengt met het voedsel dat we hier maken."

Daarvoor werkt Joost samen met verschillende partijen. "Mensen van het instituut Delatares en de TU Delft doen hier onderzoek naar het grondwater. We telen bij wijze van experiment kruiden, groenten en bloemen om de biodiversiteit te vergroten. Dat doen we met vrijwilligers uit de buurt onder leiding van trainee Eske. We leveren elke week aan 15 gezinnen uit de omgeving een boerderijpakket. We werken samen met Wij.land om het evenwicht tussen landbouw, natuur en landschap te bewaren. En met Wilder Land om thee van (on)kruid te maken. Samen met al die mensen willen we ontdekken hoe een regeneratieve boerderij eruitziet op deze plek. We willen de bodem- en waterkwaliteit verbeteren, de CO2 opslag en de biodiversiteit waarborgen en natuurlijk ook een paar centen verdienen, want anders draaien we het niet rond. Het is een zoektocht en zo'n transitie kost tijd en geld."

HEBBEN KOEIEN NOG TOEKOMST?

Bij deze vraag schuwt Joost niet om ook naar de gevoelige thema's te kijken voor een melkveeboer. Want hebben koeien nog wel toekomst in de eiwittransitie waarin we steeds meer richting plantaardig voedsel gaan? "Ook daar moet je over nadenken. Ik geloof echt in diversificatie van het landschap en van het verdienmodel. Maar als je de koeien hier weghaalt, is het over vijf jaar moerasbos. Of je moet het gaan maaien, maar dan heb je diesel nodig en waar ga je het gemaaide gras dan laten? Uit onderzoek van experts blijkt dat koeien de beste manier van landschapsbeheer zijn op veenweidegrond, mits niet te intensief. Geen koeien is in mijn ogen dan ook niet wenselijk."

"Maar de trend naar meer plantaardig voedsel zie ik ook en ik denk ook dat die logisch is. Daarin heb ik het meeste met de visie van Dan Barber, chef-kok in New York. Hij zegt dat je bord een afspiegeling moet zijn van de draagkracht van de aarde. Dat betekent dus echt een heel klein stukje vlees, wat zuivel en vooral heel veel groenten, noten en fruit. Zelf ben ik aan het experimenteren met plantaardige vormen, zowel op droog land als in het water, maar ik wil ook onderzoeken hoe we de melkveehouderij kunnen herontdekken op zo'n manier dat kaas geproduceerd kan worden in harmonie met de natuur. Ik geloof dat we over tien of twintig jaar nog steeds een product hebben dat mensen graag willen eten." ●





Hanneke van Veghel schreef het boek *Dieet voor een betere planeet*

“Met elke maaltijd
kan je de wereld verbeteren”

Het boek van Hanneke van Veghel, *Dieet voor een betere planeet*, is er niet per se eentje waar je vrolijk van wordt. Wel geeft het een groot gevoel van urgentie om ons eetpatroon aan te passen. Verdeeld over 5 thema's slaat Hanneke ons in 350 bladzijden om de oren met onderzoeken, data, cijfers, feiten, grafieken en staatjes over ons huidige voedselsysteem. Van verspilling tot eerlijke handel en van de impact van dierlijke producten tot duurzaamheid en gezondheid.

HETKANWEL.

Gelukkig geeft ze ook tips en biedt ze perspectief. Want, zo stelt Hanneke (die een master heeft in duurzame landbouw en voedselzekerheid) je hebt drie keer per dag de kans om de wereld te verbeteren met als enige wapen mes en vork. Met 'dieet' bedoelt ze dan ook niet een manier om af te vallen, maar een manier van eten die beter is voor de planeet. Want ons voedselsysteem kraakt in zijn voegen, zo schrijft ze.

THUIS IN KENIA

Als we elkaar spreken, zit Hanneke thuis op de familieboerderij van haar vriend in Kenia. Er kan elk moment een helikopter landen met mensen van de Keniaanse overheid die komen kijken hoe ze hier onderzoek doet naar het telen van de meest duurzame avocado's. "In Mexico zorgt de avocadoteelt voor ontbossing en wordt het gelinkt aan drugskartels. In Zuid-Amerika gaat al het beschikbare water naar de avocadoteelt waardoor de omliggende gemeenschappen geen water meer hebben. Hier kijken we naar de klimaatimpact van de avocado's en verbeteren we waar we kunnen."



Ze geeft wat concrete voorbeelden. "In het regenseizoen komt het hier met bakken uit de hemel en overstromen de rivieren. Dat water slaan we op, zodat we het in het droogseizoen kunnen gebruiken. Maar we kijken ook naar transport en *wildlife*. Zo hebben we 10% van ons land gereserveerd als ecobuffer, waar ruimte is voor wilde dieren als apen, cobra's en vogels. Die populatie is echt aan het groeien, maar er is nog veel werk aan de winkel. Ik schrijf nu een strategie die we de komende 5 jaar kunnen implementeren."

EEN ANDER PERSPECTIEF

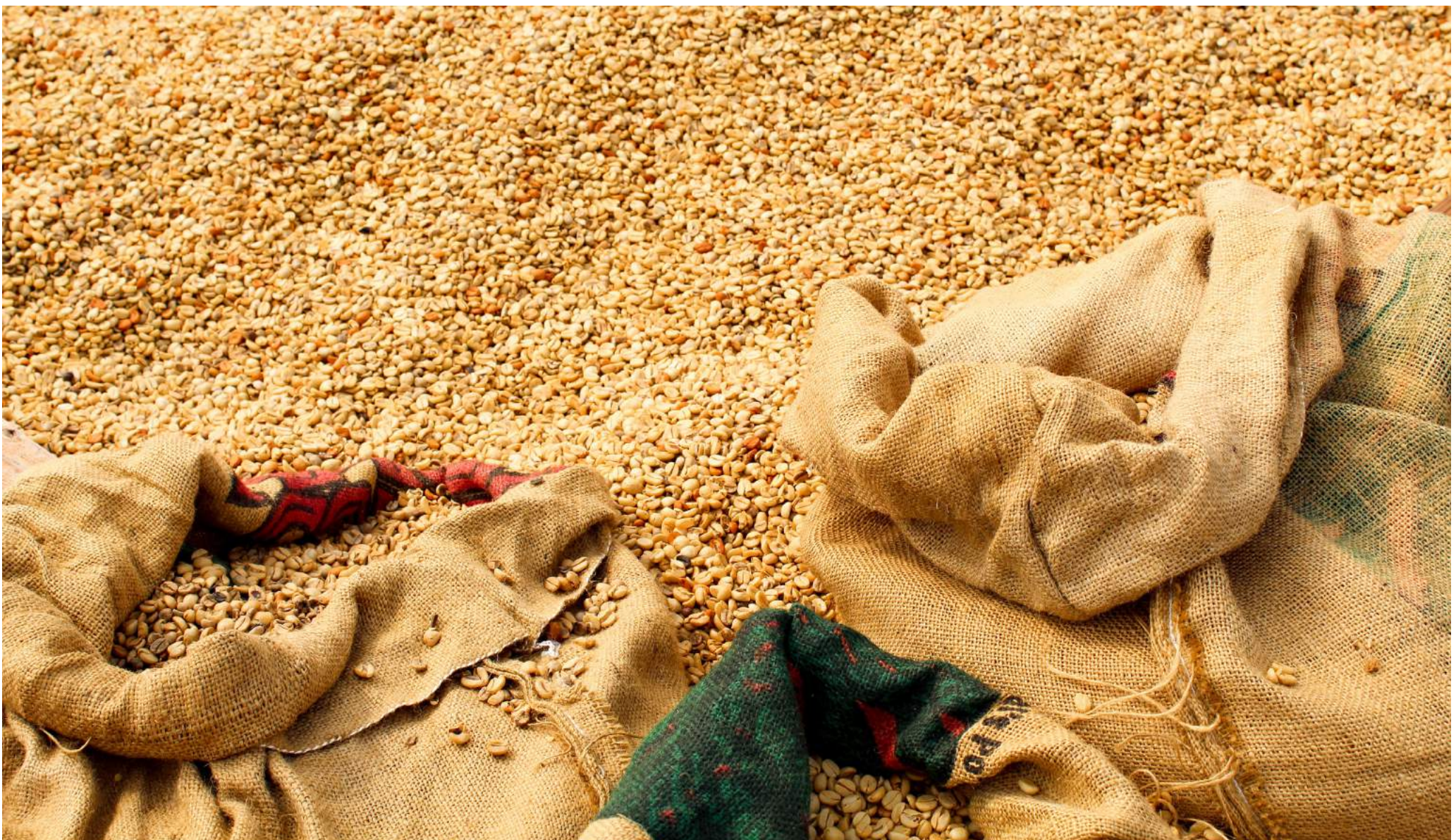
Het moge duidelijk zijn dat het leven in Kenia een totaal ander perspectief biedt op onze manier van eten. "In Nederland ligt het voedsel in de winkels er altijd mooi bij. Het stinkt niet, is goedkoop en is het hele jaar door altijd en overal verkrijgbaar. Hier is de dichtstbijzijnde supermarkt één tot 2,5 uur rijden, dus hebben we onze eigen kippen, koeien en groenten. Minder vlees eten is hier geen issue, omdat het een luxeproduct is dat alleen af en toe gegeten wordt. Onze burens wonen in kleihutten en verspillen echt geen voedsel, terwijl we in Nederland in 2019 nog 34,3 kilo eten per persoon per jaar weggooiden. En dan zijn de drankjes nog niet meegerekend."

In de hoofdstad Nairobi is het anders en ziet Hanneke het westerse eetpatroon oprukken met alle gevolgen van dien. Want welvaartsziekten zoals overgewicht, diabetes en hart- en vaatziekten zijn momenteel nog steeds de grootste doodsoorzaak ter wereld. Het is één van de onderwerpen die ze bespreekt in het thema gezondheid. "Het boek is een dikke pil geworden die je ook af en toe even moet weleggen, zodat je de grote hoeveelheid informatie kan verwerken. Ik krijg hele positieve reacties, maar mensen zijn ook geschokt over hoe erg het is binnen die verschillende thema's die ik aanstip."

GEORGE CLOONEY EN DE ONEERLIJKE KOFFIEHANDEL

Zelf was ze erg onder de indruk van het feit dat de veeteelt 72% van de landbouwgrond bezet houdt voor slechts 18% van de wereldwijde kilocalorieën. En van de grote wereldwijde voedselverspilling: 30 tot 50% van al het eten belandt nooit op ons bord. "Maar het meest heftige vind ik toch nog steeds de oneerlijke handel, misschien omdat ik nu in Kenia woon."

"Als je hier rondrijdt en ziet hoe de koffieboeren in armoede leven, omdat ze maar een klein percentage van de opbrengst krijgen, en je weet dat tegelijkertijd iemand als George Clooney 40 miljoen krijgt om een commercial te doen, dan word ik daar best somber van. Zeker omdat je na het zien van zo'n spotje denkt: 'die zijn goed bezig', maar als je de rapporten vervolgens leest, weet je dat het niet bepaald de goede kant op gaat. Sterker nog: het gaat alleen maar slechter. Dit soort merken misleidt de consument met hun reclame, terwijl ze het geld voor zo'n commercial natuurlijk eigenlijk moeten gebruiken om de boeren beter te betalen."





“Voor chocola geldt hetzelfde. Het is raar dat we in de supermarkt kunnen kiezen voor slaafvrije chocola, want het zou allemaal slaafvrij moeten zijn. Ik hoop dan ook dat eerlijke handel en eerlijke lonen wettelijk verplicht worden, net zoals je wettelijk gezien geen bedorven voedsel mag verkopen.” Dat maakt het voor de consument ook helder. “Niet iedereen is geïnteresseerd in dit soort thema’s. Maar degenen die wel geïnteresseerd zijn, hebben niet altijd tijd om uit te zoeken hoe het zit. En de mensen die wel tijd hebben, lopen de kans misleid te worden door bedrijven en merken die aan *greenwashing* doen.”

KENNIS DELEN EN BEWUSTZIJN CREËREN

Dat is ook één van de redenen waarom Hanneke haar kennis wilde delen, om mensen bewust te maken en te inspireren hun dieet te veranderen. “Tijdens mijn opleiding kwam ik zoveel informatie tegen, soms uit gortdroge overheidsrapporten. Ik ben al tien jaar bezig om alles te lezen en zie dat er nog een te grote groep mensen is die geld en winst altijd boven gezondheid en duurzaamheid plaatsen. Het doel van de supermarkt is winst maken, dus die kan je het misschien niet eens kwalijk nemen. Maar ook de overheid lijkt financiële belangen en politiek gewin belangrijker te vinden dan het voortbestaan van de planeet of dierenwelzijn. En dat terwijl er steeds meer rapporten verschijnen van bijvoorbeeld het Centraal Planbureau waaruit blijkt dat ons voedsel niet duurzaam en niet gezond is.”

“De overheid moet in actie komen, maar het probleem is dat de resultaten van die actie te ver in de toekomst liggen. Daardoor blijft het abstract en daar winnen ze geen stemmen mee. Zoals Stalin al zei: *‘One death is a tragedy, a million deaths is a statistic.’* Als je één verhaal hebt, bijvoorbeeld een boom in de buurt die gekapt wordt, dan is dat erg. Maar dat er elke minuut een voetbalveld aan bomen verdwijnt, is te abstract en niet tastbaar genoeg. Daar kunnen we niet zoveel mee.”

SYSTEEMVERANDERING IS NODIG

Er is echt een verandering van het hele systeem nodig en dat is ook wat het complex maakt. “Je moet echt elk tandwiel in het systeem bestuderen, naar alle stakeholders kijken, en dat zijn er veel. Denk bijvoorbeeld aan banken die betrokken zijn bij duurzame veranderingen. De Rabobank blijft enorm intensieve veehouderijen financieren. Als zij blijven financieren, kan je tegen mensen zeggen dat ze minder vlees moeten eten, maar dat werkt dan niet omdat er goedkoop vlees op de markt blijft. De consument beïnvloedt de vraag en het systeem beïnvloedt de consument.”

Toch is Hanneke positief over de toekomst. “Ons voedselsysteem is eigenlijk pas in de jaren ‘50 en ‘60 drastisch veranderd. Toen zijn we op grote schaal één of twee soorten dieren gaan houden, hebben we monotelt geïntroduceerd, zijn we kant-en-klare maaltijden en sausen gaan eten met daarin veel te veel suiker of zout en kregen we 80 verschillende soorten chips, frisdrank en snoep. Het is ongelooflijk wat we na de oorlog voor elkaar hebben gekregen onder het mom van ‘nooit meer honger’, maar die *nutrition transition* (zoals dat heet) komt wel met een hoge prijs voor het klimaat en onze gezondheid. Als je uitzoomt en naar een langer tijdsbestek kijkt, zie je dat dat ons dieet er honderd jaar geleden heel anders uitzag. En dat biedt hoop, want als we binnen 50 jaar de transitie naar dit systeem gemaakt hebben, dan kunnen we dit systeem ook binnen een relatief korte tijd weer veranderen. Ik denk dat we al onderweg zijn. Het gaat traag, maar ik heb de laatste 30 jaar vooruitgang gezien. Kijk maar naar het aanbod van vleesvervangers bijvoorbeeld.” ●

uit onderzoek van hetkanWEL blijkt dat
dit de belangrijkste redenen zijn om
minder dierlijke producten te eten:

1. Dierenleed
2. Voor het klimaat
3. Voor mijn eigen gezondheid

Een paar feiten uit het boek *Dieet voor een betere planeet:*

- Welvaartsziekten zijn momenteel doodsoorzaak nummer één, verantwoordelijk voor 71% van alle doden wereldwijd. Ons westerse dieet kost daarmee jaarlijks meer levens dan alcohol, drugs, onveilige seks en tabak bij elkaar opgeteld.
- Als iedereen zou eten zoals in Nederland zouden we drie aardbollen nodig hebben.
- Veeteelt houdt 72% van de landbouwgrond bezet voor slechts 18% van de wereldwijde kilocalorieën.
- Met twee voetbalvelden kan je 1 tot 2 vleeseters voeden of 19 tot 22 veganisten.
- In Nederland slachten we 1000 dieren per minuut. Het blijkt dat zelfs de slachters post-traumatische stress ervaren.
- TNO berekende dat de opbrengst van de varkensindustrie 2,7 miljard euro was, maar de maatschappelijk kosten zijn 4 miljard. Denk daarbij aan fijnstof, zoönose, resistentie tegen antibiotica, klimaatverandering, aantasting van natuurgebieden, verzuring van de grond door ammoniak.
- Volgens het Wereld Natuur Fonds is 60% van de biodiversiteit verloren gegaan door de stijgende vraag naar vlees.
- Van de opbrengst van onze espresso's en cappuccino's ziet de boer slechts 1%. Het merendeel van de koffieboeren leeft dan ook onder de armoedegrens van 1,90 dollar per dag.





- In Nederland eten we 4,5 kilo chocola per persoon per jaar. De meeste cacao komt uit Ivoorkust en Ghana. Er werken 2,1 miljoen kinderen op de cacaoplantages.
- Vanille wordt vooral op Madagaskar geproduceerd. Het kost 600 dollar per kilo, meer dan zilver. Daarmee is het zo kostbaar dat de handel gepaard gaat met maffiapraktijken en geweld.
- Voedselverspilling kost de wereld jaarlijks 1 biljoen dollar aan economische verliezen.
- Elke dag gaan er nog steeds 800 miljoen mensen met honger naar bed. Als we geen voedsel zouden verspillen, dan zouden we 2 miljard extra monden kunnen voeden.
- Als we al het weggegooid eten in Nederland in vrachtwagens zouden laden, zou je een rij volle trucks van Utrecht naar Barcelona kunnen zetten.
- Een Amsterdamse maaltijd legt gemiddeld 30.000 kilometer af voordat het op ons bord belandt.
- Een gemiddeld supermarktproduct legt 2500 kilometer af.
- Transport vormt slechts 6% van de totale klimaatimpact van de Nederlandse voedselproductie.
- Een nieuwe trend is de 'locavoor': foodies die alleen voedsel eten dat binnen een straal van 150 kilometer van hun woonplaats is geproduceerd.



10 tips om minder voedsel te verspillen

1 Weet wat je in de voorraadkast hebt

Een goed gevulde voorraadkast is essentieel. Het is slim om altijd zaken als pasta, rijst en bloem in huis te hebben. Met een blik gepelde tomaten of een pot pindakaas heb je een prima basis voor een saus te pakken. Voeg daar peulvruchten uit blik of diepvriesgroenten aan toe en je komt een heel eind als je 'niks' in huis hebt.

2 Deel de koelkast slim in

Soms staat de koelkast zo vol, dat je geen zicht meer hebt op wat erin staat. Dan komt na een week ineens het restje gekookte aardappels tevoorschijn vanachter de pakken melk. Dat is zonde. Probeer in je koelkast vaste plekken te hebben voor bepaalde producten en zet restjes bijvoorbeeld goed zichtbaar vooraan of op een vaste plank.

3 Bewaar producten op de juiste manier

Sommige groenten gaan onderin de groentela (zoals andijvie, broccoli, bloemkool, spruitjes, prei, bleekselderij). Anderen verliezen juist hun smaak in de koelkast en kan je dus beter daarbuiten bewaren (zoals tomaat, komkommer, paprika, courgette, aubergine, wortel, aardappel en ui). Groenten die al is aangesneden moet altijd in de koelkast. Zet je koelkast op 4 graden om je eten het langst te kunnen bewaren.

4 Plan de maaltijden

Niet iedereen vindt het leuk om vooruit te plannen, simpelweg omdat je niet weet waar je overmorgen trek in hebt. Toch is het handig om zo'n weekmenu te maken en de maaltijden een beetje op elkaar af te stemmen door ingrediënten te combineren. Gebruik je dinsdag een halve bloemkool, bedenk dan iets voor woensdag waar je de rest van de bloemkool in kunt verwerken. En kook aan het einde van de week je koelkast leeg: met restjes koken, kan de lekkerste maaltijden opleveren. Dit soort keukenefficiëntie scheelt niet alleen in voedselverspilling, maar ook in geld.

5 Maak een boodschappenlijstje

Boodschappen doen zonder boodschappenlijstje is meestal niet zo slim. Je komt dan altijd terug met producten, die je eigenlijk niet nodig hebt en datgene waarvoor je naar de winkel ging, ben je vergeten mee te nemen. Herkenbaar? Er zijn gelukkig behoorlijk wat apps met lijstjes (zoals Trello of To Do) waar je je boodschappen in kunt bijhouden. Is je spaghetti bijna op? Zet het dan meteen op het lijstje, zodat je niet zonder komt te zitten.



6 Doe slim boodschappen

Hoe vaker je de supermarkt inloopt, hoe meer je in de verleiding komt om van alles te kopen dat je niet per se nodig hebt. Zeker als iets in de aanbieding is. Voor je het weet, sta je met drie netjes sinaasappels buiten die je uiteindelijk niet op krijgt. Probeer je bezoek aan de supermarkt terug te brengen tot één keer per week en koop bijvoorbeeld twee keer per week verse groente en fruit op de markt of bij de groenteboer. En doe vooral geen boodschappen als je honger hebt of dorst.

7 Wees niet te perfectionistisch

Ga niet alleen voor die perfect glanzende ronde appel, maar kies ook voor producten die een wat afwijkende vorm hebben. De smaak is er vaak niet minder om en je voorkomt ermee dat deze 'miskleunen' overblijven en weggegooid worden.



8 Bewaar de restjes (en eet ze op)

Meet de hoeveelheden rijst, pasta en aardappelen goed af, zodat je niet te vaak met restjes komt te zitten. Als je niet alles op krijgt wat je klaar maakt, kun je het invriezen voor later. De meeste maaltijden zijn, net als brood en groenten, drie maanden houdbaar in de vriezer. Plak dus wel even een sticker met de datum en het gerecht op je bakje eten en eet bijvoorbeeld één dag in de week uit de vriezer, zodat de maaltijden niet over de datum zijn en alsnog bederven. Je kunt de restjes ook in je koelkast bewaren en de volgende dag als lunch eten of bijvoorbeeld als basis gebruiken voor een salade. Je kunt fruit en groente dat overblijft ook in een smoothie verwerken.

9 Negeer de houdbaarheidsdatum

De meeste producten zijn veel langer houdbaar dan de houdbaarheidsdatum die erop staat. Gebruik dus je gezond verstand en vooral je zintuigen voordat je iets zonder meer in de prullenbak kiepert. Over het algemeen kan je heel goed zien (schimmel) of ruiken (zuur) of iets nog goed is. Bij eieren kun je het heel makkelijk checken door ze in water te leggen: blijft een ei drijven, dan is het niet meer goed.

10 Vraag om een *doggybag* in een restaurant

Sommige restaurants serveren grotere porties dan je op kan. Wat jij niet opeet, verdwijnt na je vertrek linea recta in de prullenbak en dat is zonde. Het voelt in het begin misschien een beetje gênant, maar vraag gewoon of je de restjes mee kan nemen. Dan heb je de volgende dag bijvoorbeeld weer iets lekkers voor de lunch.





Het voedselbos in Amsterdam is volop in ontwikkeling

De tweede oogst
is inmiddels een feit

Het is misschien niet de meest voordehand liggende plek voor een voedselbos: aan de rand van Amsterdam, ingeklemd tussen een evenemententerrein, een provinciale weg en de A5. Met in de lucht een continue stroom van landende vliegtuigen op weg naar het nabijgelegen Schiphol. Toch wordt juist hier door een groep vrijwilligers onderzocht wat een voedselbos voor een stad als Amsterdam kan betekenen.

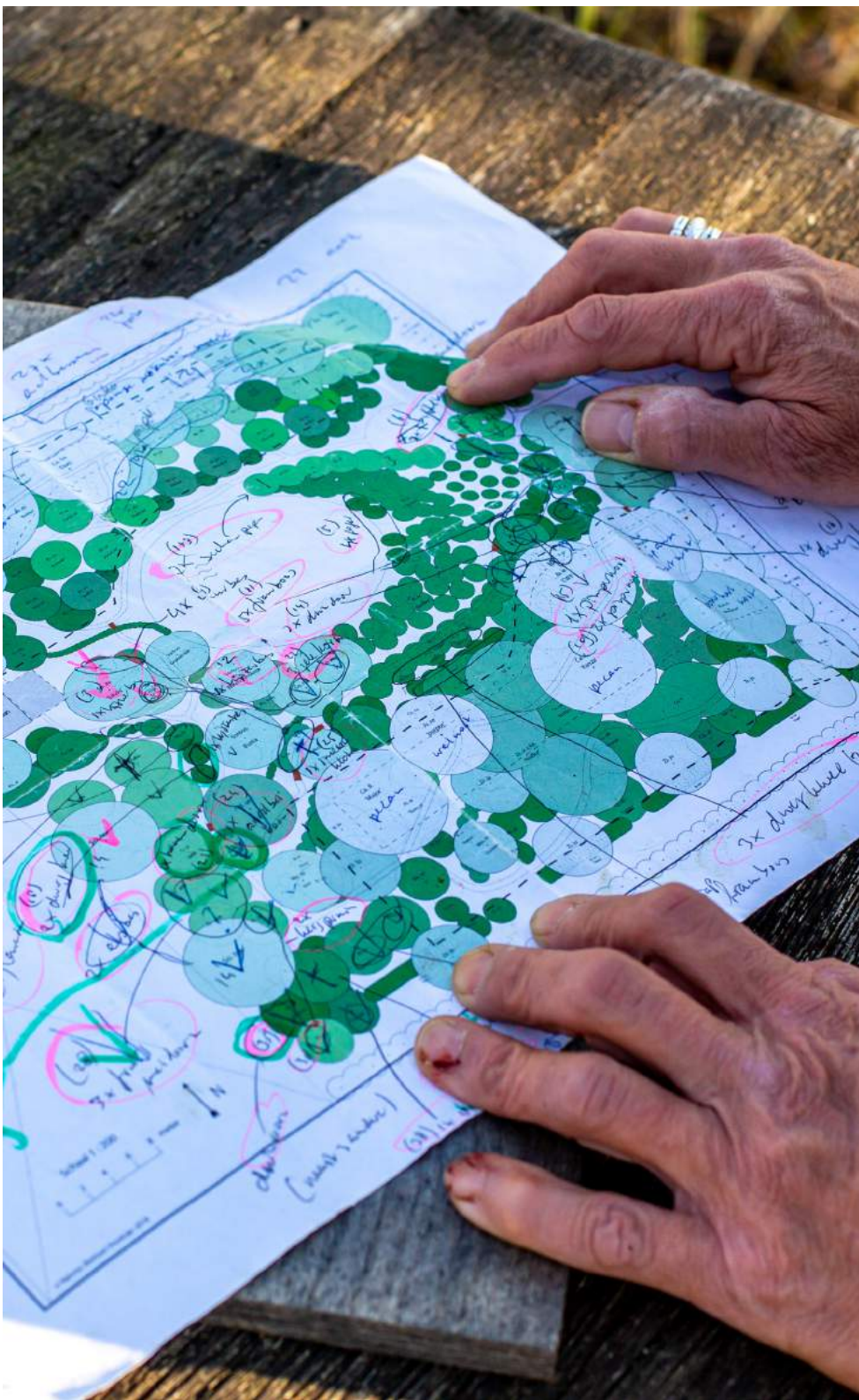
HETKANWEL.

Hoewel het bos van ruim een halve hectare nog volop in ontwikkeling is, werd in 2020 de eerste oogst binnengehaald en is ook de tweede oogst inmiddels een feit. "Vorig jaar hadden we verschillende soorten bessen, kweeperen, mispels en 9 amandelen," zegt vrijwilliger Djoen. "Dit jaar hadden we 26 amandelen, dus als dat zo doorgaat..." We lopen voorzichtig over de drassige grond tussen de verschillende kleine plantjes door. "We zijn dit jaar begonnen met het aanleggen van de kruidlaag, vlakbij de grond."

EEN GEZONDE PORTIE GEDULD

Terwijl de mispels en kweeperen nog aan de bomen hangen om later dit jaar geoogst te worden, zal het bij de kastanje- en walnotenbomen nog een paar jaar duren voordat daar noten aan zitten. Het moge duidelijk zijn: een voedselbos vraagt om een gezond portie geduld, want een bos moet groeien en dat heeft tijd nodig. Een boswachter, zo leerden we vorig jaar tijdens ons bezoek aan voedselbos Ketelbroek in Groesbeek, moet vooral wachten. Soms betekent dat ook gewoon opnieuw beginnen. Zo hebben de perzik- en vlierbomen op het open stukje land, uit de wind gehouden door een haag van wilgen, het dit jaar niet gehaald. "Die zijn dood en moeten vervangen worden," concludeert Djoen.





MET DE VOETEN IN HET WATER

Het ontwerp met bijbehorende plattegrond voor Voedselbos Amsterdam is onder toezicht van voedselbospionier Wouter van Eck in 2015 gemaakt door Marie-José van der Werff en Bastiaan Rooduijn. "Ze hebben hier in het begin iets te enthousiast de toplaag weggehaald, omdat het te drassig was voor de kraanmachines. Die grond is gebruikt om de heuvels verderop in het Voedselbos aan te leggen, maar daardoor bleef er hier kale, compacte kleigrond over," vertelt Djoen. "Nu zakt het water hier heel slecht weg. Om dat op te vangen hebben we geulen gegraven, maar na zo'n natte zomer als die van dit jaar zijn er toch planten die het niet gered hebben."

We lopen verder de open plek op waar hij me een aalbesstruik laat zien. "Deze heeft het wel gered, maar is beduidend kleiner dan de aalbesstruiken die bovenop de heuvel staan." De struik reikt hier nauwelijks tot aan onze knieën, terwijl dezelfde struiken op de heuvel tot ons middel reiken. "We gaan ervan uit dat de bodem

zich hier op een gegeven moment vanzelf herstelt door het groen wat er groeit. Vanuit wetenschappelijk oogpunt is het ook wel interessant om te zien hoe snel zo'n kale kleibodem regenereert," zegt Djoen. "Die geulen moeten wel weer opnieuw uitgegraven worden," wijst hij. Ze zijn lichtelijk overwoekerd met gras, maar staan verder redelijk droog.

EXPERIMENTEREN EN UITPROBEREN

Het is vallen en opstaan, maar dit voedselbos is er dan ook één om mee te experimenteren en van te leren. De initiatiefnemers willen hier niet alleen laten zien hoe een voedselbos in de praktijk werkt, maar ook dat het een prima alternatief is voor het bestaande landbouwsysteem. "We hebben dit jaar ook een paar aardappelen en wat andere éénjarige planten geteeld," vertelt Djoen. "Officieel horen die niet in een voedselbos, maar we moeten toch ook kijken hoe we hier een goede en diverse oogst uit het bos kunnen halen die uit iets meer dan bessen en noten bestaat. En we willen de ruimte benutten die er nu nog is, voordat de bomen en struiken straks te veel schaduw geven voor de eenjarige gewassen. We gaan dit jaar ook experimenteren met paddenstoelen." De oogst wordt verkocht en van de opbrengst worden weer nieuwe planten en bomen gekocht.

DE GROTE PUZZEL

Elke vrijdag komt een vaste kern vrijwilligers bij elkaar om het voedselbos te onderhouden. Met een plattegrond in de hand staan Djoen, Nienke, May en Shireen bij twee kruiwagens vol nieuwe planten die de grond in moeten. Ze vergelijken de Latijnse namen en afkortingen op de lijst met de inhoud van de kruiwagens en de plek op de plattegrond. Het is een heel gepuzzel om de planten op de juiste plek te krijgen. "Je kan ze niet zomaar ergens planten, want die kleine boompjes worden groot. Bovendien moeten sommige planten in de zon, terwijl andere het juist weer heel goed doen in de schaduw," zegt vrijwilliger Nienke. Samen kijken ze nog een keer naar de plattegrond. "Die Nashipeer kan je wel vinden, toch? Daar staan deze ten zuiden van," probeert Djoen een paar nieuwe boompjes naar de goede plek te navigeren. "Deze moeten op terpjes komen, want op die plek verzopen ze eerder. En deze uiensoepboom komt op de plaats van die dode perzik. Maar waar stond die tweede dode perzik ook alweer?"

Uiteindelijk wordt, vooral wegens tijdgebrek, besloten om de planten wel op hun plek te zetten, maar nog niet in de grond. "Hier moet Friso nog maar even naar kijken," zegt Nienke. Friso van Overbeek is de voedselboswachter met de meeste ervaring, maar in geen geval het opperhoofd van het voedselbos, zo benadrukt hij. "De anderen zijn ook voedselboswachter en hebben allemaal net zoveel kennis als ik," zegt hij bescheiden, terwijl hij zich naar een andere afspraak haast.

ZURE BESSEN

"Voor veel planten hoef je in het begin niet heel veel te doen," zegt Nienke, die ooit haar eigen voedselbos wil starten en daarvoor al verschillende trainingen heeft afgerond. "Maar omdat het nu najaar is, hebben we het even heel druk. We moeten namelijk planten en oogsten tegelijkertijd, al worden sommige dingen -zoals de mispel- pas in december geoogst en andere dingen, zoals de aalbes, al in juni geoogst." "We zijn hier gespecialiseerd in zure bessen," lacht Djoen, terwijl hij opsomt wat er al aan oogst is binnengehaald. "De olijfwilgbessen zijn niet zo zuur," protesteert Nienke. "En de Japanse wijnbes ook niet: die smaakt echt waanzinnig."





BEESTJES TELLEN

Het voedselbos in Amsterdam is met ruim een halve hectare naar verhouding een klein voedselbos "Dit is duidelijk geen rationeel voedselbos, dat aangelegd is om een hoge opbrengst te halen," zegt Djoen. "Ik heb toevallig vorige week een prognose gemaakt, gebaseerd op de opbrengst van de afgelopen twee jaar, en dan kom je uit op een paar duizend euro, terwijl we hier in Amsterdam best een hoge pacht hebben."

"Dit is dan ook meer een educatief voedselbos," vult Nienke aan. "We geven rondleidingen, willen in de toekomst cursussen gaan geven, doen mee aan het Nationaal monitoringsprogramma voedselbossen (NMVB) en er zijn verschillende universiteiten die hier wetenschappelijk onderzoek doen naar biodiversiteit (de toename van het aantal beestjes) en de CO₂-opname door het bos. Daar werken we zelf ook aan mee. We meten de grondwaterstand en tellen het aantal regenwormen in een stuk aarde van 20x20x20 die we uit de grond scheppen. Op een gegeven moment krijg je heel veel beestjes: dan is het gelukt."

De planten staan allemaal op hun plek als iedereen na een uur weer naar volgende verplichtingen vertrekt. Als we heel even op een bankje in de herfstzon zitten, komt vanachter een struik een joekel van een haas de hoek omgezeild. Als het beest ons in de gaten krijgt, gooit het met piepende remmen het roer om. Met twee bochten van 90 graden verdwijnt het weer achter de struiken waar het vandaan kwam. De onverwachte natuur is volop aanwezig hier, aan de randen van de stad. ●

Voedselbos

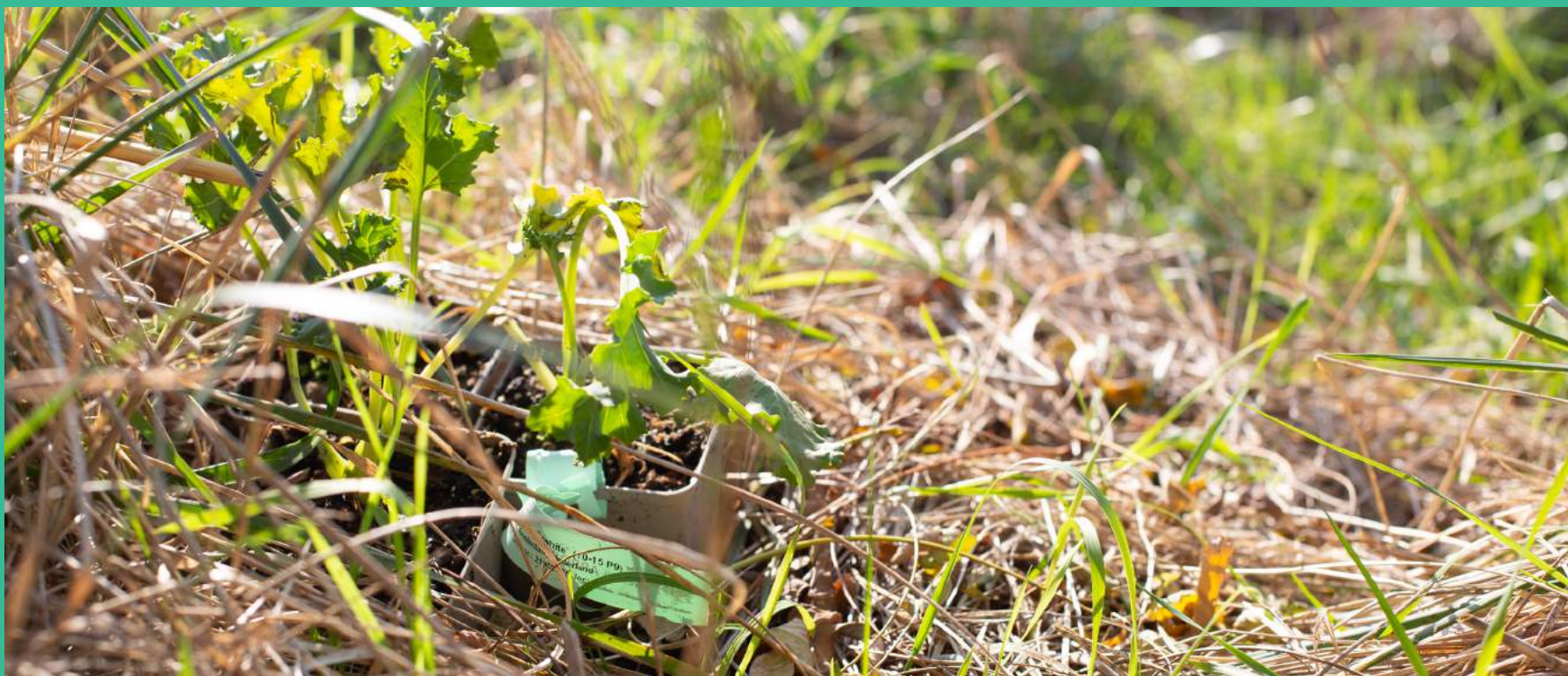
Nederland kent inmiddels tientallen voedselbossen en er komen jaarlijks nieuwe bij. De meest beroemde is Ketelbroek in Groesbeek. Hier heeft pionier Wouter van Eck laten zien dat een voedselbos als systeem werkt. Samen met Pieter Jansen begon hij eind 2009 met de aanleg van het bos op een toen nog kaal en leeg stuk land. Inmiddels is Ketelbroek een serieus landbouwbedrijf dat aan verschillende afnemers in de omgeving levert.

Het idee van een voedselbos is dat je door het nabootsen van een natuurlijk bos op een duurzame en toekomstbestendige manier voedsel produceert. Voedselbossen verbinden voedsel, natuur en mensen. Daar waar de traditionele landbouw vaak (nog) aan monocultuur doet van eenjarige gewassen, staat diversiteit in het voedselbos voorop. De verschillende soorten werken samen en versterken elkaar waardoor de biodiversiteit toeneemt. Bovendien neemt het bos CO₂ op en hoeft er niet geploegd, gezaaid, geïrrigeerd en bemest te worden. Daarom wordt het ook wel 'de landbouw van de toekomst' genoemd of 'het werk van de luie boer'.

Dat er helemaal geen werk in een voedselbos zit, is natuurlijk een illusie. Zo is de aanleg van het bos



een hele puzzel waar een zorgvuldig uitgedacht plan achter zit. Het bos wordt immers aangelegd met het oog op de toekomst en daarin zullen de bomen en struiken steeds meer ruimte innemen. Verder zijn sommige bomen alleen bedoeld om anderen uit de wind of uit de zon te houden. Ecosysteembomen heten die. Het voedselproducerend groen wordt in verschillende lagen aangelegd, volgens de principes van de permacultuur.



Zo zijn er kroonlaagbomen (zoals kastanjes, walnoten, pecan), middelhoge bomen (zoals appel- of perenbomen), daaronder vind je struiken (zoals aalbes of bramen) met daaronder een laag van kruiden en andere eetbare planten. Dan zijn er nog de bodembedekkers (zoals de eetbare bosaardbei of kruiptijm) en knollen (zoals aardpeer of mierikswortel). En tot slot zijn er nog de klimmers (zoals de schijnaugurk of Japanse wijnbes).

Om te kijken of er voor boeren inderdaad een goede boterham te verdienen valt met voedselboslandbouw, werkt Wouter van Eck momenteel mee aan de aanleg van het grootste voedselbos van Nederland, in Schijndel. Daar waar Voedselbos Amsterdam ruim een halve hectare is en Ketelbroek 2,4 hectare beslaat, neemt dit nieuwe bos 20 hectare land in. Serious business dus. En daar waar in Ketelbroek en Amsterdam alles in ogenschijnlijke chaos kriskras door elkaar staat, is Schijndel een rationeel voedselbos waarbij bomen en struiken in strakke rijen worden geplant zodat ze later makkelijker (machinaal) geoogst kunnen worden.



“De lekkerste
thee heeft
ruimte en
geduld nodig”

Anne Adams is theesommelier
en - samensteller

De waterkoker springt uit. Je giet het kokende water in een grote mok, hangt er een zakje in, zwingelt het een keer of drie heen en weer, haalt het zakje eruit en klaar ben je. Dit is misschien wel de manier waarop de meesten van ons thee zetten. Maar dat wordt snel verleden tijd, want Anne Adams legt je uit waarom thee voor een echte smaakbeleving ruimte en geduld nodig heeft.

HETKANWEL.

Thee is in de afgelopen jaren van ‘suffig’ warm drankje een ware smaaksensatie geworden. Je koopt het ‘los’ bij een speciaalzaak of webshop en drinkt het niet alleen bij het ontbijt, of om een uur of vier ‘s middags, maar ook bij de borrel, het diner (zelfs in plaats van wijn) en in een cocktail. En, thee zet je met beleid: warm, afgekoeld, of *cold brew*. De ontwikkeling van thee is te vergelijken met die van de speciaalbieren en koffie. We willen iets bijzonders drinken.

THEE VAN (ON)KRUID

Via Wilder Land – het Nederlandse theemerkt dat (on)kruidenthee verkoopt en daarmee bijdraagt aan het herstel van de biodiversiteit in Nederland – kwamen we bij theesommelier Anne Adams terecht. Zij stelt de thee van Wilder Land samen, maar maakt ook haar eigen thee.

“Ik ruik en proef bovengemiddeld goed”, vertelt Anne. “Veel beter dan de meeste mensen. Geuren kunnen daardoor heel erg binnenkomen. Vroeger vond ik dat een nadeel, want ik kan er echt misselijk van worden, maar nu doe ik er mijn voordeel mee. Het is mijn leven.” Anne heeft dus een bijzondere gave en zet haar geuren en smaakpapillen in bij het maken van theemelanges. Haar interesse in thee is niet iets van de laatste jaren.

DAT HEET MELANGEREN

“Ik ben opgegroeid met een moestuin en mijn hele leven al geïnteresseerd in de smaak en werking van kruiden. Ik wil graag weten wat je met een plant kunt doen, hoe de smaak zich ontwikkelt als je de bladeren droogt of fermenteert en, logischerwijs, ook wat ermee gebeurt als je er thee van zet. Daar experimenteerde ik mee en zo stelde ik verschillende smaken samen. Melangeren heet dat. Vanuit die interesse ben ik de opleiding tot theesommelier in Brussel gaan volgen. Ik wilde ook het technische aspect van thee begrijpen.”



“De afgelopen jaren vallen de theesommeliers met bosjes uit de lucht.” Een theesommelier is een specialist op het gebied van thee en het zetten van thee en weet alles van de verschillende soorten, waar de thee vandaan komt, hoe deze gemaakt is en waar het lekker bij smaakt. “Melangeren is iets anders. Dat leer je niet bij de opleiding tot theesommelier, maar is meer een scheikundig proces. Dat heb ik mijzelf geleerd.”

IETS ONTZETTEND LEKKERS MAKEN

“Voor mij is het echt een uitdaging om van ingrediënten, die iemand anders aan zijn konijn geeft, iets lekkers te maken. Een kopje brandnetelthee is bijvoorbeeld niet vies, maar een smaakbeleving? Zo zou ik het ook niet willen noemen. Datzelfde geldt voor zuring, weegbree of vruchten, zoals zwartebessenblad. Om dan met dat soort ingrediënten toch iets ontzettend lekkers te maken, vind ik heel leuk om te doen. En omdat er steeds meer interesse is voor thee uit Nederland, krijg ik daar ook de kans toe.”

“Als ik een nieuwe melange ga maken met een specifiek ingrediënt, begin ik met een onderzoek. Op welke manier wordt het (on)kruid al gebruikt en wat kun je ermee? Vandaag de dag, vroeger, of in andere landen. Wat niet bekend is, zoek ik uit. Vervolgens maak ik een smaak- geur- en kleurprofiel van het kruid. Pas daarna ga ik het mengen. In verschillende cuts en in water van verschillende temperaturen. Met of zonder stengel.”





"Hoe groter een blaadje, hoe minder snel het smaak afgeeft. Dat is dan ook de reden waarom thee in zakjes zo piepklein is, want daar kun je mee 'soppen' en heb je snel (een niet complete) smaak. Stengels geven bijvoorbeeld een bittere smaak. Dat probeer ik allemaal uit. En ik let ook op de kleur. Soms verandert de thee namelijk van kleur als het afkoelt, maar dat is niet de bedoeling. Het moet niet alleen lekker blijven ruiken en smaken, maar er ook aantrekkelijk blijven uitzien."

EEN SMAAKBIBLIOTHEEK VAN INGREDIËNTEN

“De volgende stap is om te beslissen of een kruid geschikt is als basisingrediënt. Van al die ingrediënten maak ik een soort smaakbibliotheek. Bij groene thee met gember is de groene thee de basis en gember geeft de smaak. Dat is een verschil. Op basis van het smaakprofiel zoek ik uit waar een ingrediënt bij past en zo kom ik uiteindelijk tot een melange.”

“Met die melange kun je thuis heerlijke thee zetten, maar daar heb je wel geduld voor nodig. Dat soppert is echt heel oneerbiedig voor de thee. Thee heeft tijd nodig om op smaak te komen. Bij kruidenthee duurt dat zo’n 3 tot 6 minuten. Bij sommige ingrediënten, zoals steranijs, duurt het nog langer. En ook de temperatuur van het water speelt een belangrijke rol.”



“Vooral bij groene en zwarte thee moet je het water eerst even laten afkoelen, voordat je de thee erin doet. Giet je kokend water op groene thee, dan wordt die bitter. Ook met kruidenthee gebruik je liever geen kokend water. Dan verbrand je de blaadjes en komen er bitterstoffen vrij. Op de verpakking van de thee staat welke temperatuur het beste resultaat geeft.”

THEE HEEFT RUIMTE NODIG

“Tenslotte heeft thee ruimte nodig. Daarom ben ik minder enthousiast over een thee-ei of kleinere filterzakjes. Thee moet zich kunnen ontplooien en dat lukt niet als de blaadjes te dicht op elkaar zitten. Het beste is dus om de thee los in de pot te doen en in te schenken door een zeefje.”

“De melanges die ik maak verkoop ik via mijn webshop. Ik koop nooit thee in de supermarkt, maar drink natuurlijk wel eens ergens anders thee uit een zakje. Het is heel gemakkelijk om te zien of de thee die je koopt van goede kwaliteit is. Hoe meer stof er onderin de verpakking of het los verpakte zakje zit, hoe minder goed de kwaliteit van de thee is. De thee bestaat dan vaak uit gruis, een nevenproduct van de betere kwaliteitsthee.” ●



Drie recepten met quinoa van Masterchef winnaar en ondernemer Sascha de Lint

Op haar elfde kookte ze haar eerste kerstdiner en in 2011 won ze Masterchef. Sascha de Lint is al haar hele leven bezig met lekker en gezond eten. Het is dan ook niet meer dan logisch dat ze er haar werk van heeft gemaakt. Samen met Addy Rouwenhorst runt ze sinds 2013 het merk *GreenAge* waarmee ze producten op de markt zet, die natuurlijk, fair en hartstikke lekker zijn, of 'jammie' zoals ze het zelf noemt. Daarnaast heeft ze een passie voor het delen van al haar kennis. Gooi er een kwartje in en je krijgt een stroom aan informatie, van superfoods tot peulvruchten en van vis tot granen. Over dat laatste onderwerp gaf ze in de Anders Eten maand een masterclass die [hier](#) terug te kijken is. Ter inspiratie deelde ze drie recepten met ons. Want wist je dat je quinoa ook prima als ontbijt kan eten of als snack?



Warm quinoa spelt ontbijtje met honing, pecannoten en rood fruit

Voor de lekkere trek, als snack of over salades, maak je heel eenvoudig zelf quinoa rostjes! Deze hartige variant maak je met een vleugje zout en paprika- of currypoeder. Voor een zoete versie laat je dat gewoon weg en voeg je wat kaneel en eventueel rozijnen toe!

INGREDIËNTEN, 4 PERS

- 80 gram GreenAge parelspelt
- 80 gram GreenAge quinoa
- 350 ml kokosmelk
+ enkele el extra naar smaak
- 300 g verse bosvruchten zoals rode bessen, bramen, frambozen
- 1 kaneelstokje
- 1 vanillestokje,
in de lengte gehalveerd
- 100 g grof gehakte, geroosterde GreenAge pecannoten
- 4 el honing
- 1 el citroensap

BEREIDING, ± 35 MINUTEN

- Spoel het spelt in een vergiet onder koud stromend water. Breng een pan water aan de kook en kook het spelt hierin in ca. 20 minuten beetgaar. Giet het spelt af in een vergiet en laat goed uitlekken.
- Tegelijkertijd met het spelt, kun je de quinoa garen: breng de kokosmelk aan de kook met een snuf zout en het kaneel- en vanillestokje. Spoel de quinoa af in een zeef of fijn vergiet onder koud stromend water. Doe de quinoa in de melk, laat ca. 15 minuten zachtjes garen tot de melk is opgenomen, maak ondertussen de bosvruchten schoon. Draai het vuur uit en laat de quinoa 5 minuten staan met het deksel op de pan
- Meng honing en citroensap in een kommetje.
- Haal kaneel- en vanillestokje uit de quinoa, roer het spelt erdoor (als je het ontbijtje wat dik vindt, kun je er naar smaak nog wat el kokosmelk doorheen roeren).
- Verdeel het spelt quinoa mengsel over 4 kommen. Verdeel bosvruchten en pecannoten over de kommen en besprenkel met het honing-citroenmengsel.

VARIATIE TIPS

- varieer met verschillende kleuren quinoa (wit, rood, zwart)
- gebruik fruit van het seizoen (appel en peer in de herfst en winter, aardbeien in het voorjaar of kies voor tropische vruchten zoals mango en ananas)
- gebruik een ander oergraan zoals kamut in plaats van spelt (bereidingswijze is gelijk aan die van spelt)
- vervang pecannoten voor walnoten en / of amandelen





Quinoaballetjes in tomatensaus

INGREDIËNTEN, 4 PERS

- 2 kilo zeer rijpe biologische tomaten, ontveld, de pitjes verwijderd en in blokjes gesneden
- een glas rode wijn (of groentebouillon als je liever geen alcohol gebruikt)
- 4 tenen knoflook, fijngehakt
- de blaadjes van 5 takjes oregano, fijngesneden
- de blaadjes van 5 takjes tijm, fijngesneden
- de blaadjes van 5 takjes basilicum, zo klein mogelijk gesneden
- 1 ei
- 3 sjalotten, fijngesneden
- 100 g GreenAge quinoa wit of quinoamix, gegaard volgens de gebruiksaanwijzing op het pakje en afgekoeld
- 40 g bloem
- olijfolie
- een handvol parmezaanse kaas

BEREIDING, ± 90 MINUTEN

- Verhit een scheut olijfolie in een pan met dikke bodem op middelhoog vuur. Fruit de helft van de sjalotten en de helft van de knoflook tot ze glazig zijn. Blus met het glas wijn of de bouillon en wacht tot dit bijna verdampt is. Voeg de tomaten toe, breng aan de kook en draai het vuur iets lager. Laat de saus in ca. 1 uur inkoken tot ca. ¼ van de hoeveelheid, roer af en toe om aanbranden te voorkomen.
- Warm een half uur nadat je met de saus begon, de oven voor op 225 graden.
- Meng ondertussen quinoa, ei, bloem, tijm, oregano en de helft van: knoflook, Parmezaanse kaas en sjalot. Breng op smaak met peper en zout.
- Leg een vel bakpapier op een bakplaat en vet goed in met olie. Maak met natte handen kleine balletjes van het quinoamengsel (ca. 20) en leg ze op de bakplaat. Zet de bakplaat in het midden van de oven en bak de quinoaballetjes in ca. 8 minuten goudbruin.
- Breng de saus op smaak met peper en zout, roer de quinoaballetjes en de basilicum er voorzichtig doorheen. Serveer warm.

VARIATIETIPS

- als je geen tijd hebt om zelf de authentieke Italiaanse tomatensaus te maken, kun je ook een goede kwaliteit “home made” saus kopen bij een delicatessenzaak of traiteur.
- varieer met verschillende kleuren quinoa (wanneer je rode quinoa gebruikt, lijken de quinoaballetjes net gehaktballetjes)
- meng een flinke tl grove mosterd door het quinoamengsel voor een pittige twist
- voor een verrassend effect kun je 1 flinke el fijngehakte rozijnen door het quinoamengsel roeren
- deze balletjes zijn perfecte “tapas” maar combineren natuurlijk ook prima met een bord dampende al dente spaghetti & vers geraspte Parmezaanse kaas

Quinoa rotsjes

Voor de lekkere trek, als snack of over salades, maak je heel eenvoudig zelf quinoa rostjes! Deze hartige variant maak je met een vleugje zout en paprika- of currypoeder. Voor een zoete versie laat je dat gewoon weg en voeg je wat kaneel en eventueel rozijnen toe!

INGREDIËNTEN, 30 ST

- 100 gr GreenAge quinoamix heel goed afgespoeld en uitgelekt
- 40 gr GreenAge pompoenpitten
- 40 gr GreenAge zonnebloempitten
- 50 gr GreenAge amandelen raw, grof gehakt
- 100 gr havervlokken
- ½ theelepel zout
- ½ theelepel paprika- of currypoeder
- 2 eetlepels honing
- 50 ml kokosolie
- 1 eiwit, geklutst

BEREIDING, ± 75 MINUTEN

- Warm de oven voor op 150 graden.
- Verspreid de goed gespoelde quinoa over een schone theedoek (op je aanrecht of op tafel) en laat het goed droog worden.
- Bekleed de bakplaat of een braadslede met bakpapier.
- Meng alle droge ingrediënten.
- Verwarm de kokosolie in een pannetje totdat het gesmolten is, meng er de honing door en meng samen met het eiwit door het quinoamengsel totdat zich klompjes vormen. Als het mengsel wat droog lijkt waardoor dit niet gebeurt, voeg je 1 eetlepel kokosolie extra toe per keer, totdat dit wel gebeurt.
- Verspreid het mengsel gelijkmatig over de bakplaat met bakpapier, in een dunne gelijkmatige laag.
- Bak in het midden van de oven in ongeveer een uur krokant.
- Haal de plaat uit de oven en laat volledig afkoelen.
- Breek het mengsel in rotsjes (de hoeken van het bakpapier optillen en langzaam richting het midden van de plaat “vouwen” is hiervoor het enige wat je hoeft te doen).
- Bewaar de rostjes tot maximaal 2 dagen in een luchtdichte bewaardoos.
- Eet ze uit het vuistje voor de lekkere trek of strooi ze over een salade voor een krokante finish.

VARIATIE TIPS

- voeg 10 verse heel fijn gehakte rozemarijnnaaldjes toe aan het mengsel
- halveer de hoeveelheid zout & laat paprika- of currypoeder weg en voeg een eetlepel kaneel toe voor een zoete variant
- meng een handje GreenAge sultana rozijnen of GreenAge cranberries door het mengsel voor een zoet-hartige variant
- in plaats van GreenAge quinoamix, kun je ook GreenAge witte quinoa gebruiken





Erwin Westers
werkt aan een
betere bodem
en meer
voedingsstoffen
in zijn
producten

“Een gezonde bodem
kan je ruiken”



In het noordelijkste puntje van het Nederlandse vasteland, aan de Waddenzee, ligt de boerderij van Erwin Westers en zijn familie. Zijn vader maakte jaren geleden al de overstap naar biologische landbouw. Inmiddels is Hora-holm, zoals het bedrijf heet, een regeneratief biodynamische boerderij en blijft Erwin zoeken naar manieren om de bodem te verbeteren en de nutri-enten in zijn gewassen te verhogen. “Ik zoek de grenzen op en probeer een stap verder te gaan dan biologisch. Maar dat betekent ook dat je soms onderuitgaat, fouten maakt en maar een halve opbrengst hebt. Dat kost geld, maar daardoor ben je ook gedreven om verder te gaan.”

Het land van de boerderij ligt tegen de dijk aangeplakt en bestaat uit polders en kwelders. Het is een prachtige oktoberdag met fel zonlicht en wolken die in hoog tempo langs de lucht scheren. De wind waait onvermoeibaar om onze oren als Erwin midden op het land de schop in de aarde steekt om te laten zien hoe zijn Groningse grond niet bestaat uit grote hompen klei, maar uit luchtige aarde vol beestjes en fijnmazige wortels van groenbemesters. "Ruik maar," zegt hij. "Onze neus is extreem gevoelig voor bodemorganismen en dus kunnen we een gezonde bodem heel goed ruiken. We herkennen die geur al van heel ver en in een hele lage concentratie." Ter vergelijking haalt hij dieper uit de grond een grote homp klei, die inderdaad nergens naar ruikt.

WERKEN MET GROENBEMESTERS

Erwin werkt zo weinig mogelijk met dierlijke mest en zoveel mogelijk met groenbemesters op zijn land. Dat betekent dat hij de grond na, en soms al voor de oogst (de zogenoemde onderzaai), inzaait met 25 verschillende bladsoorten, zoals hij dat noemt. "Ik wil zoveel mogelijk diversiteit, want dat maakt de bodemorganismen actief. Zij maken allemaal verschillende mineralen en vitamines los in de grond. Als we dan volgend jaar weer aardappels telen, hebben die daar profijt van: ze smaken dan niet alleen beter, maar hebben ook meer voedingsstoffen." We krijgen ertussen neus en lippen nog een gratis kooktip bij: "Aardappels moet je niet koken, want dan gaat het magnesium eruit. Stomen of bakken is beter."

Als Erwin niet zou werken met bodembedekkers zou het land er kaal bijliggen in de winter. Als het dan veel regent, zakt de grond in en moet je het in het voorjaar omploegen om het weer luchtig te maken. Dat ploegen is niet goed voor het bodemleven en omdat een gezond bodemleven essentieel is voor de voedingsstoffen van een plant, moet er dan extra bemest worden. "Wij besloten vijftien jaar geleden al dat we niet meer zoveel wilden ploegen, maar dan moet je er wel voor zorgen dat je de bodem bedekt houdt om die grond toch luchtig te maken met behulp van de plantenwortels. Daarom zijn we met groenbemesters gaan werken." Of zonnepanelen, zoals Erwin ze ook wel noemt.





PLANTEN ZIJN EIGENLIJK GROENE ZONNEPANELEN

“Dat groen wat je hier ziet, zijn eigenlijk allemaal zonnepanelen. De planten gebruiken de energie van de zon om water en CO₂ uit de lucht om te zetten in zuurstof en suikers. Fotosynthese heet dat. De producten die we verbouwen (granen, wortels, aardappels) zijn eigenlijk allemaal versuikerde producten. Naarmate de suikers complexer worden, krijg je ook complexere vezels en andere koolhydraten en wordt er met eiwitten samengegaan. Dan krijg je een volwaardig voedingsmiddel. Maar als je zo’n plant opgefokt laat groeien, dus met mest erbij, worden het allemaal snelle suikers en zitten ze vol nitraat. Dat is minder gezond voor de mens, maar de gewassen zelf zijn dan ook veel gevoeliger voor ziekten en plagen. Ter vergelijking: als je mensen in leven houdt via de beademing en voedt via een infuus, zijn ze dan gezond? Dat is eigenlijk wat we met onze gewassen doen als we ze ‘opfokken’: we houden ze met allerlei trucjes schijngezond.”

“Wat we hier proberen te doen, is de zonne-energie (via fotosynthese) zo optimaal mogelijk te laten functioneren. Op die manier krijg je planten die zo gezond mogelijk zijn en producten die zoveel mogelijk volwaardige voedingsstoffen bevatten. Dat betekent geen kunstmest en – als je nog wat verder gaat, zoals wij – zo weinig mogelijk of geen dierlijke mest. Als consument weet je bij biologische producten dan in ieder geval wat er níet zit in de producten die je koopt, namelijk chemicaliën en pesticiden. Maar je weet eigenlijk nog steeds niet wat er wél in zit qua voedingsstoffen, terwijl dat juist enorm kan verschillen. De ene wortel is de andere niet.”

DE ENE WORTEL IS DE ANDERE NIET

In de supermarkt kan je op de achterkant van een verpakking lezen wat de ingrediënten zijn. Bij groente of fruit kan dat niet. Daar wordt uitgegaan van ooit gemeten gestandaardiseerde waarden. We gaan er gemakshalve dus vanuit dat de voedingswaarden hetzelfde zijn en dat er altijd dezelfde hoeveelheid vitamine C in een sinaasappel zit en ijzer in spinazie. Maar dat is dus niet zo, legt Erwin uit. “Er zijn sinaasappels waar geen vitamine C in zit. En bij verschillende wortels kan de hoeveelheid voedingsstoffen, zoals calcium, bij de ene 5 keer zo groot zijn als bij de ander, terwijl het verschil in antioxidanten nog drastischer kan



verschillen volgens de Bionutrient Food Association. Maar dat zie je er aan de buitenkant natuurlijk niet vanaf. Als je ze opensnijdt, kan je wel vaak zien of ze 'opgefokt' geteeld zijn of niet. Over het algemeen geldt: hoe dikker het middelste stuk van een wortel, hoe sneller deze gegroeid is met behulp van mest."

Er bestaan heel wat grafiekjes waarin te zien is hoe de voedingswaarden van onze groente en fruit sinds de jaren '60 naar beneden gegaan zijn. "Dat gaat van enzymen en eiwitten tot aan vitamines en mineralen. Tegelijkertijd zijn andere inhoudsstoffen in diezelfde periode weer omhooggegaan, zoals kalium en nitraat, terwijl je daar juist niet te veel van binnen wilt krijgen. Om te weten hoe we er zelf voor staan, sturen we onze producten op voor mineraal-analyses. Dan blijkt er echt veel verschil te zitten tussen producten. We willen ook graag testen op vitamines en secundaire metabolieten, zoals antioxidanten, maar dat zijn jammer genoeg nu nog hele dure analyses."



GROTE VERSCHILLEN IN VOEDINGSWAARDEN

Op dit moment wacht Erwin op een nieuw apparaatje van de Amerikaanse organisatie Bio Nutriënt Food Association waarmee hij met behulp van licht het vitamine- en mineralengehalte in zijn producten kan testen. "Deze non-profit organisatie heeft tot doel om in kaart te brengen wat de variatie aan nutriënten in gewassen is. Daarbij kijken ze of ze dat kunnen linken aan de bodem waar de gewassen groeien en aan wat de boer gedaan heeft. Zo zie je wat het effect is van bepaalde bemesting, het werken met steenmeel of spoorelementen of het toevoegen van veel microbiologie. Dan kom je erachter dat sommige handelingen nuttig zijn om de voedingswaarde van een product te verhogen, maar andere juist weer niet."

"In drie jaar tijd heeft de organisatie inmiddels 700 soorten onderzocht uit Europa en Amerika. Uit dat onderzoek blijkt dat er een factor 5 verschil kan zitten in vitamines in producten. Als je dat weet, koop je in de supermarkt dan het goedkope product waar je vijf keer zoveel van nodig hebt om dezelfde voedingswaarden binnen te krijgen of het andere product?"

Eigenlijk ben je dan duurder uit met het 'goedkope' product. Al is er nu geen garantie dat het duurdere product meer vitamines heeft, ook niet als ze een label of keurmerk hebben. We weten het gewoon niet, omdat het niet gemeten wordt. Wel smaken de producten waar meer voedingsstoffen in zitten over het algemeen wat lekkerder, omdat er meer brix in zit: dat zijn de opgeloste plantensuikers en inhoudsstoffen. Het is dus wat zoeter en minder bitter."

TEST JE GROENTEN MET JE TELEFOON

"Ik denk dat het kopen van eten versimpeld kan worden als we weten wat erin zit. Want als een diëtist of voedingsgoeroe zegt dat je zoveel groenten en fruit moet eten per dag, maar de voedingswaarde van datzelfde groente en fruit met een factor 5 kan verschillen, weet je eigenlijk nog niks. Ook in appels, tomaten, wortelen en broccoli zitten 'ingrediënten' in de vorm van voedingsstoffen, alleen kunnen we die nu niet labelen. Maar dat duurt niet lang meer. Ik denk dat we binnen vijf tot tien jaar een chip in onze telefoon hebben waarmee je een cherrytomaatje kan scannen en kan zien hoeveel procent vitamine C, kalium of ijzer er bijvoorbeeld in zit." ●

Bij het boodschappen doen kiezen de lezers van hetkanWEL voor:

1. Biologische producten (72%)
2. Onbewerkte producten (71%)
3. Gezonde producten (69%)
4. Producten in het seizoen (63%)
5. Lokale producten (61%)
6. Verpakkingsvrije producten (55%)

Het Anders Boeren ABC

Een bodem die uitgeput is - bijvoorbeeld door het gebruik van bestrijdingsmiddelen, monocultuur of veelvuldig ploegen - produceert geen gezonde gewassen en draagt niet bij aan een beter milieu. Een gezonde bodem daarentegen draagt bij aan de biodiversiteit en geeft meer voedingsstoffen af aan de gewassen die erop groeien. Gelukkig zijn er verschillende manieren van landbouw waarbij biodiversiteit en de bodem hoog in het vaandel staan. Denk aan biologische, circulaire of regeneratieve landbouw. Wat houden deze vormen van landbouw precies in en wat zijn de verschillen? We leggen het uit.

BIOLOGISCHE LANDBOUW

Biologische landbouw is een productiesysteem dat de gezondheid van de bodem, het ecosysteem en de mens ondersteunt en in stand houdt. Aan de basis van de biologische landbouw staat biodiversiteit, natuurlijke kringlopen en ecologische processen.

Bij biologische landbouw staan vijf principes centraal:

- Een vruchtbare, levende bodem waarbij de gewassen op een stuk grond jaarlijks wordt afgewisseld.
- Een biologische boer gebruikt geen kunstmest, maar alleen dierlijke mest en compost om de veerkracht van het ecosysteem te versterken. Door het 'afval' van dieren en planten opnieuw te gebruiken, is de kringloop rond.
- Biologische boeren gebruiken alleen natuurlijke gewasbescherming. Dit versterkt de biodiversiteit.
- (Pluim)vee mag buiten wroeten, scharrelen of grazen. De dieren hebben op een biologische boerderij meer ruimte en leven langer.
- Biologische boeren beperken het gebruik van antibiotica bij dieren.

Om je producten biologisch te mogen noemen, moeten ze aan allerlei strenge eisen voldoen. Dat wordt ook goed gecontroleerd door SKAL, de toezichthouder op de biologische keten (zie keurmerken op pagina 90)





BIODYNAMISCHE LANDBOUW

Biodynamische landbouw gaat een stap verder dan biologische landbouw. Dit gaat bijvoorbeeld over de voeding van de bodem en wat er gebeurt met gecomposteerde biologische mest. De boeren leven veel meer met de seizoenen. Ook houden ze rekening met hemellichamen als de maan, de werking daarvan op de aarde en dus ook op het groeien van planten en bomen. Zo heeft de maan niet alleen invloed op eb en vloed, maar bijvoorbeeld ook op de waterhuishouding van een plant.

Het zijn biodynamische boeren die ontdekten dat een wassende maan gunstig is om bovengrondse gewassen te planten, snoeien of bemesten. Terwijl een afnemende maan juist gunstig is voor ondergrondse plantendelen. Daarnaast telen biodynamische boeren slechts een keer in de vijf jaar een bepaald gewas op hetzelfde stuk grond en produceren ze grotendeels zelf het voer voor hun dieren. Ook wat dierenwelzijn betreft, zijn er strengere eisen voor biodynamische boeren. De dieren krijgen meer plaats en koeien houden hun hoorns. De producten van biodynamische boeren bevatten nog minder additieven. Biodynamische producten herken je aan het Demeter keurmerk.

CIRCULAIRE OF KRINGLOOPLANDBOUW

Kringloopboeren werken aan een gesloten systeem. Ze gebruiken alles en laten geen reststroom ongebruikt. Het uitgangspunt van de kringlooplandbouw is dat de directe productie van voedselgewassen voor mensen het meest efficiënt is. Dieren zijn gezond voor de grond en de bodem, want door de uitwerpselen van de dieren is het voor planten mogelijk om te groeien. Daarnaast zijn dieren in staat om gras te eten; iets dat wij mensen niet kunnen. Maar het houden van te veel dieren zorgt voor problemen. Als we minder dierlijke en meer plantaardige eiwitten gaan eten, kan de veestapel inkrimpen en kunnen we de landbouwgrond die we nu voor veevoer gebruiken (deels) inzetten voor de productie van voedsel voor mensen.

DRIJVENDE BOERDERIJEN

We zijn met steeds meer mensen en daardoor is ruimte schaars. Daarnaast ondervinden we steeds vaker de gevolgen van klimaatverandering en dat heeft effect op de landbouw. Vooral als de zeespiegel stijgt en er dus minder land beschikbaar is. Een van de oplossingen zouden drijvende boerderijen kunnen zijn.

In Bangladesh maakt zout zeewater heel veel landbouwgrond onbruikbaar. Boeren bouwen hier vloten met verschillende lagen aarde erop om gewassen te laten groeien. De vloten kunnen meebewegen met het water. Volgens ditzelfde principe, maar dan high tech, bouwden ze ook een drijvende boerderij met onderin een *fish farm*. De laag daarboven bestaat uit kassen om groenten in te verbouwen en het dak ligt vol met zonnepanelen om energie op te weken. Het regenwater wordt opgevangen voor irrigatie.

In Rotterdam hebben we een zelfvoorzienende zuivelboerderij op het water, waar lokaal en circulair voedsel wordt geproduceerd.



NATUURINCLUSIEVE LANDBOUW

Natuurinclusieve landbouw is een manier van boeren waar de natuur baat bij heeft. Dat betekent dat de biodiversiteit toeneemt in plaats van afneemt. Denk bijvoorbeeld aan kruidenrijke slootkanten, bloemrijke grasvelden, akkerranden vol bloemen, houtwallen, hagen, bomen en poelen, die de natuur versterken. Boeren die natuurinclusief werken, gebruiken ook minder mest en krachtvoer, geen of nauwelijks gewasbeschermingsmiddelen en ze hebben aandacht voor een gezonde bodem.

REGENERATIEVE LANDBOUW

Regeneratieve landbouw gaat nog een stapje verder dan biologisch, biodynamisch of circulair: het helpt de bodem herstellen. Een gezonde bodem zorgt voor plantengroei, regulatie van koolstof en een goede waterhuishouding. Daarnaast bevatten gewassen die op een gezonde bodem groeien ook voldoende voedingsstoffen, waardoor ze weer een positief effect hebben op de mens.

Jarenlang heeft de landbouw een negatieve impact gehad op de bodem, het grondwater en de biodiversiteit. Bij regeneratieve landbouw wordt gekeken hoe moderne landbouw een positief effect kan hebben op het herstel hiervan. Door te werken met een grote variëteit aan gewassen, die elkaar en de bodem voeden. Uiteindelijk zal regeneratieve landbouw positief bijdragen aan de natuur, het milieu, het klimaat en de voedselzekerheid.

STADSLANDBOUW

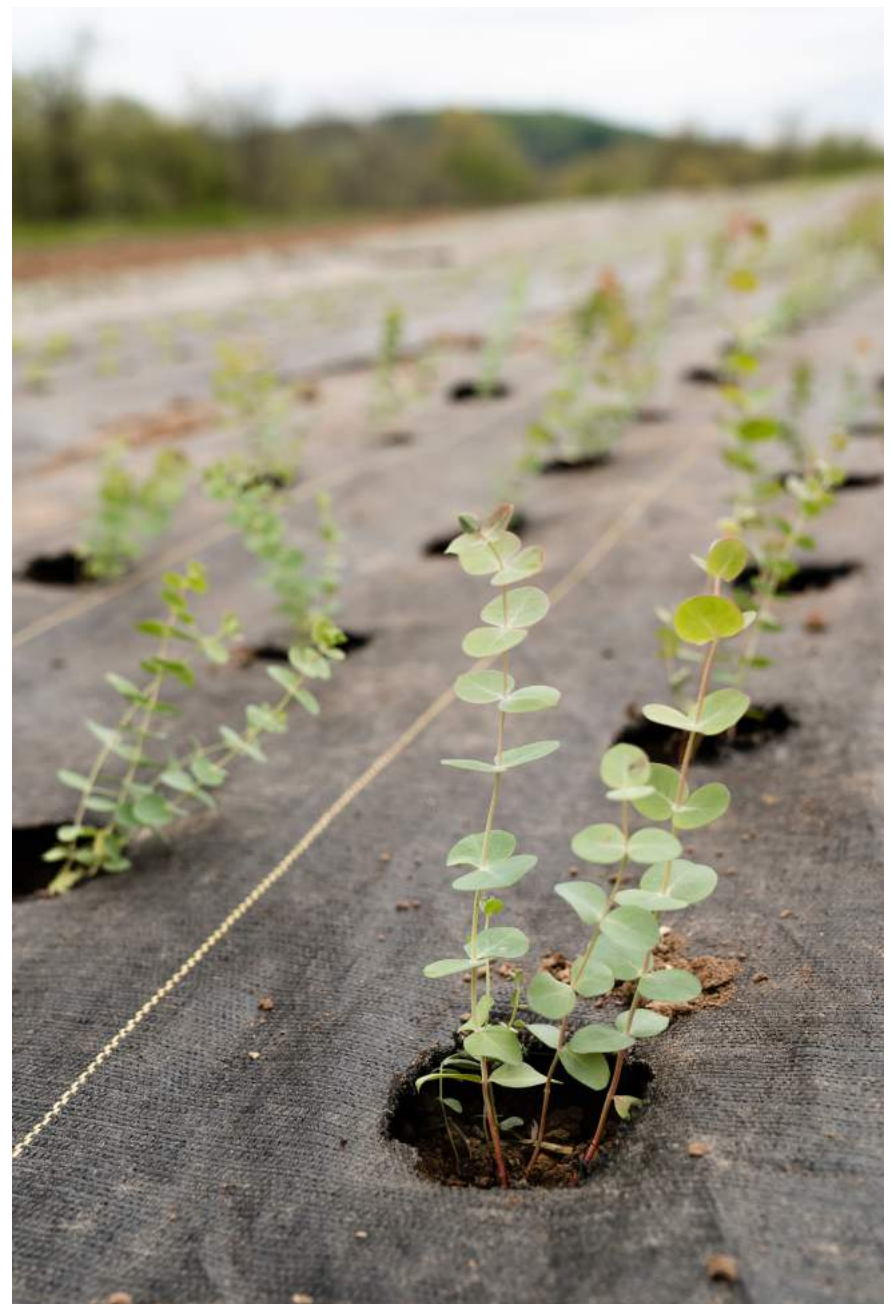
Meer dan de helft van de wereldbevolking woont in de stad. Hierdoor groeit de vraag naar lokaal geproduceerd voedsel met een lage footprint. Verder is het in een grote stad in Nederland gemiddeld drie graden warmer dan in de omgeving. Steden worden dan ook wel hitte-eilanden genoemd. Om die hitte dragelijk te houden en om de toenemende hoeveelheden water van een gemiddelde zomerse plensbui op te vangen, is veel groen nodig.

Elk stukje grond is kostbaar door het ruimtegebrek in een stad. Stadslandbouw kan zowel de behoefte aan lokaal geproduceerd voedsel als groen in de stad combineren door natuurlijke plekken in en rondom de stad te creëren waar mensen kunnen recreëren en genieten van de natuur en waar tegelijkertijd voedsel verbouwd wordt. Stadslandbouw kan plaatsvinden op daken, in volkstuinen en gemeenschapstuinen, maar ook bij (professionele) stadsboerderijen aan de rand van de stad.

Parijs heeft de grootste dakboerderij ter wereld met 14.000 m². In Nederland hebben we ook dakboerderijen. Zo vind je in Rotterdam bovenop het Schieblock de DakAkker van 1.000 m². In Den Haag heb je dakboerderij De Schilde met een kas van 1.300 m² en een overdekte viskwekerij van 370 m². En aan de A10 in Amsterdam ligt het Urban Farming Dak van 3.000 m² op het dak van het voormalig V&D kantoor.

VERTICALE LANDBOUW

In veel steden staat een groot aantal bedrijfspanden en kantoorgebouwen leeg. Deze ruimte kan gebruikt worden voor verticale landbouw. Zo ontstaat er lokaal geproduceerd, vers voedsel voor de bewoners van grote steden. Verticale landbouw in gebouwen heeft veel voordelen. Er wordt namelijk efficiënt gebruik gemaakt van de ruimte, door in meerdere lagen bovenop elkaar te telen. Hierdoor zijn er minder pesticiden nodig, maar ook minder land en minder water. Omdat de gewassen in gecontroleerde omstandigheden groeien kunnen er garanties worden afgegeven over de hoeveelheid producten die geteeld worden. Onafhankelijk van het weer of klimaatverandering. Kopenhagen heeft de grootste verticale boerderij van Europa. Overigens gaat verticale landbouw gepaard met de nodige kritiek, want hoe gezond zijn planten die binnen groeien in een ondiepe bodem? En hoeveel energie komt er kijken bij de klimaatbeheersing in dit soort nieuwe vormen van landbouw?





VOEDSELBOS

Een voedselbos is een systeem dat is ontworpen voor duurzame voedselproductie. Het ontwerp is geïnspireerd door een natuurlijk bos, zoals een oerbos of regenwoud. Een voedselbos verhoogt de biodiversiteit, maar is ook heel productief. Dat komt omdat alle lagen op elkaar zijn afgestemd. Een goed ontworpen voedselbos houdt zichzelf in stand. De grootte van een voedselbos kan variëren van een kleine achtertuin tot een voedselbos van verschillende hectaren groot. Zie pagina 33 voor ons uitgebreide verhaal over voedselbossen.

ZEEWIERBOERDERIJ

Nederland telt zo'n vijf zeewierboerderijen. In de Oosterschelde ligt de grootste. Zeewier is niet alleen een duurzame, plantaardige bron van eiwitten, maar het kent nog tal van andere toepassingen. Zo kan het gebruikt worden om stoffen mee te verven of textiel van te maken. Zeewier zuivert het water van onder meer fosfaten en nitraten, vangt CO₂ af en stimuleert de biodiversiteit. Zo is het een schuilplaats voor krabbetjes, kreeftjes en vissen. Er wordt ook onderzocht of zeewierboerderijen te combineren zijn met windmolenparken op zee. De teelt van zeewier bevindt zich in Nederland nog in een experimentele fase. Zo wordt nog onderzocht of het door zeewier opgeslagen zware metalen niet giftig of schadelijk zijn voor de mens.

Eten – de feiten

- Nederlanders eten de meeste vleesvervangers van heel Europa. Het gaat in totaal om 15 miljoen kilo per jaar of 870 gram per persoon. Dat zijn zo'n 8 à 10 vegaburgers¹.
- Een derde van de Nederlanders geeft aan minder vlees te willen eten. Toch eten we per persoon nog steeds 39 kilo vlees per jaar².
- Als we onszelf met andere Europese landen vergelijken, hebben wij met 48% de minste omnivoren, oftewel mensen die zeggen dat ze vaak vlees eten³.
- Volgens recente cijfers noemt 5% van de Nederlanders zich vegetariër. 2% noemt zich veganist. En 42% is flexitariër⁴.
- Van de nieuwe voedingsmiddelen die in 2020 in Nederland werden gelanceerd was 15% vegan⁵. In Duitsland, Polen en het Verenigd Koninkrijk was dat meer met 18, 16 en 20%, maar in de Verenigde Staten was het minder (11%).
- Nederland heeft 68% groene ruimte, waarvan 54% boerenland⁶.
- 3% van de Nederlandse boeren is biologisch⁷. Denemarken heeft wereldwijd het hoogste percentage biologische boeren met 12,1%. Daarna volgen Zwitserland (10,4%) en Oostenrijk (9,3%)⁸.
- In 2030 moet volgens de EU richtlijnen 25% van de landbouw biologisch zijn⁹.
- 80% van de supermarktaanbiedingen stimuleert ongezonde voeding¹⁰.
- De afgelopen tien jaar steeg de prijs van gezond eten met 21% harder dan de prijs van ongezond eten (15%)¹¹.
- De helft van de Nederlanders is te zwaar. 13,9% van de mensen boven de 18 jaar heeft obesitas. Meer vrouwen hebben obesitas dan mannen¹².
- 30 tot 50% van al ons eten belandt nooit op ons bord¹³. We verspillen in Nederland ruim 34 kilo voedsel per persoon per jaar. Omgerekend kost ons dat 120 euro per persoon¹⁴.



Met ProVeg zet Veerle zich in om mensen minder dieren te laten eten

“Alleen ga je sneller,
maar **samen** kom je verder”

Sinds haar 11e is ze vegetariër en sinds haar 22e eet ze veganistisch. De Vlaamse Veerle Vrindts is één van de oprichters van ProVeg Nederland, een organisatie die de transitie naar een plantaardig voedselsysteem wil versnellen. Dat klinkt heel serieus, en dat is het ook, maar Veerle probeert het toch ook luchtig en vooral positief te houden. Met de vinger wijzen heeft nog nooit iemand over de streep getrokken, maar lekkere, plantaardige alternatieven aanbieden wel. Zo ligt er mede dankzij de inzet van ProVeg vegan appeltaart bij de Hema, plantaardige pizza bij New York Pizza en vegan *frozen yoghurt* bij de Yoghurt Barn. Om maar een paar voorbeelden te noemen.

HETKANWEL.

Als we elkaar spreken, heeft ze net een horcabeurs achter de rug en is ze druk bezig met de lancering van de ProVeg Impact Club. Met deze club wil ze gamechangers en bedrijven aan elkaar verbinden om samen meer impact te kunnen maken in de eiwittransitie. We spreken elkaar dan ook tussen de bedrijven door, terwijl ze buiten op haar dochter wacht die zwemles heeft. "Toen mijn dochter zich bewust werd van het feit dat mensen in haar omgeving dieren of dierlijke producten aten, was ze geschokt. Voor haar was het heel duidelijk: baby's drinken melk van hun moeder, net als kalfjes, en dus moet je die melk niet afpakken om het aan mensen te geven. Op zich is het een heel logisch en simpel verhaal."

DE PLANTAARDIGE OPVOEDING

"Toen ik zwanger werd en we besloten ons kind vegan op te voeden, verwachtte ik veel commentaar. Maar de gynaecoloog en het consultatiebureau waren eigenlijk heel positief. Mijn dochter (8) is ook supergezond en dat is uiteindelijk waar ze vooral in geïnteresseerd zijn." Zelf groeide ze heel anders op. Veerle komt uit een klein dorpje in het Belgische Limburg waar vooral AGV'tjes op het menu stonden, oftewel aardappels, groente en vlees. "Als kind vond ik het heel raar dat we leerden om lief te zijn voor dieren, terwijl datzelfde lieve konijntje vervolgens gedood werd om ons bord terecht te komen. Dat kon ik niet met elkaar rijmen. Uiteindelijk mocht ik van mijn ouders op mijn 11e vegetariër worden." Het veganisme kwam later, toen ze ging studeren.

HET LAATSTE BROODJE KAAS

"Ik weet nog exact het moment, op 6 september 2008, dat ik thuis voor de laatste keer kaas at, op een broodje. Dat was afscheid nemen. In het begin vond ik het zeker moeilijk, maar ik ging al snel studeren in Vancouver (Canada) en kwam daar op de campus veel vegans tegen, die me tips gaven. Ze liepen daar echt vijf jaar voor op ons: plantaardige melk, kaas en burgers waren al volop te krijgen en er waren regelmatig vegan 'potlucks' waarbij iedereen wat te eten meebrengt. Dat maakte de overstap voor mij makkelijker en dat is ook de reden waarom ik later met de Veggie Challenge ben begonnen: het helpt als je recepten kan uitwisselen, een beetje begeleiding krijgt en daardoor het gevoel krijgt het samen te doen, het sociale aspect."



“Voor mij waren die eerste maanden als vegan daardoor een hele positieve ervaring. Ik ontdekte allemaal nieuwe gerechten, die echt een verrijking waren voor mijn smaakpapillen. Maar mijn ouders waren in het begin minder enthousiast. Laten we het zo zeggen: het was niet de meest gezellige kerst toen ik net weer thuis was uit Canada. Inmiddels zijn ze trouwens ook een heel eind mee en eten ze voor 80% van de tijd plantaardig. Alleen buiten de deur eten ze nog wel eens vlees.” Maar volgens Veerle hoeft je niet 100% vegan te zijn om toch impact te maken. “Er zijn heel veel mensen die kaas heel moeilijk kunnen missen, maar verder wel plantaardig eten. En ik vind dat je dan ook heel goed bezig bent, omdat je wel degelijk verschil maakt.”



PROEVEN IS DE BESTE METHODE

Om mensen over de streep te trekken om meer plantaardig te eten, is het vooral belangrijk dat je ze laat proeven hoe lekker vegan eten is. Daarom begon ze in 2011 met *Viva Las Vegas*, de voorloper van ProVeg, waarmee ze op de campus van de Vrije Universiteit in Amsterdam haar eerste kleine vegan festival organiseerde. "Op dat moment waren er nog niet zoveel producenten. Ik weet nog dat de Vegetarische Slager op ons tweede festival met een klein standje stond en dat de Weedburger net was geïntroduceerd. We hebben die bedrijven groot zien worden." Inmiddels eten we in Nederland de meeste vleesvervangers van heel Europa, zijn de plantaardige zuivelproducten niet meer weg te denken uit het supermarktschap en maakt vegan kaas een opmars. "Dat er nu zoveel plantaardige vervangers op de markt zijn, vind ik hoopgevend."

EEN HALVERING IN 2040

Veerle heeft dan ook een zonnig toekomstbeeld als het over de eiwittransitie gaat. "Ik denk dat de consumptie van dierlijke producten in 2040 wereldwijd is gehalveerd," voorspelt ze. "De plantaardige consumptie neemt in Nederland al jaren toe, maar het vlees eten neemt nog niet af. Dat is een rare paradox. Maar als je de grote lijnen bekijkt, dan zijn we sinds de jaren '50 steeds meer vlees gaan eten tot een jaar of tien geleden: toen is die consumptie gestabiliseerd. De wil om meer plantaardig te eten is er wel, maar overheden zijn nog terughoudend. Daar moeten we nu dus op gaan inzetten."



Daarmee doelt Veerle onder meer op de Europese ProVeg campagne met de boodschap: *The EU advises 'Eat less meat'. The EU advertises 'Eat more meat'.* Oftewel: de EU adviseert aan de ene kant om minder vlees te eten in verband met onze gezondheid en het klimaat, maar adverteert aan de andere kant met het eten van meer vlees. Alleen al in ons land wordt jaarlijks 60 miljoen aan Europese subsidie gegeven aan reclame voor dierlijke producten. In goed Nederlands zeggen we dan: *that doesn't make any sense.* "In de praktijk zijn de geldstromen ongelijk verdeeld en dus lobbyen we in Brussel en in de verschillende landen. Maar op de één of andere manier ligt het politiek gevoelig."

"De verhouding is nu zo dat we in Nederland 70% dierlijke eiwitten eten en 30% plantaardige eiwitten. Dat zou voor onze gezondheid eigenlijk andersom moeten zijn: 40% dierlijk tegenover 60% plantaardig. Als je naar het klimaat kijkt, dan zou dat percentage dierlijke eiwitten zelfs nog verder omlaag moeten. En als je kijkt naar dierenwelzijn, dan zou het nul moeten zijn. Dat laatste speelt vaak een grote rol bij mensen die 100% vegan zijn. Bij een veel grotere groep, de flexitariërs, speelt vooral gezondheid en duurzaamheid een rol bij hun keuze. Over dierenwelzijn wil je liever niet nadenken als je nog vlees eet, dat wil je dan graag abstract houden."

EEN INCLUSIEVE BEWEGING

"ProVeg gelooft in de kracht van samenwerking. Alleen ga je sneller, maar samen kom je verder. We willen een inclusieve beweging zijn en werken steeds meer samen met overheden en bedrijven die wel kunnen meegaan met de gedachte van een halvering in 2040. Dat sluit aan bij hun gezondheids- en duurzaamheidsdoelen. Uiteindelijk gaat het om impact: met heel veel mensen die zo veel mogelijk plantaardig eten heb je meer impact dan met een kleine groep die het perfect te doet. We hebben niet veel tijd meer qua klimaatverandering. Dan is het belangrijk om het leuk en inspirerend te maken, ook voor de mensen om je heen."

Uiteindelijk is het de bedoeling dat ProVeg zichzelf overbodig maakt, maar zover is het nog lang niet. Zo zet ProVeg zich nog in voor eerlijke en gelijke prijzen voor plantaardige producten. En wil de organisatie dat plantaardige producten de standaard worden in plaats van een extra optie. Denk aan melk in je cappuccino in koffietentjes. Als er al plantaardige melk beschikbaar is, wordt daar nu vaak nog 50 tot 70 cent extra voor gevraagd. "Dat is de omgekeerde wereld, want de klimaatimpact van koeienmelk is veel groter." Gelukkig zijn er steeds meer cafés die het omdraaien. Zoals bij De Groene Afslag in Hilversum. En bij tal van koffiezaken en hotels in Glasgow wordt in verband met de klimaatop vanaf begin november standaard havermelk in plaats van koemelk aangeboden voor in de koffie, met als motto #Dietchange not climate change. Hoopvolle ontwikkelingen, vindt Veerle. ●

Gebruik de Veggie challenge app

Download de gratis app van ProVeg Nederland. Hiermee kan je de vegetarische of de vegan challenge van 30 dagen doen. De app geeft handige informatie en tips en heeft meer dan 300 recepten om je wat inspiratie te geven. Ook kan je jouw favoriete recepten in een weekmenu opslaan: de app genereert dan automatisch een boodschappenlijstje. We spraken drie mensen die de app gebruikt hebben: hun verhalen kan je op de site lezen.



Beluister de Q&A van plantaardig diëtist Lobke

Lobke Faasen is plantaardig diëtist en één van de initiatiefnemers van de Schijf for Life als alternatief voor de Schijf van Vijf. Daarin stelt ze dat je dagelijkse voeding voor meer dan de helft uit groente en fruit zou moeten bestaan. Ben je een beetje huiverig om een plantaardig dieet te proberen, omdat je bijvoorbeeld bang bent dat je dan niet genoeg voedingsstoffen binnenkrijgt, beluister dan vooral **hier** haar Q&A op onze Instagram . Hier geeft ze antwoord op vragen als: hoe krijg je met een plantaardig dieet genoeg calcium binnen? Of: klopt het dat je ijzer uit dierlijke producten beter kunt opnemen dan ijzer uit plantaardige producten?

Uit ons onderzoek blijkt dat dit de grootste belemmeringen zijn om plantaardig te eten:

1. Ik weet niet wat ik moet koken (36%)
2. Ik vind het lastig om variatie aan te brengen (35%)
3. Ik ben bang dat ik niet genoeg voedingsstoffen binnenkrijg (28%)
4. Overig (1%)

In 2030 denkt 78,5% dat we minder vlees eten dan nu. 12% denkt dat er niets verandert. 6 % denkt het niet meer geaccepteerd is om vlees te eten of dat er genoeg alternatieven zijn en 3,5% heeft een andere mening.

Het eetpatroon van de lezers van hetkanWEL:

- 5% vegan
- 13% vegetarisch
- 14,5% pescotarier
- 48,5% flexitarier
- 10% eet alles
- 9% anders

63% wil graag minder dierlijke producten eten





1 Gebruik vleesvervangers

Als je bij een traditionele maaltijd het vlees weghaalt, ontstaat er ineens een lege plek op je bord. De makkelijkste manier om dat op te vullen, is door vleesvervangers in te zetten. De schappen liggen er vol mee, dus keuze zat. Dankzij changemaker Jaap Korteweg, alias de vegetarische slager, is het assortiment aan 'nepvlees' behoorlijk uitgebreid. Ook het assortiment aan 'zuivelvervangers' wordt steeds groter. Dus als je wat vaker helemaal plantaardig wil eten, kies dan eens voor een soja of kokosyoghurt of doe een keer havermelk in je koffie verkeerd in plaats van koeienmelk.

2 Laat je inspireren

Wil je een stapje verder gaan en volledig vegetarische of zelfs veganistische maaltijden maken zonder vleesvervangers? Laat je dan vooral inspireren door andere culturen: veel Aziatische landen hebben een behoorlijk uitgebreid plantaardig menu, maar denk ook aan gerechten uit het Midden-Oosten (met humus of falafel). Je kan je ook laten inspireren door de gerechten van vegan *influencers* op social media. Denk bijvoorbeeld aan *Lisa goes vegan*, *de Groene Meisjes*, *de Happy Pear* en *Thug Kitchen*, om er maar een paar te noemen. Maar je kan je ook laten verrassen door op Instagram een paar vegan of vega *hashtags* te volgen (bijvoorbeeld #plantbased en #vegan).

3 Geef jezelf de tijd

Het is heel makkelijk om je te laten intimideren door al die vega(n) gerechten en te denken dat jij dat zelf niet kan klaarmaken, maar er is gewoon tijd voor nodig om anders te leren koken en andere smaken te leren waarderen. Zie het als één groot avontuur waarin je allerlei nieuwe ontdekkingen doet. Zo kan je tofu op duizenden manieren marineren en klaar maken, om maar wat te noemen. En leent aquafaba (het vocht uit een blikje kikkererwten) zich er uitstekend voor om meringues van te maken. Sommige dingen zullen mislukken, maar andere gerechten worden je nieuwe favoriete to-go-to maaltijd als je weinig inspiratie of tijd hebt, maar wel iets lekkers en gezonds wil.





4 Experimenteer met verschillende groenten

Toegegeven: het groentenschap in de supermarkt is niet altijd even inspirerend. Hier liggen het hele jaar door dezelfde bekende groenten, terwijl er zoveel meer bestaat. Variatie is gezond, dus ga ook eens een keer naar een biologische winkel, de groenteboer, de markt of naar de boer zelf om een keer wat anders te kopen. Heb jij bijvoorbeeld wel eens gekookt met aardperen, rammenas, koolraap of pastinaak? Of heb je wel eens pannenkoeken gemaakt van rode bieten? Want ook met bekende groenten kan je nieuwe, creatieve gerechten maken. Als je openstaat voor nieuwe opties, is the sky the limit.

5 Maak gebruik van het weekend

Zoals gezegd, kost het tijd om nieuwe gewoontes aan te leren en na een drukke werkdag heb je niet altijd even veel zin om ook nog te experimenteren in de keuken. Doe dat daarom vooral lekker in het weekend, als je uitgerust bent. Om het leven makkelijker te maken, kan je dan ook alvast 'vooruit' koken voor de rest van de week, door bijvoorbeeld een grote pan soep te maken, een curry of muffins waar je de rest van de week van kan snoepen.

6 Het hoeft niet perfect

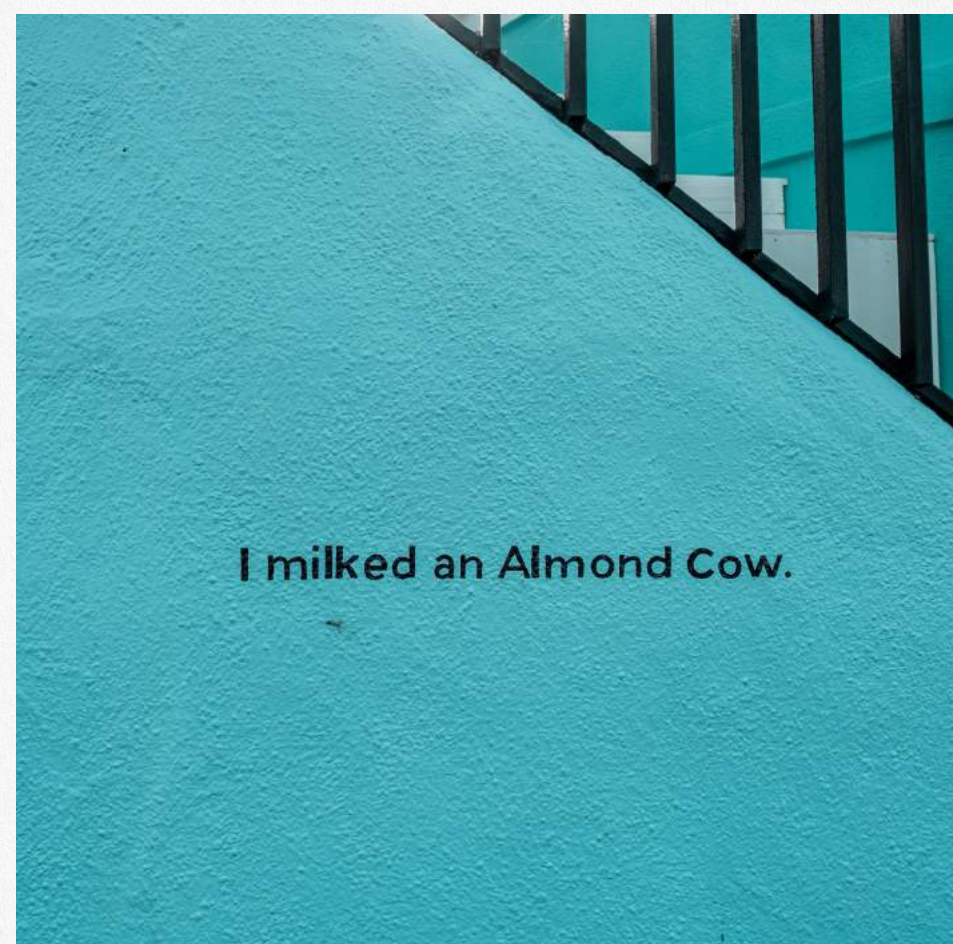
Veel mensen hebben de neiging om van ‘alles’ naar ‘niets’ te gaan of andersom, maar daar ligt nog een heleboel tussenin. Als je net overstapt op een plantaardig dieet, is het okay om af en toe nog een keer kaas te eten. En als je vegetariër wil worden, is het soms heel moeilijk om het vlees altijd te laten liggen. Zelfs de bekende vegetariër en schrijver Jonathan Safran Foer gaf toe dat hij tijdens zijn scheiding ineens weer hamburgers zat te eten op het vliegveld¹⁵. Daar kan je van alles van vinden, maar dat hoeft niet. We zijn allemaal mensen en ‘perfect’ is de vijand van ‘goed’, dus wees mild voor jezelf en voor elkaar.

7 Doe het samen

Samen is altijd makkelijker dan alleen als het gaat om goede voornemens. Je kan elkaar tips geven en elkaar ondersteunen als je er even helemaal klaar mee bent. Je zou daarom kunnen overwegen om mee te doen aan de Veggie Challenge (zie ook pagina 71 voor het interview met Veerle Vrindts van ProVeg Nederland, die de app ontwikkelde) of de Nationale Week Zonder Vlees in maart. Deelname is gratis en je krijgt tijdens de challenge tips en recepten in je mailbox.

8 Houd vol

Een verandering van levensstijl is makkelijker vol te houden als je een intrinsieke motivatie hebt én er plezier aan beleeft. Impact maken, terwijl je nieuwe smaken en andere manieren van koken ontdekt dus. Wie wil dat nou niet? En bedenk, dat elke dag een nieuwe dag is met een nieuw begin.





Hoe een kleinere veestapel onze planeet kan redden

Een gesprek met
prof. dr. ir. Imke de Boer

Een voedselsysteem waarbij de draagkracht van de aarde centraal staat, dat is de toekomst. Dit is een systeem waarin we vruchtbaar akkerland gebruiken om mensen te voeden in plaats van dieren. En waarin we een kleinere vee­stapel hebben dan nu, die we voeden met reststromen uit het voedselsysteem en met gras, dat zij vervolgens weer verwerken tot hoogwaardige voeding voor ons, de mens. Dat is een notendop de circulaire visie op het voedselsys­teem van hoogleraar Dieren & Duurzame Voedselsystemen aan de Wagenin­gen Universiteit, prof. dr. ir. Imke de Boer. Als kind wilde ze eigenlijk boer of dierenarts worden, maar ze ging uiteindelijk dierwetenschappen studeren. En als wetenschapper ontwikkelde ze deze holistische visie, die een enorme positieve impact kan hebben op onze wereldwijde voedselsystemen.



EEN DUURZAAM LINTJE

Op duurzame dinsdag ontving Imke de Boer een duurzaam lintje - een Nederlandse onderscheiding voor mensen die zich op een bijzondere manier inspannen voor de duurzaamheid van onze samenleving. Samen met een groep innovatieve boeren en creatieve voedselsysteemdenkers ontwikkelde zij een visie voor een gezond en regeneratief voedselsysteem voor 2050. Met dit team won ze eerder dit jaar ook al de Food System Vision Prize van de Rockefeller Foundation. Een prijs waar 1300 mensen plannen voor indienen, maar waar slechts 10 winnaars zijn, die elk 200.000 dollar krijgen om hun plan verder vorm te geven. Een enorme eer voor het werk van Imke en het hele team.

KRINGLOOPLANDBOUW

Haar visie is gebaseerd op drie uitgangspunten. Ten eerste: akkerbouw is er primair voor de productie van voedsel voor mensen en dus niet voor veevoer. Ten tweede: reststromen uit het voedselsysteem moeten worden ingezet als bodemverrijkers en veevoer. Ten derde: de productie en consumptie van dierlijke producten wordt begrensd door de beschikbaarheid van dat grasland en die reststromen. In de visie van Imke speelt een kleine veestapel dus wel degelijk een rol in een duurzaam voedselsysteem. In tegenstelling tot wat we vaak horen: dat alleen een volledig plantaardig dieet een positieve impact op ons klimaat kan hebben.

DE DRAAGKRACHT VAN DE AARDE

Het centrale punt in de visie van Imke de Boer is de draagkracht van de aarde. "De draagkracht van de aarde wordt bepaald door het land en water dat beschikbaar is, de uitstoot van broeikasgassen die plaatsvindt bij de productie van ons voedsel en de uitstoot van ammoniak. We moeten opnieuw leren eten wat de aarde ons te bieden heeft, oftewel wat de aarde schaft."

AKKERLAND NIET GEBRUIKEN VOOR DIERVOEDING

"Vandaag de dag wordt 40% van ons akkerland gebruikt om diervoeding te produceren. Dat moet echt anders. Alle gewassen, die boeren produceren op vruchtbaar akkerland, zouden we moeten benutten als voedsel voor mensen. Wat er overblijft, dus de reststromen uit de landbouw of voedingsindustrie, kunnen we voeren aan dieren. Net als gras. Die hoeveelheid bepaalt uiteindelijk het aantal dieren dat we kunnen houden. De gedachte hierachter is dat mensen geen gras, of landbouwafval kunnen eten. Koeien en andere dieren kunnen dat wel. Zij kunnen er zelfs hoogwaardige voeding voor mensen van maken in de vorm van zuivel en vlees."

GRASLAND IS NIET GRATIS

"Stel dat we helemaal geen dieren zouden houden, dan blijft het grasland onbenut. De vraag is of we dat ons wel kunnen veroorloven. Wereldwijd is namelijk ongeveer 70% van al het agrarisch land grasland en van dit grasland is tweederde niet heel geschikt als akkerland. Dit gebruik van grasland is echter niet gratis, want herkauwers (zoals koeien) zijn netto producenten van broeikasgassen als methaan. De vraag is dus: hoeveel grasland hebben wij echt nodig voor de productie van ons voedsel en welke graslanden kunnen we teruggeven aan de natuur of bebossen om zo extra CO₂ op te slaan? Deze vraag is wetenschappelijk nog niet beantwoord."

VOEDSELVERSPILLING TERUGDRINGEN

Maar dat is niet alles. "We moeten zoveel mogelijk lokaal eten. Sommige producten, zoals thee en koffie, zullen we blijven importeren, maar veel van onze voeding kunnen we ook lokaal verkrijgen. En dieren voeden we ook met het gras en de voedselresten die er lokaal zijn. Hierdoor kan de mest van de dieren ook terug naar het land waar het voer vandaan komt."





“Ook voedselverspilling moeten we terugdringen. ‘Tomaten of appels met een plekje’ kunnen we natuurlijk gewoon zelf eten en mochten ze deels beschadigd zijn dan kunnen we ze alsnog verwerken tot tomatensoep of appelstroop, in plaats van ze aan de dieren te voeren. Het voeren van dieren met ‘goede’ voeding voor mensen, past niet in dit circulaire systeem. We willen juist alles wat we verbouwen ook daadwerkelijk opeten. Alleen wat voor mensen niet (meer) eetbaar is, kunnen we aan dieren voeren. ”

EEN ANDERE MINDSET

Kringlooplandbouw vraagt daarom een heel andere mindset. Van boeren en van consumenten. “Op dit moment zijn we de tweede grootste exporteur van voedsel, waaronder vlees, wereldwijd. En dat voor een klein land. In Nederland eten ook veel mensen vlees. Slechts 5% is vegetarisch en 2% is vegan. Zo’n tweederde van de Nederlandse bevolking eet een keer in de week geen vlees of vis. Als we de draagkracht van de aarde als uitgangspunt hebben voor de productie van voedsel, moet de veestapel inkrimpen en moeten we gemiddeld minder vlees en dierlijke producten eten.” ●





Leestips

Ooit aten we dieren - *Roanne van Voorst*

Dieet voor een betere planeet - *Hanneke van Veghel*

HetkanWEL - voor een groener, eerlijker en leuker leven - *Wyke Potjer & Asceline Groot*

How to create a vegan world - *Tobias Leenaert*

10 miljard monden - *Ingrid de Zwarte & Jeroen Candel (red.)*

Dieren eten – *Jonathan Safran Foer*

Waarom we van honden houden, varkens eten en koe dragen – *Melanie Joy*

Het bekleemde land – *Kees Kooman*

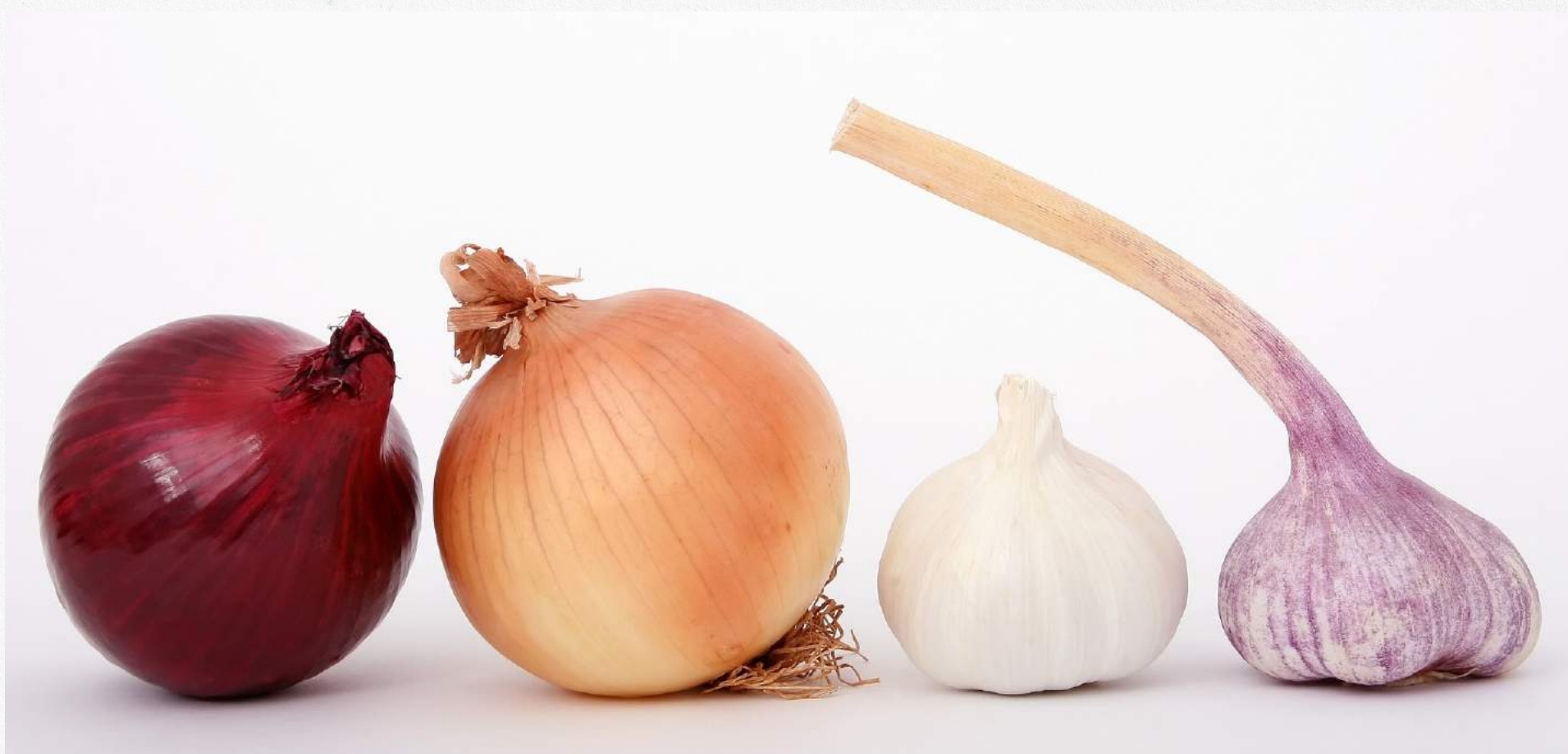


Kijktips

The biggest little farm (Cinetree)
 Zembla - De uitgeputte bodem: supermarktmacht (NPO)
 Meat the truth (YouTube)
 The game changers (Netflix)
 Cowspiracy (Netflix)
 Seaspiracy (Netflix)
 Okja (Netflix)
 Farmer a way of life (coming soon...)
 Food, inc. (Netflix)

Kooktips

De vegarevolutie – *Lisa Steltenpool en Veerle Vrindts*
 BOSCH! – *Henry Firth en Ian Theasby*
 Family.Eat.Plant – *Lisette Kreischer en Maartje Borst*
 Vegan voor iedereen – *Merel Wildschut*
 De vier seizoenen van Vogel – *Sanne Vogel*
 Smaak, de plantaardige keuken van Yerba – *Walter Marskamp*
 Dosia bakt vegan – *Dosia Brewer*
 The happy pear: recepten voor geluk – *David & Stephen Flynn*
 Het bluezones kookboek – *Dan Buettner*



Dit betekenen de keurmerken op de verpakking van voedingsmiddelen

Keurmerken helpen je om te kiezen voor een gezond of duurzaam product. Je herkent een keurmerk aan het logo op de verpakking. Dat logo betekent bijvoorbeeld dat de boeren een eerlijke prijs krijgen, dat er geen gifstoffen gebruikt zijn of dat een dier een ‘beter’ leven heeft gehad. Maar waar staat welk keurmerk voor?

Future of Food Institute – een marktonderzoekbureau met de missie om de transitie naar een duurzaam voedselsysteem te helpen versnellen - deed onderzoek naar de rol, bekendheid en perceptie van de grootste keurmerken in Nederland en ontdekte dat 3 op de 5 consumenten aangeeft dat keurmerken ze helpen om op een eenvoudige manier bij te dragen aan een betere wereld.

Beter Leven en Fairtrade zijn de bekendste voedselkeurmerken, die bijna iedereen (her)kent. Maar bijna twee derde van de consumenten vindt dat er te veel keurmerken zijn, waardoor het overzicht ontbreekt. En als ze niet weten wat een keurmerk betekent, is slechts 12% geneigd om de producten met dit keurmerk te kopen. Als de consument wél weet waar een keurmerk voor staat, dan is 85% geneigd om deze producten te kopen. Een keurmerk heeft dus wel degelijk zin, als we als consument maar weten waar het voor staat.

Daarom zetten we 9 veel voorkomende keurmerken voor je op een rij.

Beter Leven keurmerk

Gestart door de dierenbescherming

Het Beter Leven keurmerk (BLk) is gestart door de Dierenbescherming en laat met een sterrenstelsel zien hoe diervriendelijk dieren voor de productie van vlees, eieren en zuivel zijn gehouden. Hoe meer sterren een product heeft, hoe meer er gedaan wordt (of is) om het welzijn van het dier te vergroten.



Fairtrade keurmerk

Opgericht door Stichting Max Havelaar

Het Fairtrade keurmerk (van Stichting Max Havelaar) wil eerlijke handel met boeren en arbeiders in ontwikkelingslanden bevorderen. Fairtrade helpt kleine boeren om zich te organiseren in coöperaties om ze zo een betere onderhandelingspositie te geven. Een product met een Fairtrade keurmerk betekent, dat de boeren of telers gegarandeerd een eerlijke prijs voor hun producten én een fairtrade premie ontvangen.



Biologisch keurmerk

*Opgericht door de Europese Unie en gecontroleerd door SKAL
(toezichthouder op biologische productie)*



Een product met het Europees biologisch keurmerk voldoet aan de EU-regels voor biologische landbouw. Een producent krijgt alleen dit keurmerk, als hij precies weet waar de ingrediënten vandaan komen en dat ze biologisch geteeld zijn zonder kunstmest en chemische bestrijdingsmiddelen.

EKO-keurmerk

*Opgericht door Stichting EKO-keurmerk
en gecontroleerd door SKAL*

Het EKO-keurmerk vind je op vlees, zuivel en eieren. Dit keurmerk betekent dat de producten biologisch zijn, waarbij de dieren naar buiten mogen en genoeg ruimte hebben, maar de boeren met dit keurmerk gaan nog een stapje verder. Zij zetten zich ook in om minder energie te gebruiken en de biodiversiteit rondom hun bedrijf te vergroten.



Demeter keurmerk

Stichting Demeter is eigenaar en beheerder van het keurmerk, maar controle wordt door een onafhankelijke partij gedaan.

Het Demeter keurmerk is er voor producten van biologisch-dynamische boerderijen, die voldoen aan de Europese normen voor biologische landbouw en veeteelt. Je kunt denken aan producten zoals vlees, zuivel en eieren. Het Demeter keurmerk gaat verder dan het 'gewone' biologische keurmerk. Dieren op biodynamische boerderijen houden hun hoorns, kippen hebben nog meer ruimte om te scharrelen en varkens mogen niet vervoerd worden. Het voer dat ze krijgen, is voor 50 tot 80 procent op dezelfde boerderij geproduceerd.



Rainforest Alliance



Rainforest Alliance en UTZ (voor eerlijke handel) fuseerden in 2018 en gingen verder onder de naam Rainforest Alliance. De organisatie richt zich op fair trade en biologische landbouw. De regels zijn alleen minder streng dan bij het Fairtrade en Biologisch keurmerk. Bij UTZ/ Rainforest Alliance zijn bestrijdingsmiddelen bijvoorbeeld wel toegestaan. Gecertificeerde boeren krijgen een betere prijs, maar die is niet gegarandeerd.

MSC-keurmerk

Opgericht door het Wereld Natuur Fonds en Unilever en sinds 1999 onafhankelijk.

Het Marine Stewardship Council-keurmerk (MSC) staat op visproducten die afkomstig zijn van duurzame visserij. Duurzame visserij betekent dat de visstanden duurzaam worden beheerd en er zo min mogelijk schade wordt toegebracht aan het leven in de zee.



ASC-keurmerk

De criteria zijn opgesteld door het Wereld Natuur Fonds in samenwerking met het Initiatief Duurzame Handel, de viskwekers en wetenschappers.

Het ASC-keurmerk (Aquaculture Stewardship Council) is het keurmerk voor kweekvis. Het doel is om de invloed van het kweken van vis op het milieu te verlagen. Dat gebeurt door regels voor minder antibioticagebruik, duurzamer visvoer en betere werkomstandigheden voor het personeel.



On the way to PlanetProof

Het keurmerk is ontwikkeld en wordt beheerd door SMK (Stichting Milieukeur).



Het keurmerk On the way to PlanetProof geeft aan of een product een betere keuze is voor de natuur, het klimaat en dieren. Het is een keurmerk voor eieren, zuivel, aardappelen, groenten, fruit, bloemen, planten, bomen en bloembollen.

Het hele rapport vind je op futureoffood.institute

Voetnoten

- ¹ <https://proveg.com/nl/blog/nederlanders-eten-meeste-vleesvervangers-van-europa/#:~:text=Nederland%20vleesvervan-gerland&text=Nederlanders%20geven%20van%20alle%20onderzochte,miljoen%20kg%20vleesvervangers%20per%20jaar>
- ² www.rtlnieuws.nl/nieuws/artikel/5230091/vleesvervangers-nederland-verenigd-koninkrijk-belgie-vegetarisch
- ³⁺⁴ www.nos.nl/artikel/2404962-als-je-in-nederland-nog-elke-dag-vlees-eet-dan-ben-je-in-de-minderheid
- ⁵ www.businessinsider.nl/waarom-europa-vooroploopt-in-de-innovatie-van-plant-aardige-voeding-volgens-de-top-man-van-oatly
- ⁶ <https://longreads.cbs.nl/nederland-in-cijfers-2020/hoe-wordt-de-nederlandse-bodem-gebruikt/>
- ⁷ www.trouw.nl/duurzaamheid-natuur/biologisch-boeren-groeit-in-nederland-veel-te-langzaam-maar-de-boeren-willen-wel~b-772a4f4/
- ⁸ www.boerenbusiness.nl/agribusiness/artikel/10891093/biologische-markt-blijft-groei-en-in-europese-unie
- ⁹ www.trouw.nl/economie/biologische-boer-worden-in-nederland-het-wordt-steeds-minder-populair
- ¹⁰ www.nos.nl/artikel/2404320-80-procent-van-supermarktaanbiedingen-stimuleert-ongezonde-voeding
- ¹¹ www.rtlnieuws.nl/economie/artikel/5233378/snoep-ongezond-eten-prijsstijging-gezond-voedingscentrum#:~:text=De%20afgelopen%20tien%20jaar%20is,snoepen%20er%20niet%20makkelijker%20op
- ¹² [www.volksgezondheidenzorg.info/onderwerp/overgewicht/cijfers-context/huidige-situatie#:~:text=De%20helft%20van%20de%20volwassen%20Nederlanders%20is%20te%20zwaar&text=\(ernstig%20overgewicht\)%20is%20dat%20andersom,zelfrapportage%20van%20lengte%20en%20gewicht](http://www.volksgezondheidenzorg.info/onderwerp/overgewicht/cijfers-context/huidige-situatie#:~:text=De%20helft%20van%20de%20volwassen%20Nederlanders%20is%20te%20zwaar&text=(ernstig%20overgewicht)%20is%20dat%20andersom,zelfrapportage%20van%20lengte%20en%20gewicht)
- ¹³ Hanneke van Veghel – Dieet voor een betere planeet (pagina 114)
- ¹⁴ www.milieucentraal.nl/eten-en-drinken/voedselverspilling/hoeveel-voedsel-verspillen-we/
- ¹⁵ www.nrc.nl/nieuws/2019/09/05/de-klimaatramp-beklijft-niet-in-onze-harten-a3972328



Meer informatie

ALGEMEEN

www.hetkanwel.nl
www.dekleurvangel.nl
www.voedingscentrum.nl
www.foodprint.org
www.milieucentraal.nl

DE EENZAAMHEID

www.boerderijdeenzaamheid.nl

VOEDSELVERSPILLING

De app Too good to go
www.verspillingisverrukkelijk.nl

VOEDSELBOS AMSTERDAM

www.voedselbos.amsterdam
www.greendealvoedselbossen.nl
www.voedselbosbouw.org/ketelbroek
www.voedselbosschijndel.nl
www.voedselbosbouw.org

ANNE ADAMS

www.byanne.eu
www.wilder-land.com

SASCHA DE LINT, RECEPTEN

www.greenage.nl

ERWIN WESTERS

www.horaholm.nl

VEERLE VRINDTS

www.veganchallenge.nl
www.proveg.com/nl

IMKE DE BOER

www.wur.nl
www.duurzamedinsdag.nl

KEURMERKEN

www.futureoffood.institute
 Keurmerkenwijzer app van Milieu Centraal

KOOKINSPIRATIE

www.degroenemeisjes.nl
www.lisagoesvegan.nl
www.lisasteltenpool.nl
www.veganchallenge.nl

Fotoverantwoording

Alle foto's zijn door de geïnterviewden zelf aangeleverd uit hun privécollectie of gemaakt door onze fotograaf Marie van der Heijden, met uitzondering van:

Joanna Kosinska - pg 8
Chavez van den Born - pg 9, pg 72
Digital Nomad Mom - pg 10, pg 22
Dose Juice - pg 20
Rebekah Howell - pg 23
Alexandre Brondino - pg 24
Hello, I'm Nik - pg 26
Etty Fidele - pg 24
Del Barrett - pg 28
Tara Clark - pg 29
Nick Fewings - pg 30
Kelly Sikkema - pg 31
Oriento Gy - pg 24
Shutterstock - pg 46, pg 66, pg 86
Vie Studio - pg 47
Charlot Oudbier - pg 49, pg 50, pg 53
Zoë Schaeffer - pg 63, pg 67
Markus Spiske - pg 64
Jimmy Dean - pg 69
Monika Grabkowska - pg 70, pg 80
Indigo Kitchen - pg 73
Pille r Priske - pg 77
Kateryna Moskalova - pg 78
Ella Olsson - pg 79
Daniel Salcius - pg 81
Jean Carlo Emer - pg 82
Fateme Alaie - pg 84
Balázs Benjamin- pg 87
Heather Barnes - pg 88
Bernd Klutsch - pg 88
Robert Owen-Wahl - pg 89

HETKANWEL.