

STOPPEN MET VLEES

**ROBERT
BRIDGEMAN**

**STOPPEN
MET VLEES**

Een eerlijk verhaal over
de productie en
consumptie van vlees

Nieuw Amsterdam

© 2018 Robert Bridgeman
Alle rechten voorbehouden
Omslagontwerp Rob Westendorp
Foto auteur © Lex Olthof
NUR 740
ISBN 978 90 468 2357 6
www.nieuwamsterdam.nl
www.projectvlees.nl



Voor alle mensen en dieren op deze planeet,
voor de komende zeven generaties

Inhoud

Inleiding: van carnivoor tot veganist 9

1 De macht ligt bij de vork 13

2 Gezondheid 27

3 Zijn dieren intelligente wezens? 50

4 Dierenleed 72

5 De bio-industrie 95

6 Het klimaat 105

7 De schuldvraag 123

8 De branche 142

9 Flexitariërs, vegetariërs en veganisten 160

10 Toekomstmuziek 173

Dankwoord 197

Noten 199

Inleiding: van carnivoor tot veganist

Als klein jongetje zat ik regelmatig bij mijn grootouders aan tafel. Het was een halfuurtje rijden de stad uit om bij ze te komen. Opa was een gepensioneerd politiemans en verbouwde in de achtertuin groenten en aardappelen. Hij had drie veldjes en was er het hele jaar druk mee. Vaak mocht ik een overall en laarzen aan en meehelpen. Zaaïen, oogsten, verwerken én opeten. En daar hoorde een lekker stukje vlees bij. Oma had 's middags de sudderlapjes of het sukadevlees al opstaan voor 's avonds. Kip, koe, varken, alles ging er bij ons in. Ik groeide op met driemaal daags vlees, zuivel en regelmatig een eitje. Een bord eten bestond uit aardappelen, groenten en altijd een stukje vlees. Ik vond het heerlijk. Vlees eten hoorde bij het leven. Ik kende ook niemand die daar anders over dacht.

Rond mijn vijftiende kreeg ik interesse in een baan in de horeca. Ik begon als afwasser bij restaurant De Librije in Zwolle. Nu een driesterrenrestaurant aan de Europese top, toen ook al een ster en een toegewijd, hardwerkend team medewerkers. Ik stopte op mijn zestiende met school en besloot dat ik kok wilde worden, geïnspireerd door Jonnie Boer. Dit uiteraard tot groot ongenoegen van mijn ouders. Maar dat deerde me niet, want ik mocht snuffelstage lopen in de keuken van De Librije. Niet dat het leven van een stagiair altijd over

rozen gaat. Ik zie mezelf nog zitten op de trap, gekleed in koks-uitrusting. Lichaam en hoofd scheiden van drieduizend langoustines in een krat, vier kratten vol. Ik hoor het gepiep van de kreeften nog toen ze in het kokende water gegoooid werden.

Na mijn stage bij De Librije vervolgde ik mijn koksopleiding. Ik bleef binnen de betere horeca werken en leerde vlees, vis, organen, allerlei soorten schelpdieren, schaaldieren en gevogelte te verwerken, bereiden en waarderen. Het meest hield ik van eenden- en ganzenlever en als de chef vrij was kon er zomaar een hele plak foie gras op een broodje mijn spijsverteringskanaal in zakken. Ook voor kalfszwezerik kon je me 's nachts wakker maken. Na mijn opleiding werkte ik in verschillende restaurants in Nederland, tot ik drie maanden op reis wilde naar Peru en mijn kooklust verdwenen was. Ik ging de bediening in, werkte een jaar in Zwitserland en nog even als steward voor Transavia en kwam vervolgens via via in de bouwdienstverlening terecht. Ik begon als accountmanager, rondde in de avonduren een hbo-opleiding af, werd weggekocht als regiomanager en werd uiteindelijk algemeen directeur van een onderneming met tachtig vaste medewerkers: timmerlieden, steigermonteurs, schilders, uitvoerders en administratief medewerkers. Niet alleen mijn carrière steeg overigens. Ook mijn lichaamsgewicht. Als jong kokkie had ik al moeite mijn gewicht onder controle te houden, maar in de bouwwereld was gezond eten niet bepaald de norm en ik werd veel te dik. Ik had alles wat mijn hartje begeerde. Mooie vrouw, mooie auto, huis, goed inkomen en een groot netwerk.

Tot mijn leven in 2008 voorgoed veranderde. Ik kwam in een conflict terecht met mijn zakenpartner en de holding waar wij

voor werkten. Zij wonnen en ik lag eruit. Toen gelijktijdig mijn huwelijk op de klippen liep, zat ik er flink doorheen. Ik ging door een diep dal, de pijn over mijn ontslag en scheiding waren me te veel geworden en ik vroeg me bovendien af: was ik de persoon die ik werkelijk wilde zijn? Mijn carrière in de bouw en de horeca hadden me hard, arrogant en geslepen gemaakt.

Via via maakte ik kennis met verschillende bewustwordingsmethoden en dit veranderde mijn leven. Ik leerde omgaan met de pijn en er opende zich een geheel nieuwe wereld voor me. Ik begon dagelijks te mediteren, verminderde mijn alcoholgebruik drastisch en stopte met te veel en te vet eten. Ik durfde me weer compassievol en open op te stellen en besloot er mijn werk van te maken om anderen te inspireren. Ook hield ik op met het eten van vlees. Ik vond het gewoonweg niet meer nodig dieren te eten. Binnen zes maanden was ik dertig kilo lichter.

Hoeveel dieren ik gedurende de eerste negenentwintig jaar van mijn leven heb verschalkt, durf ik niet te zeggen. Ik at van alles en vooral veel. Quarter Pounders en Big Macs, cavia's en lama's in Peru, casselerrib en *Bratwurst* in Zwitserland. Spareribs, gehaktballen en tartaartjes thuis, kip en stoofvlees bij opa en oma, de meest exquisite vleesgerechten in de keukens waar ik werkte en beroepshalve at. De mensen om me heen waren dan ook verbaasd toen ik ineens vegetariër werd. Maar het idee dat een dier moest sterven voor mijn genot begon me ontzettend tegen te staan. Na tweeënhalf jaar onderzoek voor dit boek besloot ik nog een stap extra te zetten en veganistisch te gaan eten. Ik weet te veel om nog structureel dierlijke produc-

ten te kunnen eten. Dat risico loop jij als lezer nu ook trouwens.

Ik heb ondertussen volgens mij elke documentaire die er bestaat over het onderwerp gezien en heel veel boeken gelezen. Pagina's en pagina's artikelen heb ik doorgespit en alle relevante wetenschappelijke publicaties doorgenomen die ik kon vinden. Het heeft me een goed beeld gegeven van de situatie waarin wij ons bevinden. Het heeft me de antwoorden gegeven op de vragen die ik had over vlees. Ik had eigenlijk een volstrekt objectief boek willen schrijven over vleesconsumptie in Nederland, maar ik heb ontdekt dat dat onmogelijk is. Hoe meer je te weten komt, hoe dieper je in de materie zakt, hoe groter de realisatie is dat het zo echt niet meer verder kan. Ik heb ontdekt dat ik als consument macht heb. Dat ik een stevige stem heb in dit hele proces. En dat begint bij de macht om zelf nee te zeggen. Zoals Gandhi zei: *Be the change you want to see in the world*. En dat is wat ik kan doen. Ik kan er samen met mijn vrouw voor proberen te zorgen dat onze footprint en die van onze drie zoons zo klein mogelijk blijft. Ik kan mijn kennis en inzichten delen via de middelen die ik tot mijn beschikking heb en zo anderen proberen te inspireren. Nooit overtuigen! Ik heb de wijsheid niet in pacht. Ik wil je met dit boek aanzetten tot nadenken en je stimuleren om zelf op onderzoek uit te gaan.

De macht ligt bij de vork

Laat ik maar meteen met de deur in huis vallen: niemand hoeft zich onmachtig te voelen. Je hoeft niet het idee te hebben dat er iets gaande is waar je als individu geen invloed op hebt. De macht ligt namelijk juist bij het individu, bij de gewone man en vrouw, bij ons. De macht ligt bij de vork.

De bio-industrie is geen kwaadaardige creatie van bloedorstige mensen die zich tot doel hebben gesteld zo veel mogelijk wezens te laten lijden. Ze is ontstaan doordat er na de Tweede Wereldoorlog steeds meer mensen waren die steeds meer vlees wilden eten. Wereldwijd zijn we grofweg van 2 miljard mensen op aarde in 1950 naar 7 miljard mensen in 2016 gegroeid, en in Nederland gingen we in diezelfde periode van zo'n 10 miljoen inwoners naar de huidige 17 miljoen. Doordat wij steeds meer vlees, melkproducten en gevogelte gingen eten, moest de branche opschalen. Groter, efficiënter en sneller werd het devies. Banken werkten daaraan mee door met name leningen te verstrekken voor forse uitbreidingen en daarmee dwongen ze boeren om grote stappen te maken. Tegelijkertijd moest vlees goedkoop zijn. Net als brood en melk werd vlees gezien als basisvoeding. Supermarkten lokken hun klanten met goedkoop vlees. Let maar eens op de reclamefoldertjes, vlees is hét stuntproduct.

Meer en goedkoper vlees kan niet leiden tot meer kwaliteit en beter dierenwelzijn, dat is heel simpel. Dieren worden gefokt op snelle groei. Een kip moet in een paar weken te eten zijn, een varken binnen een paar maanden. Dieren zijn gebruiksartikelen geworden die nauwelijks nog het predicaat dier dragen. Deze wezens zijn zwak en kwetsbaar, hebben zwakke botten en worden snel ziek. Het antwoord daarop is preventief vaccineren, onder andere met antibiotica, om ziekten tegen te gaan. Het gevolg: stallen vol trieste, gestreste dieren die zo snel mogelijk dienen te groeien om zo efficiënt mogelijk geslacht te worden. De boeren gaan hierin mee. Het was en is tenslotte hun brood, hun leven, vaak een bedrijf van vader op zoon. Deze boeren zijn overwegend eerlijke, hardwerkende lui die hun best doen een goed leven te hebben, net als iedereen. Maar de vraag bleef stijgen en zij bleven die beantwoorden met meer, sneller en goedkoper.

Het probleem dat is gecreëerd door deze ontwikkeling heeft drie grote nadelen: onze gezondheid, het milieu en het welzijn van dieren.

Gezondheid

Het eerste nadeel van de manier waarop wij vlees produceren betreft de menselijke gezondheid. Door grote hoeveelheden dieren in afgesloten ruimten te houden, verzwakken de dieren en neemt de kans op ziekten, pandemieën en infecties toe. Denk bijvoorbeeld aan het ruimen van miljoenen kippen na de fipronilbesmetting in de zomer van 2017. Door een foutje met een antivlooienmiddel raakten kippen – en daardoor hun eieren – besmet met fipronil, een stof die in grote hoeveel-

heden schadelijk kan zijn voor mensen. Hierdoor moesten 138 bedrijven hun deuren – tijdelijk – sluiten en werden miljoenen kippen ‘geruimd’. Dat wil zeggen: bedwelmd met koolzuurgas en vervolgens omgebracht.

Grote hoeveelheden dieren vergroten het gevaar op het uitbreken van pandemieën en vormen daarmee een risico voor mensen. Denk bijvoorbeeld aan de Q-koorts die 74 mensen het leven kostte, mond-en-klauwzeer (MKZ) en vogelgriep. De steroiden en groeihormonen die worden geïnjecteerd, de gebruikte medicatie die preventief en bij ziekte wordt ingespoten en het voedsel dat dieren eten – vaak genetisch gemodificeerde soja en mais uit Brazilië – dat alles wordt door consumptie overgebracht op het menselijk lichaam, wat de gezondheid niet bevordert.

Milieu

De gevolgen van het houden van al deze dieren, bestemd voor consumptie, op het milieu zijn enorm. De uitstoot die dieren veroorzaken is evenredig aan of zelfs groter dan de uitstoot van alle transportmiddelen op aarde samen. Het houden van dieren op deze schaal heeft dus een direct effect op de opwarming van de aarde. Bovendien leidt het op grote schaal houden van dieren tot watersverspilling en heeft de grootschalige vleesconsumptie veel invloed op de wereldwijde voedselverdeling.

De sector zelf roept dan wel initiatieven in het leven om de bio-industrie duurzaam te maken – stallen met luchtfilters, waterterugwinning en meer – maar dat is slechts een druppel op de gloeiende plaat. Hoe maak je iets duurzaam dat niet duurzaam te maken is? Het voorkomen van uitstoot door bij-

voorbeeld luchtfilterinstallaties maakt dat dieren vrijwel continu binnen moeten blijven.

Dierenwelzijn

Hiermee komen we bij punt drie: het dierenwelzijn. Voor dieren die in grote stallen gehouden worden, en die in feite leven om te sterven, moet het leven een verschrikking zijn. Ze leven dicht op elkaar gepakt, worden gefokt op een snelle en onnatuurlijke groei en zijn extreem vatbaar voor bacteriën en virussen. Dieren hebben wel degelijk gevoel en intelligentie, zoals we later zullen zien. Het is dan ook de vraag of we met droge ogen kunnen blijven beweren dat dit door de beugel kan.

Dit is een gevoelig punt voor de branche. Ondernemers en boeren voelen zich van alle kanten enorm onder druk gezet. Overheden, banken, supermarkten én de kritiek van de moderne consument vragen veel van deze mensen. Hun kijk op dieren is wezenlijk anders geconditioneerd. Ik zal nooit het gesprek vergeten dat ik had met een aantal leerlingen van de Hogere Agrarische School (HAS) in Den Bosch. Het ging over dierenliefde, waarbij een van de jongens uit het gezelschap me op het hart drukte dat hij intens van zijn dieren hield: hij werkte in de varkenshouderij van zijn vader. De jongen vertelde me dat hij soms, als een zeug moeite had met biggen, keer op keer ging kijken en de wekker zette om er 's nachts bij te kunnen zijn. Hij zag dit als een bevestiging van zijn dierenliefde. Tot ik hem de volgende vraag stelde: 'Maar snap je dat wij als consumenten iets heel anders zien? De consument ziet dat je zo'n zeug in een veel te klein hokje stopt, waarin ze niet kan bewegen. Dat je haar kunstmatig bezwangert om haar

vervolgens van onnatuurlijk veel biggen te laten bevallen. Die je na een paar weken bij hun moeder weghaalt.'

Hierop keek de jonge student me aan alsof hij water zag branden en hij begreep niet wat ik bedoelde. 'Ja, maar dat is toch normaal? Als een zeug kan lopen, vertrapt ze haar biggen.'

Als je opgroeit in de branche zijn dit soort taferelen de normaalste zaak van de wereld. Je weet niet beter. Natuurlijk moet die zeug veel biggen geven, dan zijn er meer varkens en dan wordt er meer verkocht. Daarmee draait het bedrijf beter en dat is toch waar het om gaat? Als je leeft van je bedrijf, of het nu een bouwbedrijf, een restaurant of een megastal is, dan is dat voor jou je dagelijkse realiteit. Kritiek van buitenaf kan heel confronterend zijn omdat ze je in kernovertuigingen en in je identiteit raakt.

Carnivoren, omnivoren of herbivoren?

Vroeger dacht ik dat ik een carnivoor was. Ik was er zelfs trots op en vond het stoer om vlees te eten. Dat had iets mannelijks, iets van een overwinnaar. Aan de top van de voedselketen, als koning van de wereld was vlees een prachtig statussymbool. Hoe kon je je macht beter demonstreren dan anderen op te eten? In de horeca is vlees een onmisbaar element. Het hoort op de kaart te staan in verschillende hoedanigheden, afgewisseld met vis- en orgaangerechten en, ja natuurlijk, één of twee vegetarische mogelijkheden. Je moet als kok met je tijd mee-gaan, nietwaar? Veel mensen die vlees eten zien zichzelf als carnivoor, of minstens als omnivoor. De Dikke Van Dale geeft als definitie voor carnivoor: *vleesetend dier*. Volgens Wikipedia is een carnivoor (van Latijn *caro*, vlees, en *vorare*, eten) een

organisme dat dierlijk materiaal als voedsel gebruikt. De term wordt gebruikt voor dieren, maar ook voor vleesetende planten en bacteriën.¹ Carnivoren voeden zich overigens bijna volledig met dierlijk materiaal. Tot de carnivoren worden roofdieren gerekend zoals leeuwen, roofvogels en wolven.

Een carnivoor die meer dan 5% van zijn voedsel uit planten haalt wordt omnivoor genoemd. Een omnivoor (Latijn *omnis*, elke) is een alleseter: een dier dat zowel plantaardig als dierlijk voedsel kan eten. Tot de omnivoren worden beren, chimpansees en varkens gerekend. Van onze voorouder de Australopithecus², die tussen de 4,3 en 2 miljoen jaar geleden leefde, wordt gedacht dat hij een dieet van plantaardig voedsel at. De homo erectus heeft waarschijnlijk ook vis en schaaldieren gegeten en was de eerste mensachtige die grotere herbivoren at.³ Echter wel met behulp van wapens om mee te jagen en gereedschappen om vlees te snijden: het menselijk lichaam is niet gemaakt voor de jacht of het eten en verteren van vlees. De Griekse filosoof Plutarchus (46-120) zei daar 100 jaar na Christus het volgende over:

Het menselijk lichaam lijkt allerm minst op dat van dieren die zich van nature met vlees voeden; de mens heeft geen kromme snavel, geen puntige klauwen, geen scherpe tanden, geen maag die sterk genoeg is en niet voldoende lichaamswarmte om het zwaar te verteren rauwe vlees te kunnen koken en verwerken [...] Als je koppig vol wilt houden dat de natuur je heeft gemaakt om zulk vlees te eten, dood dan zo'n dier, zeg ik je, maar zonder mes of bijl. Maar net als wolven, beren en leeuwen die dieren doden voor zover ze zich daarmee voeden: dood maar eens een koe of een wild zwijn met je tanden, verscheur maar eens

een lam of een haas met je klauwen en verslind het dier levend, zoals de roofdieren doen. [...] Geen mens durft rauw vlees te eten; we koken en braden het, veranderen het met behulp van vuur en allerlei kruiden, we vermommen en versluieren de afschuwelijke moord opdat onze smaak, bedrogen door al die vermommingen, niet afwijst wat vreemd is.

Het menselijk lichaam lijkt niet op dat van een carnivoor. We hebben, zoals Plutarchus aangeeft, geen klauwen, scherpe tanden of een kromme snavel. Onze hoektanden zijn misschien net sterk genoeg om een appel door te bijten, maar niet om een stuk vlees uit de lende van een koe te scheuren. Ook is ons maagzuur niet sterk genoeg voor de verwerking van rauw vlees op grote schaal. Daarbij hebben carnivoren veel kortere darmstelsels dan planteneters. Er zijn trouwens wel uitzonderingen. Natuurvolken in koude delen van de wereld waar weinig plantengroei is, zijn vaak aangepast aan het eten en verwerken van vlees. Denk aan de Inuit – die van zeezoogdieren, kariboes en vis leven in het hoge, koude Noorden. Of het Sami-volk dat in Noord-Scandinavië leeft en zich met name voedt met rendier-vlees. Of het Quechua-volk, hoog in de Andes in Peru, dat van lama-achtigen leeft. Deze volken gebruiken echter speren en geweren om hun prooi te vangen en bewerken het vlees. Ook hebben ze een aantal andere belangrijke kenmerken van carnivoren niet: transpireren via de tong (denk aan hijgende honden), zelf vitamine C kunnen aanmaken, nachtzicht en speciale enzymen die bacteriën in rottend vlees doden. Ook het vermogen om rauw vlees met huid en haar te verteren ontbreekt.

Hoe zit het dan met ons, de Hollanders? Om carnivoor te

zijn moet meer dan 95% van je dieet uit vlees bestaan. Dan is het misschien zelfs een beetje dom van me dat ik überhaupt dacht een carnivoor te kunnen zijn met alle aardappels, broodsoorten en snacks die ik in mijn Hollands dieet at. We kunnen dus eens en voor altijd een streep zetten door de illusie dat de Nederlander een carnivoor is.

Zouden we dan omnivoren zijn? Dat is een gedachtegang die redelijk algemeen is en door veel biologen geaccepteerd wordt. Wij mensen kenmerken ons echter door een kleine mond, zwakke kaken, kleine tanden, een kleine maag en korte darmen. Die laatste kunnen wijzen op het eten van vlees, maar ook op het feit dat mensen al 200.000 jaar hun eten koken. Een periode die lang genoeg is voor het menselijk lichaam om zich aan te passen.⁴

Mensen hebben opvallend veel eigenschappen van herbivoren (Latijn *herba*, gras). Onze platte maalkiezen en slecht ontwikkelde hoektanden – zeker als je ze vergelijkt met omnivoren als beren, varkens en chimpansees – wijzen erop dat de mens kan overleven op een strikt plantaardig dieet. Sterker nog, zoals we aan de hand van wetenschappelijk onderzoek zullen zien, een plantaardig dieet is vele malen gezonder voor een mens. Naar mijn idee overschat de mens zichzelf graag. Het is natuurlijk geweldig om je te identificeren met krachtige omnivoren als beren, maar de werkelijkheid is minder rooskleurig. In tegenstelling tot een beer doodt de gemiddelde Nederlander zijn of haar prooi niet. Het vlees is door een ander gedood. En een dier dat een prooi eet die door andere dieren is gedood, noemen we eigenlijk een aaseter. Een aaseter leeft van dierlijke resten en kadavers en jaagt zelf niet op voedsel, net als de moderne mens.⁵ Er is dan ook voor de mens niets nobels, mannelijks of stoers aan het eten van vlees. De verge-