

Minder vlees eten: we willen wel, maar het lukt (nog) niet

(1) “Het is ons aangeleerd dat vlees bij ons dagelijks eetpatroon hoort. We denken bij vlees aan iets feestelijks, iets wat we hebben
5 verdiend. We vinden het normaal, terwijl we prima kunnen leven op vooral plantaardig voedsel”, zegt Nadia Zerouali. Zij schrijft over zaken die met eten en koken te maken
10 hebben en snapt heel goed dat het lastig is om eetgewoontes te veranderen. Toch vindt ze dat veranderingen sneller moeten.

(2) Ze is betrokken bij Low Food Movement, een organisatie van kookchefs en voedselondernemers die de Nederlandse eetcultuur wil veranderen en duurzamer (beter voor het milieu) wil maken. “Het is aan de
15 overheid, de voedingsindustrie en het bedrijfsleven om te helpen het eten leefpatroon van de gebruiker te veranderen. Iedereen moet een steentje bijdragen, in alle lagen van de samenleving”, zegt ze
25 onomwonden.

(3) In het huidige voedsel- en verkoopsysteem zijn slechte keuzes goedkoper en gemakkelijker te
30 maken dan verantwoorde keuzes. Als hierdoor consumenten wordt aangeleerd dat dit ook nog eens lekkerder is, kun je volgens Zerouali lang wachten op verandering in ons
35 eetpatroon. “Als je bij de kassa in de supermarkt alleen maar snoep kunt meepakken, ga je nooit voor een appel. Het is hartstikke moeilijk om de verandering als consument in je
40 eentje te doen. Wil je als consument

de gezondere, duurzame optie, dan moet je altijd twee, drie stappen extra zetten.”

(4) “We moeten het samen
45 oppakken”, zegt ook de woordvoerder van het Centraal Bureau Levensmiddelenhandel. De organisatie gelooft in een brede aanpak en zegt dat de supermarkten daaraan bijdragen. Zo worden de vleesvervangers (producten die op vlees lijken, maar waarin geen vlees verwerkt is) niet meer weggestopt in een hoekje; en in de supermarkt-
50 tijdschriften is veel aandacht voor koken met duurzame en gezonde producten. Ook introduceerde een supermarktketen vleesvervangers en een serie plantaardige zuivel-
55 producten. Een andere supermarktketen wil het assortiment uitbreiden om te helpen met gezond en duurzaam eten. Tegelijkertijd zien de supermarkten dat de consumenten al
60 best goed op weg zijn naar een ander voedingspatroon. De flexitariër, iemand die een of meer dagen per week geen vlees eet, is bijvoorbeeld in opkomst.



70 **(5)** Het Planbureau voor de
Leefomgeving (PBL) publiceerde een
rapport waarin staat dat we zouden
moeten streven naar het eten van
minder vlees en meer groenten. Dat
75 wordt niet alleen aangeraden
vanwege gezondheidsredenen, maar
vooral ook omdat het vervaardigen
van dierlijke producten het milieu in
het algemeen zwaarder belast dan
80 die van plantaardige. “Maar dit gaat
alleen werken bij samenwerking
tussen supermarkten, horeca,
influencers en overheden”, aldus
onderzoeker Michiel de Krom. “En
85 alle partijen moeten meedoen.”
(6) Waarom moeten alle partijen
meedoen, lukt het niet in je eentje om
te veranderen? “Het heeft niet altijd
te maken met onwil, maar mensen
90 zijn nu eenmaal van de routine”, zegt
Stef Kremers. Hij is hoogleraar en hij
weet veel over het bevorderen van
gezond gedrag. “Onze gewoontes
zijn moeilijk te veranderen, omdat ze
95 gekoppeld zijn aan de omgeving. Dat
geldt ook voor eetgewoontes.” Die
routine heeft een functie: hersenen
verbruiken zo minder energie. “We
moeten de hele dag honderden
100 keuzes maken, daarvan raak je
mentaal uitgeput. Om die reden

maken we ook eerder de
gemakkelijke keuze.” Hij noemt de
supermarkt als voorbeeld. “Daar ben
105 je geneigd eerder een product op
ooghoogte te pakken. De inhoud van
je winkelwagen wordt vooral bepaald
door de indeling van de supermarkt.”
(7) Dan is er nog het sociale aspect
110 waardoor eetgedrag zo lastig te
veranderen is en mensen vaak
hetzelfde gedrag blijven vertonen.
“Heb je leuk en lekker met iemand
gegeten, dan is de kans groot dat je
115 de volgende keer iets vergelijkbaars
gaat doen. Want het beviel eerder zo
goed. Vergelijk het met de jaarlijkse
buurtbarbecue, die zal niet snel een
feestavond worden met chique
120 drankjes en dure kleren.”
(8) Volgens Kremers kun je het
patroon wel doorbreken. Net als het
PBL ziet hij een grote rol voor andere
partijen voor het duwtje in de juiste
125 richting. Daarnaast zijn kleine
stappen belangrijk: hoe kleiner de
stap, hoe dichterbij de oude routine
en dus makkelijker vol te houden.
“Vleesvervangers zijn daarom
130 aantrekkelijk. Als je kikkererwten als
hamburger vermomt, dan is de
verandering beperkter.”

*naar een artikel van Laura Obdeijn,
de Gelderlander 25 juli 2020*