

In gesprek met Martine van Haperen, voedingsdeskundige en receptontwikkelaar

Voor ons lespakket over klimaat en natuur in de Zaanstreek spraken we met Martine van Haperen. Zij is voedingsdeskundige en ontwikkelt plantaardige recepten. Ze geeft workshops en doet onderzoek naar de impact van voeding op onze gezondheid, het klimaat en de dieren in de veehouderij. Voor ProVeg International werkt ze als voedingsexpert dagelijks aan het duurzamer en gezonder maken van het Nederlandse voedingssysteem.

Kun je kort vertellen wie je bent en wat jou heeft gemotiveerd om je in te zetten voor veganisme en gezonde voeding?

Ik ben begonnen met veganisme tegen dierenleed. Al snel begon ik door te krijgen dat dit ook nauw verbonden is met gezondheid en duurzaamheid. Ik begon met een website en schreef recepten. Ook had ik een product-review website. Dat is gegroeid in het geven van workshops en advies aan bedrijven, van supermarkten tot cateraars. Maar ik geef ook individueel voedingsadvies. Ik werk als consultant en ik doe veel onderzoek naar voeding.

Hoe zie jij de relatie tussen dierenwelzijn, gezondheid en klimaat als één geheel?

Dat is het mooie aan voeding, je kunt op zoveel terreinen impact maken door je dieet te verduurzamen. Het spreekt elkaar soms ook tegen, want niet alle plantaardige voeding is persé gezond, maar wel duurzaam en zonder dierenleed. Toch is er een heel volwaardig dieet voor iedereen samen te stellen dat zowel duurzaam, als diervriendelijk en gezond is. En ja, dat dieet is dan altijd plantaardig. Onderzoeken wijzen uit dat, mits goed samengesteld, een plantaardig dieet zowel het gezondste als het meest duurzame en diervriendelijkste is.

Op welke manieren draagt ons huidige eetpatroon bij aan klimaatverandering?

De keuze voor een bepaald voedsel is één van de grote thema's waaraan een individu persoonlijk bijdraagt aan klimaatverandering. En waar een individu dagelijks dus het meest impact kan maken als hij betere keuzes maakt. Je kunt bijvoorbeeld korter of minder vaak douchen, maar dat weegt niet op tegen het eten van milieuvriendelijke voeding. Plantaardig eten is de beste keuze. Dus niet alleen voor de gezondheid, maar ook als voedingskeuze met de laagste klimaatimpact.

Welke ontwikkelingen zie je?

Het is positief dat er steeds meer bewustzijn is dat plantaardige alternatieven een oplossing zijn tegen klimaatverandering. Helaas moet ik wel constateren dat er nog steeds heel veel vlees en andere dierlijke producten worden gegeten. De vleesconsumptie is heel licht gedaald, maar dat wordt tenietgedaan door de 'eiwit-hype'. Hierdoor hebben mensen het gevoel dat ze meer eiwitten moeten consumeren. Er wordt steeds meer zuivel verkocht en toegevoegd aan allerlei producten waarin dat voorheen niet zat. Deze toegevoegde eiwitten zijn zeer milieubelastend en hebben een grote klimaatimpact. Bovendien wordt voor deze eiwit toevoegingen meestal zogenaamd 'sloop-melk' gebruikt. Deze melk uit de gangbare, intensieve veehouderij is zeer dieronvriendelijk.

Kun je dit concreet maken voor de Zaanstreek?

In de Zaanstreek zijn heel veel lokale voorbeelden van ondernemingen die meer plantaardig aanbieden. Het Zaanse bakkertje in Zandijk bijvoorbeeld, nabij de Zaanse Schans, maakt een groot deel van haar assortiment zonder dierlijke ingrediënten. Boter en eieren worden vervangen door plantaardige varianten. Een klein bakkertje, maar met veel bezoekers omdat de toeristenstroom van en naar de Zaanse Schans er langs gaat. Een plantaardige verandering met veel impact dus. Verder is Albert Heijn een groot bedrijf uit de Zaanstreek en heeft het grootste plantaardige assortiment van alle supermarktketens.

In de lokale horeca valt de ontwikkeling richting plantaardig voedsel tegen. Vijftien jaar geleden werd er nog nauwelijks veganistisch voedsel aangeboden en nu heeft elk restaurant wel tenminste een plantaardige burger op de kaart. Alleen daar blijft het tot nu toe wel bij en is de kern van elk restaurant eigenlijk nog wel vlees, vis en zuivel. Dat is niet diervriendelijk en ook zeker niet gezond.

Zaanstad als gemeente heeft onlangs wel een heldere voedselvisie uitgebracht, waarbij als gemeente wordt ingezet op meer plantaardige en minder dierlijke eiwitten. De fabrieken van Zaanse Mayonaise voegen bijvoorbeeld plantaardige varianten toe. Maza, een producent van allerlei hummus-varianten, is gevestigd in Zaanstad en biedt in alle landelijke supermarkten een toegankelijk, plantaardig alternatief als broodbeleg. Verder zijn er nog veel producenten in de Zaanstreek die plantaardige oliën maken die worden toegepast in margarines.

Wat zijn volgens jou de belangrijkste principes van een gezond voedingspatroon voor jonge kinderen?

Dat is eigenlijk voor de hele bevolking hetzelfde. We eten eigenlijk allemaal te weinig groente en fruit. Verder zijn volkoren granen heel belangrijk, dus volkoren pasta, brood en bijvoorbeeld wraps. Eiwitten moeten zo veel mogelijk uit plantaardige bronnen komen, zoals bonen, noten, zaden, tofu en tempeh en minder uit dierlijke producten. Verder is het belangrijk om plantaardige vetten zoals olijf- en zonnebloemolie te gebruiken in plaats van bijvoorbeeld roomboter. Dit is dus ook echt het advies van het Voedingscentrum, dat onlangs haar Schijf van Vijf heeft aangepast aan deze principes.

Weet je wat kinderen dagelijks eten en drinken en wat valt op?

Er zijn veel ongezonde verleidingen voor jonge kinderen en er is heel veel ongezond aanbod in hun leefomgeving. Hierdoor worden de gezonde keuzes, zoals groente en fruit, juist weer verdrukt. Marketing speelt hierbij een grote rol. Kinderen worden verleid tot ongezonde producten omdat die hipper en aantrekkelijker zijn dan de gezonde alternatieven.

Wat is een simpele eerste stap die elk gezin vandaag kan zetten?

Stap over naar een plantaardig dieet, zou mijn belangrijkste advies zijn. Dit is simpelweg het beste voor de gezondheid, het klimaat en het voorkomt dierenleed. Maar ik begrijp dat dit voor veel mensen te rigouzeus is. Daarom zou mijn eerste advies zijn, stap over van 'witte' producten naar volkoren producten. Vervang pasta's, wraps, brood, couscous en andere producten van tarwemeel naar volkorenmeel. Hiermee verhoog je de voedingswaarde van alle maaltijden op een dag, omdat volkorenproducten veel plantaardige eiwitten, B-vitamines en vezels bevatten. Hierdoor gaan kinderen zich beter voelen, kunnen ze makkelijker naar de WC en hebben ze meer energie.

Hoe belangrijk is het om al op jonge leeftijd met voeding bezig te zijn?

Ja, jong geleerd is oud gedaan. Iedereen z'n smaak wordt op jonge leeftijd gevormd. De dingen die je als kind aangeboden krijgt om te eten, daar heb je later nostalgische herinneringen aan en blijf je vaak eten. Het is daarom belangrijk om op jonge leeftijd een goed en gezond dieet te ontwikkelen. Onder kinderen is er veel obesitas door onder andere ongezonde voeding. Overgewicht zorgt voor grote problemen in de ontwikkeling van kinderen en achtervolgt ze eigenlijk levenslang. Zelfs diabetes komt onder kinderen steeds vaker voor, ook diabetes type 2. Dit type diabetes noemden we voorheen 'ouderdoms diabetes', omdat het vaak het resultaat was van een jarenlange, ongezonde levensstijl. Nu komt dit type dus ook bij kinderen voor en dat is zeer verontrustend en triest. Want daar hebben ze de rest van hun leven last van. Voordat ze dus zelf keuzes maken in hun levensstijl, zitten ze dan alvast aan de gevolgen van een ongezond eetpatroon.

Hoe ziet een gezonde schoollunch eruit volgens jou?

Omdat kinderen vaak maar weinig tijd krijgen voor de lunch, is er bijna geen alternatief mogelijk voor een voorgesmeerde boterham. Toch kan ook dit een stuk gezonder voor de meeste kinderen. De eerste stap moet dan zijn om altijd volkorenbrood te gebruiken. Voeg ook groente en fruit toe. Een kind van 5 tot 8 jaar oud moet circa 150 gram groente en 150 gram fruit per dag eten. Zeker voor groenten is het heel moeilijk om dit allemaal tijdens het avondeten te eten, want dan zou je een heel bord vol groenten moeten eten. Als een kind bij de lunch en tussendoor al bijvoorbeeld 50 gram tomaat, paprika, komkommer of radijs eet, dan kan je de dagelijkse 150 gram makkelijker halen. Maar denk bijvoorbeeld ook aan plakjes banaan of aardbei op brood. Wat vooral belangrijk is voor kinderen, maar eigenlijk voor iedereen, is om minder kaas te eten. Het voedingsadvies is maximaal 1 plak à 20 gram per dag. Wanneer je ook kaas bij het avondeten wil gebruiken, dan zul je overdag dus een alternatief moeten nuttigen. Vleeswaren, bewerkt of onbewerkt, moeten sowieso gemeden worden. Alleen al vanuit gezondheidsperspectief, maar ook om de klimaatimpact en het dierenleed van onze lunches te

verminderen natuurlijk. Plantaardig broodbeleg zoals hummus (van peulvruchten), pindakaas of notenpasta en groentespreads, met groente, zoals rauwkost, op volkorenbrood is dus echt de beste lunch voor kinderen.

Hoe kun je een lunch plantaardig maken zonder dat het ingewikkeld wordt?

Pindakaas is een klassieker en gewoon altijd een goede keus, mits deze bestaat uit 100% pinda's. Hummus is ook eenvoudig te koop, maar ook zelf te maken door een pot kikkererwten te malen in de keukenmachine. Wanneer je deze koopt is het belangrijk om een variant te kiezen met weinig zout. Verder zijn er ook veel groentespreads te koop in de supermarkt. Die zijn niet heel gezond, maar nog altijd een stuk beter dan bijvoorbeeld bewerkte vleeswaren. Zelfs een kant-en-klare plantaardige kip-kerrie salade is nog altijd een gezondere en duurzamere keuze dan vleeswaren of kaas.

Hoe kun je gezond en plantaardig eten aantrekkelijk maken voor kinderen?

Er zijn allerlei manieren om kinderen te stimuleren gezonder en dus meer plantaardig te eten. Door ze uit te leggen waarom dit beter is, het mooi aan ze te presenteren en door dit eten de norm te maken.

Hoe kunnen kinderen het gesprek aangaan met hun ouders over gezonder en plantaardig eten?

Wanneer kinderen meer weten over eten en de herkomst van hun eten dan gaan ze vanzelf vragen stellen. Het is goed als kinderen willen helpen met koken of willen kiezen wat ze 's avonds eten en als lunch mee krijgen. Eten moet leuk zijn en wanneer het ook nog lekker is dan gaat het vanzelf. Laat kinderen dus meer dingen proeven en wek de interesse van kinderen voor eten.

Hoe voorkom je dat dit onderwerp een conflict wordt binnen gezinnen?

Conflicten kun je vermijden, door goed na te gaan wat voor iemand een reden is voor een voedingskeuze. De belangrijkste beweegredenen zijn gezondheid, duurzaamheid, dierenleed, het wereldvoedselprobleem en culturele achtergrond. Wanneer je dit weet, kun je hier een voedingsadvies op aanpassen. Er is altijd wel een aanknopingspunt te bedenken voor mensen om gezonder, duurzamer of diervriendelijker te eten. Vervolgens kun je ze er bij helpen door concreet advies te geven. Hier zou je een les mee kunnen openen.

Wat zouden basisscholen anders moeten doen als het gaat om voeding?

Er zou meer aandacht moeten zijn voor voeding en meer lesgegeven worden over eten. Afhankelijk van de schoollocatie zouden er ook kooklessen gegeven kunnen worden, maar er kan in ieder geval met de kinderen groente gesneden worden bijvoorbeeld. Kinderen moeten weten waar eten vandaan komt en wat de impact is op gezondheid, milieu, dieren en zelfs de wereldhonger.

Welke rol kan een school spelen in bewustwording over klimaat en voeding?

Je kunt kinderen door middel van afbeeldingen of visualisaties laten zien hoeveel graan er bijvoorbeeld nodig is om bijvoorbeeld één iemand te voeden met vlees. Als je kunt laten zien dat je met dat veevoer

ook 7 mensen kunt voeden. Leg ook uit dat veel mensen in de wereld te weinig voeding hebben. Maar ook bijvoorbeeld de relatie tot bomenkap in de Amazone met het verbouwen van veevoer kan impact maken op kinderen. Hoe eerder kinderen dingen weten, hoe eerder ze zelf keuzes kunnen maken. En vergeet niet de verschillen uit te leggen tussen plantaardig eten en niet-plantaardig eten. Want dat weten de meeste kinderen niet. Dat geldt trouwens ook voor de meeste volwassenen overigens.

Als je één boodschap mocht meegeven aan kinderen in Zaanstad over eten en het klimaat, wat zou dat zijn?

Ook al voelt jouw keuze heel klein, als we dat met heel veel mensen doen dan heeft het toch heel veel effect. Dus praat er vooral over met je ouders en op school.