

A4-kranten bevatten artikelen van NRC Handelsblad en nrc.next over actuele onderwerpen. Deze A4-kranten kunnen worden gebruikt in lessen en bij opdrachten voor scholieren in het 'Studiehuis' (hoogste klassen havo/vwo). De A4-kranten zijn gratis te downloaden via [www.nrc.nl/scholieren](http://www.nrc.nl/scholieren).

## STEPNET

De redactie van Stepnet van uitgeverij ThiemeMeulenhoff maakt opdrachten bij artikelen in de A4-kranten. Deze opdrachten zijn te vinden op de website [www.stepnet.nl](http://www.stepnet.nl). De artikelen in de A4-kranten zijn zo gekozen dat er voor meerdere vakken opdrachten bij gemaakt worden.

Eindredactie  
Marlies Hagers  
Vormgeving  
Bart Grätz

*We eten ongezond en we zijn te dik. Dat is de boodschap die voedingsdeskundigen en artsen ons voortdurend inpeperen. Dat geldt ook voor jonge mensen. We worden dan ook bestookt met waarschuwingen en adviezen. Niet alleen van mensen die het weten kunnen, maar ook door de commercie die er brood in ziet. Het gekke is: de zuivel-drinkjes met gezondheidclaims vinden veel gretiger aftrek dan de goede bedoelingen van het voedingscentrum. In deze krant informatie over onder meer gezonde voeding, vasten, anorexia en slowfood. En ook: een interview met oud-minister Veerman over de toekomst van de landbouw, Spunk-redacteur Cas van Kleef deelt eten uit in Afrika en een lesje menukaarten lezen.*



Foto David Galjaard



NRC HANDELSBLAD

A4-krant

Voedsel  
en Eten

2

Richtlijnen



# Een eitje per dag mag weer

Tweemaal per week vis eten is goed, net als dagelijks een eitje en twee glazen alcohol. Maar transvetzuren niet.

DOOR WIM KÖHLER

Over het advies om tweemaal per week een portie vis te eten, waarvan één met de vette vis paling, zalm, makreel of haring, zei minister Hoogervorst (Volksgezondheid, VVD): „Dat is een heel goede aanbeveling, maar wel een problematische, want de oceanen zijn al half leeg en het is de vraag of kweekvis aan de behoefte kan voldoen.” De bewindsman kreeg de Richtlijnen Goede Voeding 2006 overhandigd, ruim 350 pagina's, geschreven door een commissie van de Gezondheidsraad, het adviesorgaan van de regering op het gebied van geneeskunde en voeding. Nederlanders zijn er moeilijk toe te bewegen vaker dan eenmaal per week vis te eten, staat in de begeleidende tekst. Het zou gezonder zijn dat wel te doen.








## Cholesterol

De vorige Richtlijnen Goede Voeding stamde uit 1986 en was verouderd. De wetenschap heeft inmiddels veel meer kennis geleverd over de vet- en cholesterolstofwisseling en het verband tussen voeding en kanker. Niet de cholesterol in de voeding, maar verzadigd vet is de boosdoener. En de invloed van voeding op het ontstaan van bijvoorbeeld borst- en darmkanker is kleiner dan gedacht.

De afgelopen twintig jaar is de Nederlandse bevolking gemiddeld gezonder én ongezonder gaan eten. De groente- en fruitconsumptie ligt ver beneden de gewenste hoeveelheid. Maar het aandeel verzadigd vet (vooral vet in vlees en zuivelproducten) in de voeding daalde sinds 1986 en dat is goed. Toch is het nog steeds te hoog. Verzadigd vet vergroot de kans op suikerziekte en hart- en vaatziekten, vooral door de invloed op bloeddruk en cholesterol. De cholesterol in de voeding is minder belangrijk, vandaar dat een eitje per dag weer mag.





Ook een verbetering sinds 1986 is dat de voedingsindustrie de meeste transvetzuren uit de margarines haalde en verving

## Voor mensen die op gewicht kunnen blijven:

-  Beweeg minstens vijf maal per week een half uur per dag.
-  Eet iedere dag 150 tot 200 gram groente en 200 gram fruit.
-  Zorg dat je 30 tot 40 gram vezels (graanproducten, groente en fruit) binnen krijgt.
-  Eet tweemaal per week vis, waarvan eenmaal vette vis.
-  Zorg dat minder dan 10 procent van de calorieën uit verzadigd vet komt.
-  Beperk het eten of drinken van suikerhoudende producten tot 7 keer per dag.
-  Zorg dat je niet meer dan 6 gram keukenzout per dag binnen krijgt.
-  Mannen mogen twee glazen alcohol, vrouwen een glas per dag.



## Voor mensen die zwaarder worden, of te zwaar zijn:

-  Verhoog de lichamelijke activiteit tot minstens een uur per dag.
-  Verminder de energie-inname door 'kale calorieën' uit te bannen. Kale calorieën zitten in verzadigd vet en in toegevoegde suikers.
-  Verminder verder door suikerhoudende dranken te vermijden.
-  En door de portiegroottes te verkleinen.



NRC 201206 / RB / Bron: Gezondheidsraad

door onverzadigde vetten (meestal plantaardige oliën). Begin jaren negentig bleek uit onderzoek dat die transvetzuren net zo slecht voor het cholesterolgehalte zijn als de verzadigde vetten.

## Kale calorieën

De nieuwe richtlijn beveelt aan om het aandeel van verzadigde vetten en van transvetzuren in de voeding 'zo laag mogelijk' te maken. Beide vetten vallen in de categorie 'kale calorieën', een term die aangeeft dat het calorieën zijn uit voedingsstoffen waarmee geen vitaminen, mineralen en andere gezonde micronutriënten naar binnen komen. De toegevoegde suikers in frisdranken, snoep, gebak en koekjes, en ook in steeds meer kant-en-klarsauzen en saladedressings, vallen ook onder die 'kale calorieën' die alleen dik maken. In een tijd waarin beleidsmakers zich zorgen maken over de vetzucht-epidemie, verbaast het dat de Gezondheidsraad géén advies opneemt over een gezonde hoeveelheid calorieën in de voeding. Maar het Voedingscentrum maakt een vertaalslag waarin voor mannen en vrouwen van diverse leeftijden wél een advies voor de energie-inname komt. Die dieetadviezen komen deze zomer.

## Glasje wijn

Bij de nieuwe Richtlijnen is vooral gekeken naar de mogelijkheid om met goede voeding chronische ziekten als hart- en vaatziekten, kanker, suikerziekte en ook vetzucht te voorkomen. Zo kregen de Britse oudere geheelonthouders het advies om gezondheidsredenen toch maar dagelijks een glaasje te nemen, maar het Nederlandse advies luidt niet om maar te beginnen met drinken. Wie al gewend is te drinken moet dat matig doen: mannen twee glazen alcohol per dag, vrouwen één. Het verschil is er vooral wegens het risico op borstkanker. Matig alcohol is bewezen goed, maar er is altijd het gevaar van doorschieten naar probleemdrinken. Alcoholgebruik beneden de 18 jaar wordt ontraden. Dat vormt een risico voor de gezondheid, door verkeersongelukken en agressief gedrag. Eigenlijk is alcohol drinken onder de 40 uit gezondheidsoverwegingen nergens goed voor, blijkt uit de begeleidende tekst bij de richtlijnen.



# Nul procent vet, maar 30 procent winstmarge

Grote voedingsbedrijven propfen de supermarkten vol met 'gezonde' producten: vezels en calorieënafbrekers. Veel claims zijn zwak onderbouwd. „Het bedrijfsleven slaat op hol. Marketeers zien de snelle winst.”

DOOR FRITS BALTESEN

Knap dat zuivelbedrijf Campina minister Gerda Verburg van Landbouw wist te strikken om zijn nieuwe melk te promoten. Een paar weken geleden melk de boerendochter voor tientallen camera's een van de 140 koeien van boer Vollering in het dorp Waarder (bij Woerden). In vijf minuten had ze bijna acht liter melk in haar emmer. Nóg gezondere melk, roept Campina in zijn grootste reclamecampagne ooit. In deze nieuwe melk zitten betere vetten – onder meer gezonde omega-3 vetten.

Fabrikanten en supermarktbedrijven overspoelen al enkele maanden de markt met nieuwe producten die de gezondheid van de consument zouden bevorderen. Supermarktbedrijf Albert Heijn gaat in zijn folders de gezondere (light)producten afbeelden en de regionale keten Vomar introduceerde vorige week de Balanskip – met minder verzadigd vet. Bedrijven doen moeite een van de vele gezondheidslogo's op hun verpakkingen te krijgen, zoals 'Ik kies bewust'. AH verkocht vorig jaar van producten waar zijn eigen gezondheidslabel 'Klavertje Vier' op stond 23 procent meer, terwijl de rest van het assortiment 9 procent groeide.

## Hype's

Na de lancering raakte in februari Optimel Control uitverkocht, de drinkyoghurt van Campina die de eetlust zou afremmen. Per week werden een miljoen flesjes verkocht. Ondanks een verdubbeling van de productiecapaciteit in maart zegt Campina dat zijn fabriek de vraag nu „maar net” kan bijbenen. Red Band introduceerde vorige maand snoep met 30 procent minder suiker. Ander voorbeeld van de hype: Maggi zegt een bouillonblokje te hebben ontwikkeld met 33 procent minder zout. Moederconcern Nestlé heeft alvast



een mooie titel bedacht voor dit nieuws: 'Minder zout is het nieuwe light'. Gezondheid verkoopt. Eind vorig jaar bleek uit onderzoek van Erasmus Food Management Instituut dat 77 procent van de Nederlanders bereid is geld neer te tellen voor functional food: voeding die is bewerkt zodat die bijvoorbeeld minder vet, calorieën en suiker bevat of waar ingrediënten aan zijn toegevoegd, zoals vitamines, bacteriën en voedingsvezels. Twee jaar daarvoor zei slechts 36 procent van de Nederlanders interesse te hebben in dit soort voeding.



De eerste producten met toevoegingen waren zout (jodium) en margarine (met vitamine A, D, E). (Foto's Leo van Velzen en Fotoburo Ger Dijkstra)

Het komt ook doordat onderzoekers en overheid vaker wijzen op de gevaren van ongezond eten.

„Het bedrijfsleven is op hol geslagen”, zegt Frans Kok, hoogleraar voeding en gezondheid aan de Wageningen Universiteit. „Al die fancy flesjes met stellige beweringen dat het goed zou zijn voor je gewicht, weerstand, hersenen of nachtrust. Veel gezondheidsclaims zijn onvoldoende onderbouwd. De marketingafdelingen in de voedingsindustrie hebben blijkbaar het laatste woord. Aan gewone zuivel is geen droog brood meer te verdienen. Marketeers zien nu duidelijke mogelijkheden voor snelle winst.”

## Goede zaken

Dat ondernemingen als Danone en Campina goede zaken doen met gezondheidsproducten, betwisten ze niet. Topman Tiny Sanders zei vorige maand

bij de bekendmaking van de jaarcijfers dat Campina vrijwel niets verdient aan standaard melk en yoghurt: misschien een cent per liter. Op producten van Optimel (Control of met 0 procent vet) zitten marges van 30 tot 40 procent, zei hij. Het succes van Vifit (voor betere darmflora) en Optimel heeft de resultaten van Campina in 2006 gered, vertelde Sanders. De Franse zuivelgigant Danone zit op dezelfde winstniveaus, laat directeur Nederland Niek van Exel weten: „Deze winstmarges zijn significant, maar ons onderzoek kost ook veel geld.”

Hoogleraar Kok is niet erg onder de indruk van dat onderzoek. De belangrijkste producten van Danone zijn Actimel, Activia en Vitalina en zouden de darmwerking verbeteren. Dat is goed voor de weerstand van het lichaam en stoelgang. „De claim over

Vervolg op pagina 4



## Vervolg van pagina 3

een betere weerstand is zwak onderbouwd en voor een goede darm passage bereik je met voldoende groente, fruit en volkorenbrood hetzelfde resultaat.”

Kok heeft ook kritiek op Unilever. Het concern beweert dat twee flesjes Knorr Vie gelijk staan aan de dagelijks door het Voedingscentrum aanbevolen hoeveelheid groente en fruit. „Maar hoe groot is de variatie in bioactieve stoffen zoals de vitamines, mineralen en anti-oxidanten?” vraagt Kok zich af. „Heeft die gemalen substantie dezelfde werking als de oorspronkelijke vezels? Dat is niet voldoende onderzocht.”

**Intelligenter**

De Rotterdammers hebben commentaar ter harte genomen op hun margarine Blue Band Idee. Unilever suggereert dat de toegevoegde omega-3 vetten ervan positief uitwerken op de intellectuele ontwikkeling van kinderen, maar volgens Kok heeft onderzoek dat nooit aangetoond. Het concern zwakt zijn bewering binnenkort af tot „bevat belangrijke voedingsstoffen voor de hersenen”. Niet meteen, want eerst moeten de oude etiketten op. Kok is niet tegen al die gezondheidsproducten van de industrie, maar vindt dat de meeste gezondheidswinst is te behalen met betere vetten en minder calorieën, suiker en zout in voeding. „Claims vereisen wetenschappelijke onderbouwing”, vindt Kok. „Anders verlies je uiteindelijk het vertrouwen van de consument.”

**Voordelen**

Het Voedingscentrum ziet ook voordelen als fabrikanten vitamines, omega-3, bacteriën en vezels toevoegen, omdat veel Nederlanders slecht eten: te weinig groente, fruit, volkoren producten en vis. Eet je gezond, dan zijn die potjes en flesjes overbodig, zegt een woordvoerder. „Als je vis vies vindt, kun je pillen of voeding met toegevoegde omega-3 vetten nemen. Wij geven de voorkeur aan twee keer vis eten per week. Bovendien is goed eten goedkoper dan dure gezondheidsproducten.”

Het Voedingscentrum zet vraagtekens bij gewichtscontroleerende voeding.

Het Voedingscentrum heeft deels gelijk, meent Van Exel (Danone). „Vaak komen mensen niet toe aan gezond eten of beweging. Dan helpen onze producten. Voedsel is tegenwoordig zo schoon, dat in darmen



*In 1995 kwam Yakult, met bacteriën, op de markt. In 1999 lanceerde Hero Fruitontbijt en dit jaar introduceerde Campina het 'eetlustremmende' Optimel Control. Volgend jaar is het de beurt aan wondermiddel PinnoThin.*

sommige bacteriën niet meer voorkomen, zodat de weerstand lager is. Bacteriën in onze producten verhogen de weerstand. Sinds ik het zelf eet, ben ik nooit ziek geweest.” Danone kritiseert op zijn beurt onder andere Optimel Control en het pas gelanceerde Yakult Bifiene. „Sommige fabrikanten bedenken iets waarbij een verhaal is gemaakt. Het grote gevaar is wildgroei. Dan zien consumenten door de bomen het bos niet meer.”

**Europese regels**

Vorig jaar kwam Europese regelgeving tot stand die bedrijven gebiedt aan voorwaarden te voldoen als ze gezondheidseffecten voorspiegelen. Uitwerking laat op zich wachten. Hoogleraar Kok vreest dat er binnenkort zoveel producten zijn dat Brussel



nauwelijks in staat is om ondeugdelijke gezondheidsclaims een halt toe te roepen. Volgens hem zijn regels hard nodig: „Wat er nu gebeurt, mag niet doorgaan. Het is nu echt ontspoord.”

Rivaal Friesland Foods komt nog deze maand met een antwoord op de nieuwe melk van Campina, maar roffelt niet op de trom zoals de marktleider: met een minister, ex-schaatster Barbara de Loor en leerlingen die honderden ballonnen oplaten. „Omdat er 1,5 procent vet in halfvolle melk zit, is het gezondheidseffect van de nieuwe melk te verwaarlozen”, meent een woordvoerder van Friesland Foods. „Prima dat Campina er een nummer van maakt, maar wij hebben besloten dat niet te doen.” Reden dat Campina er een nummer van maakt is dat de nieuwe melk naar schatting



een cent extra winst per liter oplevert: ruwweg een verdubbeling van de winst die het bedrijf maakt op zijn melk.

Nadat minister Verburg de gasten bij boer Vollerling heeft uitgezwaaid, zeggen managers van Campina bij hoog opgestapelde stobalen dat zij alleen consumenten proberen te helpen gezonder te eten. „De overheid roept al tientallen jaren dat iedereen veel meer groente en fruit moet eten, maar het lukt gewoon niet”, ziet innovatiemanager Rolf Poelstra van Campina.

Onderzoeksdirecteur Toon van Hooijdonk vindt de campagne rond zijn melk niet overdreven. Later dit jaar komt van deze melk ook kaas, boter, vla en yoghurt op de markt. „Als iemand dan alleen zuivel van Campina koopt, eet hij 3 procent minder verzadigde vetten.”



# Ana wil dat je glimlacht als je botten ziet

Op pro-ana webstes maken meisjes elkaar wijs dat hun ziekte anorexia een levensstijl is. In Amerika zijn de sites verboden. „We moedigen elkaar aan om door te gaan, om vol te houden.”

DOOR JULIETTE VASTERMAN

Drink na elke hap een slok water. Braken? Dat doe je onder de douche zodat je ouders het niet horen.

De adviezen zijn afkomstig van weblogs en websites waar meisjes elkaar aanmoedigen om zo min mogelijk te eten. Het zijn zogenaemde pro-ana (pro-anorexia nervosa) sites. Een uur surfen levert ruim vijftig van zulke Nederlandstalige sites op. Zoekmachines geven aan dat er honderden Nederlandse pro-ana sites zijn.

Op de sites houden meisjes in dagboeken hun gewicht, en hun streefdoel bij. De vrouwen zijn veelal tussen de 12 en 24 jaar oud en wegen variërend tussen de 40 en 55 kilo.

Ze zetten foto's van dunne catwalk-modellen als Kate Moss en andere beroemdheden op hun site. De plaatjes zijn om 'thinspiration' op te doen. Met teksten als 'hunger hurts, but starving works' en 'Yeah, it's hard, but you can take it' motiveren ze elkaar.

Er zijn op internet honderden meisjes die elkaar ondersteunen om niet te eten. „Met desastreuze gevolgen”, waarschuwt kinder- en jeugdpsychiater Annemarie van Elburg. Ze werkt bij Rintveld, een centrum voor eetstoornissen dat onderdeel uitmaakt van de instelling Altrecht voor geestelijke gezondheidszorg.

## Ziekte

Anorexia nervosa kan op lange termijn dodelijk zijn en heeft ernstige lichamelijk en psychische gevolgen. Het is een psychiatrische ziekte waarbij iemand de overtuiging heeft te dik te zijn, en niet meer het vermogen heeft om in te schatten wat een reëel lichaamsbeeld is, legt Van Elburg uit. Volgens wetenschappers is anorexia nervosa genetisch bepaald en hebben bepaalde mensen dus aanleg om het te krijgen. De pro-ana meisjes zien 'Ana' als een leid-



*Anorexia nervosa is een psychiatrische ziekte. Patiënten vinden zichzelf te dik, en missen het vermogen om in te schatten wat een reëel lichaamsbeeld is. (Foto's AFP)*

ster, een denkbeeldige vriendin die helpt om af te vallen. Op veel sites staat dezelfde geloofsbelijdenis, een brief van 'Ana' met daarin de tekst: Anorexia is mijn naam, maar je mag mij Ana noemen. In de komende tijd zal ik veel tijd in je investeren en ik verwacht hetzelfde van jou. Je bent niet toegestaan veel te eten. Je glimlacht wanneer je botten ziet.'

Anorexia is volgens de bloggers geen ziekte maar een levensstijl. Iets waar je voor kiest. „Onzin”, zegt Van Elburg. „Pro-ana en anorexia, dat is precies hetzelfde. Als je er voor kiest om bijna niet meer te eten, zou je er ook voor kunnen kiezen wel te eten. En dat is het nou juist. Dat kunnen ze na verloop van tijd niet meer.” Dat geldt ook voor een 18-jarige studente

die onder de schuilnaam 'fabulously thin' sinds kort een pro-ana weblog bijhoudt.

## 54 kilo

„Ik zie dit als een levenswijze maar ik weet ook dat ik er niet meer uitkom. Mijn verstand zegt dat ik hulp moet zoeken, maar

Vervolg op pagina 6



NRC HANDELSBLAD

A4-krant

Voedsel  
en Eten

6

Eetstoornis  
Etensgeur



Vervolg van pagina 5

mijn gevoel om hiermee door te gaan overheerst.”

De studente weegt 54 kilo en is 1,68 m lang. Ze streeft er naar om maar 500 calorieën per dag binnen te krijgen. ‘Fabulously thin’ wil niet met haar echte naam in de krant omdat niemand uit haar omgeving weet dat ze pro-ana is en er een weblog over bijhoudt. Volgens de studente bezoeken zo’n vijftig mensen per dag haar site. Ze praat met dertig pro-ana’s op msn (een chatprogramma). Die heeft ze ontmoet via internet. „We moedigen elkaar aan om door te gaan, om vol te houden. Dat is de reden dat ik een weblog bijhoudt. Je vindt steun.” Haar weblog is identiek aan die van de andere pro-ana’s. In dagboeken houden de jonge vrouwen bij wat ze eten, hoe ze zich voelen en wat hun drijfveer is om vol te houden. Een meisje onder de naam ‘superkuiken’ schrijft op haar log wat ze vandaag gegeten heeft: ‘bakje magere aardbeien yogurt, twee volkoren boterhammen, zelfgemaakte pizza ... twee blikjes cola light. Totaal aan calorieën: 480. Bah! Misschien voor sommige weinig, maar ik blijf de hele tijd onder de 100.’

#### Streefdoel

Met tips en adviezen proberen de meiden hun streefdoel te halen. „Kauw minstens tien keer voordat je doorslikt en eet met je linkerhand als je rechts bent”, schrijft superkuiken. De pro-ana aanhangers houden ook wedstrijden. „Laten we met een groepje een ‘geen eetbui record’



proberen te halen.” Of ze kijken wie zo veel mogelijk kilo’s in één week kwijt kan raken.

In de Verenigde Staten zijn de pro-ana sites verboden en in 2001 haalde webprovider Yahoo! tientallen sites uit de lucht. Albert Benschop, van de vakgroep medias studies van de Universiteit van Amsterdam, vertelt dat dit technisch gezien bijna onmogelijk is. „De sites worden verplaatst. Soms duiken ze in the underground.”

En de beweging tegenhouden „kan toch niet”. Benschop ziet juist een uitgelezen kans voor hulpverleners. „De meisjes zijn zichtbaar, je kan met ze in contact komen. Je zou je moeten mengen in dat netwerk en de mensen met anorexia ook andere informatie verschaffen.” Webprovider punt.nl laat in een bericht op internet weten dat er veel pro-ana weblogs zijn maar dat deze niet worden verwijderd. „Je ontkent het probleem en het verplaatst zich.” De provider roept gebruikers op om op hun eigen weblog de meisjes aan te raden hulp te zoeken.

Psychiater Van Elburg vindt dat er geprobeerd moet worden om de sites tegen te gaan. Ze is bang dat de weblogs nieuwe slachtoffers creëren. „Meisjes die met lijnen bezig zijn worden op ideeën gebracht. Patiënten met wie het beter gaat, worden mogelijk weer meegeslept.”

Weblogger ‘fabulously thin’ ziet veel jonge meisjes op haar website voorbij komen. Daar maakt ze zich zorgen over. „Die willen wat afvallen maar raken geïnspireerd. Ik adviseer ze om het niet te doen. Voor je het weet ziet je er zo diep in dat je er niet meer uitkomt.”

## Eerder dood door etensgeur

Een caloriearm dieet verlengt gewoonlijk het leven. Maar niet wanneer het eten wel te ruiken is.

Dat hebben Amerikaanse biologen gezien bij vrouwelijke fruitvliegen. De uitkomsten passen volgens de genetici in de evolutionaire theorie dat de overlevings- en voortplantingskansen van een diersoort de gemiddelde levensduur bepalen. Als er veel voedsel beschikbaar is, kiest het dier voor een snel leven en een vroege dood. Als

de omstandigheden juist ongunstig zijn, stelt het de veroudering uit. Nu blijkt dat alleen al de geurwaarneming van voedsel voldoende is om de strategie te wijzigen. Bij muizen, wormen en fruitvliegen is de afgelopen jaren gebleken dat een dieet met zeer weinig calorieën de levensduur verlengt. Fruitvliegen waarvan het eten uit slechts 5 procent gist en suiker bestaat, leven bijna tien dagen langer dan doorvoede soortgenoten. Dat is een flink verschil, aangezien het volwassen leven van fruitvliegen doorgaans zes tot acht weken telt.

De Amerikanen, bijna allen werkzaam in Houston, toonden in het tijdschrift *Science* bij vrouwelijke fruitvliegen aan dat de geur van gist die levensverlenging deels weer ongedaan maakt. Het verschil bedraagt enkele dagen, en wordt niet veroorzaakt doordat de geur de diëtende vliegen stimuleert om meer te eten. Voor fruitvliegen die wél de beschikking hadden over voldoende voedsel, maakt het niet uit of ze bovendien gist ruiken. Experimenten met fruitvliegmannetjes noemen de onderzoekers niet. Een controle-experiment met genetisch

gemanipuleerde vliegen bevestigde de rol van geur. Vliegen waarvan de ‘neus’ door een mutatie niet aansluit op de hersenen, leven ook langer dan normaal als ze wél voldoende eten. Gaan de mutante vliegen bovendien op dieet, dan leven ze nog langer. Het laat zien dat het effect van dieet op de levensduur deels afhangt van de geur, en deels van het eten zelf.

Het effect van een defecte geurwaarneming op levensduur was het duidelijkst bij vrouwelijke vliegen.



NRC HANDELSBLAD

A4-krant

Voedsel  
en Eten

7

Eetstoornis  
Dik

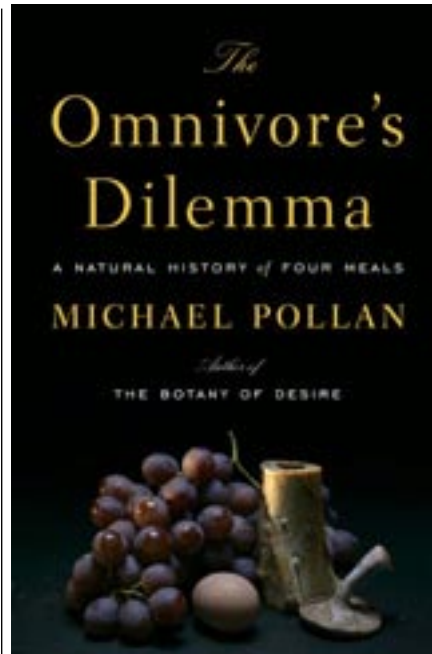


# De reis van kip naar McNugget

Amerika lijdt aan een Nationale Eetstoornis. Missers in de voedselketen belanden in de maag.

DOOR MAARTJE SOMERS

In een oververzadigde markt als de onze onderscheidt het ene eten zich van het andere door middel van het verhaal. Vaak is dat verhaal gemak (fruit-in-een-flesje) of prijs, maar supermarkten, voedingsindustrie en restaurants zijn ook goed in andere verhalen. 'De reis van kip naar McNugget is een reis van vergeten', schrijft de Amerikaanse wetenschapsjournalist Michael Pollan in zijn fascinerende boek *The Omnivore's Dilemma*. Hierin gaat hij op zoek naar de verhalen bij drie maaltijden; een fastfood-maal, een biologisch maal, en een maaltijd waarvoor hij zelf groente kweekte, paddestoelen verzamelde en een wild zwijn afschoot. De aanleiding voor dit boek was de Atkinsrage, het dieet dat Amerika besmette met 'carbophobia', een angst voor koolhydraten. Amerika, stelt Pollan, lijdt aan een Nationale Eetstoornis: gebrek aan een



traditionele eetcultuur, een gezondheidsobsessie en massaal overgewicht. Hij stelt de fundamentele vraag waarom we niet meer weten waar het voedsel op ons bord vandaan komt.

Hij zet zijn fascinerende zoektocht naar het antwoord door tot in de suikers in maïskorrels, de wurmen in de wei waar biologische kippen grazen, en de eikels in de maag van zijn geschoten zwijn. Zijn boek benadrukt zo de samenhang in voedselketens, en de plek daarin van de omnivoor. Elk probleem in de keten komt uiteindelijk in onze maag terecht.

## Jagersporno

*The Omnivore's Dilemma* is een boordevol boek, naast feiten en historie bevat het zalige termen als 'grasevangelist' en 'jagersporno'. Maar Pollan laat belangrijke zaken weg. Eten zou veel duurder moeten zijn, stelt hij, maar op de vraag hoe je dat aan consumenten moet verkopen, gaat hij niet in. Honger, vrijhandel en andere mondiale aspecten van het voedselvraagstuk blijven bijna geheel buiten beschouwing. Ook valt tegen dat de schrijver niet met reële alternatieven komt. Een pleidooi

voor uit glas bestaande slachthuizen is aards en poëtisch en erg mooi opgeschreven, maar praktisch is het niet. Pollan pleit impliciet voor lokaal eten, maar gaat nergens in op de volstrekte ondenkbaarheid van een wereldwijde terugkeer naar voedselautarkie.

## Uitputtend

Toch: Pollans boek laat uitputtend zien hoe een op groei gebaseerd productiesysteem haaks staat op het circulaire karakter van de natuur. De vraag hoe de voedselproductie voor de voorlopig nog groeiende wereldbevolking dichterbij de natuur zou kunnen blijven dan nu, en wat zinnige aanpassingen in de voedselindustrie zouden kunnen zijn, laat Pollan onaangeroerd. Het dilemma van de omnivoor is met dit boek dus bepaald niet opgelost, het is wel enorm verdiept. De lezer blijft voldaan achter, en hongert tegelijk naar meer.

*Michael Pollan: The Omnivore's Dilemma. The Search for a Perfect Meal in a Fast-Food World. Penguin, €23,50*

## Campagne tegen dikke miste doel

Een jarenlange campagne tegen dik worden ('Maak je niet dik!') heeft mensen hooguit iets meer gemotiveerd om niet te dik te worden. Maar mensen kregen wat minder het idee er iets tegen te kunnen doen.

Dat concludeert onderzoekster Birgitte Wammes na een evaluatie van de campagne die het Voedingscentrum vanaf 2002 tot in dit voorjaar voert in opdracht van het ministerie van Volksgezondheid. Wammes evalueerde het effect van de eerste drie jaren van de campagne. En ze testte een onderdeel, het propageren van de 'balansdag'. Die houdt in dat na een dag van te veel eten iemand de volgende dag bewust mindert, zonder dat direct diëten te noemen en zonder maaltijden over te slaan. Tussendoortjes worden afgeraden,



vezelrijke, laagcalorische voedingsmiddelen en meer bewegen aangeraden. Details over de aanpak staan op websites en in folders. Slechts weinig mensen blijken na tv-commercials of radiospotjes die detailinformatie aan te vragen. „Dat was wel de bedoeling van de campagnemakers”, zegt Wammes. „Ruim tweederde

van de mensen kende de campagne, maar slechts vijftien procent van hen kende de brochure of de website met inhoudelijke informatie.” Verder bleek dat mensen weinig vertrouwen hebben in hun vaardigheden om op gewicht te blijven. Bovendien schatten zij het risico om zwaarder te worden te laag in. Die onderschatting was na

de campagne zelfs iets groter.

Wammes: „Dat kan bijvoorbeeld komen door de tv-spotjes, waarvan het effect van tevoren niet was getest. Er is een spotje uitgezonden met een gestileerd figuurtje dat met geanimeerde, heftig bewegende armpjes heel veel eten naar binnen werkte en snel dik werd. Mensen die dat zien kunnen denken: dat geldt niet voor mij, want ik eet niet zo veel.”

Meer dan 85 procent van de ondervraagden had al voor de campagne het heilige voornemen om goed op het eigen gewicht te letten, blijkt uit Wammes' onderzoek. Wat valt daar nog aan te verbeteren? Wammes: „Ik zeg niet dat voorlichtingscampagnes via massamedia helemaal zinloos zijn, maar je moet ze wel aanvullen met advies op maat, of coaching, of lokale bijeenkomsten. Het moet dus interactiever. Daar is nog winst te behalen. Je kunt er draagvlak mee creëren onder de bevolking.”



# Weg van het geitenwollensokkenimago

Biologische voeding is bezig met een langzame, maar zekere opmars. Supermarkten hechten grote waarde aan deze niche. Van geitenwollensok naar moderne consument.

DOOR HANS VAN DER LUGT

Albert Heijn is verkocht, nu de klant nog. „Ik kan u verklappen dat de omzet in biologische producten het eerste kwartaal met 20 procent is gegroeid en dat is hoger dan de gemiddelde groei”, zegt Sander van der Laan, commercieel directeur bij de supermarktketen.

Grote supermarkten als Albert Heijn zien weer een bron van groei in biologisch. „Wij geloven dat biologisch een enorm potentieel heeft”, zegt Van der Laan. Maar het woord ‘potentieel’ is cruciaal. „Biologisch is niet vanzelfsprekend voor Albert Heijnklanten”, constateert van der Laan. „De klant moet worden verleid en geïnstrueerd.”

Van der Laan was een van de sprekers op het jaarlijkse congres van Biologica, de landelijke organisatie voor biologische landbouw en voeding. Er heerste vreugde over de forse groei vorig jaar van 9 procent in de verkoop van biologische producten, ook al resulteert dat vooralsnog in een marktaandeel van niet meer dan 1,9 procent. De sector wil verder groeien, maar niet te hard. Nog niet vergeten is de fout van enkele jaren terug toen Albert Heijn groot inzette op biologisch en afspraken maakte met varkenshouders die op biologisch overstapten. De consument liet toen deze duurdere varkenslapjes links liggen. De boeren hadden voor niets moeite gedaan en konden terug naar hun oude manier van werken.

## Vrouw, 30-plus

De belofte van biologisch ligt in het profiel van de consument. Niet langer het spreekwoordelijke geitenwollensokkentype, maar „vrouw, dertig-plus en mbo-plus”, zoals Cor Brockhoven, directeur van webwinkel Gubba, het kort en bondig samenvat. Gubba wil een marktplaats voor duurzame producten zijn en ontwaart daarvoor een „latente interesse” bij een consument



Biologische producten nemen bij supermarkt Albert Heijn een steeds groter deel van de schappen in beslag. (Foto Vincent Mentzel)

die goed én bewust wil leven. Die consument moet wel over de streep worden getrokken door de aankoop van biologische waar makkelijker en aantrekkelijker te maken. Bijvoorbeeld met producten die modern zijn vormgegeven. Weg dus van de „sektarische uitstraling” uit de beginjaren van biologisch, stelt Brockhoven.

In het betoog van Van der Laan valt een motivering te bespeuren die gebaseerd is op een vergelijkbaar consumentenprofiel. Het zijn namelijk de „betere klanten” van Albert Heijn die 70 procent van alle biologische producten kopen. Het aanbieden van, inmiddels, 200 biologische producten draait dus om „ideaal én winst”, stelt Van der Laan.

Soms komen de oude en nieuwe adepten van biologische waar met elkaar in conflict.

„Wij willen graag een aantal merken van Natudis in de winkel”, zegt Bert Leffers van Plus Retail in de wandelgangen van het congres, „maar zij hebben afspraken met natuurvoedingswinkels om alleen daar hun spullen te verkopen.” Natudis verkoopt merken als Ekoland of Molenaar. In een dertiental Plus-supermarkten heeft het bedrijf inmiddels een apart ‘Plus Eko Plaza’ ingericht waar Leffers deze merken zou willen verkopen. De reden? De omzet in deze winkels zou hoger zijn met merken die „de juiste uitstraling” hebben. „De klant komt bij ons niet om biologisch en moet verleid worden”, stelt Leffers. Natudis is bekend met Leffers’ klacht en niet onder de indruk. „Wij willen niet in de gewone supermarkt tussen gewone producten staan”, zegt Jan de Groot, directeur

van Natudis. „Wij verkopen alleen via speciaalzaken die voor 100 procent bestaan met biologische producten. Wij willen die zaken een kans geven zich te onderscheiden. Supermarkten willen alleen de krenten uit de pap van ons assortiment.” De groei op basis van deze strategie is „naar tevredenheid”, zegt De Groot.

Wat is de achtergrond die de zakelijke interesse in biologisch verklaart? Diverse sprekers wijzen op de invloed van Al Gore en zijn hitfilm *An inconvenient truth* over het broeikaseffect. ‘Duurzaam’ is een verkoopargument dat een deel van de zakenwereld niet kan of wil negeren. „Wij willen dat de klant weet: bij Albert Heijn kan ik goede producten kopen en iets goed doen voor de aarde”, stelt Van der Laan van Albert Heijn.

# Voedsel voor lijmsnuivertjes

Cas van Kleef (18) reist voor Spunk de wereld rond, door Afrika en Azië. Hij krijgt vijftig euro per dag en moet daarmee niet alleen zichzelf maar ook mensen in zijn directe omgeving redden.

## DOOR CAS VAN KLEEF

„Kindertjes in Afrika zouden er blij mee zijn!” Deze zin deed me nooit diepzinnig nadenken over mijn leventje bij een nog niet leeg bord, maar leverde vooral irritatie op. Ik had geen zin in eten, waarom moest er dan over Afrikanen gepraat worden? Ik kwam daar nooit. Nu ben ik er wel en kan ik kijken of mijn ouders gelijk hadden. Zijn kinderen in Afrika echt blij met mijn eten? Ongeveer een derde van de Afrikanen is ondervoed. Dat betekent niet dat ze liggen te creperen van de honger, maar dat ze minder voedsel binnenkrijgen dan gezond is. Vandaag ga ik hongerige Afrikanen helpen. Eén op de drie: ze kunnen niet ver weg zijn. Reisgenoot Jan en ik beginnen op de lokale markt uitdeelvoedsel te kopen. Ik besluit dat ze alleen maar vegetarisch mogen eten (twee wereldverbetervliegen in één klap), dus geen vissenkoppen en levende kippen. Na een uurtje onderhandelen komen we naar buiten met zeven tomaten, een tros minibanaanantjes, een paar zakjes pinda's, tien mango's, een paar wortels, vijf komkommers en tien peren voor het bedrag van drie euro.

### Gekke toerist

Eten uitdelen klinkt erg nobel, maar als je op iemand af moet stappen is het best eng. Een groepje jongens van onze leeftijd slaat ons gade. Ik trek de stoute schoenen aan en vraag aan ze: „Are you hungry?” We laten onze zakken zien. Ze lachen en pakken de banaantjes en pinda's. Waarom geen voedzame tomaten en wortels? „Die zijn minder lekker.” Als je die keuze kan maken lijkt het me onwaarschijnlijk dat je erg veel honger hebt.

Een jongen vraagt ons waarom we eten uitdelen: „Are you a guide of God?” Ik denk daar even over na en besluit de gekke toerist te spelen: „No, no. We just do it because we like it, hahahaha.” Hij heet Simba (Lion



Cas van Kleef met de Tanzaniaan Rodgers. Cas deelt aan straatkinderen tomaten en mango's uit. (Foto Jan Hoek)

King in Afrika!) en weet een betere bestemming voor onze tomaten: „De straatkinderen.”

Simba leidt ons door een doolhof van steegjes en langzaam verzamelen zich steeds meer straatkinderen om ons heen. Hij vertelt dat hij zelf maar een keer per dag een maaltijd krijgt: „Ik eet gedurende de dag nog wel een stuk fruit, maar verder niks. Dat is hier normaal.” Als we stilstaan gaan de straatjongens afwachting om ons heen zitten. De jongste is zo'n zeven jaar en de oudste niet ouder dan dertien. Ze hebben dikke truien aan. Ik vraag wanneer ze eten. Simba vertaalt: „In de ochtend krijgen ze meestal een kopje thee van iemand... en... als de markt 's avonds dichtgaat krijgen ze ook weleens wat.” Het is 14.00 uur. Ik heb al twee maaltijden op, zij alleen nog maar

een kopje thee?

### Lijm snuiven

Ik herinner me de posters op een winkelraam: 'Streetkids + Money = Glue'. Ik vraag of ze ook lijm snuiven. Ze halen bijna vliegensvlug een gekreukeld flesje met een bruinachtige substantie uit hun mouwen. Maar waarom snuiven jullie dan? Een brutaal jongetje met een petje: „Het houdt ons warm, en we hebben geen honger meer. Door lijm hoeven we minder te eten.” Simba voegt daar aan toe: „En ze snuiven ook om geestelijk te overleven. Met de lijm durven ze op de vuilnisbelt eten te zoeken en 's nachts op straat te slapen.” Ik vraag of ze door het eten vanavond geen lijm snuiven. Ze knikken. Uitleiden dan maar. Ik tel dat er dertien

kinderen zijn, en zeg tegen Simba dat ze twee dingen uit onze tas mogen pakken. De kleintjes beginnen meteen te graaien. Ze zijn vlug, hebben opeens drie tomaten in hun hand en proppen het in hun mond. De brutalen krijgen van de groten een klap op hun achterhoofd.

Vroeger hielp ik op kinderfeestjes. Dan bedacht ik spelletjes en deelde snoep uit. Voedsel uitdelen is niet anders. De kinderen zijn even oud en gedragen zich precies hetzelfde. Ze willen altijd meer. Er is wel verschil. In Nederland draag ik met mijn snoep eraan bij dat ze nog dikker worden. In Tanzania zorg ik er met een paar wortels voor dat ze één avondje niet stoned in de goot liggen. Hopelijk.

Zie ook [www.spunk.nl](http://www.spunk.nl)





NRC HANDELSBLAD

A4-krant

Voedsel  
en Eten

10

Dieren/Melk/  
Gen-voedsel



# Dierendieet

DOOR FRANS VAN DER HELM

Honden en katten worden steeds dikker, net als hun baasjes. Op dit moment is zo'n beetje één op de vier katten te dik. Twee op de vijf honden zijn veel te zwaar. Net als mensen krijgen ze allerlei ziekten door die zwaarlijvigheid. Volgens een professor in de diervoeding is het een epidemie. Mensen behandelen hun huisdieren steeds vaker als harige medemensjes. Ze vergeten dat honden en katten van nature haast alleen maar vlees eten. Ze zetten hun dieren nu vaak voedsel voor dat ze zelf lekker of gezond vinden, met veel groenten en aardappels – en veel snacks. Vooral honden worden steeds ronder. Fabrikanten van honden- en kattenvoer verkopen nu ook speciale vermageringsdiëten. Om te testen of je hond of kat te dik is, moet je de ribben makkelijk kunnen voelen, zonder dat je ze duidelijk door de huid ziet steken. Probeer maar!



Een bekroonde dikkerd (Foto AP)

## Eerste boer kon niet goed tegen melk

De eerste landbouwers in Europa dronken circa 7.000 jaar geleden nog niet veel melk. Dit concludeert een internationaal team van genetici uit de analyse van DNA dat is geïsoleerd uit botten van negen individuen uit die tijd, uit Duitsland, Hongarije en Rusland. Geen van allen beschikten ze over de genvariant die volwassenen in staat stelt melk te verteren. De bevinding wijst erop dat de melk van de geiten die al rondliepen op de eerste boerderijen niet rauw werd gedronken, maar

hooguit tot kaas werd verwerkt. Dit onderzoek beslist ook een oude wetenschappelijke vete. Die vete betreft de vraag of de melktolerantie (lactosetolerantie) zich onder de prehistorische bevolking verspreidde dankzij de veeteelt, of dat die veeteelt juist werd toegepast door volkeren die al eerder tolerant waren. Het in de Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS) gepubliceerde onderzoek wijst duidelijk op het eerste: eerst veeteelt, dan melk.

## Nederlander positief over gen-voedsel

Bijna driekwart van de Nederlanders (73 procent) heeft geen bezwaren tegen genetisch gemanipuleerd voedsel als het voedsel daar gezonder van wordt. Bijna 70 procent heeft geen bezwaren om planten te veranderen, maar een bijna even groot percentage (64 procent) heeft wel bezwaren tegen het manipuleren van dieren. Dit blijkt uit een onderzoek van TNS NIPO in opdracht van RTL Nieuws. Nederlanders zijn verdeeld over de vraag of het kabinet het genetisch veran-

deren van planten moet aanmoedigen. 36 procent wil dat het kabinet dit stimuleert, maar 30 procent wil dat niet. Een op de vier Nederlanders weet hoe je kunt zien dat een product genetisch is gemanipuleerd. Maar 76 procent die weet wat het is, houdt desalniettemin nooit rekening met gen-voedsel bij het boodschappen doen.



# Op een bedje van kletspraat

Menukaarten in restaurants staan vaak vol met ingewikkelde woorden. Waarom? De invloed van de Frans en Italiaanse keuken speelt een belangrijke rol

DOOR INGMAR VRIESEMA

‘Waarom snap ik maar de helft van deze menukaart?’ Deze vraag borrelde omhoog tijdens een recent restaurantbezoek. Een sabayon van truffel, canelle van zalmousse, gegrilde coquelet. De woorden stonden onbekommerd op de kaart, alsof ze panklare taal waren. Niet dus. Verontrust door mijn gebrek aan kennis struinde ik de volgende dag op internet menukaarten af. Opnieuw vloog het culinair vakjargon mij om de oren: kalfswang, clafoutis, rode mul. Ik begon aan mijzelf te twifelen. Wat is mul? Kalfssukade? Het verschil tussen sparerib en ribeye? Lag het aan mij? Ik nam de proef op de som in een Belgisch restaurant. ‘Wat is een tournedos eigenlijk?’ vroeg ik de serveerster. Zij aarzelde. ‘Een luxe soort biefstuk, geloof ik.’ Haar antwoord bevestigde mijn vermoeden. Menukaarten zijn, bij nader inzien, te ingewikkeld. Als zelfs de bediening niet weet wat precies wordt geserveerd, wordt het dan niet tijd voor een onderzoek naar het waarom van de complexe menukaart?

## Raffioelen

Gezond verstand en het boek *De Dikke van Dam* van culinair journalist Johannes van Dam lossen direct een deel van het mysterie op. Buitenlandse keukens hebben de Nederlandse sterk beïnvloed. De schrijvers van de eerste Nederlandse kookboeken lieten zich inspireren door buitenlandse receptenbundels, vooral de Italiaanse. Zo meldt Van Dam dat in de Middeleeuwen het gerecht ravioli geliefd was bij Nederlanders, maar wel onder de naam ‘raffioelen’. De invloed van de Franse keuken en Franse taal is nog veel groter. Termen als fricassée, entrecote, tournedos, en langoustine zijn voor altijd in onze restaurants beland. Maar ook Franse verbasteringen zijn onmisbaar in onze keukentaal. Degraiseren, degorgeren, chemiseren, pocheren en trancheren: het Frans is nog



Illustratie Jean-Marc van Tol

steeds heer en meester in de keuken en op de menukaart, van haute cuisine tot bistro. Die taalinvloed staat buiten kijf maar verklaart niet alles. Als restaurants echt zo'n probleem hebben met woorden als langoustine en coquille, kunnen ze die zo vertalen naar kreeft en schelp. Blijkbaar dienen de exotische termen nog een ander doel. Anneke Ammerlaan, trendwatcher op etensgebied: ‘Menukaarten moeten leuk en aantrekkelijk klinken. Je gaat niet elke dag uit eten, dus er moet wel iets op staan dat je niet zomaar even klaarmaakt.’ Dat verklaart meteen waarom de gehaktbal op nagenoeg elke menukaart ontbreekt. Te gewoontjes. Dan liever een cordon bleu.

## Achteraf klagen

Maar hoe zit het met die ellenlange, gekun-

stelde zinnen vol voorzetsels en bijvoeglijke naamwoorden? Ook de schuld van de Fransen? Niet volgens Johannes van Dam: ‘Het menu is de offerte van de kok en moet dus getrouw zijn. Alleen door uitvoerig te beschrijven waar een gerecht uit bestaat, voorkomt hij dat klanten achteraf gaan klagen dat ze iets niet hebben gekregen dat wel op de kaart staat.’ Thérèse Boer, met haar man Jonnie eigenaar van het Zwolse driesterren-restaurant Librije, kan dat beamen: ‘Wij zetten alles op de menukaart. Als er iets is dat de gasten niet mogen of kunnen eten, bijvoorbeeld door een dieet of allergie, dan moeten ze dat weten. Daarom komt het menu ingewikkeld over.’ Volledigheid is tot daaraan toe. Maar waar in deze reeks verklaringen past de gewoonte van restaurants elk rauw voorgerecht

carpaccio te noemen? Volgens het Van Dale-woordenboek is dat een ‘Italiaans voorgerecht bestaande uit flinterdun gesneden plakjes rauwe ossenhaas’. Toch staan ook carpaccio's van biet, ribeye en zeeduivel op vele menukaarten. Ammerlaan: ‘Koks zijn doeners. Wat ze geleerd hebben, dat vertalen ze niet. Ik denk niet dat ze stilstaan bij die termen.’ Van Dam voegt toe: ‘In het dagelijkse leven hebben ze het ook over coquilles.’ De vanzelfsprekendheid van het jargon doet de koks de das om. Zelfs als de koks alleen carpaccio carpaccio zouden noemen, blijft een menukaart vaak een puzzel. ‘Mensen mogen best een beetje moeite doen om de termen te begrijpen’, vindt Van Dam. Inderdaad, je kunt de bediening altijd vragen om uitleg. Maar reken niet op een sluitende definitie van de tournedos.



# Vette vis is goed voor lichaam én hersenen

De Gezondheidsraad adviseert Nederlanders meer vette vis, zoals haring, te eten. Dat advies is terecht, maar komt wel rijkelijk laat.

DOOR OTJE VAN DER LELIJ

Op 18 december presenteerde de Gezondheidsraad de 'Richtlijnen Goede Voeding 2006'. Ze vervangen de inmiddels sterk verouderde richtlijnen uit 1986. En het Voedingscentrum gaat de komende maanden de 'Schijf van Vijf' er op aanpassen. Naast een eitje en één of twee glazen alcohol per dag, adviseert de Gezondheidsraad om minimaal tweemaal per week vis te eten, waarvan eenmaal vette vis, zoals haring, paling, makreel of zalm. Jammer genoeg willen Nederlanders er maar moeilijk aan, zo blijkt ook uit het advies. Maar vette vis eten is veel gezonder dan men denkt. Niet alleen voor het lichaam, ook voor de geest.

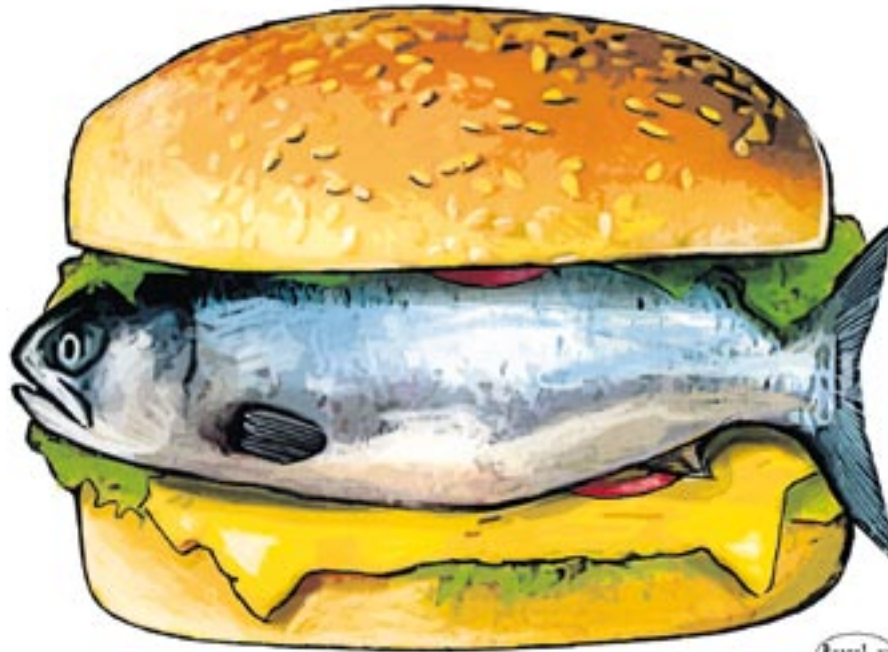
## Omega-3

Net zoals het hart, de nieren en de lever gevoelig zijn voor een tekort of een overdosis aan voedingsstoffen, is het orgaan in onze schedelpan dat ook. De celwanden van de neuronen en de receptoren in ons

### Eet vis, maar met mate

Eet iedere dag 150 tot 200 gram groente, 200 gram fruit en tweemaal per week (vette) vis. Dat adviseert de Gezondheidsraad in de 'Richtlijnen Goede Voeding 2006'.

De raad adviseert ook niet meer dan zeven maal per dag suikerhoudende producten in te nemen. Mannen mogen twee glazen alcohol per dag nuttigen, vrouwen één. Met het advies wil de raad vooral de vet- en suikerzucht tegengaan. Goede vetten, zoals in vis, zijn niet slecht voor de gezondheid; verzadigde vetten, zoals in frituur, wel. Minister Hoogervorst (Volksgezondheid, VVD) noemde het advies meer vis te eten een „heel goede aanbeveling“, maar ook een „problematische, want de oceanen zijn al half leeg en het is de vraag of kweekvis aan de behoefte kan voldoen.“



Illustraties Ruben L. Oppenheimer

brein bestaan bijna geheel uit vet en cholesterol. Ongeveer de helft van dit vet betreft de zogenaamde omega-3 vetzuren, ook wel vitamine F genoemd. Ze vallen, samen met de omega-6 vetzuren (linolzuur) onder de categorie 'essentiële vetzuren', en worden door het lichaam niet aangemaakt. Deze zuren spelen een cruciale rol bij de signaaloverdracht in de hersenen. Ze zijn de olie van het brein.

Dit 'pretvet' zit hoofdzakelijk in vette vis, maar ook in avocado en noten. Volgens de Gezondheidsraad moeten we daarom twee keer per week haring, makreel of zalm op het menu zetten. Die conclusie is terecht, maar ook rijkelijk laat.

## Intelligent

Wetenschappers vermoeden al langer dat de grote hersenen van de homo sapiens zijn geëvolueerd in een milieu waarin omega-3 vetzuren rijkelijk voorhanden waren. Indertijd leefde de mensheid rond de grote meren van Oost-Afrika. Dankzij een uniek ecosysteem met veel vis, werd het brein gevoed met olie die het perfecte aandeel

omega-6 en omega-3 vetzuren zou hebben bevat. Mogelijk heeft dit de aanzet gegeven tot de wonderbaarlijke ontwikkeling van onze hersenen, die zo nog groter werden dan die van hyperintelligente dolfinen, wier maaltijd overigens ook bestaat uit vis van de vetste soort. Onderzoek heeft verder uitgewezen dat in kustlanden, waar traditioneel veel vis wordt gegeten, depressies minder vaak voorkomen dan in landen die verder van

zee liggen. Ook het zelfmoordpercentage ligt in de visconsumerende landen lager. Onderzoeker Andrew Stoll, verbonden aan Harvard University, toonde als eerste de werkzaamheid van visolie tegen depressie aan. Manisch-depressieve patiënten die behandeld werden met visolie, vielen minder snel terug in een depressie. Ook uit onderzoek van de psychiater Joseph Hibbeln is al eerder de depressiedempende werking van omega-3 vetzuren gebleken. Dit gaat trouwens ook op tijdens de zwangerschap. Als een zwangere vrouw niet voldoende vetzuren binnenkrijgt, ligt een depressie op de loer. De babyblues komt in Duitsland, Frankrijk en de VS drie tot twintig keer vaker voor dan in Japan, Singapore of Maleisië. En uit onderzoek van de Rijksuniversiteit Groningen is gebleken dat baby's die voor de geboorte via de navelstreng visolievetzuren hebben binnengekregen, zich later minder houtelig bewegen.

## Uit het lood

Omdat we tegenwoordig de lepel levertraan liever links laten liggen en overstag gaan voor een magnetronmaaltijd, is de verhouding omega-6 en omega-3 uit het lood geslagen. Een vette ramp, zo merken we. Jaren geleden had je kinderkampen om aan te komen en stonden er aardappels en vis op het menu. Tegenwoordig heb je kampen voor dikke kinderen en bevindt zich op elke hoek van de straat een fast-foodtent.

Het antwoord op deze problemen zwemt al jaren in de zee. Dat de Gezondheidsraad ons daar nu bewust van maakt is prima. Maar het advies doet nu al verouderd aan.





NRC HANDELSBLAD

A4-krant

Voedsel  
en Eten

13

Slow Food



# Slow Food, vierkante paprika's en tulpenbollen

Hans Beerekamp over de wortels van de Slow Food-beweging in de Noord-Italiaanse provincie Piemonte.

DOOR HANS BEEREKAMP

Wie had er twintig jaar geleden in Nederland gehoord van rucola, focaccia of fusilli? De opmars van de Italiaanse keuken is spectaculairder dan die van fast food. Toch maakt men zich in Italië zorgen over het uitsterven van traditioneel en regionaal voedsel. Centrum van de internationale slow food-beweging is het stadje Bra in Piemonte. Daar, in de Osteria Boccondivino, ligt de bakermat van de snel aan invloed winnende gastronomische tak van het anti-globaliseringsfront. Het begon in 1986 met de linkse beweging Arcigola van radiojournalist Carlo Petrini, nu internationaal voorzitter van Slow Food. In zijn laatste boek *Buono, pulito e giusto* (Lekker, schoon en fair) legt hij uit wat er mis is. Een bevriende restaurateur uit Asti maakte een vermaarde peperonata, een gerecht van in de olijfolie gestoofde paprika's. Dat smaakte na verloop van tijd opvallend minder goed. Reden was dat het hoofdingrediënt, de vierkante paprika uit Asti, niet meer gekweekt werd, omdat de Hollandse paprika's, altijd voorspelbaar van kleur en formaat, meer aftrek vonden. Petrini ging informeren in de kassen bij Asti wat ze daar dan nu verbouwden. Het antwoord: tulpenbollen, voor export naar Nederland.

## Dicht bij huis

Elisa Virgillito, woordvoester van Slow Food International, houdt kantoor in een kleine ruimte aan een binnenplaats in Bra. Ze legt uit dat het de foodies oorspronkelijk ging om het genot van het eten, maar dat economische en ecologische overwegingen steeds belangrijker zijn geworden: „Van oudsher gaven mensen het grootste deel van hun inkomen uit aan eten en drinken. Dat deel is steeds kleiner geworden”. In de ideologie van Slow Food zouden consumenten meer geld voor hun eten over moeten hebben. Zo hoeven ingrediënten niet over de hele wereld geslept te worden.



Elisa Virgillito van Slow Food International bij Osteria Boccondivino in Bra. (Foto Janine Prins)

Het zou ook een oplossing kunnen bieden voor de overschotten aan landbouwproducten in de EU. Zolang consumenten het verschil niet proeven tussen goedkope Chileense wijn en kwalitatief hoogwaardige uit Frankrijk of Italië, zullen ze er ook geen extra geld voor over hebben. Educatie is dus een van de sleutelbegrippen in de Slow Food-beweging. In navolging van Petrini geeft Virgillito hoog op van een experiment met schooltuinen, maar ze wist niet dat in Nederland, het land van de fabriekspaprika's, dat al tientallen jaren gebruikelijk is. Ook worden in Italië opleidingen verzorgd tot Master of Food, een soort eetgoeroe, en probeert Slow Food de verspreiding van boerenmarkten te bevorderen.

## Smulpapen

Nederlanders hebben soms moeite met opzichtige hedonisme van de Italiaanse

smulpapen. Vlakbij Bra, in het gehucht Pollenzo, werd onlangs een middeleeuwse hoeve gerestaureerd om dienst te doen als Universiteit voor Gastronomische Wetenschappen met een luxe hotel en restaurant. De slak van Slow Food oogt er niet meer als banier van een volksbeweging, maar als vlag op een restaurant met een Michelin-ster. Er lopen studenten rond uit verschillende werelddelen, maar het lijkt zeker niet de plek waar boeren, vissers en kaasmakers elkaar zullen treffen, zoals op de door Slow Food georganiseerde bijeenkomsten van het netwerk dat Terra Madre heet. Regionalisering, kwaliteitsverbetering en educatie in genot en historisch besef – Slow Food heeft nagedacht over een Europees antwoord op globalisering. Of men ook genoeg verstand heeft van de regionale verschillen binnen Europa, lijkt nu de cruciale vraag voor het succes van de beweging.

## Warm klimaat treft voedingsgewassen

De voornaamste voedingsgewassen waarvan de mens afhankelijk is reageren ongunstig op de huidige opwarming van de aarde. De opbrengsten van tarwe, maïs, soja, gerst en gierst dalen als de temperatuur stijgt. Dat blijkt uit statistische analyse van de jaarlijkse oogstgegevens van VN-landbouworganisatie FAO. D. Lobell en C. Field vergeleken de oogsten van jaar tot jaar en zetten de gevonden toe- of afname uit tegen een toe- of afname van de gemiddelde temperatuur tijdens het groeiseizoen. Ze vonden een bescheiden effect, dat nog het helderst was bij tarwe en gerst (Environmental Research Letters, maart). Toenemende regenval kan voor het temperatuureffect compenseren. Ook dreigt geen gevaar voor de voedselproductie, omdat landbouwers bij sterke klimaatverandering kunnen overschakelen op beter aangepaste gewassen.



# Een dier doden, dat moet netjes

Naast biologische landbouw moet volgens Cees Veerman, ex-minister van Landbouw ook commerciële landbouw blijven bestaan.

DOOR HANS VAN DER LUGT

Eind vorig jaar publiceerde Veerman zijn 'testament' – een essay over de rol van het platteland en de landbouw in Europa. De centrale waarde van de landbouw voor de gewone burger ligt in het bieden van 'het goede leven', ofwel een band met de natuur als bron van al ons voedsel. Veerman lijkt daarbij persoonlijk een ouderwetse vorm van landbouw te idealiseren, die op het eerste gezicht dicht bij de visie van de Partij voor de Dieren of GroenLinks ligt. Maar vanuit zijn ministersfunctie wil hij de geïndustrialiseerde landbouw, die de concurrentie op de wereldmarkt aankan, niet uitvlakken.

*Hoe brengt u het 'goede leven' in harmonie met de moderne, industriële landbouw?*

„De geïndustrialiseerde productieprocessen in de landbouw zijn tot stand gekomen door impulsen van de consument, die goedkoop voedsel wil. De consument is onthecht van de bronnen van ons bestaan. Er is geen besef meer dat voor een lapje vlees in een plastic bakje in de supermarkt een dier is gedood. Mijn grootvader leerde mij ooit een kip te slachten. Een dier doden om op te eten, dat moet je netjes doen. Dat besef is bij de moderne consument helemaal weg. De consument wil niet weten hoe het in een slachthuis toegaat. „Maar er is óók een andere vorm van land-

## Varkensflats met balkon

Varkensflats zijn voor velen hét schrikbeeld van de bio-industrie. Sinds de introductie van het begrip in 2000 roept het veel weerstand op. Toch gaan ze er waarschijnlijk komen. Niet per se als hoge flat, maar wel als 'agropark' met verdiepingen. Een geplande locatie is het Amsterdamse havengebied.

Ondanks alle weerstand bieden varkensflats milieutechnische voordelen. En ook wat dierenwelzijn betreft scoort een flat



Veerman in januari, met een van de paarden uit Marrum. (Foto WFA)

bouw, waarin boer en consument dicht bij elkaar staan. Je voelt in de samenleving een verlangen terug naar die bronnen.”

*Een romantische trend?*

„Deels romantisch, maar ook deels naïef in de zin dat de mensen zich moeten realiseren dat ze een productieketen in gang zetten als ze iets kopen. Je kunt niet achteraf zeggen: maar dat heb ik niet gewild. De kunst is die keten inzichtelijk te maken voor de consument. In de politiek betekent dat kleine stapjes.”

*U wordt verweten stapjes in de verkeerde richting*

waarschijnlijk beter dan de gemiddelde varkenshouderij.

In een varkensflat krijgen de varkens daglicht, bijvoorbeeld in de vorm van een balkon. Er is voorzien in wroetmogelijkheden. Ze hoeven niet opeengepakt in vrachtwagens het land door gereden te worden naar de slachterij, want die bevindt zich in hetzelfde gebouw.

De mest hoeft de grond niet te verzuren, maar wordt meteen gebruikt voor in hetzelfde agropark gevestigde kwekerijen.

*te hebben gezet. U heeft bijvoorbeeld de ammoniakwet zo veranderd dat, zo erkent u zelf, de natuur minder snel verbetert dan in de oude wet het geval was.*

„Want we willen ook een levenskrachtige veehouderij, en dat kan alleen als boeren kunnen investeren. Een boer die niet meer kan presteren maakt er een zootje van en dat leidt uiteindelijk tot veel meer schade. „De Partij voor de Dieren zegt: we willen de intensieve veehouderij uit Nederland weg. Dan zeg ik: dat is het exporteren van verantwoordelijkheid, want het eten van vlees gaat gewoon door.”

*Krijgen we een tweedeling in de landbouw tussen geïndustrialiseerde, commerciële landbouw en landbouw die ons landschap onderhoudt en deels van subsidie leeft?*

„Dat is al aan de gang.”

*Hoe gaan we die scheiding maken? Zeggen we: dit is een mooie polder die we willen handhaven, terwijl de productielandbouw naar de Flevopolder of de Maasvlakte gaat?*

„Er zijn regio's waar optimale omstandigheden niet kunnen worden gerealiseerd, bijvoorbeeld doordat de samenleving zegt: 'daar willen we geen stallen met duizend

koeien die nooit buiten komen.' We kunnen dan die grond kopen en er natuur van maken, maar dat is niet goedkoop. Is het dan niet beter om te kijken naar wat boeren kunnen doen om het landschap in stand te houden? Ofwel boeren hun kaas laten maken, maar dan niet tegen marktcondities?”

*Zal de wereldmarkt niet zeggen dat dat de handel verstoort?*

„Nee, dat hoeft niet. Het hangt ervan af hoe we die steun geven. Vooral productiesteun is handelsverstrend. En daar stappen we al vanaf.”

*De voedselprijzen gaan omhoog, heeft u gezegd. Wat betekent dat voor ons? Gaan we minder vlees eten?*

„Het wordt oneindig veel duurder in de toekomst, want de wereldwijde vleesconsumptie stijgt 3 procent per jaar. Als mensen welvarend worden gaan ze meer vlees eten. Dat is een gegeven. Komt daar een breuk in? Ja, want we kunnen gewoon al die dieren niet voeden die nodig zijn voor die vleesconsumptie. Er moet dus iets gebeuren.”

*Gaat de boer een gouden toekomst tegemoet?*

„Ja, in die zin dat de productielandbouw te maken krijgt met veel hogere prijzen. Maar dan moeten we wel de schaalvergroting accepteren en ook de landschapconsequenties. Een varkensflat vind ik ook niks, maar het is het meest efficiënte wat er is. „Als we echter terug willen naar een landbouw waarin een verstandhouding met dieren mogelijk is, dan moeten we daarvoor betalen. Dan schuiven we op naar een vorm van landbouw waarin de productie vanuit een ideologie is georganiseerd.”

*Uw critici ter linkerzijde zeggen: we moeten alleen het 'goede leven' willen. U zegt: de productielandbouw moet er ook zijn.*

„Het is niet of/of. De wereldwijde marktkrachten zullen we niet kunnen weerstaan. Het commerciële deel van de landbouw zal zich aanpassen en heeft goede vooruitzichten. Prijzen zijn honderd jaar lang naar beneden gegaan en gaan nu naar boven. Daarom ben ik voorstander van afbouwen van subsidies.”



# Veertig dagen vegetarisch

Voorjaar en vasten, het is een vreemd begrippenpaar. Lente associëren we met uitbundigheid, niet met onthouding. Maar de combinatie heeft oude wortels – in de prehistorie en in het christendom – en is verankerd in de taal.

## DOOR DIRK VLASBLOM

Het oud-Germaanse woord voor maart, lenct, de maand waarin de dagen lengen, kreeg in het Nederlands de betekenis van voorjaar. Het Engelse Lent slaat op de Vasten voorafgaand aan het Paasfeest. Vasten in het voorjaar had oorspronkelijk een praktische reden. Toen de boeren in Europa nog hun eigen voedsel verbouwen, raakte tegen de lente de wintervoorraad op. Engelse hoveniers noemen het vroege voorjaar nog steeds de hungry gap. Christenen herdenken de verrijzenis van Jezus in het voorjaar. Het Laatste Avondmaal, kort voor zijn kruisiging, was de maaltijd ter gelegenheid van Pesach, het joodse Paasfeest. Dat valt op de 14de van de eerste maanmaand. Op het noordelijk halfrond is het dan lente.

Volgens de traditie verrees Jezus op de derde dag na zijn dood. De eerste christenen vierden die opstanding wekelijks, tijdens de zondagse liturgie. Op vrijdag werd de kruisdood herdacht en at men geen vlees, als boetedoening. In de vierde eeuw kreeg Pasen een plek op de religieuze kalender: de zondag na de eerste volle maan die volgt op de dag- en nachtevening van maart (de 21ste). Het feest valt dus tussen 22 maart en 25 april (dit jaar op 8 april). De veertig dagen voor Pasen werd voortaan gevast.

Het getal veertig speelt een rol in het Oude én het Nieuwe Testament. Mozes bleef veertig dagen op de berg Sinaï, de joden zwierven veertig jaar rond voordat ze het Beloofde Land binnengingen, Jezus vastte veertig dagen voor hij aan zijn prediking begon en hij lag veertig uur in het graf. In de Middeleeuwen mochten gelovigen tijdens de Vasten geen vlees, melkproducten of eieren eten, maar die norm is later versoepeld. Wat in de Vasten niet gegeten



Illustratie Yassine Salihine

mocht worden, werd bewaard. Tot in de jaren vijftig stopten katholieke kindertjes hun snoep in een vastentrommeltje.

In de vastenperiode bleven de kippen natuurlijk aan de leg. Tijdens de Goede Week – de week voor Pasen – werden

de opgespaarde, hardgekookte eieren beschilderd en voor de kinderen verstopt. Met Pasen mochten ze die zoeken.