

Nederlands Tijdschrift voor

Voeding & Diëtetiek



Sandra van Kampen, adjunct-directeur Urgenda:

**‘Duurzaam eten is helemaal
niet zo ingewikkeld’**

Werk

Weg met die
dieetmaaltijden

Kwestie

Kwéékvlees!?

Wetenschappelijk katern

Interventie bij
heupfractuur

‘Ik wil werken aan een betere wereld’

De verduurzaming van Nederland moet sneller, vindt Sandra van Kampen, adjunct-directeur van Urgenda. Een gesprek over duurzaam voedsel, het wereldvoedselprobleem, solidariteit, dierenleed en de rol van de diëtist.



Sandra van Kampen vervulde na haar studie diverse functies op het gebied van communicatie. Ze vroeg zich op een gegeven moment af waar ze haar communicatiekwaliteiten nou echt voor wilde inzetten. Van Kampen: “Omdat er een enorme idealist in mij huist, trok ik al snel de conclusie dat ik wilde werken aan een betere wereld. Na acht jaar voor de Stichting Natuur en Milieu gewerkt te hebben, maakte ik de overstap naar Urgenda.” Urgenda is een organisatie die als doel heeft versneling te brengen in duurzaamheid. Volgens de visie van Urgenda gaat verduurzaming sneller als overal mensen in de maatschappij zelf aan de slag gaan. “Vaak gaat het om ondernemers die met innovaties komen. Maar het kan ook

een gemeente zijn, een school of bijvoorbeeld een particulier die een huis gaat bouwen waar geen fossiele energie meer aan te pas komt. Ik geloof erg in de kracht van de samenwerking tussen maatschappelijke organisaties en bedrijven om Nederland verder te verduurzamen.”

Kracht van samenwerking

Mensen of partijen die het voortouw nemen, worden door Urgenda koplopers genoemd. De duurzaamheidsorganisatie probeert deze koplopers met elkaar te verbinden. “We kijken hoe we deze mensen kunnen helpen, bijvoorbeeld met kennis of op het gebied van financiering. Het belangrijkste is het leggen van contacten. Kleine ondernemers

komen normaal gesproken niet zo gemakkelijk in contact met grote concerns. Daar helpen we ze bij, zodat die versnelling ontstaat.”

Basisprincipes duurzaam eten

Als je duurzaam wilt eten, is dat voor wat je menu betreft helemaal niet zo ingewikkeld. “Als consument kun je een aantal keuzes maken die een grote invloed hebben op het milieu en de wereld om ons heen.” Van Kampen geeft een toelichting op de principes.

Eet minder vlees – “Onze vleesproductie zou weer deel moeten uitmaken van de landbouwingloop. Nu hebben we er echt een vleesindustrie van gemaakt, met megastallen en dergelijke. Minder vlees eten is bovendien gezonder en het is beter voor het klimaat en de wereld om ons heen.” Het is dus de bedoeling om meer plantaardig en minder dierlijk voedsel te eten. “Door het gebruik van bijvoorbeeld peulvruchten kunnen consumenten dit vrij gemakkelijk uitvoeren. Maar peulvruchten zijn door de jaren heen van het menu verdwenen. We grijpen eerder naar een fancy falafelburger, maar we kunnen ook een peulvruchtenschotel maken met bruine bonen of linzen. We zouden consumenten hierover meer voorlichting of inspiratie moeten bieden.”

Gooi minder eten weg – “Er is sprake van enorme voedselverspilling: 30 tot 50 procent van alles wat geproduceerd wordt, wordt uiteindelijk niet opgegeten en gaat onderweg verloren. Dat kan al bij de producent zijn, in de supermarkt, maar zeker ook bij de mensen thuis. Als je als consument duurzaam bezig wilt zijn, zorg dan dat er minder in de prullenbak verdwijnt. Dit betekent ook beter plannen.”

Drink water uit de kraan – “Heel simpel, dit bespaart ook nog eens enorm veel geld. Een glas kraanwater is voor het milieu beter dan een glas mineraalwater.”

Gebruik groenten van het seizoen – “Die zijn met minder energie geteeld. Als je in de winter tomaten koopt – ik vind ze overigens niet te eten – kun je er zeker van zijn dat ze uit een verwarmde kas komen. Koop liever seizoensgroente, dan ben je ook nog voordeliger uit.”

Keuzes maken complex

Op productniveau zijn er wel een hoop verschillen. Daarom is een keuze maken complex. Bovendien is niet op alle vragen een antwoord te geven, omdat we veel kennis missen. “Wat wij proberen te doen, is producenten die het aanmerkelijk beter doen dan de rest voor het voetlicht brengen, en ervoor zorgen dat consumenten die producten gaan herkennen en kopen.”

Dit doet Urgenda onder andere via het platform NieuwVers. Deze site over een duurzaam voedingspatroon en duurzame producten is een initiatief van Urgenda en Foodlog. De site verbindt producenten die vooroplopen

‘Ik geloof erg in de kracht van samenwerking’

met consumenten die het anders willen. Bij het maken van een keuze kan een label helpen, maar niet van alle labels is voor consumenten precies duidelijk wat ze inhouden. Bij groente en fruit is het eenvoudiger: je hebt biologisch en niet-biologisch. “In Nederland is biologisch vaak een uitstekende keuze. Voor melk en zuivel ligt het ingewikkelder. Het ruimtebeslag dat de Nederlandse veestapel legt op gronden in Brazilië om veevoer te telen is enorm. Het is dus goed om daar iets aan te doen. Gewone koeien gebruiken volgens een aantal onderzoeken minder energie en ruimte dan biologische koeien.”

Van Kampen legt uit dat de consument desondanks soms andere keuzes maakt. “Het hangt ook af van wat voeding voor jou betekent. Ik vind het bijvoorbeeld belangrijk dat er geen antibiotica wordt gebruikt, en dat ik het idee heb dat die dieren nog een beetje een redelijk leven hebben gehad. Ik maak daarom de keuze om minder vlees te eten. En als ik vlees neem, kies ik bijvoorbeeld voor lamsvlees uit de buurt. Voor steeds meer mensen is de vertrouwensband met de producent van belang. Dan gaat het niet alleen over keurmerken, maar over de betekenis die eten voor je heeft. Je wilt weten waar het vandaan komt en wie het gemaakt heeft. En natuurlijk wil je ook dat het lekker is.”

Naam:	Sandra van Kampen
Geboortedatum:	13 februari 1964
Opleiding:	Toegepaste huishoudwetenschappen, Wageningen, richting (budget)voorlichting
Functies:	Adjunct-directeur en programmaleider Duurzaam voedsel, Urgenda

Solidariteit gevraagd

Van Kampen is bang om grote termen te gebruiken, maar kan er toch niet omheen: "Ik denk dat het belangrijk is dat we uiteindelijk solidair zijn, ook wereldwijd. In het Westen snoepen we een te groot deel van de koek op. De koek is in dit geval de aarde. Best lastig. Ga jij als consument in een winkel waar tegen afbraakprijzen van alles wordt aangeboden, minderen omdat je denkt aan arme mensen in Afrika die dat allemaal niet kunnen betalen? Dat is te veel gevraagd, maar het zijn wel thema's waar we rekening mee moeten houden."

Experts voorspellen dat de voedselprijzen zullen stijgen omdat voedsel schaarser zal worden. "Er zijn grenzen aan wat we kunnen produceren, we kunnen niet alles oplos-

'We moeten ons stinkende best doen omdat het urgent is'

sen met nieuwe technieken. Dus zullen we het beter moeten verdelen tussen verschillende groepen, bijvoorbeeld tussen arm en rijk. Anders kan ik me voorstellen dat er internationaal een soort strijd zal ontstaan."

Macht consument enorm

Duurzaam eten lijkt nogal allesomvattend: wereldwijd voedselprobleem, klimaat, milieu, solidariteit, fossiele energie, mensenrechten, dierenwelzijn, gezondheidsaspecten. Duizelt het niet? "Al die overwegingen spelen een rol in ons voedselsysteem, daarom vind ik het zo'n interessant gebied!"

De gewone consument heeft er een hele kluif aan. "Iedereen zoekt houvast, consumenten willen het liefst lijstjes. Maar we moeten gewoon vaker tegen elkaar zeggen dat we met zijn allen in een proces zitten: we zijn op weg naar duurzaamheid. We weten niet precies hoe dat er uitziet maar we moeten ons stinkende best doen omdat het urgent is."

Rol overheid

De rol van de Nederlandse overheid in het voedselprobleem is ingewikkeld. We zijn voor veel zaken afhankelijk van Europa. Maar de overheid heeft wel een rol in het faciliteren van het proces, vindt Van Kampen. "Er is nu te veel fixatie op de topsectoren, daar gaan toch al miljoenen in om. Juist de kleine MKB-bedrijven kunnen ondersteuning gebruiken, bijvoorbeeld op het gebied van marketing. Ook zou de overheid echt onduurzame producten van de markt

Duurzamer eten doe je zo:

- Eet minder vlees.
- Gooi minder weg.
- Drink kraanwater.
- Kies seizoensgroenten.
- Eet vers en onbewerkt.

kunnen weren. En de overheid moet vaker het goede voorbeeld geven in overheidskantines, bij feestjes en vergaderingen. Het is te complex om het met een wet te regelen, maar de overheid kan wel zinvolle dingen doen."

Van Kampen benadrukt dat de rol van de consument belangrijk is. "Als je als eenling in de supermarkt staat, voel je dat niet. Maar de invloed van 16 miljoen Nederlanders die iets wel of iets niet kopen, is gigantisch."

Opvallend is dat consumenten zich op dit vlak nog niet verenigen. Van Kampen ziet dan ook ruimte voor een organisatie die de consumentenkracht op voedsel gaat bundelen.

Gezondheid ontmoet duurzaamheid

Een rapport van de Gezondheidsraad uit 2011 – *Richtlijnen goede voeding ecologisch belicht* toont aan dat gezond eten in grote lijnen ook duurzaam is. Plantaardig eten draagt bij aan een betere gezondheid, is beter voor het milieu en voor de dieren. Tijd voor nieuwe bondgenoten? Van Kampen kan zich prima vinden in de tips voor een gezond en duurzaam menu die in de campagne *Eet meer plantaardig* van het Voedingscentrum en de Alpro Foundation worden genoemd.

"Diëtisten praten met consumenten over hun voedingspatroon. Dus ik zie een rol voor deze beroepsgroep bij de verduurzaming van voedsel. En veel gezonde keuzes zijn ook beter voor het milieu. Er is niet zo heel veel te overbruggen om deze twee werelden elkaar te laten vinden, om consumenten een gezonde en duurzame keuze te laten maken. Ik zou het toejuichen als diëtisten zich ook die aspecten nog meer eigen zouden maken. Maar ik kan me heus wel voorstellen dat het lastig is om het in de spreekkamer over plofkippen te gaan hebben."

Meer informatie: www.nieuwvers.nu.

Evelien Adriaan