

# Leer de **klassieke** **Nederlandse keuken** weer waarderen!

Een duurzamer voedingspatroon is eigenlijk heel simpel. Zo kun je al heel veel winst boeken door verspilling tegen te gaan. Daarnaast hebben we in Nederland fantastische producten waarmee we een gezond en duurzaam menu kunnen samenstellen. Dat zegt dr. Corné van Dooren, topexpert op het gebied van duurzaam eten.

De traditionele ‘Hollandse pot’ kan volgens van Dooren zelfs moeiteloos de concurrentie aan met populaire diëten, zoals het Mediterrane en Scandinavische menu.

TEKST JAN-WILLEM WITS

FOTO MICHEL CAMPFENS

**S**inds elf jaar is Corné van Dooren verbonden aan het Voedingscentrum waar hij uitgroeide tot dé kennisspecialist duurzaam eten. Begin vorig jaar promoveerde van Dooren op het onderwerp duurzame voeding. Uit zijn promotieonderzoek bleek onder andere dat een flexitairisch of vegetarisch voedingspatroon met wekelijks vis het meest optimale duurzame dieet is. Maar ook eten van dichtbij levert volgens van Dooren milieuwinst op. Lokaal voedsel ‘maakt’ weinig voedselkilometers en heeft een belangrijke ecologische en economische betekenis. Boeren kunnen daardoor in Nederland blijven boeren en consumenten weten waar hun voedsel vandaan komt. In dit uitgebreide interview deelt van Dooren zijn visie op Nederland als voedselproducent en vertelt hij op welke manier consumenten in Nederland duurzamer én gezonder kunnen gaan eten.

## **Publieksvoorlichting in Nederland**

‘In Europa wordt tegen Nederland opgekeken. Met name op het gebied van innovatie hebben we een voortrekkersrol, bijvoorbeeld door het gebruik van kweekvlees, insecten, zeewier en algen voor de ontwikkeling van nieuwe voedingsproducten. Daarnaast is ons land een voorbeeld op het gebied van publieksvoorlichting. De Nederlandse overheid probeert consumenten te overtuigen van ander gedrag, bijvoorbeeld door minder voedsel te verspillen en meer dierlijke producten door plantaardige te vervangen. Ook als Voedingscentrum spelen we daarbij een rol en blijft

onze Schijf van Vijf een belangrijk hulpmiddel voor veel mensen in het nadenken over gezond en gebalanceerd eten en drinken. Mede vanwege die inspanningen lijkt er nu een doorbraak te komen in het Nederlandse voedingspatroon. Recent maakten we cijfers bekend waaruit blijkt dat 46% van de Nederlanders minder vlees of vis probeert te eten. Daarnaast eet 6% van de mensen geen vlees of geen vlees

## **‘Ook in een duurzaam voedselsysteem is er een rol voor dierlijke productie’**

en vis. Iedere dag vlees op tafel, is niet langer de norm. Vooralsnog bleek dat nog niet uit de verkoopcijfers van vlees, maar sinds 2010 is dat ook aan het veranderen. Het lijkt wel alsof de verstokte barbecueënde vleeseters uit protest juist meer vlees beginnen te kopen. Een deel van de mannen eet flink meer dan de 500 gram per week die wij als maximum aanbevelen.’

## **Zoeken naar de balans tussen natuur en mens**

‘In het mondiale debat over “sustainable diets” worden milieueffecten van het produceren en eten van voeding niet



## Corné van Dooren

**1983-1989** Afgestudeerd in Voeding en Gezondheid aan Wageningen Universiteit, specialisatie: Gezondheid, fysiologie & biochemie

**2007-heden** Kennisspecialist Duurzaam eten bij het Voedingscentrum, specialisatie: Gezondheid, fysiologie & biochemie

**2012-2018** Gepromoveerd op 'Simultaneous optimisation of the nutritional quality and environmental sustainability of diets' aan Vrije Universiteit Amsterdam

als een eenzijdig thema voorgesteld. Het gaat steeds om de balans waarbij we kijken hoe we zorgvuldig met de natuur om kunnen gaan - zodat ook toekomstige generaties voldoende voedsel kunnen verbouwen - en tegelijk ook de betaalbaarheid, de culturele inbedding, biodiversiteit en een eerlijke beloning voor boeren meenemen. Je ziet die thema's steeds meer naar elkaar toe groeien. Dat maakt het soms complexer. Toch levert zo'n holistische benadering op de lange termijn meer op en zorgt het voor haalbaarheid en draagvlak. Bijvoorbeeld door bij "fair trade" niet alleen te kijken naar het inkomen van boeren maar ook een meer duurzame productiewijze beter te belonen.'

### De rol van dierlijke productie in ons voedselsysteem

'Een duurzaam voedingspatroon betekent niet dat we allemaal voor honderd procent vegetariër moeten worden, al is het onmiskenbaar zo dat het verbouwen van plantaardig voedsel minder impact heeft op het ecosysteem dan de veehouderij voor de productie van vlees en zuivel. Ook in een duurzaam voedselsysteem is er een rol voor dierlijke productie. Bijvoorbeeld voor het benutten van gebieden die niet geschikt zijn voor het verbouwen van plantaardig voedsel. En omdat reststromen uit de landbouw en voedingsindustrie efficiënt kunnen worden benut als veevoer voor dieren en we met dierlijke mest op een organische wijze de kringloop kunnen sluiten. Het gaat er vooral om dat het huidige niveau van de mondiale veehouderij niet is vol te houden, ook omdat de toenemende welvaart in andere continenten leidt tot een hogere vleesconsumptie.'



## **Voedselkeuzes met de meeste duurzaamheidswinst**

‘Wanneer we roomboter links laten liggen en vervangen door producten met niet-duurzame palmolie of kokosolie waarvoor in Zuidoost Azië bossen sneuvelen, dan kom je van de regen in de drup. We moeten daarom naar veel meer aspecten kijken. Het tegengaan van verspilling levert de meeste duurzaamheidswinst op. Wie iets voor het milieu wil doen, kan het beste beginnen door gewoon niet meer te eten dan je nodig hebt en restjes te hergebruiken. Daarnaast kan je denken aan minder rood vlees en bewerkt vlees eten, kijken naar de herkomst en het seizoen van groente en fruit, water, koffie en thee drinken in plaats van frisdrank en alcohol en niet meer zuivel gebruiken dan je nodig hebt volgens de Schijf van Vijf.’

## **Bewerkte vleesvervangers en ‘witte’ producten**

‘Duurzaam eten betekent vooral goed kijken naar je hele voedingspatroon en slimme keuzes maken. Met alleen minder vlees eten, ben je er niet. De meeste kant-en-klare vleesvervangers worden in de fabriek gemaakt, waarvoor veel energie, grondstoffen en verpakkingsmaterialen nodig

zijn. Dat levert weinig op aan de vermindering van het energiegebruik. Bovendien zijn ze vaak veel te zout. Bonen en ongezoeten noten zijn dan betere opties. Ook met zuivelvervangers moet je kritisch omgaan. Sojadrink komt nog het dichtste bij dierlijke melk, maar hippe drankjes gebaseerd op amandelen, haver en rijst hebben geen vergelijk-

**‘Wie iets voor het milieu wil doen, kan het beste beginnen door niet meer te eten dan je nodig hebt en restjes te hergebruiken’**

bare voedingswaarde. In de combinatie van duurzaam en gezond beveel ik vooral ‘witte’ producten aan, zoals ei, kip, vis, vloeibare zuivel en wild. Die hebben een betere nutriëntendichtheid en een lagere milieu-impact dan rund- en varkensvlees en harde kazen. En daarnaast noten en peulvruchten, die nog beter scoren. Voor kaas geldt dat naarmate er minder productiestappen en rijping nodig zijn, dat beter is voor het milieu. Daarom heeft “verse” kaas – zoals feta, mozzarella en hüttenkäse – een lagere milieu impact dan andere kaassoorten.’

## **Weten wat je eet**

‘Consumenten moeten vooral veel “voedselvaardiger” worden. Hoe wordt mijn eten gemaakt, waar komt het vandaan en wat betekent het voor het milieu en mijn gezondheid? Bij verantwoord consumeren spelen ook supermarkten een belangrijke rol. In Nederland zijn zij gewend om op prijs te



Het kantoor van het Voedingscentrum in Den Haag heeft een groene en ‘foody’ uitstraling, zoals de groene wand van mos. Bij de verbouwing is zoveel mogelijk gebruik gemaakt van circulair materiaal. Deze hangstoel is bijvoorbeeld gemaakt van oude stadionstoeltjes en hout afkomstig van beursstands.

concurreren. Wie de goedkoopste is, wint de slag om de consument, was decennialang het adagium. Dat is – zacht gezegd - geen optimale prikkel om duurzaam in te kopen. Voor de meeste consumenten zijn gemak, prijs en smaak nu de meest bepalende factoren bij hun aankopen. Wanneer we willen dat gezondheid en duurzaamheid een hogere plek krijgen, dan zullen supermarkten als de belangrijkste regisseurs van onze voedselaanbod hun verantwoordelijkheid moeten nemen. Gelukkig gaat het wel de goede kant op. Nederlandse consumenten vinden vooral dierenwelzijn belangrijk en zijn bereid daar extra voor te betalen. In een land als Duitsland wordt veel meer gelet op zaken als “natuurlijk” en “biologisch”, zoals het zuinig zijn met bestrijdingsmiddelen en geen genetisch gemodificeerd voedsel. Daarvoor is een beperkter deel van de Nederlandse consument gevoelig.’

#### **Herwaardering Nederlandse producten**

‘De verduurzaming van ons voedingspatroon is niet alleen een kwestie van beter opletten in de supermarkt. Het zou geweldig zijn wanneer er meer direct contact komt tussen consumenten en de makers van ons voedsel, zodat we weer weten waar ons voedsel vandaan komt. Boeren, tuinders, vissers en andere voedselmakers van ons land hebben de meest fantastische producten. Een groot deel daarvan exporteren we nu naar het buitenland terwijl de super-



## 'Havermout, roggebrood, boekweit, koolsoorten, bonen en ook haring en mosselen - allemaal gezonde producten uit het "Low Lands diet"'

markten vol liggen met producten die wij weer uit andere landen halen. Die vicieuze cirkel moeten we doorbreken om de kringloop te kunnen sluiten en de landbouw circulair te maken. Ook door klassieke Nederlandse producten weer meer te gaan waarderen. Neem koolzaadolie. Nu staan er in de schappen tientallen soorten olijfolie uit Italië, Griekenland en andere mediterrane landen. Met enig geluk kan je ook nog ergens een fles koolzaadolie bemachtigen. Terwijl daar net zo goede vetzuren in zitten en het veel duurzamer is.’

#### **'Low Lands diet' als gezonde en duurzame leefstijl**

‘Boeken over gezonde levensstijlen prijzen vooral het Mediterrane en Nieuwe Scandinavische dieet aan. Nederlandse consumenten die zich hierdoor laten inspireren, realiseren zich niet dat daar wel een prijskaartje aanhangt op het gebied van duurzaamheid. In Italië komen tomaten en risottorijst gewoon van eigen land. Maar in ons land hebben we kassen nodig om tomaten te verbouwen en een vrachtwagen om die risottorijst naar onze keuken te krijgen. Je kopieert dan dus een levensstijl die misschien wel gezond voor jou is maar niet voor het milieu. Dan is het veel beter om te kijken naar welke levensstijl bij onze lokale situatie past. Havermoutpap, roggebrood, boekweit, koolsoorten, bonen maar ook bijvoorbeeld haring en mosselen - allemaal gezonde producten uit het "Low Lands Diet" waarmee je fantastische gerechten kunt maken. Met een duurzame productiewijze kunnen ook onze zuivelproducten onderdeel uitmaken van zo'n "Low Lands diet". Vreemd genoeg is er nooit fundamenteel onderzoek gedaan naar het "Low Lands diet" als gezonde en duurzame levensstijl, zoals dat wel in andere landen is gebeurd. Ik ben ervan overtuigd dat de traditionele, geoptimaliseerde Hollandse pot de vergelijking met het Mediterrane en Scandinavische menu glansrijk doorstaat.’

