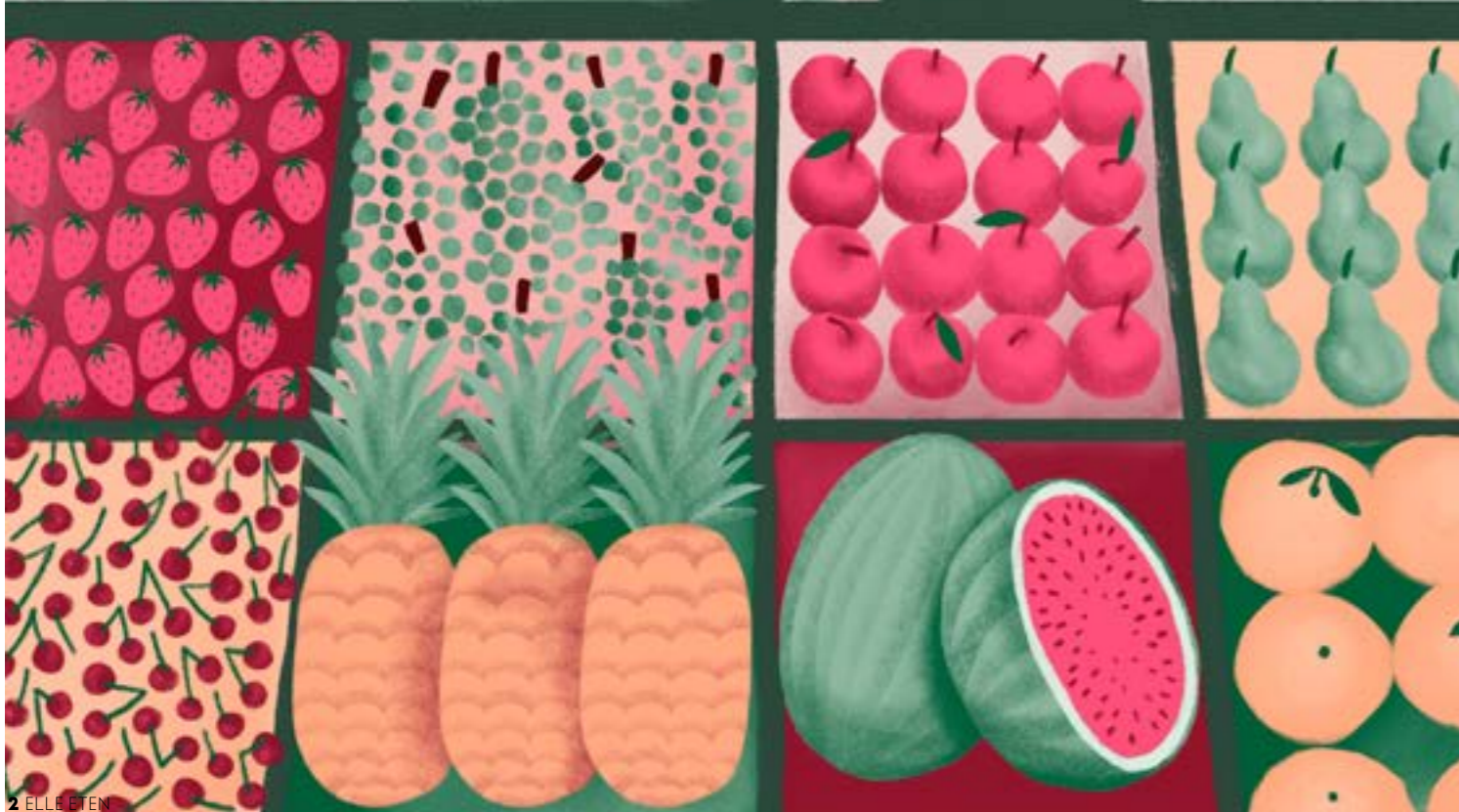




de **vega** revolutie

Journalist en flexitariër Inger Boxsem verdiepte zich in de geschiedenis van het vegetarisme. Hoe veranderde een wereldvreemde gewoonte van muizige types op sandalen in een hip en happening lifestyle?

illustratie ELISE VANDEPLANCKE



Tot 1874 bestond er in de westerse cultuur helemaal geen woord voor iemand die geen vlees eet. Een niet-vlees-eter was precies dat, of desnoods ‘aanhanger van de Pythagorese levenswijze’ – over Pythagoras verderop meer –, maar een aparte term bestond niet.

Waar hindoes en boeddhisten al eeuwen vegetarisch aten, vriendelijk aangespoord door hun religie, kwam dit in de westerse cultuur nauwelijks voor. De eerste Europese vegetariërs, die toen dus nog niet zo heetten, vinden we in de Griekse oudheid. Filosoof Pythagoras was niet alleen de bedenker van de wiskundige stelling, maar beweerde ook dat een vleesloos dieet het enige juiste was. Wie wel vlees at, liep het risico besmet te worden met dierlijke eigenschappen. Bovendien geloofde Pythagoras in reïncarnatie: om te voorkomen dat hij de ziel van een vriend of familielid opat zwoer hij het vleeseten af. Zijn volgelingen werden uiteraard ‘aanhangers van de Pythagorese levens-

wijze’, maar Pythagoras’ idee werd niet erg populair. Vlees eten was, in ieder geval voor de elite, de westerse norm. Géén vlees eten kwam pas weer aan het eind van de negentiende eeuw in zwang.

Zelf nadenken

Het woord ‘vegetariër’, en het daarbij horende ‘vegetarisme’, ontstond in 1847 toen de Britten de Vegetarian Society oprichtten, het eerste deel van het woord natuurlijk afgeleid van *vegetable*: groente. Nederland volgde een paar decennia later met de Nederlandse Vegetariërsbond. ‘Het was niet toevallig dat juist rond die eeuwwisseling het vegetarisme opkwam,’ zegt Dirk-Jan Verdonk. Hij is cultuurhistoricus en promoveerde op de geschiedenis van het vegetarisme in Nederland. ‘Er was – met dank aan de industriële revolutie – een nieuwe tijd aangebroken. God, kerk en de staat leverden macht in, waardoor mensen zelf moesten nadenken over morele kwesties. De suf-

VEGABASHING
Een volstrekt niet-representatief onderzoek onder mijn vegetarische kenniskring leverde een fraai staaltje vegabashing op. Wat kregen zij zoal buiten de deur? In volgorde van gebruik: geitenkaassalade, sperziebonen met ketchup, gebakken kaas, omelet, rauwkost, rijst met kip zonder kip, gebakken ei, omelet, pasta bolognese (?), rauwkost, geitenkaassalade, zeven gangen gefrituurde groenten, paprika met rijst en kerriesaus, rauwkost, geitenkaassalade, omelet.

fragettes in Engeland bijvoorbeeld, die opkwamen voor vrouwenrechten, trokken een rechte lijn van hún achtergestelde positie naar die van de dieren.’ De Bond voor Vegetariërs was een zeer gemêleerd gezelschap. Onder hen bevonden zich socialisten, katholieken en pacifisten. De enige overeenkomst tussen de leden was het niet-eten van vlees. Sommigen vonden het niet lekker, of niet gezond, anderen vonden het ethisch niet verantwoord om dieren te houden en te doden voor consumptie. Tegenwoordig zijn we wat duidelijker in de definitie. Volgens Van Dale is een vegetariër: ‘iemand die geen producten eet die middels het slachten van dieren zijn verkregen’. Uit cijfers van de vegetariërsbond uit 2013 blijkt dat inderdaad een belangrijke overweging voor vegetariërs: 38 procent van de ondervraagden eet

‘Internet maakt dierenleed heel zichtbaar. In veel meer vormen en op grotere schaal dan ooit tevoren’

vegetarisch vanwege het dierenwelzijn, 28 procent noemde milieuredenen en 23 procent de gezondheid.

Slappe wortels

Nou had je het als vegetariër tot pakweg twintig jaar geleden niet makkelijk. Je werd door de buitenwacht vaak gezien als bleke natuurvriend op gezondheids-sandalen, die slappe wortels kocht in vreemd ruikende ecowinkels.

Vegetariër en auteur van onder meer *Groentebijbel* Mari Maris: ‘Twintig jaar geleden was vegetariër bijna een scheldwoord. Ik verzweg ook vaak dat ik geen vlees at, zeker in de professionele keukens waar ik werkte. Ik ben het pas gaan vertellen toen mijn boek *Groentebijbel* uitkwam.’

Een grote verandering in het imago van vegetariërs werd misschien wel ingezet door de Amerikaanse schrijver Jonathan Safran Foer, populair door zijn hartverscheurende roman over 9/11: *Extreem luid en ongelooflijk dichtbij*. In 2009 publiceerde hij een non-fictieboek dat wereldwijd rumoer veroorzaakte. *Dieren eten* heet het en dat is precies waarover het gaat. In een even geestig als verontrustend verhaal vraagt hij, vleeseter, zich af wat de mens het recht geeft andere dieren te doden voor onze behoefte aan vlees. Na zijn research stopte Safran Foer met vlees eten. Na het lezen van zijn boek stopten veel lezers met vlees eten.

Safran Foer maakte van geen-vlees-eten een gespreksonderwerp, een moreel juiste beslissing, een aantrekkelijke opvatting. Nu, twintig jaar later, kan Mari Maris zorgeloos melden dat ze vegetariër is. Er lijkt een vegetarische revolutie uitgebroken. Was het in pakweg 1986 onmogelijk een fatsoenlijk vegetarisch gerecht te bestellen in restaurants (zie kader), tegenwoordig maken de vooruitstrevendste restaurants juist goede sier met hun groentegerechten. Denk aan Choux of Entrepot in Amsterdam, of Niven in Rijswijk. Maris: ‘Uit eten gaan is veel makkelijker geworden. Vroeger kwam ik na pasta met saaie saus of drie wortels en een omeletje altijd met honger thuis, maar elk restaurant heeft tegenwoordig een vegagerecht. Al blijft het buiten de grote steden vaak moeilijk.’

Flexitariërs

Niet alleen restaurants omarmen vleesloze gerechten. Twintig jaar geleden stond in Albert Heijns huisblad *Allerhande* niet één vegetarisch recept, in 2018 bevatte de kersteditie er zo veel dat vleesliefhebbers zelfs protesteerden. Het assortiment vleesvervangers groeit met de dag. Maris: ‘De verandering is enorm. Toen mijn groenteboek in 2014 uitkwam waren er nauwelijks vegetarische kookboeken, nu word je er onder bedolven.’

Wat is er gebeurd? Dirk-Jan Verdonk: ‘De grootste verandering is wat mij betreft dat het assortiment alternatieven voor vlees steeds beter wordt. Het gros van de Nederlanders groeide op met aardappelen-groenten-vlees. Mensen zijn gemaksdieren en dat je tegenwoordig het stukje vlees moeiteloos kunt inruilen voor een vleesvervanger is grote winst.’ Spelen er nog andere factoren? ‘Vroeger kwam je als vleeseter bijna niet in aanraking met vegetariërs. Je hoorde er nauwelijks over,’ aldus Verdonk. ‘Nu zijn er honderden vegetarische bloggers en Instagrammers – allemaal hippe, mooie en kosmopolitische mensen die smakelijke foto’s van hun gerechten maken. Dat maakt de

‘Mensen zijn gemaksdieren en dat je tegenwoordig het stukje vlees moeiteloos kunt inruilen voor een vleesvervanger is dus grote winst’

levensstijl aantrekkelijk voor veel meer mensen dan vroeger. Tegelijkertijd maakt internet dierenleed heel zichtbaar. In veel meer vormen en op grotere schaal dan ooit tevoren. Je kunt in deze tijd onmogelijk onverschillig zijn voor dierenleed. En vergeet het klimaat niet, dat heeft grote invloed op het voedsel-debat. De klimaatvoetafdruk van vlees is gigantisch en dat dringt tot steeds meer mensen door.’ Toch blijft het aantal vegetariërs gelijk. Verdonk: ‘Die groep is inderdaad stabiel: vier procent. Het is belangrijk dat de vleesconsumptie gaat dalen. Dat is beter voor de beesten én het milieu. Maar de grootste winst zit bij de flexitariërs. Dat is namelijk een veel grotere groep, die nóg veel groter kan worden. Als alle flexitariërs drie of vier dagen geen vlees eten, is dat enorme winst voor het milieu.’ Maris: ‘Ik ben geen zendeling, ik zal niemand overhalen om nooit meer vlees te eten. Maar ik laat wel graag zien dat je lekker kunt koken en eten – ook zonder vleesvervangers, want daar ben ik niet dol op – zonder dat je vlees mist.’ Verdonk: ‘Plantaardig moet de norm worden en vlees de uitzondering. Net zoals met energie: een voedsel-transitie. Dat je een restaurant moet bellen en zeggen: o ja, er is één iemand die vlees eet. Is dat een probleem?’

EETLEZEN

- Jonathan Safran Foer, *Dieren eten*, uitgeverij Ambo Anthos;
- Dirk-Jan Verdonk, *Dierloos, een geschiedenis van vegetariërs en vegans in Nederland*, uitgeverij Atheneum, verschijnt in september;
- Mari Maris, *Maison Mari*, uitgeverij Carrera, verschijnt in september

