

# ‘Eten smaakt echt beter als je weet waar het vandaan komt’



Duurzame salade met roerei. Fotodienst NRC Handelsblad

**Volledig duurzaam eten, kan dat? Sandra van Kampen probeerde het 40 dagen lang met wisselend succes. „Ik miste mijn KitKat Chunky White.”**

Door Stef Verhoeven

**W**at is duurzaam eten? En past dat eigenlijk wel in het leven van een moderne stadse consument? Achter deze eenvoudige vragen schuilt een weerbarstige praktijk, merkte Sandra van Kampen. Niet dat ze onbekend was met het begrip duurzaamheid. Ze is er als programmamanager van Stichting Urgenda (‘Samen Sneller Duurzaam’) dagelijks mee bezig. Maar, zegt ze, als je de lat op 100 procent legt, wordt het behoorlijk ingewikkeld. Ze besloot er een blog over bij te houden, twitterde zich een ongeluk en maakte korte filmpjes van haar zoektocht. „Ik had vooraf uit de veelheid van strenge duurzaamheidscriteria drie uitgangspunten bepaald: weinig vlees, groenten en fruit van het seizoen en van dichtbij, en geen eten weggooiden. Dat laatste bleek lastig. Het vergt een hoge mate van planning van je huishouden.”

**Hoe was de eetcultuur vroeger bij u thuis?**

„Heel erg mainstream. Ik ben opgegroeid met boterhammen met vlokken en hagelslag. En witlof met kaas, chili con carne en slavinken met andijvie. Maar er stond wel altijd een kartonnen doosje van Gast aan Tafel van Novib, als een vorm van christelijke naastenliefde.”

**Diesymbolische veertig dagen zijn dus niet voor niets gekozen. „Veertig is een mooi getal dat refe-**

reert aan de vastentijd die eindigt met Pasen. Mijn eerste idee was om heel planmatig de wereld van duurzaam voedsel in kaart te brengen, maar toen ik er beter over na ging denken wist ik: ik wil er een persoonlijk onderzoek van maken en kijken wat er op mijn pad komt. Dat zit dicht tegen bezinning aan.”

**Op dag één begon uw onderzoek met duurzaam koffie drinken?**

„Inderdaad. Op Utrecht Centraal vroeg ik me af: wat is het meest verantwoorde kopje koffie: Starbucks, Café-T of Shakes? Ik had geen idee! Twittert Max Havelaar zelf: je moet naar Starbucks! Daar begon de verwarring. Dat leek me gevoelsmatig nou juist de minst duurzame keuze.”

**En in de supermarkt verdwaalde u in het woud van logo's en labels?**

„Vooral in het visschap is de verwarring compleet. ‘Vis van dichtbij’, ‘Puur & eerlijk’ of toch maar de vis met het ‘MSC-keurmerk’ van Marine Stewardship Council? Dan heb je nog vis met het logo ‘Op weg naar een duurzame visserij’ en ook nog ‘biologische vis’ die gekweekt wordt met duurzaam visvoer. Daar is geen touw aan vast te knopen. ‘Jij kan kiezen’, zegt het Voedingscentrum in zijn campagne maar wie moet de consument nu vertrouwen als je niet eens leest waar en hoe de vis gevangen is?”

**Welke eetverleiding was het moeilijkst te vermijden?**

„De KitKat Chunky White, mijn reisverslaving. Maar ook het flesje Spa blauw dat ik op stations vaak kocht. Dat was wel een eyeopener. Het kost ongelofelijk veel energie om water te bottelen en te vervoeren ten opzichte van ons kraanwater. Je spaart er trouwens ook ontzettend veel geld mee. Ik werd me beter bewust van mijn invloed als consument. Het voedselsysteem maken we zelf. Het is een samenspel tussen producent, de supermarkten én de consument.”

**Staat duurzaam eten gelijk aan duurren?**

„Niet per se. Als je alles biologisch koopt, ben je zonder meer duurder uit. Maar er zijn talloze duurzame keuzes die juist een besparing opleveren. Minder vlees eten scheelt veel geld en groenten van de markt of rechtstreeks gekocht bij de boer ook. Geen voedsel weggooiden bespaart trouwens ook behoorlijk.”

Ik bestrijd het idee dat het alleen is weggelegd voor de happy few. Duurzaam eten vergt vooral aandacht en tijd. Het klinkt wat zweverig, maar ik vond het een enorme meerwaarde om te beseffen waar mijn eten vandaan komt. Dat contact met ons voedsel zijn we kwijtgeraakt. Hoe groeit het? Wie zijn er mee bezig? Met die kennis smaakt het echt beter. Mijn vreugde in eten is enorm toegenomen.”

**Nederlanders zouden volgens sommige culinaire experts juist een enorme desinteresse in eten hebben.**

„Mijn ervaring is dat die interesse in kwalitatief goed voedsel toeneemt. Kijk naar de populariteit van kookprogramma's of het succes van *De Keuringsdienst van Waarde*. Het punt is vooral dat we te lui zijn. De supermarkten hebben ons opgevoed in gemaksvlees. Maar volgens mij is de voedselbeweging die nu aan de gang is niet meer te stoppen. Ik heb in die veertig dagen veel producenten, hercaondernemers en boeren ontmoet die bewust uit het klassieke voedselsysteem zijn gestapt. Zoals de varkensboer uit Overijssel die de gok nam zijn bio-industriebedrijf vier jaar geleden volledig om te vormen tot een diervriendelijk biologisch bedrijf. Dat zijn moedige maar vooral ook slimme mensen.”

**U schrijft in uw blog: deze zoektocht gaat eigenlijk niet over voedsel maar over mensen.**

„Die zin viel me in bij een aangebo-

## Duurzame paasbrunch

- Rondeel roerei op zuurdesem toast
- Salade van rucola, rode biet, hazelnoot en geitenkaas

Dit is een seizoen waarin er nog weinig verse producten van het land komen, maar bieten en rucola zijn er wel.

Kook vier bietjes met schil in ongeveer 40 minuten gaar. Maak een dressing van anderhalve el rode wijnazijn en vier el olijfolie en breng op smaak met zout en peper. Laat de bieten afkoelen, schil ze, snijd ze in kleine stukjes en maak deze aan met dressing. Meng ze met een bosje biologische rucola, waterkers of veldsla. Strooi 100 gram geroosterde hazelnooten over de salade en brokjes zachte geitenkaas.

Maak roerei van vier Rondeel eieren (in die mooie kokosdoosjes), klop ze los met melk en zout en peper. Smelt boter in een pan met dikke bodem, voeg het ei al roerend toe en laat stollen. Haal de pan van het vuur en roer er nog wat boter doorheen. Serveer op versgeroosterd zuurdesembrood.

*Dit recept is van Samuel Levie, oprichter van de Youth Food Movement. Meer duurzame kookinspiratie op [www.ztrdg.nl](http://www.ztrdg.nl)*

## Duurzame overwegingen

- Is er veel **energie of water nodig** om het te maken?
- Zijn **bestrijdingsmiddelen** gebruikt?
- Hebben de mensen die het produceren een **redelijk inkomen**?
- Hebben de **dieren** een behoorlijk leven gehad?
- Komt het van **ver weg of dichtbij**?
- Moet ik dit wel **weggooiden**?

den maaltijd tijdens een vergadering. Ik wist: dit gaat niet passen in mijn strenge veertigdagen campagne. Er was een prachtig Indonesisch buffet met veel vlees, tropisch fruit, kroepoek... Daar stond ik dan met mijn duurzame checklist tegenover de mevrouw die dit met alle liefde en aandacht had bereid. Dat waren de moeilijkste momenten. Eten is vaak: samen iets vieren. Soms weegt dat zwaarder.”

**Uw zoektocht is dus geen evangelie geworden?**

„Het laatste wat ik wilde, was een dwangmatige campagne. Ik zal ook maar meteen opbiechten dat ik me al in de eerste week heb bezondigd aan Chocotofs en dat ik – op wereldvoedseldag nota bene – een bakje zelfgeplukte geschubde inktzwammen heb moeten weggooiden omdat ik niet wist dat je die meteen moet eten. Duurzaamheid is een log begrip. Herkenbaarheid van voedsel, dat is voor mij een mooi en helder richtsnoer geworden. Klopt het dat deze frambozen hier nu al liggen? Waar komen ze vandaan? Ik let nu erg op de logica van de seizoenen bij het kopen van groenten en fruit. Ik ga ook veel minder vaak naar de supermarkt en smijt niet meer alles klakkeloos in mijn karretje. Dat is fantastisch.”

[www.40dagenduurzaamen.blogspot.com](http://www.40dagenduurzaamen.blogspot.com)