

Vleesch noch visch

door: Martin Mulder

Iemand die de beduiding 'vleesch noch visch' meekrijgt, is volgens van Dale een nietig persoon, een mens zonder kleur. Dat gaat niet op voor een vegetariër, ook al eet deze vleesch noch visch. Vegetariërs zijn mensen die een principiële levenshouding aannemen om met zichzelf in het reine te blijven en die daarnaast vooral een signaal willen afgeven naar hun leefomgeving.

Het gaat niet alleen om het slechts geen dieren eten, maar het betreft **een levenshouding gericht op het zo duurzaam mogelijk omgaan met alles wat de aarde ons te bieden heeft.** De grens daarin is voor de meeste vegetariërs de mate waarin de te maken keuzes financieel haalbaar zijn en waarin ze vinden dat ze maatschappelijk nog kunnen functioneren. Daarom handelt geen vegetariër hetzelfde. Het is geen religie met vaste regels. Veel vegetariërs eten bijv. bij voorkeur ook biologische geteelde groenten en fruit.



Foto 1: deze varkens mogen maximaal 4 tot 7 maanden leven, voor zover je het leven mag noemen. Een varken kan normaal 15 tot wel 25 jaar oud worden.

Je kunt er als individu wel heel ver in gaan. Op het moment dat je een partner krijgt en kinderen, dan sta je regelmatig voor dilemma's waarin een extreem principiële voedingspatroon niet is te handhaven.

Hieronder een opsomming van argumenten ter onderbouwing van het vegetarisme of op zijn minst voor het drastisch verminderen van de vlees en visconsumptie:

Menselijke gezondheid: (eerst natuurlijk het eigenbelang!)

Sommige studies beweren dat vegetariërs gezonder zijn en langer leven dan vleeseters. Ook zijn er studies die erop wijzen dat de consumptie van vis en gevogelte gezonder is dan die van wild- en varkensvlees. Er zijn ook studies die bewijzen dat vegetariërs minder kans hebben op sommige vormen van kanker en hartklachten (o.a. darmkanker heeft een directe relatie met het consumeren van dierlijk vet). Ook verlaagt een vegetarisch dieet de kans op galstenen, nierstenen en osteoporose (botontkalking). Voor een goede balans van LDL en HDL cholesterol in ons bloed, ter voorkoming van hartfalen, moet de mens wel vet consumeren. In het algemeen kan gesteld worden dat de vetbehoefte vooral gehaald moet worden uit onverzadigde plantaardige vetzuren en niet uit de dierlijke transvetzuren en verzadigde vetzuren uit melkproducten, vlees en geharde dierlijke oliën (verwerkt in koekproducten en horecaproducten uit harde frituurvetten). Koolhydraten moeten we vooral halen uit: fruit, groenten, peulvruchten en volkoren producten. De essentiële Vitamine B12, dat door bepaalde

bacteriën alleen in dierlijke darmkanalen wordt aangemaakt, kun je niet uit plantaardige producten halen. De mens die absoluut geen dierlijke producten wil consumeren, de zgn. veganist, is aangewezen op het slikken van B12 tabletten, die kunstmatig door bacteriën geproduceerd worden op een plantaardige voedingsbodem van o.a. soja. De essentiële meervoudig onverzadigde vetzuren omega 3 (alfa-linoleenzuur) en omega 6 (linolzuur) komen voldoende voor in lijnzaad, hennep en walnoot.

Veganist of lactovegetariër? Het is mogelijk om volledig zonder dierlijke producten te leven, zonder daarbij je gezondheid in problemen te brengen. De extreemste vorm van vegetarisme zie je bij de fruit-tarier. Die consumeert alleen maar vruchten van planten, om zo geen planten of dieren te hoeven doden. Dat is in een 'normaal' leven niet vol te houden en staat ook erg ver van de natuur van de mens af. Evolutionair gezien is Homo sapiens sapiens (de mens) een omnivoor (alleseter), hoewel er volkeren zijn die praktisch of helemaal geen vlees eten. Bijv. binnen het hindoeïsme is een grote stroming die een vegetarische leefwijze voorschrijft.

De meeste vegetariërs zijn echter lacto-vegetariër (incl. melkproducten) en/of ovo-vegetarier (incl. eiproducten). Die consumeren alleen die producten, waar dieren niet voor gedood hoeven te worden. Dat betreft dus naast plantaardige producten ook o.a. melkproducten en eieren. Wat betreft melk is het zo dat wij als Noord-Europeanen en alle nazaten daarvan, na de moedermelkperiode, melk kunnen verteren. Wij maken als volwassene voldoende lactase aan om de lactose in de melk te kunnen verteren. Dit in tegenstelling tot de meeste Afrikanen en Aziaten, die als volwassene ziek worden van melkconsumptie. Het kunnen verdragen van melk na de adolescentie is overigens het gevolg van een 'laatste evolutionaire mutatie' van de mens zo'n 9000 jaar geleden. De mensen die dieren gingen houden en dierproducten gingen consumeren, konden in schaarse voedseltijden slechts overleven als ze goed melkproducten konden verteren. Die 'mensensoort' heeft dus kunnen overleven en is uiteindelijk uitgegroeid tot de Noord-Europeaan. In West-Afrika zijn recentelijk ook stammen 'ontdekt' die ook melkproducten kunnen verdragen. Daar blijken de spontane mutanten zo'n 3000 jaar geleden ontstaan te zijn. Er is op de meeste plekken op de wereld - behalve in oorlogsgebieden - geen echte voedselschaarste meer, waardoor het consumeren van melkproducten na de adolescentie niet meer nodig is. We kunnen dus prima zonder melk en kaas.

Wereldvoedselprobleem

Sinds de 2^e wereldoorlog is de wereldbevolking gegroeid van 2 naar 7,3 miljard mensen. Al die mensen moeten gevoed worden. Als nu al het beschikbare eten eerlijk verdeeld zou worden, dan komen we nu reeds allemaal al tekort.

Het voedsel dat nu gebruikt wordt voor de groei van dieren (lees: de vleesproductie) kan efficiënter aangewend worden om de honger te bestrijden. Een dier eet vele malen meer voedsel dan het via de slacht uiteindelijk voor de mens zal opleveren. Men kan dus vegetariër worden uit solidariteit met de hongerende medemens. De verwende westerse mens eet gemiddeld 100 kg. vlees per jaar. Ter vergelijking: in China 25 kg. per jaar. (neemt nu ook snel toe)

Broeikasgassen

Wereldwijd is 18% van de broeikasgassen afkomstig van de veehouderij. 65% van het door de mens geproduceerde lachgas (N₂O) is afkomstig van de veeteelt (draagt 310 x meer bij aan het broeikaseffect dan CO₂), en 37% van al het methaangas (CH₄) is afkomstig van de veeteelt en dat draagt 23 x meer bij aan het broeikaseffect dan CO₂. Naast het afkicken van de verslaving aan benzineslurpende auto's zouden we ook nodig moeten afkicken van onze vleesverslaving om klimaatverandering af te remmen.

Zorg voor natuur en milieu (lucht, bodem, water)

Voor de productie van plantaardig voedsel is veel minder landbouwgrond nodig dan voor vleesproductie. Het mestoverschot (ammoniak) en de gebruikte medicijnen belasten het milieu. De wereld kent 49 miljoen km² bruikbare landbouwgrond, waarvan 69% gebruikt wordt als begrazingsland voor vee. Van de overgebleven 31% akkerbouwland wordt nog eens 25% gebruikt voor de verbouw van veevoedergewassen. In totaal is dus 76% van de beschikbare landbouwgrond ingezet voor de veeteelt.

Kijk dan ook nog naar het verbruik van ons schaarse water. 2.5% van al het water op de aarde is zoet water, en 1% is direct beschikbaar als drinkwater. Voor de productie van 1 kg. rundvlees is 15.000 ltr. water nodig. Daartegenover staat voor soja 2000 ltr., mais 1400 ltr., tarwe 900 ltr. en aardappelen 500 ltr. water. De moderne grootschalige intensieve veehouderij draag bij aan: het verlies van biodiversiteit, ontbossing, bodemerosie, klimaatverandering, vermesting, verzuring en watervervuiling.



Foto 2: paling wordt als glasaal gevangen en in grote waterbakken gekweekt.

Bescherming van de wereldzeeën en haar biodiversiteit: Vis eten is in principe gezond voor de mens. Maar de vele vissoorten die wij eten worden met voortbestaan bedreigd. We kunnen met onze huidige technieken de zeeën gemakkelijk leegvissen. Soorten als zalm, kabeljauw, tonijn, paling, enz. worden momenteel in hun voortbestaan uiterst bedreigd. Als je wilt zien hoe de vangst op dolfijnen, walvissen en haaien (haaienvinnensoep!) in de praktijk er uit ziet, dan wil je daar niets meer mee te maken hebben. Veel van de geconsumeerde vissoorten worden tegenwoordig in kunstmatige viskwekerijen vermeerderd en vetgemest. Bijv. een zalm is een vis die van nature in zijn leven ongeveer 10.000 km. aflegt van de bovenstroomse geboorteplek naar de open oceaan en weer terug. Die instinctieve drang om de wereld over te trekken is zo groot dat de in gevangenschap gekweekte dieren allemaal 'gek' worden van de stress. En dan hebben we het nog niet over alle dierenleed bij de gekweekte paling en steur. Recent onderzoek door neuro-psychologen heeft wel aangetoond dat vissen zich niet bewust zijn van pijn en daarom ook niet kunnen lijden zoals de mens dat kan. In een aflopende schaal geldt dat voor alle dieren op aarde. De mens heeft als levend wezen de hoogste vorm van bewustzijn, waardoor we ons ook bewust zijn dat we ooit dood gaan (waardoor religie's weer te verklaren zijn. Daarover later een ander artikel). Maar elk dier dat niet zijn natuurlijke leefwijze kan volgen, reageert met stressreacties. De drang om dat instinctieve – en dus niet bewuste – handelen te willen uitvoeren is en blijft bij elk dier, dus ook de vis, onverminderd het hele leven aanwezig. De vraag is dan of we als mens, één van de ongeveer 20 miljoen levende wezens op aarde, al het overige leven die beperkingen mag opleggen. Daar is geen technisch antwoord op te geven en heeft meer met ethiek te maken.

Overmatig vis eten heeft wel tot gevolg dat we meewerken aan het leegvissen van onze natuurlijke wateren en voor de viskwekerijen het in stand houden van heel veel dierenstress. Tegenwoordig zie je de viskwekerijen als paddestoelen uit de grond schieten. Vis is gezond, zit onvoldoende in onze natuurlijke wateren, dus dan gaan we het maar kweken. Het grote probleem bij een aantal vissoorten is dat ze niet in gevangenschap geboren willen/kunnen worden. De paling is daar een goed voorbeeld van. Grote aantallen glasaal wordt voor de mondingen van de Europese rivieren weggevangen voor de palingteelt in bakken. Veel (carnivore) kweekvis wordt vetgemest met visafval uit de 'natuurlijke' visserij. Veel bijvangst uit de visserij en slachtafval wordt tot visvoer verwerkt. Kweekvis is voorlopig nog niet een alternatief om de oceanen te beschermen. Wel wordt er hard gewerkt aan duurzamer visvoer, zodat vismeel niet meer nodig is. Dan kun je het duurzame viskweek gaan noemen. Hoewel de visstress in die kweekbakken wel blijft.



Foto 3: kalfsvlees moest mooi blank zijn; dus mocht het kistkalf in zijn korte leven niet bewegen. Sinds 2004 is groepshuisvesting verplicht vanaf 8 weken. Even wat meer ruimte tot het als vetgemest kalf (soms wel 200kg.) na 6 maanden naar het slachthuis mag worden afgevoerd.

Medeleven met dieren

Dit motief kan voortkomen uit het bezwaar tegen het doden van dieren in het algemeen of de specifieke afkeer van de bio-industrie in het bijzonder (viskwekerijen incl.). Je kunt er voor kiezen om bijv. wel dieren te eten die een goed leven hebben gehad. Bijv. vlees uit de jacht of de visserij of uit diervriendelijke dierenhouderij (bijv. grote karperkweekvijvers in Tsjechië, vrijlopende varkens die in modder kunnen baden en kunnen wroeten in de grond). Er zijn ook mensen die het andersom weer beter vinden te verdedigen. Die zijn anti jacht, want dat is zo zelig voor de wilde dieren en vervolgens eten ze wel het als onherkenbaar verpakte dier (karbonade, drumsticks, rollade, hamburgers, enz.) uit de supermarkt. Het argument dat je dan bijv. hoort is dat de wilde dieren onderdeel van de natuur zijn en de bio-industrie dieren niet. Die zijn speciaal voor ons gefokt en horen niet echt bij de natuur. Het betreffende bio-industrie dier zelf wordt in dit geval niet om een mening gevraagd.

Religieuze of spirituele redenen

O.a. boeddhisme en jainisme gaan uit van het 'niet kwetsen van dieren'; strikt uitgelegd leidt dit tot een vegetarisch dieet. Joden en moslims eten geen varkensvlees (onreine dieren) en hindoes eten geen rundvlees (koeien zijn heilig) of zijn volledig vegetarisch. Mensen die in reïncarnatie geloven, voelen schroom voor de mogelijke consumptie van een familielid. Want elk levend wezen is 'beziel'd en gaat na dit leven over in een hogere zielengroep. (zie o.a. vaisnavisme)

En zo kunnen we zeker nog wel even doorgaan met het vinden van argumenten voor een vegetarische levenshouding.

Mijn vrouw en ik zijn al jaren lacto-ovo-vegetariër. Zij is met mij meegegaan in deze manier van eten. Ik heb me in de jaren dat ik o.a. als student alleen woonde goed verdiept in een evenwichtig voedingspatroon. Ik deed toen veel aan atletiek en trainde zo'n tien keer per week. Om snel te herstellen van de trainingen, moest ik licht verteerbaar, maar wel voedzaam eten tot mij nemen. Zo ben ik in het begin eerst als veganist begonnen. Ik wilde echter wel voor mezelf elke dag iets lekkers op tafel zetten. Toen we gingen samenwonen miste mijn vrouw niet dat stukje vlees of vis op het bord, eenvoudig omdat ik er liefhebberij aan had om afwisselend en lekker het eten te bereiden. Ook toen we kinderen kregen hebben we daarover de afspraak gemaakt dat ze tot hun 18^e uitsluitend vegetarisch opgevoed zouden worden. Het **niet eten van producten waar dieren voor gedood moeten worden** is voor ons de haalbare grens wat betreft uitvoering. Wij dragen dus wel leren schoenen, kopen soms een klassieke auto met leren bekleding, hebben leren riemen om, enz.. Voor ons geldt dus: "Beter inconsequent goed dan consequent fout".

Onze stelling is dat het vegetariër zijn een levenshouding is die je niet consequent kunt uitvoeren. Willen we onze kinderen verantwoord opvoeden, dan kun je ze niet teveel ontzeggen, omdat ze dan sociaal gezien mogelijk in een isolement terecht komen. Want moet je dan vrienden of vriendinnen gaan weigeren omdat ze vlees eten, of mogen ze dan niet meedoen met een schoolevenement omdat er aan het eind van zo'n schoolevenement de onvermijdelijke barbecue gehouden wordt? Kinderen opvoeden als maatschappelijk verantwoorde burgers lukt niet als je ze

in hun jeugd isoleert van hun omgeving. Onze kinderen zullen zich in hun leven juist steeds meer internationaal moeten oriënteren.

Er zijn vele redenen te bedenken om geen of minder vlees of vis te eten. Elk mens trekt daarin zijn eigen grens van wat hij of zij haalbaar dan wel draaglijk acht. Of een vegetariër daarom een beter mens is of een meer bewuste levenshouding heeft dan de 'normale' mens, dat moet u als lezer zelf maar uitmaken.

Wij als 'de mens', Homo sapiens sapiens, zijn allen omnivoren, dus alleseters. Wij zijn biologisch dusdanig geëvolueerd dat we kunnen leven van een dieet van vers fruit en verse groenten, met alleen af en toe wat vlees. Hoewel vlees van oudsher wel onderdeel van het menu was, was het tot de 20^e eeuw geen hoofdbestanddeel. Een evenwichtig plantaardig menu levert met gemak alle eiwitten die een mens nodig heeft om gezond te kunnen leven. Het dagelijks eten van vlees is een naoorlogse verworvenheid die we echter maar moeilijk los kunnen laten. Het is een statussymbool geworden van de rijke kapitalistische mens. We denken allemaal dat als we de biefstuk, rollade, karbonade en de tussendoortjes met vlees (hamburgers, braadworsten, vleessalades, enz.) los moeten laten of enigszins moeten minderen, dat dan ons leven een stuk minder draaglijk wordt.

We kopen onze gewetenswroeging wel af door wat geld te schenken aan de minder bedeelden op de aarde of door lid te worden van natuurmonumenten. Maar in de huidige mate mee blijven werken aan de overmatige consumptie van vlees en vis is met de omvang van de wereldbevolking eigenlijk niet meer uit te leggen. De vleesconsumptie zal volgens de FAO (VN wereldvoedselorganisatie) tot 2050 nog gaan verdubbelen.

Aan u de vraag of de aarde en haar biosfeer en atmosfeer voldoende veerkracht zal tonen om dit te kunnen weerstaan.