

Waarom eten we nog dieren?

# Het vlees is zwak

Vlees eten is het nieuwe roken. Het is asociaal en ongezond, dat weten we allemaal. Toch blijven de meeste mensen het gewoon doen. Waarom is het zo moeilijk om geen of minder vlees te consumeren? En moeten we ons daar schuldig bij voelen? Een onderzoek.

DOOR EVERT NIEUWENHUIS



**D**e schaal met bitterballen gaat rond en ik krijg het benauwd. Ik wil zo min mogelijk vlees eten en alleen biologisch. In de supermarkt lukt het aardig om me daaraan te houden. Tijdens de zaterdagse boodschappen koop ik voor drie of vier dagen vlees en drie soorten vleeswaren. De rest van de avonden eten we vis, noten, eieren of van die smaakloze, kant-en-klare vegahappen. Als mijn dochtertjes mee zijn, controleren ze streng wat er in het boodschappenkarretje gaat: 'Is voor deze dieren wel goed gezorgd? Is het wel biodinges?'

Maar tijdens de lunch op kantoor ('Hé, ze hebben lekkere parmaham gekocht'), in de broodjeszaak ('Niet wéér mozzarella met pesto') of op restaurant ('Doodzonde om uitgerekend hier geen biefstuk te bestellen') gaat het mis. Ik vermaan mezelf nog eventjes, maar al snel wint de vleeslust, geflankeerd door ijzersterke smoezen: 'Ik heb een kutdag', 'Dan eten we vanavond geen vlees' of 'Zonde om dat laatste stukje parmaham te laten liggen'.

En bitterballen, die kan ik nooit vermaden. Het vlees is zwak.

## Lijden onder onze lust

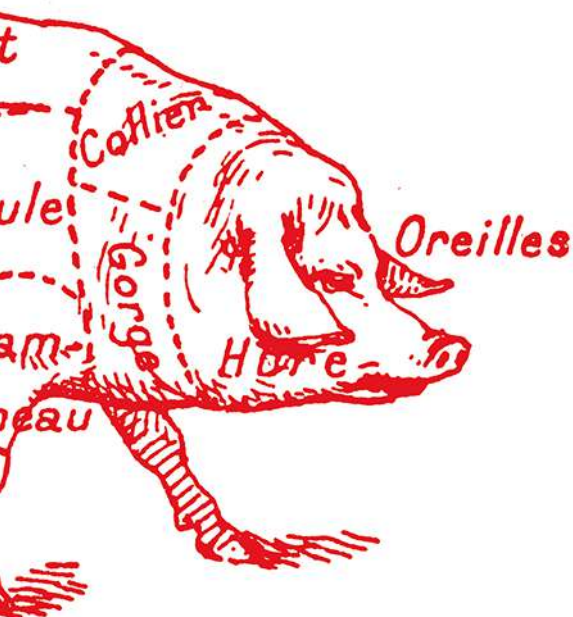
Als iemand zou moeten weten dat het eten van vlees slecht is voor mens, dier en aarde, ben ik het. Ik schrijf veel journalistieke verhalen over duurzaamheid, en niet zelden komt de lange slagschaduw van onze vleesconsumptie aan bod.

Carnivoren hebben een disproportioneel grote ecologische voetafdruk. 25 procent van alle door mensen veroorzaakte uitstoot van broeikasgassen is voor rekening van de mondiale voedselproductie. 60 procent daarvan is het gevolg van veehouderij, terwijl vlees, zuivel en eieren goed zijn voor slechts 17 procent van alle calorieën die de wereldbevolking tot zich neemt. Grofweg samengevat: vlees levert circa 20 procent van onze calorieën en veroorzaakt 60 procent van de broeikasgassen van onze voedselproductie. Vleesconsumptie is overigens niet de enige oorzaak, want vegetarische ingrediënten als eieren, kaas en melk zijn allemaal producten van de veeteelt en worden vaak onterecht als milieuvriendelijk gezien, zoals de populaire Netflix-documentaire *Cowspiracy* pregnant laat zien. ▶

► Vee vraagt veel ruimte. De beesten zelf niet – die zitten vaak lekker compact in overvolle stallen of rennen – maar wel het voer dat ze eten. Voor de productie van een kilo vlees is gemiddeld vijf kilo voer nodig (hoewel dat sterk verschilt per diersoort) en dat moet ergens groeien. Van het mondiale landbouwareaal is 75 procent in gebruik voor de productie van veevoer en als grasland. Landbouwgrond wordt almaar schaarser, tenzij we nog wat regenwoud kappen.

Veeveelt zorgt voor mestoverschotten, overmatig gebruik van antibiotica, fijnstof en ziekte bij omwonenden. Volgens recent onderzoek, gepubliceerd in *Nature*, is de intensieve landbouw, met name veeveelt, een grotere bedreiging voor het voortbestaan van diersoorten dan klimaatverandering.

Zelf lijden we ook onder onze vleeslust. Te veel vlees eten brengt risico's voor de gezondheid met zich mee, liet de Hoge Gezondheidsraad in 2014 al weten. Rood en met name bewerkt vlees, zoals vleeswaren, worden in verband gebracht met beroerte, diabetes type 2 en kanker. 'Eet daarom vlees met mate', klonk het. Dat laatste is te moeilijk voor ons: het advies van de Hoge Gezondheidsraad en de Wereldgezondheidsorganisatie is om maximaal 500 gram vlees per week te eten, maar Belgen zitten aan een gemiddelde van 640 gram.



## Te veel vee

Ben ik nog iets vergeten? O ja, de dieren zelf. Het overgrote deel van al het vlees dat in België verkocht wordt, komt uit de intensieve veehouderij. Is er iemand die durft te beweren dat dieren daar een goed leven leiden? Neem de plofkip, die als kuiken in zes weken van 40 gram naar 2,3 kilo moet groeien, terwijl biologische vleeskuikens daar twee keer zo lang over doen. Die abnormaal snelle gewichtstoename leidt tot ziektes en pijnlijke vergroeiingen. Plofkippen hebben minder dan een A4'tje leefruimte en zien nooit daglicht.

Geïnspireerd door *Dieren eten*, Jonathan Safran Foers spraakmakende non-fictieboek uit 2009, maakte ik reportages en zag met eigen ogen hoe varkens in de intensieve veehouderij een leven leiden waarvoor we onze burens bij de politie zouden aangeven als ze hun hond of kat dat zouden laten ondergaan. In kleine, grauwe ruimtes leven de beesten in een allesverzengende ammoniakgeur afkomstig van de mest onder de roosters waarop ze leven. Daglicht zien ze nooit, laat staan modder om in te wroeten. Hun staarten worden afgeknipt om te voorkomen dat ze die uit verveling en agressie van elkaar afbijten (biologische varkens houden wel hun staart).

De problemen die onze vleeslust veroorzaken, worden de komende decennia alleen maar groter. De Wereldvoedselorganisatie verwacht dat in 2050 de gemiddelde wereldburger 40 procent meer vlees zal eten dan nu. Ondertussen groeit de wereldbevolking als kool, waardoor de mondiale veestapel met 70 procent zal toenemen ten opzichte van 2005.

Zoveel vee kan de wereld niet aan. We moeten minder vlees eten, of we dat nu willen of niet. Vlees eten is het nieuwe roken: het is asociaal en ongezond. Toch blijven de meeste mensen gewoon lekker vlees eten. Waarom is het toch zo moeilijk om minder of geen vlees te eten?

## Volgens de Wereldvoedselorganisatie zal in 2050 de gemiddelde wereldburger 40 procent meer vlees eten dan nu.

## Biefstuksocialisme

Lynn Frewer, hoogleraar voedselveiligheid en consumentengedrag aan de universiteit van Newcastle, begrijpt wel waarom veel consumenten moeite hebben om minder vlees te eten. 'Uit onderzoek blijkt dat veel mensen amper weten hoe vee leeft of dat te veel vlees slecht voor je is. We

leven in een "cultuur van vlees". Mijn oma kocht een keer per week een ham en daar werd elke dag een stukje van afgesneden, maar nu is vlees altijd en overal beschikbaar, en het kost bijna niets.'

Als we het voornemen hebben om te minderen, zijn er tal van psychologische mechanismen die ons daarvan in de praktijk weerhouden. Frewer: 'Cognitieve dissonantie – de onaangename spanning tussen opvattingen en gedrag – lossen we vaak op door onze opvattingen aan te passen. Ondanks je voornemens heb je zin in een vleessnack en je denkt dan: "Ach, één keer is zo slecht nog niet", terwijl je beter weet. Een ander krachtig mechanisme is *optimism bias*: we vinden vooral dat anderen te veel vlees eten maar wijzelf niet.'

Frewer, van huis uit psycholoog en zelf vegetariër, heeft desgevraagd wat tips voor zwalkende vleesminderaars als ik. 'Stel een paar eenvoudige stelregels op. Beloon jezelf als je een week lang je gedrag succesvol hebt veranderd. Neem de tijd. Leg de lat niet te hoog en wees mild voor jezelf als het even niet lukt.'

Overheden doen nauwelijks moeite om hun bevolking uit te leggen dat te veel vlees slecht is voor het milieu en de volksgezondheid. 'Ik ken geen voorbeelden van overheden die campagnes of beleid voeren om mensen minder vlees te laten eten', zegt Frewer. 'Bij sigaretten is dat wel gebeurd, en steeds meer landen hebben een vorm van suikertaks. Maar vlees blijft vooralsnog buiten schot.'

Misschien moeten overheden zelf ook van vlees afkicken. Na de Tweede Wereldoorlog werd actief beleid gevoerd om de vleesproductie op te voeren en mensen meer vlees te laten eten. Decennialang ging tot maar liefst zeventig procent van het EU-budget naar het gemeenschappelijke landbouwbeleid. Het biefstuksocialisme – een term die wordt gelinkt aan politicus Edward Anseele, die begin twintigste eeuw zou hebben gezegd dat het Vlaamse volk meer behoefte had aan biefstukken dan aan een vernederlandste Gentse universiteit – heeft glorieus gezegevierd.

## Hunker naar eiwit

Ze likt haar vingers erbij af. Als haar bordje leeg is, kijkt ze naar het mijne en vraagt of ze mijn portie mag hebben. Ze mokt en huilt zelfs als het antwoord 'Nee' is. Tijdens onze zeilvakantie ontbijten we op een regenachtige ochtend in de Hema. Een volledig ontbijt kost hier 2 euro en voor een extra bordje bacon betaal je 25 cent – over goedkoop vlees gesproken. Ach ja, waarom geen extra bordje moddervet varkensvlees. We zijn tenslotte op vakantie, het regent en het is praktisch gratis. En het smaakt verrukkelijk.

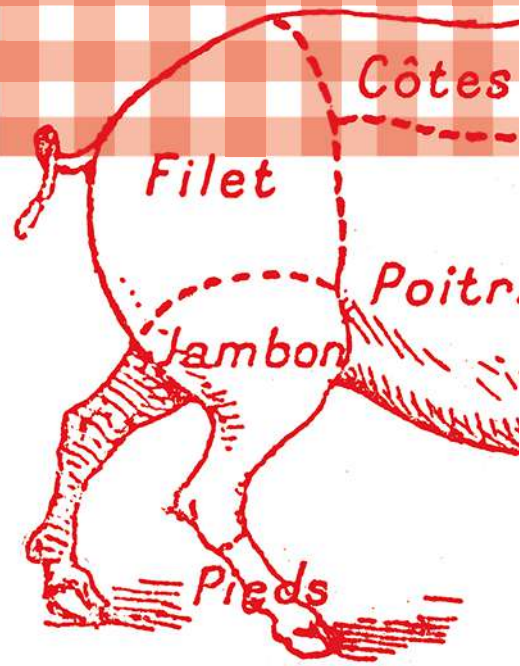
Mijn jongste dochter is net als ik gek op vlees. Mijn oudste heeft na een paar hapjes genoeg, ze vindt het gewoon niet zo lekker – net als haar moeder, die om principiële redenen vegetariër is. De verschillen tussen mijn dochters zijn zo groot dat een voor- of afkeur van vlees aangeboren lijkt. Klinkt logisch: sommigen zijn zoetekauwen, anderen eten liever iets hartigs. Is een sterke voorkeur voor vlees inderdaad aangeboren? Is het voor mensen zelfs te-gennatuurlijk om geen vlees te eten?

De mens is omnivoor en eet dus zowel planten als vlees. De bouw van onze kaken en de lengte van onze darmen (relatief kort, zoals bij alle vlees-etende diersoorten) wijzen erop dat wij van nature vleeseters zijn. Mensen kunnen niet zomaar stoppen met vlees eten, omdat de kans bestaat dat ze ziek worden. Volgens de wetenschappelijke consensus kun je gezond leven zonder vlees, zolang je maar andere producten neemt met voldoende eiwit, ijzer, vitamine B1 en vitamine B12. Die laatste komt alleen voor in dierlijke producten, wat erop duidt dat het voor mensen onnatuurlijk is om geen vlees te eten.

Het ligt voor de hand dat mensen een aangeboren voorkeur voor vlees hebben. Zo eenvoudig is het niet, zegt Kees de Graaf, hoogleraar sensoriek en eetgedrag aan Wageningen University & Research. De Graaf doet onderzoek naar wat mensen lekker vinden en waarom. 'Een voorkeur voor eiwitten, zowel dierlijke als plantaardige, lijkt wel degelijk aangeboren. Uit onderzoek blijkt dat als je mensen eiwitten onthoudt, ze daarnaar gaan hunkeren: ze hebben extra veel zin in eiwitrijk voedsel. Maar dat hoeft niet speciaal vlees te zijn, het kan ook plantaardig zijn.'

Toch loopt veel mensen het water in de mond als ze gebraden vlees ruiken, zoals bij een barbecue. Kwijlen lijkt me een aangeboren reactie. De Graaf: 'Mensen kunnen inderdaad sterk reageren op umami, zoals je de typische vleessmaak zou kunnen noemen.' 'Umami', een van oorsprong Japans woord dat 'hartig' betekent, is samen met zout, zoet, zuur en bitter een van de vijf basismaken. 'Maar opnieuw: ook plantaardig voedsel kan de umamismaak bevatten. Dus nee, een voorkeur voor vlees lijkt mij niet aangeboren.'

Laatste poging: heeft onze voorkeur voor vlees dan geen evolutionaire oorzaak? De Amerikaanse primatoloog Richard Wrangham betoogt in zijn boek *Catching Fire: How Cooking Made Us Human* uit 2009 dat voedsel koken en braden een belangrijke stap in de menselijke evolutie was. Voor bereid voedsel heb je kortere darmen nodig en het is makkelijker te verteren,



waardoor je een voorsprong op je vijanden hebt. Vlees bevat meer energie dan plantaardig voedsel – nog een voordeel. Vlees weerstaan zou daardoor een gevecht tegen onze genen kunnen zijn. De Graaf wuift die gedachte lachend weg: 'Dat lijkt me nogal sterk uitgedrukt. Ten eerste geeft ook gekookt of gebraden plantaardig voedsel dat evolutionaire voordeel waar Wrangham op doelt. Maar vergeet niet dat voorkeuren voor voedsel zeer sterk cultureel en sociologisch bepaald zijn. In India zijn honderden miljoenen mensen om religieuze redenen vegetariër. Als jij in India was geboren, had je nu misschien geen enkele moeite gehad om vlees te laten staan.'

## Dierwaardigheid

'Vegetarisme maakt een beter mens van je, en dan heb ik het niet alleen over je gezondheid', zegt Michel Vandenbosch, voorzitter van dierenrechtenorganisatie GAIA en wellicht de bekendste Vlaamse vegetariër. Als iemand mij om ethische redenen aan kan zetten om minder vlees te eten, moet hij het wel zijn. Voor hem gaat ethisch vegetarisme om 'de drie-eenheid bestaande uit waardigheid, kwetsbaarheid en menselijkheid'. Vandenbosch: 'De intensieve veehouderij, waarin miljarden dieren nodeloos lijden en geslacht worden, heeft geen respect voor de waardigheid van dieren. Ze worden in zo groot mogelijke aantallen gefokt om zo snel ►

- mogelijk te sterven en zo veel mogelijk te produceren, in een afstompemde omgeving waar ze zo goed als geen controle over hun eigen leven gegund is.'

Dieren zijn van nature kwetsbaar, zegt Vandenbosch. 'Als ik de Britse filosoof Bertrand Russell mag parafraseren: de enige reden waarom we dieren aandoen wat we hun aandoen, is omdat ze niet kunnen terugslaan. Dat wij mensen sterker zijn, moet ons juist tot terughoudendheid aanzetten. Macht is geen vrijbrief om de waardigheid van een levend wezen te negeren.'

Wat heeft het eten van dieren met menselijkheid te maken? Vandenbosch: 'Een samenleving die niet teert op systematische dierenmishandeling en het industrieel georganiseerde doden van dieren is een prettigere, betere samenleving om in te leven, omdat ze rechtvaardiger is. Ethisch vegetarisme getuigt van empathie, en empathie kan het beste uit een mens halen. Wie om ethische redenen dieren respecteert, zal dat respect hoogstwaarschijnlijk ook opbrengen voor kwetsbare en weerloze mensen.'

De afgelopen anderhalve eeuw is er steeds meer oog gekomen voor de rechten van dieren, zegt Vandenbosch. 'De dierenrechtenbeweging komt voort uit bewegingen die zich verzetten tegen slavernij, ongelijke rechten voor vrouwen, lijfstraffen en kinderarbeid. Die misstanden hadden gemeen dat de rechten van kwets-

bare groepen werden geschonden, en dankzij onze morele evolutie is daar een einde aan gekomen. Ik droom van een tijd waarin het mishandelen en doden van dieren, puur voor ons eigen geroef, eveneens gezien wordt als een uiting van het absolute kwaad.'

In de dagen na ons gesprek denk ik nog vaak aan de argumenten van Vandenbosch. Ik merk dat ze geen vat op me krijgen. Je moet dieren dierwaardig behandelen, daarover zijn we het eens. Dieren hebben rechten, zoals de Australische filosoof Peter Singer in zijn klassieker *Animal Liberation* uit 1975 betoogt. Maar anders dan Vandenbosch vind ik het geen schending van hun rechten als ze sterven om mijn smaakpapillen te bevredigen. Zolang je ze maar waardig behandelt, met respect voor hun kwetsbaarheid.

Ik heb nog nooit een dier gedood, en zoals de Nederlandse televisiemaakster Marijn Frank in haar prachtige documentaire *Vleesverlangen* siddert en beeft als ze een koe een slachtpistool op haar kop zet, zo zou ook ik ongetwijfeld grote moeite hebben als ik voor het eerst zo'n onschuldige en ontzagwekkende beest tegen de vlakte zou laten gaan. Maar ik vind het geen morele misstap.

### Upcycling

Oké, dieren die goed behandeld zijn, mag ik van mezelf eten. Maar dan is er nog de milieuvervuiling en klimaatverandering die de carnivoor in mij veroorzaakt. Dat vind ik dan weer amoreel: dat je eet alsof morgen niet bestaat.

Ook mijn kinderen hebben recht op een groene, schone wereld. En zo nu en dan een bitterbal.

Hoeveel vlees mag je eigenlijk eten zonder op te grote ecologische voet te leven? Ik stuit op het boek *Meat: A Benign Extravaganza* uit 2009 van Simon Fairlie. Volgens Fairlie, boer, voormalig vegetariër, voorstander van ecologische landbouw en oud-hoofdredacteur van het uitgesproken 'groene' tijdschrift *The Ecologist*, is een beperkte mate van veeteelt juist duurzaam. Koeien, kippen en varkens zijn namelijk kampioen in upcycling. Voer vee wat wij zelf niet kunnen of willen eten, of laat ze grazen op land dat ongeschikt is voor akkerbouw, en dan zetten zij dat om in hoogwaardige eiwitrijke producten, zoals vlees,

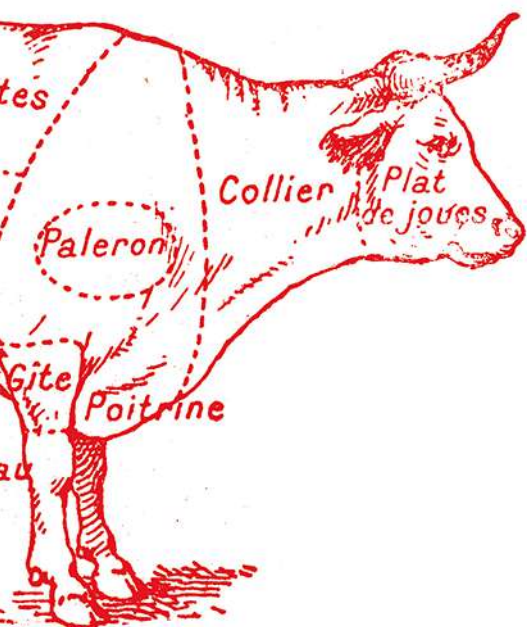
eieren en zuivel. Vee vervult dan de functie die het vroeger ook op een boerderij had: varkens en kippen voeden zich met wat overbleef en maakten zo van afval voedsel. Melkvee graasde op land waar geen graan kon groeien en dat dus 'over' was. Volgens Fairlie houden veel onderzoeken daar geen rekening mee. Hij doet dat wel, en concludeert met enkele randvoorwaarden dat veeteelt duurzaam kan zijn. Wereldwijd is er dan jaarlijks per persoon 18 kilo vlees per wereldbewoner beschikbaar en 39 liter melk of 3 kilo kaas.

Onlangs promoveerde de Nederlandse Hannah van Zanten cum laude aan de Wageningen University & Research op de vraag hoe veeteelt duurzamer kan. Net als Fairlie denkt zij dat veeteelt een belangrijke rol kan spelen in het op een duurzame manier voeden van de wereldbevolking. 'We hoeven echt niet allemaal vegetariër of veganist te worden om de wereld te redden. Liever niet, zelfs.'

Van Zanten werkte een model uit waarin vee drie soorten voer krijgt: bijproducten uit de voedingsindustrie (zoals zonnebloemschroot of tarwegries), voedselresten (zoals brood dat overblijft in supermarkten) en gras van weilanden waarop geen andere voor ons eetbare gewassen groeien. Vee eet dus afval en voer dat wij niet kunnen eten – pure upcycling. In de reguliere veeteelt is de efficiëntste 'eiwitconversie' de heilige graal: welk voer en welke leefomstandigheden leiden tot het meeste vlees voor zo min mogelijk geld. Als ze op soja het snelst groeien, krijgen ze dat, wat tot kap van regenwoud

### 'We hoeven echt niet allemaal vegetariër of veganist te worden om de wereld te redden. Liever niet, zelfs.'

Hannah van Zanten,  
dierwetenschapper



kan leiden of tot concurrentie met de productie van menselijk voedsel. Niet duurzaam, dus. Van Zanten: 'Mijn uitgangspunt is omgekeerd: hoe kun je de beschikbare *landbouwgrond* zo efficiënt mogelijk inzetten? Soms is dat voor veevoer en soms voor menselijk voedsel. Pas je dat principe toe, dan kun je voor alle wereldbewoners 21 gram dierlijk eiwit per dag produceren, wat ongeveer gelijk is aan 60 gram varkensvlees. Dat is ongeveer een derde van alle eiwitten die een mens nodig heeft, dus je moet nog wel wat noten, peulvruchten of andere plantaardige eiwitbronnen eten.' Die zijn er genoeg, want bij Van Zanten is vlees een bijproduct van plantaardig voedsel.

Het model van Van Zanten vraagt om een ander uitgangspunt (veeteelt is complementair aan de productie van plantaardig voedsel; overigens wordt veel veevoer nu al gemaakt van reststromen uit de voedingsindustrie) en veel minder vleesconsumptie. Ook de ideeën van Fairlie vragen om een andere veeteelt. Zover is het helaas nog lang niet. Hoeveel vlees kunnen we op dit moment eten zonder de wereld geweld aan te doen?

Na wat zoekwerk in academische digitale bibliotheken, verzamel ik een stapeltje studies die een antwoord pogen te geven op die vraag. Al die studies hebben verschillende uitgangspunten, met als gemene deler: het is moeilijk een hard cijfer te noemen. Laten we al die (terechte) wetenschappelijke reserveringen varen, dan variëren de uitkomsten tussen 24 gram en 66 gram vlees per dag per persoon. Laten we dat gemakshalve afronden op 42 gram per dag. Ofwel 300 gram vlees per week. Wat grosso modo gelijkstaat aan een biefstuk, twee boterhammen met parmaham en af en toe een bitterbal. Of een keer per week een kippenborst en elke dag een boterham met ham of twee

keer per week ossenworst. En af en toe een bitterbal. Of...

\*\*\*

Eigenlijk is het best te doen om minder en alleen biologisch vlees te eten. Het vereist enige discipline en, zoals de psychologe Frewer zegt, eenvoudige stelregels. Dat uitgangspunt werkt al enkele maanden goed voor mij: ik koop voor één keer per week vlees bij het avondeten (maar dan wel van die dure en lekkere biologische slager), twee soorten vleeswaren voor de lunchpakketjes van mijn dochters en voor mezelf op kantoor één boterham met vleeswaren per dag.

En, uiteraard, af en toe een bitterbal. Liefst biologisch, maar vergeet het belangrijkste ingrediënt van een vleesarm dieet niet: enige coulance, anders houd je het nog geen halfjaar vol. Laat het betere niet de vijand van het goede zijn.

Niet wereldschokkend, maar het maakt een wereld van verschil. 



**NTGent**

# SNEEUW

**Van 19 (première) tot 23/11 en van 9 tot 14/12**  
in NTGent Schouwburg

Met Pierre Bokma, Els Dottermans, Frank Focketyn, Melih Gençboyacı, Celil Toksöz, Dilan Yurdakul en Melike Tarhan voert regisseur **Luk Perceval** de beklijvende roman *Sneeuw* van de Turkse Nobelprijswinnaar **Orhan Pamuk** ten tonele.

Met subtiele humor schetst Pamuk een portret van zijn vaderland: een immens grensgebied tussen westerse en oosterse waarden, een wereld waarin rede, lust en religie al eeuwenlang vechten om voorrang en waarin elk individu voor zichzelf de keuze moet maken: hoe vul ik mijn Turkse identiteit in?

+32 9 225 01 01 | NTGENT.BE   **Knack**