

‘Elke dag hamburgers eten is slecht, ja. Elke dag ananas ook’

Louise O. Fresco: ‘Als je een veel betere voedingswaarde kunt hebben door één gen aan te passen, is dat de moeite waard voor de samenleving.’

Nee, boontjes uit Kenia, wit brood of hamburgers zijn niet per se slecht en niet iedereen moet vegetariër worden. ‘Onze blik op eten is bijna religieus’, zegt topwetenschapper Louise O. Fresco. Ze wil daar nu ook met een kinderboek iets aan veranderen. ‘We weten amper wat we eten.’

BIO 1952 geboren in Meppel (Drenthe) • 1986 promotie aan Wageningen University op proefschrift over tropische plantenteelt in Afrika • 1990-1997 hoogleraar plantaardige productiesystemen in Wageningen • 1997-1999 directeur onderzoek op het departement voor landbouw van de VN-Voedsel-en Landbouworganisatie (FAO) • 2000-2006 vicedirecteur-generaal van de FAO • 2005-2006 Cleveringa-leerstoel aan de Universiteit van Leiden • 2006-2014 hoogleraar aan de Universiteit van Amsterdam 2014 tot nu bestuursvoorzitter van de Wageningen University & Research • schreef dertien boeken, fictie en non-fictie.

Zou het ‘oerhammetje’ in het wegrestaurant afkomstig zijn van een lokaal varken hier in Gelderland? Spreken met Louise Fresco (67) verandert hoe je eet. Een banale lunch wordt speciaal. Plots denk je aan alle mensen die het voedsel op je bord mogelijk maakten. Achteloos happen en kauwen is er niet meer bij. Want Fresco, internationaal gerenommeerd expert op het vlak van voeding en voedselproductie, zegt dingen als: “Achter iedere maaltijd zit een wonder, een complexe productieketen. Nooit eerder waren zo weinig mensen verantwoordelijk voor het eten van zoveel anderen.” Of: “Nog niet zo heel lang geleden at iedereen hier lokaal. Aardappelen met bieten en kool. En bieten met kool en aardappelen.” In haar nieuwste boek, *Hamburgers uit de moestuin*, schotelt ze kinderen het volgende wonder voor: ‘Hoe kan groen gras witte melk worden?’

“Ben jij een grazer misschien?”, vraagt ze wanneer we in haar kantoor aan Wageningen University & Research praten over haastige levens die soms meeneemkoffie en -croissants vereisen. Het is bekend dat de befaamde landbouwkundige met de groene ogen en kokette mantelpakjes een hekel heeft aan gedachteloos voedsel wegproppen terwijl je een sprintje trekt om de trein te halen of een mail beantwoordt. “Maar ik doe het ook soms, hoor”, zegt ze geruuststellend. “Als ik het echt heel druk heb, schiet mijn havermout met fruit en nootjes er bij in.”

En dat vindt ze zo jammer. “Nu hebben we na millennia vechten om voldoende dagelijks eten eindelijk zoveel we willen, maar we genieten er niet echt van. We weten amper wat we eten en delen dat plezier ook steeds minder met anderen. Wist je dat de verkoop van eettafels daardoor flink achteruitgaat?”

Het is Fresco ten voeten uit. Ze daagt uit om dieper en preciezer na te denken over hoe we eten. En daarbij verplicht ze je de dingen in internationaal perspectief te zien. Ja, zegt ze, boontjes uit Kenia zijn slecht voor het klimaat. Maar ze nooit kopen betekent minder inkomen voor vaak arme boeren.

PINK SLIME

In haar TED-talk in Palm Springs in 2009 vroeg Fresco zelfs meer respect voor wit brood, ook al is dat een massaproduct dat minder gezond en aantrekkelijk is dan 'authentiek' gebakken brood van de lokale bakker. "Maar de massaproductie van wit brood is wel heel essentieel voor arme mensen in steden. Hierdoor wordt het brood goedkoper en wordt er genoeg van geproduceerd om veel mensen te voeden."

Een ander voorbeeld is dat van 'pink slime', de vleesresten op koeienbotten die met ammoniak en hoge druk worden losgeweekt en in allerlei vleesproducten zoals worsten belanden. Velen walgen bij de gedachte, maar Fresco benadrukt dat het "juist een heel ecologische manier van voedselverwerking is."

Ze is dan ook een vrouw met een missie: duurzaam geproduceerd voedsel voor iedereen. Dat idealisme ontwikkelde ze als kind al. Haar vader, filosoof en hoogleraar in Brussel, had een enorme bibliotheek en Louise, geboren in Nederland maar opgegroeid in onze hoofdstad, was gefascineerd door de fotoboeken over Afrika, het Amazonegebied, de Kalahari, de Gobiwoestijn. Toen het Franse blad *Paris Match* eind jaren 1960 foto's publiceerde van de hongerende kinderen in Biafra, voelde ze: 'Ik moet iets voor hen doen.' Op haar school – de Europese School in Brussel – slaagde ze er alvast in om alle kinderen op een bepaalde dag alleen droge rijst als lunch te serveren. Konden ze ook eens ervaren hoe dat was.

Na haar studie tropische landbouwkunde deed Fresco veldwerk in onder meer Papoea-Nieuw-Guinea en West-Afrika, was ze hoogleraar in Wageningen en had ze tien jaar lang een topfunctie bij de VN-landbouworganisatie FAO in Rome.

Nu is deze wereldreiziger al vijf jaar bestuursvoorzitter aan Wageningen University & Research (WUR), een van 's werelds belangrijkste wetenschappelijke centra voor landbouw en voedsel. Hier wordt bepaald wat morgen op ons bord ligt.

Ondertussen pende Fresco haar kijk op hoe wij eten ook neer in *Hamburgers in het paradijs* (2012).

Haar idealisme is intact. "Het is geen toeval dat een van mijn romans (*Fresco is ook romanschrijfster*, red.) *De idealisten* heet", zegt ze. "Wij kunnen veel. Nooit waren er zoveel mensen en nooit waren er zo weinig ondervoed. En we zullen nog meer mensen kunnen voeden."

Door fotosynthese te hacken, bijvoorbeeld. "Dat is een van mijn van mijn grote projecten", zegt ze enthousiast. Hier in Wageningen sleutelen wetenschappers aan een techniek die de landbouw op zijn kop kan zetten: fotosynthese, het proces waarbij planten CO₂ omzetten in voedingsstoffen, kunstmatig opdrijven zodat ze groter en sneller groeien én meer CO₂ opnemen.

Maar technologie is niet alles. Ook scholing is essentieel. Vandaar nu dat kinderboek over de volledige voedselketen, inclusief recepten die ze zelf heeft bedacht en uitgetest.

Bij een boekpresentatie in een klasje stootte u op kinderen die niet wisten dat spinazie van een plant komt.

Louise Fresco: "Dat bedoel ik dus. Steeds meer volwassenen weten trouwens ook niet meer waar hun voedsel vandaan komt. Maar juist als je beseft wat er voor nodig is om het te produceren, heb je meer respect voor voedsel, ga je er zorgvuldiger mee om en geniet je er ook meer van. Daarom stel ik ouders voor om met hun kind op supermarktsafari te gaan, om de voedingswaarde en herkomst op verpakkingen te ontwaren."

Waarom staan hamburgers in de titel van uw beide boeken?

“Omdat ze zo goed illustreren hoe onze opinie over voedsel verandert. Vroeger waren ze heel populair, later werden ze bestempeld als ‘slecht’. Nu is er een revival met vegetarische of chique versies in sterrenrestaurants. De hamburger is, net als veel ander voedsel, verdoemd maar heeft ook goeie kanten.”

Als hij vegetarisch is?

“Nee, niet per se. Hamburgers worden gemaakt van het losse vlees dat in draadjes aan het karkas hangt. Dat is duurzaam. Wel is het een probleem als je elke dag hamburgers eet. Maar het is even slecht als elke dag alleen ananas eten.”

Nogal wat mensen volgen juist erg strakke eetplannen. Zijn we de enige diersoort die niet meer weet hoe ze zich moet voeden?

(lacht) “Het lijkt soms zo, maar die grote verwarring is logisch. Zo is de belangstelling voor en kennis over voeding enorm toegenomen en worden we overspoeld met feitjes. We zijn in korte tijd ook veel meer belang gaan hechten aan gezond en mooi oud worden, waardoor de ruimte voor allerlei wonderdiëten veel groter is. Vroeger kreeg je gewoon een bord met groenten, vlees, aardappelen. Vaak lag er niet eens vlees op, trouwens.”

“Daarbij komt dat wat je eet en niet eet nu deel is van je individuele identiteit. Het hangt dan ook samen met mode. Draag je dat soort sneakers, dan eet je vegan en drink je soy lattes. Tegelijkertijd is er grote onzekerheid. Vroeger had iedereen wel een familielid in de landbouw en zag je al eens een kip geslacht worden. Nu is vlees een klein roze pakketje in de supermarkt. We kennen ons voedsel, waar we zoveel van verwachten, veel minder dan vroeger.”

Hoe eet u zelf?

“Sober, met plezier en grotendeels vegetarisch. Ik lijd wel aan beroepsmisvorming. In de supermarkt kijk ik altijd waar de producten vandaan komen. Maar het is niet zo dat ik niet meer van eten kan genieten. Dat zou heel vervelend zijn. Ik hou erg van koken en samen met vrienden eten, en kan dat ook zorgeloos doen. Ik vind die sociale dimensie heel belangrijk.”

“Doordat ik er zoveel over weet, bega ik ook die grootste fout niet om individuele voedingsmiddelen te problematiseren, zoals ‘brood is slecht’. Het is niet zo dat één bepaald voedsel slecht of goed is, tenzij het bedorven is of er kinderarbeid of dierenmishandeling aan te pas kwam. Er is ook geen miraculeus effect door het al dan niet eten van één soort voedsel. Dat is mijn hoofdboodschap, ook in mijn kinderboek. Het gaat om je eetpatroon door de tijd heen. Als je een boterham met pindakaas eet, is dat echt geen drama.”

Voor sommige mensen blijkbaar wel.

(lacht) “Er is veel moralisme. ‘Je mag dit niet eten want dat is slecht’. Het is als religie. Daar moeten we echt van af. Ik begrijp wel hoe die houding ontstaat. Als je arm bent, is eten een probleem, een obsessie. Als je rijk bent, wordt het dat ook. We zijn na honderdduizenden jaren van alleen schaarste in twee generaties tijd geëvolueerd naar een situatie van alleen overvloed. Het is niet vreemd dat we daar moeite mee hebben. We verspillen veel en weten van gekkigheid soms niet meer wat we moeten eten en gaan dan allerlei zaken verzinnen

over wat goed en kwaad is. Maar ik denk dat we nog zullen leren hoe we beter met de overvloed kunnen omgaan.”

Louise O. Fresco: ‘Als de ingrediënten gezond zijn, is kant-en-klaar echt niet zo slecht. Ook de milieuschade is minder groot dan we denken.’

Hoe?

“In een geavanceerde economie zal voeding veel meer gepersonaliseerd zijn. Via een polsbandje zullen we beter weten wat we eten en wat we nodig hebben, bijvoorbeeld vandaag wat extra calcium. We zullen dankzij digitale toepassingen ook veel preciezer weten waar ingrediënten vandaan komen en hoe het productieproces eruitzag.”

Zullen we dan alleen nog hypergezond eten omdat ons polsbandje dat dicteert?

“Liever niet. Voedsel is intrinsiek verbonden met vrijheid. Ik zou niet willen dat een computerprogramma me via mijn horloge voorschrijft wat en hoeveel ik mag eten of dat op mijn vuilniszak een chip zit die afleest hoeveel vlees-of tofuverpakkingen erin zitten. Maar we zullen wel meer gepersonaliseerde en degelijke informatie hebben.”

Zullen daarmee ook de obsessies en extremen verdwijnen, zoals de trend om veel vet en vlees maar geen koolhydraten te eten?

“Dat dieet is dertig jaar oud. Toen heette dat Montignac. Maar eigenlijk weten we nog maar heel weinig over hoe voeding precies inwerkt op een individu.”

Hoezo? Dieetboeken en -programma’s zijn toch een enorme hit?

“Het verkoopt goed omdat we dus nood hebben aan mythes. Maar wat we wetenschappelijk weten over de impact van voeding op jouw lichaam, is nu nog beperkt. We kennen allemaal mensen die nooit dik worden en anderen die erg moeten opletten. Die individuele verschillen doorgronden we nog niet. We kennen wel de grote statistische verbanden, gebaseerd op gemiddelden bij grote groepen mensen. Daaruit komt dat matig en vooral gevarieerd eten heel erg belangrijk is. Het nieuwste inzicht is dat voldoende vezels cruciaal zijn voor de bacteriën in je darmen. Ook daarover zullen we steeds meer leren.”

U leefde lang in Italië, het land van het slowfood. Wat viel u daar op?

“Pas toen ik terug in Nederland was, verbaasde het me hoe hier op ieder uur van de dag eten te koop is en we permanent eten, wat ook voor al dat wegwerpplastic zorgt. Tien jaar geleden deden we dat niet. De overvloed leidt enerzijds tot die obsessies, het veel te ingewikkeld maken en anderzijds resulteert ze in dat onaanachtige grazen. Want er is toch altijd en overal eten.”

Volstaat technologie om er beter mee te leren omgaan?

“Zeker niet. Je hebt ook gedragsverandering nodig door opvoeding en wetgeving. Vroeger waren auto’s moordwapens zonder remmen of lichten. Er waren zebrapaden noch verkeerslichten. Dat hebben we met betere design, regels en rijlessen opgelost. Met voeding hebben we die driedubbele aanpak ook nodig. Overheid en bedrijven moeten de consument

helpen, want het is ingewikkeld. We nemen dagelijks vele beslissingen over voeding en het gaat over zowel gezondheid als milieu. Zelf kijk ik bijvoorbeeld naar het soort plastic waarin sla verpakt zit...”

Pardon, u koopt in plastic verpakte sla?

(lacht) “Soms wel, afhankelijk van hoeveel ik nodig heb en wanneer ik de salade zal maken. Er is net weer een studie uit die toont dat als de ingrediënten gezond zijn, kant-en-klaar helemaal niet zo slecht is. Die gerechten bevatten steeds minder vet, suiker en zout en ook de milieuschade is minder groot dan we denken. Sla is een mooi voorbeeld. Als die in een groot bedrijf is schoongewassen met hogedrukspuitjes, is er heel wat minder waterverspilling dan als je ze thuis wast. En als ze in een speciaal soort plastic zit, blijft ze langer vers. Maar het moet dan wel een soort zijn die al goed recycleerbaar is. Er zijn honderden soorten. Ik check dat. Maar dat kun je natuurlijk niet van mensen vragen. Dan is er regulering nodig.”

Moet op den duur alleen wat duurzaam en gezond is te koop zijn?

“Nee, vrijheid is te belangrijk. Wel kun je ervoor zorgen dat producten gezonder worden en dat er minder slechte verpakkingen zijn. Dat vereist afspraken in de industrie. Ze beginnen daar nu mee, maar het is ingewikkeld. Zout moet je bijvoorbeeld bij alle producenten en ook geleidelijk verminderen, anders gaan mensen iets anders kopen of er thuis extra zout op doen. Ook porties mogen niet te snel veel kleiner worden want dan eten mensen er gewoon twee. Maar het bewustzijn over gezonder en duurzamer eten is alvast scherp toegenomen en dat stemt me hoopvol.”

Wat is uw advies aan de leek in de winkel?

“Het belangrijkste is een positieve houding. In onze landen is de kwaliteit en keuze van ons voedsel bijna zonder uitzondering heel erg goed. Je bewust zijn van dat voorrecht lijkt me de beste attitude. Daarnaast is het belangrijk om divers te eten, lokaal en in het seizoen waar het kan, maar niet op een rigide manier. Veel groenten en fruit, matig omspringen met zuivel, weinig vlees en vis, weinig tot geen gezoete dranken en geen angst hebben voor kant-en-klaarproducten of in plastic verpakte groente, omdat die milieutechnisch beter kunnen zijn. Ik vind overigens niet dat we van de consument kunnen verwachten dat hij of zij de etiketten bestudeert.”

De impact van onze voedselconsumptie op milieu en klimaat blijkt desastreus. Worden we beter allemaal vegetariër?

“In de westerse wereld eten we te veel vlees, zowel voor onze gezondheid als voor het klimaat. Volwassenen hebben genoeg aan twee keer per week een kleine portie en het is positief dat steeds meer mensen vegetarisme proberen. Maar als je mij vraagt of iedereen het moet worden, dan zeg ik nee. Voor kinderen, zwangere vrouwen en ouderen is vlees in kleine hoeveelheden echt wel belangrijk om de nodige eiwitten en ijzer binnen te krijgen. Je moet al erg veel bonen eten wil je dat compenseren en dat vergt veel tijd van een mama of papa.”

Maar veeteelt neemt toch grote lappen land in en stoot toch bijna een vijfde van de broeikasgassen uit?

“Ja, en dat moet anders. Maar onze consumptie sterk matigen is slimmer dan alle veeteelt bannen. Stel dat we dat hier doen, dan verhuizen de megastallen naar pakweg Oekraïne, wat niet beter zou zijn voor klimaat en dierenwelzijn. Vergeet ook niet dat hele gebieden, van de pampa's in Argentinië tot grote gebieden in het Midden-Oosten en Afrika, niet geschikt zijn voor akkerbouw. Je kunt er enkel dieren op houden. Het alternatief is dat mensen daar dat land niet meer voor hun voedsel kunnen gebruiken.”

“Vegetarisme is zeker een deel van de oplossing maar het lost niet alles op. Eet je geen boter maar een plantaardig alternatief, dan zit er bijvoorbeeld vaak palmolie in. En om van sojabonen een burger te maken, zijn erg veel chemische processen nodig, waarbij je ook de vezels verliest. In feite eet je beter het oorspronkelijke product, de bonen of linzen.”

Wat zijn naast plantaardig eten nog oplossingen?

“Nu worden inderdaad hele landoppervlaktes in beslag genomen door planten die grotendeels naar veevoer gaan. Dat is niet in balans. Kippen en varkens zouden een deel van ons afval kunnen eten. Dat doen we nu veel te weinig. Ik verwacht daarin grote veranderingen.”

“Ook visteelt ziet er hoopgevend uit. Wilde vis vangen is in feite even primitief als jagen. Visteelt legt ook veel minder druk op het milieu. Tegelijkertijd zien we nu dat omega 3 en omega 6, wat we uit vis halen, eigenlijk grotendeels uit het plankton komt dat de vissen eten. Op langere termijn hebben we de vis als tussenschakel misschien niet meer nodig. Bovendien kunnen we nu al planten ontwikkelen die zelf omega 3 en 6 aanmaken.”

Dat gaat via de gentechniek CRISPR/Cas9 die Europa aan banden legt. Hoe kijkt u daarnaar?

“Ik ben voor het Europese voorzichtigheidsprincipe. Maar ik vind ook dat je iets dat zo veel mogelijkheden biedt niet met één pennenstreek kunt wegregelen. Het lijkt erop dat de rechter meer naar het sentiment van het publiek heeft geluisterd dan naar wetenschappelijke argumenten. We kunnen met CRISPR tomaten kweken die veel meer antioxidanten bevatten, enkel door één slapend gen te activeren. Dat is een enorm voordeel.”

“Ik stel zeker niet voor dat wetenschappers bepalen wat wel en niet mag. Er zijn toetsbare regels en controle nodig. Maar nu is er niet eens een debat geweest. Er is enkel gegeneraliseerd. Voor het ene kamp is CRISPR magisch, voor het andere verdorven. Het is geen van beide. Als je bijvoorbeeld een veel betere voedingswaarde kunt hebben door één gen aan te passen, is dat de moeite voor de samenleving. Als je een heel genoom aanpast, zijn er meer risico's. Je moet dat geval per geval onderzoeken. Ook moet je afspraken maken over wie toegang heeft tot de technieken.”

“Ondertussen zijn de Russen, Amerikanen en Chinezen hier wel mee bezig. Wij zullen die producten importeren maar we zullen het niet kunnen traceren. Dat is met de klassieke ggo's nog mogelijk, niet met CRISPR/Cas9. We zullen ook de knowhow niet meer hebben om de situatie in te schatten.”

Hebben we die gentechnieken nodig om nog meer monden te voeden en ook de druk op de planeet te verminderen?

“We kunnen met de huidige technieken de bevolkingsgroei zelfs bijbenen. In de Sahel is de opbrengst maar een zesde van hier en wordt 30 tot 50 procent van het voedsel verspild omdat het bederft voor het op de markt raakt. Als je daar de kennis toepast die we hier al hebben, kun je dat al flink verbeteren. Tenzij er een grote ramp komt, kunnen we de wereld blijven voeden. Gentechnieken kunnen de duurzaamheid verhogen en werken het best als alle andere factoren ook verbeterd worden.”

Maakt u zich helemaal geen zorgen?

“Toch wel, zeker op de kortere termijn. Afrika is mijn grote zorg. Daar leven aan het eind van deze eeuw vier miljard mensen. Dat is een enorme uitdaging. Het grootste probleem is te weinig inkomen om goed voedsel te kopen. Dat moet onze grote bekommernis zijn. Ook is het nodig dat de jongere generaties meer gemotiveerd raken om aan oplossingen mee te werken.”

Zoals de klimaatjongeren? In één van uw columns in *NRC* bekritiseert u hen.

“Sommigen lazen dat als een stukje tegen hen, maar dat is het niet. Die column stond tussen aanhalingstekens. Ik schrijf ieder jaar een column vanuit het perspectief van de weergoden. Ik juich toe dat ze protesteren, maar ik adviseer ook niet alleen oplossingen aan volwassenen te vragen maar zelf keuzes te maken. Wij zijn heel goed in cognitieve dissonantie. We zijn voor het klimaat maar gaan zes keer per jaar op vakantie of kopen massa's goedkope kleren, die gigantisch veel vervuiling met zich meebrengen. Ik ben heel erg voor idealisme, ik ben zelf ook altijd al een idealist geweest. Maar het is niet voldoende. Wij zijn onderdeel van het probleem, dus je moet dat idealisme ook omzetten in concrete daden, in je eigen leven.”

Gepubliceerd in DeMorgen, 2 juni 2019

<https://www.demorgen.be/tech-wetenschap/elke-dag-hamburgers-eten-is-slecht-ja-maar-elke-dag-ananas-ook~b7f8366da/>