



Wat eten we?



'Gezond' ijs

E lke start-up heeft een oprichtingsverhaal nodig, liefst met wat romantiek. Dat van ijsmerk Oppo gaat als volgt: twee jonge mannen (broers) gaan op vakantie naar de tropen, vergeten genoeg eten mee te nemen en laven zich vervolgens aan lokaal fruit en kokosnoten. Dit hydrateert en voedt zó heerlijk, concluderen ze, hier moeten we iets mee.

Ik betwist natuurlijk niet dat een kokosnoot inspirerend kan zijn. Maar de vrucht lijkt ook om andere redenen slim gekozen door de Britse Oppo-broers. Kokosnoten hebben een gezond imago - ook als is dat vanwege recordhoeveelheden verzadigd vet niet terecht - en gezond verkoopt tegenwoordig goed. Inmiddels ligt het merk, dat overigens maar voor 2 procent uit kokosolie bestaat, in Nederlandse supermarkten.

In het gezond-ijs-segment wordt het steeds drukker. En dan bedoel ik niet dat verantwoorde waterijs van gepureerd fruit, nee, het gaat om roomijs. Of toch in ieder geval iets dat op roomijs lijkt, al dan niet veganistisch. In van die halveliterbakken waar ook Ben & Jerry's of Häagen-Dasz in zit. Niet alleen Oppo profileert zich als gezond, ook merken als Breyers, Perfect World en Koupe doen dat. De verpakkingen zijn wervend: veel proteïnen! Minder suiker! Vol vezels! Weinig calorieën!

Inderdaad, al deze merken bevatten (veel) minder calorieën dan gewoon roomijs. Pak je zo'n bak uit het schap, dan voel je waarom. Het is lichter dan gewoon roomijs - en lucht bevat geen calorieën. Dan zit er ook weinig vet in. Melk, niet room, is het hoofdbestanddeel. En de laatste troef: suikervervangers zoals stevia. (Helemaal zonder suiker gaat overigens niet, dan wil het mengsel niet bevriezen.)

Dat klinkt als goed nieuws. Al ligt het er natuurlijk maar net aan waar je het nieuwe ijs mee vergelijkt. Het is inderdaad een stuk beter voor de lijn dan de vettere variant vol suiker. Maar de makers zelf zijn ambitieuzer: zij willen geen gezond alternatief zijn, maar gewoon gezond, punt.

Zo is een portie Koupe, volgens Koupe, vezelrijker dan een portie broccoli. Maar dat wil heus niet zeggen dat een portie Koupe beter is dan een portie broccoli, zegt Patricia Schutte van het Voedingscentrum. Je kunt niet zomaar één gezonde eigenschap uit groente plukken en doen alsof dat genoeg is. Het gaat, zo zegt Schutte, juist om het hele pakketje.

Ook van de proteïne-claims is ze niet onder de indruk. De meeste mensen krijgen daar echt wel genoeg van binnen, merkt Schutte op. Alleen fanatieke sporters kunnen extra gebruiken. Van haar mag je trouwens ook gewoon eiwit zeggen. Precies hetzelfde, al klinkt het minder spannend.

Daar komt nog bij dat bijvoorbeeld Breyers - 'high protein' volgens de verpakking - ongeveer evenveel eiwit bevat als gewoon roomijs. En een stuk minder dan magere kwark. Koupe is trouwens een uitzondering, daar zit flink wat eiwit in.

Nog een voorbeeldje: Oppo met karamelsmaak bevat 'mineraalrijk zeezout'. Maar zeezout, zegt het Voedingscentrum, is echt niet gezonder dan gewoon zout. Die fractie extra mineralen in zeezout zet geen zoden aan de dijk, tenzij je excessief consumeert.

Geen brocolilivervanger dus, dit ijs, maar als toetje kan het natuurlijk prima. Ikzelf probeerde alle hier genoemde merken uit en moet helaas bekennen dat ze wat mij betreft niet op kunnen tegen het echte werk: lekker vet roomijs. Maar misschien is dat ook wat veel gevraagd.

Geertje Tunter

Denk eens na voor je eet

VOEDING De boer en het bord zijn zo ver uit elkaar gedreven dat we niet meer weten wat we eten. Nadenken over eten is een plicht, vindt Michiel Korthals. „Dan ben ik maar een moralist.“

Tekst **Martine Kamsma**

H et was een idee van Michiel Korthals om af te spreken bij Café de Ceuveld, op het terrein van een oude scheepswerf in Amsterdam-Noord. Gebouwd van gerecyclede materialen, een kas op het dak, lokale producten op de kaart. We bestellen kroketten van oesterzwam (gekweekt op koffiedik) en een broodje met 'ongewenste gans' - vlees van Schipholganzen. Korthals vertelt over een vriend die hier een stadstuin heeft. En over de elf hectare in zijn woonplaats Laren waar hij met anderen oude landbouwgewassen teelt. Triticale en St. Jansrogge bijvoorbeeld. „Graansoorten die dreigen te verdwijnen omdat maar een paar van de duizenden oorspronkelijke soorten nog worden gebruikt.“

Michiel Korthals (1949) is filosoof en doceerde tot zijn emeritaat in 2014 (bio)ethiek aan de Wageningen Universiteit. Half april - de natuur explodeerde in de lentezon - verscheen zijn boek *Goed eten*, waarin hij beschrijft hoe het bord en de boer steeds verder uit elkaar zijn gedreven. En waarom die ontwikkeling gekeerd moet worden: hoe verder we van de productie van ons eten staan, hoe moeilijker het is om goede keuzes te maken. Goed voor mens, dier en planeet.

De ongewenste gans brengt ons meteen bij de vraag: als je goed nadenkt over vlees, is de uiterste consequentie dan niet dat je veganist moet worden? Want nadenken is waartoe Korthals aanmoedigt: we moeten ethische vragen stellen bij alles wat we eten. „Een ondoordachte maaltijd is niet de moeite waard.“

Vlees werpt je midden in de ethische jungle: de opwarming van de aarde, de verhouding tussen mens en dier, het welzijn van boeren, variatie in het landschap en ga zo maar door. In zijn boek schetst Korthals de staat van de veehouderij, hij weegt de dilemma's en stelt alternatieven voor.

Dat we minder vlees moeten eten en produceren staat vast, maar allemaal veganist worden hoeft niet en is ook de oplossing niet, con-

cludeert hij. „Er is ook wel wat vóór vlees eten te zeggen.“ Zoals: landbouwhuisdieren horen in het Hollandse landschap, vlees levert waardevolle voedingsstoffen, arme boeren in ontwikkelingslanden hebben geen bestaan zonder vee. En wat betreft dat broodje gans: „Deze gans zat de mens in de weg. Door het vlees te eten wordt er nog iets nuttigs met het dier gedaan. Is het lekker eigenlijk?“ Korthals wil wel een hapje proeven.

Boerenkool uit de buurt

In *Goed eten* gaat Korthals uitgebreid in op het complexe grootschalige landbouwsysteem - de ondoorzichtige lange ketens, de macht van producenten, genetische modificatie. „Ik dacht ooit ook dat daar de oplossing voor honger en armoede lag, ik was echt van Fresco-lijn: zo veel en zo efficiënt mogelijk produceren met behulp van hightech en chemische bestrijdingsmiddelen.“

In zijn boek zet hij de 'agro-ecologische landbouw' als alternatief tegenover de 'industriële landbouw'. Regionale en lokale boeren, met meer aandacht voor milieu en landschap, die dicht bij de consument staan. Zodat de groenteboer je kan vertellen waar de boerenkool vandaan komt en je de slager kunt vragen van welk varken de rookworst is gemaakt. Om dat romantisch of nostalgisch te noemen, vindt Korthals „onfatsoenlijk“. Hij noemt zich 'pluralist' en verzet zich net zo goed tegen de dogma's en de gezondheidsclaims die in de lokale (biologische) landbouw nog weleens klinken. „Je hoeft niet altijd onvoorwaardelijk voor het één of het ander te kiezen. Je kunt van elkaar leren en verschillende systemen kunnen naast elkaar of in mengvormen bestaan.“

Wie bepaalt er eigenlijk wat we eten? „De dertig, veertig inkoopers van de supermarkten.“ Niet de duizenden boeren aan de ene kant, ook niet de miljoenen consumenten aan de andere kant - al hoor je vaak 'de consument vraagt eraan'. „Daar geloof ik niks van“, zegt Korthals. „Heb je ooit iemand om peultjes uit Kenia horen vragen? Of groene asperges uit Peru? De



FOTO GETTY IMAGES

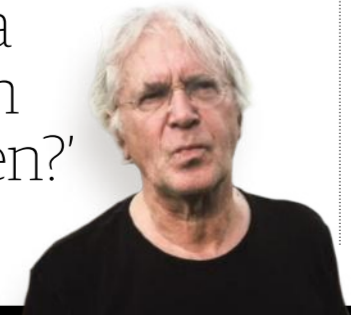
consument heeft ook niet om meer zout en suiker gevraagd. Maar dat zijn goedkope grondstoffen die voor volume in producten zorgen.“ Die mondiale grondstoffen-industrie - graan, suiker, soja, etc. - is volgens Korthals het moeilijkst te veranderen. „Grote bedrijven als Cargill en Monsanto hebben de macht over de voedselketen.“

Het boek laat het brein vooral borrelen omdat Korthals alles in filosofisch perspectief plaatst en de lezer dwingt mee (en tegen) te denken. Hoewel de filosofie van oudsher weinig op heeft met zoetsaars als voeding, denkt Korthals dat een „beleefd, ervaren lichaam“ de geest veel kan leren. Korthals haalt Immanuel Kant aan, de verlichtingsfilosoof die zei dat 'onmondigheid' burgers willoos maakt. „Ik

heb niet na te denken“, zei Kant tweehonderd jaar geleden, „als ik alleen maar hoef te betalen.“ Vertaald door Korthals: „We beschikken niet meer over wat we in onze mond stoppen. We betalen alleen voor ons eten en het liefst zo min mogelijk, maar we denken en beslissen er niet over.“

In het boek klinkt Korthals soms wat zwaar. „Vind je? Over de mens ben ik toch behoorlijk optimistisch“, zegt hij. „Kijk maar om je heen, hoe al die jonge mensen met voedsel bezig zijn.“ En van Kant kun je ook enorm vrolijk worden. „Hij genoot erg van eten. Hij leefde alleen maar hij had een knecht met wie hij altijd at. Als de knecht er niet was, plukte hij mensen van de straat. De maaltijd is waar we elkaar leren kennen.“

‘Heb je ooit iemand om peultjes uit Kenia horen vragen?’



Goed eten, maar hoe dan?

Voor wie het even niet meer weet, raadt Michiel Korthals de eenvoudige regels van voedsel-schrijvers Mark Bittman en Michael Pollan aan. Ook de adviezen van het Braziliaanse voedingscentrum bieden houvast. Het laatste advies geeft Korthals zelf.

1. Eet zo weinig mogelijk fastfood en bewerkt voedsel
2. Eet meer planten dan je al deed
3. Kook zelf
4. Eet op een aangename plek
5. Eet met anderen
6. Eet op vaste tijden en besteed er aandacht aan
7. Bemoei je met je eten, vraag door bij producenten

Goed eten gaat ook over samenzijn, zorgen voor elkaar, tijd nemen om te koken. „Het hoeft niet moeilijk te zijn om goed te eten. Ik kan me niet voorstellen dat het iemands ideaal is om met een zak chips voor de televisie te eten. Ook als je weinig geluk hebt gehad in het leven, kun je met eten een beetje geluk maken.“

Schuldgevoel

Is het niet moralistisch om te zeggen dat we de plicht hebben om goed te eten, om je met de eetstijl van anderen te bemoeien? „Dat moralisme is een moeilijk punt. Maar ik vind dat je moet kunnen zeggen wat niet goed is. In sterrenrestaurants eten is misschien elitair, maar goed eten is dat niet. Dan ben ik maar een moralist.“

Al dat filosoferen over eten, al die dilemma's - je krijgt geen hap meer door je keel zonder schuldgevoel. En dan moeten we ook nog goed opvoeden, goed liefhebben, goed werken... zalig zijn de onwetenden. Korthals lacht: „Ja, dat is de christelijke benadering.“

Hij ziet het gevaar ook wel: dat we dogmatisch worden, dat we ecorexia krijgen (zo geobedeerd door duurzaam leven dat het ons verlamt) of alleen nog maar letten op voedingsstoffen en gezondheidsclaims. Gelukkig relateert hij zijn stelling dat een ondoordachte maaltijd niet de moeite waard is: „Je kunt niet voortdurend bewust leven, en het hoeft ook niet als je goede routines aanleert.“ En voor die routines hebben we 'voedselvaardigheden' nodig: meer kennis over eten, leren hoe je een oordeel vormt, het ontwikkelen van smaak - als je die vaardigheden aanleert en onderhoud, hoef je niet elk boontje te analyseren.

Bovendien, als je goed nadenkt over eten, kun je ook goed nadenken over al die andere dingen. „Goed eten staat voor alle complexe vraagstukken in het leven.“

Goed eten, filosofie van voeding en landbouw, Michiel Korthals, uitgeverij Vantilt, 288 blz., 29,95 euro