

Imke de Boer

**PAST
HET DIER
NOG
OP ONS
BORD?**

NOORDBOEK

© 2022 Imke J.M. de Boer | uitgeverij Noordboek

Auteur: Imke J.M. de Boer

Omslagontwerp: Barbara Jonkers

Auteursfoto omslag: Linelle Deunk

Binnenwerk: Elgraphic

ISBN 978 90 5615 905 4

NUR 940

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van uitgeverij Noordboek, Postbus 234, 8400 AE Gorredijk, Nederland – info@noordboek.nl.

Noordboek is onderdeel van
20 leafdesdichten en in liet fan wanhoop bv

www.noordboek.nl



INHOUD

I
Liefde voor eten én dieren 7

2
Joris Driepinter 13

3
Moeder Aarde 21

4
Zoö-wat? 53

5
Het wel en wee van ons vee 73

6
Gij zult niet doden of elkaar bezitten 87

7
Gewoontedieren 101

Literatuurlijst 117

I

LIEFDE VOOR ETEN ÉN DIEREN

Een nestje jonge kittens en de geur van de manege kleuren mijn eerste herinneringen aan dieren. Van jongs afaan werd ik omringd door konijnen, katten, honden, en paarden. Ik vond ieder dier geweldig, en ik voel nu nog hoe blij ik was als kind wanneer ik speelde met de katten, op een paard werd gehesen of de honden uitliet. Iedere morgen liep ik langzaam samen met onze dalmatiërs de allee in Zuid-Limburg waaraan ons huis stond omhoog, zodat ze rustig hun behoefte konden doen, en rende vervolgens zo snel als ik kon de hele weg weer terug. Heerlijk, zowel voor de honden als voor mij. Eenmaal thuis at ik snel het door mijn moeder klaargemaakte ontbijt, stopte de eveneens door haar gevulde broodtrommel in mijn tas en stapte op mijn fiets naar school. Zodra ik uit school kwam ging ik weer naar buiten, om in bomen te klimmen en te spelen in het veld. Nu nog heb ik dat gevoel van buiten zijn nodig om tot rust te komen. En ja, ik was zo'n kind dat elk uit het nest gevallen vogeltje of doodzieke ratje mee naar huis nam, en wilde verzorgen en genezen, helaas zelden met succes.

Vanaf een jaar of tien werd de manege mijn tweede thuis. Het gevoel voor paarden ontdekte ik bij mijn grootouders. Nee, zij hadden geen dieren, zoals je misschien had verwacht, ze woonden zelfs midden in Nijmegen. Zodra we aankwamen, snelde ik echter naar het

parkje verderop aan de Berg en Dalseweg en sprong op mijn eerste eigen paard. Dat het van beton was en vleugels had, deed niks af aan mijn gevoel van vrijheid en geluk. Dat je verliefd kunt worden op een dier ontdekte ik echter pas toen ik een eigen paard kreeg. Ik voel nog precies hoe blij en trots ik was dat ik hem uit de wei kon halen zonder touwtje. Dit dier met een schofthoogte van één meter drieënzeventig liep zo mak als een lammetje vlak achter de rug van een jong, blond meisje, helemaal langs de buitenbak, waar in de zomer veel mensen op de tribune zaten, naar de stal. Hij vertrouwde mij volledig en ik hem. Als het had gemogen zou ik iedere nacht in zijn stal hebben geslapen, ik wist zeker dat dat veilig was.

Op die manege ontmoette ik ook boer Pascale. Hij was melkveehouder en vond het goed dat ik hem af en toe kwam helpen. Vanaf de allereerste dag dat ik op de boerderij kwam voelde ik mij er als een vis in het water. Ik voerde samen met zijn moeder de kalveren, hielp met het binnenhalen van het stro, leerde koeien melken en vond het geweldig om op de trekker te zitten. Tussen de middag aten we warm, aardappels, groenten en vlees. Daarna deden vader, moeder en zoon een dutje, en moest ik stil zijn, dat vond ik toen het enige moeilijke van het leven op een boerderij. Maar zonder een boerenbedrijf in de familie, was boer worden in die tijd geen optie. Het programma *Boer zoekt Vrouw* bestond toen nog niet.

Ik denk dat ik een jaar of vijftien was toen ik besloot dat ik dierenarts wilde worden. Ik wilde boeren en manegehouders helpen hun bedrijf zodanig in te richten dat hun dieren gezond en wel blijven en eventuele gezondheidsproblemen verhelpen. De meeste andere meisjes in die tijd hadden interesse voor gezelschapsdieren, maar ik ging voor het stoere werk, de paarden, koeien, schapen en geiten. Ik liep een aantal zomerse dagen mee met een dierenarts die was gespecialiseerd in paarden en herkauwers. Hij zei niet veel en ik vroeg ook weinig, maar ik vond het stoer en droomde over een toekomst als dierenarts. In de zesde klas van het atheneum schreef ik mij in voor de studie diergeneeskunde in Utrecht. Ik wist dat de kans bestond dat ik niet zou wor-

den toegelaten. Ik had goede cijfers, vooral voor biologie, wiskunde en gymnastiek, en ik vertrouwde op een goede afloop, al vergrootten goede cijfers je kans op toelating in die tijd nauwelijks. Ik had al een kamer geregeld in Utrecht en was er helemaal klaar voor. Noem me naïef, maar ik was verrast dat ik werd uitgeloot. Sterker nog, ik was verslagen. Wat nu? Gelukkig hadden wij op de middelbare school ooit een studiekeuzetest gedaan, waarin uitgelote diergeneeskundestudenten werd geadviseerd Zoötechniek (nu Dierwetenschappen) te gaan studeren. Ik belandde dus bij Zoötechniek op de toenmalige Landbouwhogeschool in Wageningen. Ik was niet goed voorbereid en had geen goed idee van de inhoud van deze studie. Op kamers kon ik wel, want mijn altijd goed voorbereide moeder had mij ingeschreven bij studentenhuisvesting.

Hoe langer ik in Wageningen was, hoe meer vragen ik mijzelf ging stellen. Hoe kan het dat ik zoveel van dieren houd en ze ook op-eet? Waarom eet ik geen paarden- of hondenvlees maar wel kipfilet of een karbonaadje? Bestaat er zoiets als humaan slachten? Zien wij landbouwhuisdieren nog wel als dieren of zijn het productiemiddelen die zo veel mogelijk vlees, melk of eieren moeten produceren? In mijn studietijd werden dit soort vragen nauwelijks besproken tijdens colleges of studentenbijeenkomsten, en ik twijfelde daardoor vaak over mijn studiekeuze. Lang stopte ik die twijfel weg. Ik studeerde af en ging werken als jonge onderzoeker binnen Dierwetenschappen. Gek eigenlijk dat je weet dat iets je niet lekker zit, maar je toch gewoon doorgaat.

Pas toen ik bijna dertig was zag ik een mogelijkheid mij echt te gaan bezighouden met dit soort vragen. Ik solliciteerde naar een baan bij een onderzoeksgroep die nadacht over het verduurzamen van de veehouderij en werd aangenomen. We dachten na over de vraag: kunnen we, en zo ja hoe dan, dierlijk voedsel produceren met respect voor het dier, de boer, de burger en de planeet? Rond mijn veertigste heb ik echter nog serieus overwogen om dit onderzoek weer te verlaten en wiskundeleraar te worden op een middelbare school. Ik zag veel stu-

denten en vrienden van mijn kinderen worstelen met basisbegrippen uit de wiskunde en ik had er veel plezier in die basisbegrippen keer op keer aan hen uit te leggen. Ik genoot ervan als ik zag dat er bij iemand een lichtje ging branden, en dacht toen even, misschien moet ik dit iedere dag gaan doen. Het leek op dat moment veel zinvoller dan nadenken over een duurzame toekomst voor de veehouderij, een onderwerp dat lange tijd weinig wetenschappelijke en maatschappelijke aandacht kreeg. Hoe anders is dat nu. De laatste jaren is mijn vakgebied, dieren en duurzame voedselsystemen*, opeens hot. Vrijwel iedere dag lees ik ergens in de media een stuk over de veehouderij. Een greep uit de veelheid van onderwerpen: veganisten bezetten een varkensstal om te demonstreren tegen het houden van dieren voor de voedselproductie; het Voedingscentrum adviseert consumenten kip te eten in plaats van biefstuk, beter voor het milieu, staat er op hun website; het eten van verwerkt vlees veroorzaakt kanker, zegt de Wereldgezondheidsorganisatie; en een plofkip** heeft een slecht leven, roept Wakker Dier.

Ik ben nooit gestopt met nadenken over mijn relatie met dieren, zowel privé als in mijn werk. Dieren zijn een rode draad in mijn leven. Het is altijd druk in mijn hoofd, behalve als ik buiten ben, in de tuin werk of fiets tussen de bloemen, bomen, vogels en koeien in de wei. Het verschil is dat er nu veel meer mensen om mij heen ook nadenken over dezelfde vragen. Wil ik wel dat er dieren worden gehouden voor de productie van mijn voedsel? En zo ja, hoe kunnen we die dieren dan

* Het voedselsysteem is het geheel aan activiteiten en spelers verbonden met de productie, verwerking, distributie, bewerking, consumptie en afvalverwerking van voedsel, evenals de sociaal-economische, ecologische en ruimtelijke uitkomsten van deze activiteiten.

** Plofkip is een naam die geïntroduceerd is door Wakker Dier en verwijst naar het houden van snelgroeiende kuikens op gangbare vleeskuikenbedrijven. Deze kuikens groeien gemiddeld in nog geen zes weken van 40 gram tot ongeveer 2,5 kilogram.

het best houden? Heb ik eigenlijk wel dierlijk voedsel nodig om gezond te kunnen leven? Kunnen we wel melk, vlees en eieren produceren met respect voor onze planeet of is het beter om veganist* te worden? Dit denken heeft mijn relatie met dieren gedurende mijn leven enorm veranderd. Dit boek beschrijft mijn veranderende relatie met vooral landbouwhuisdieren** en is gebaseerd op wetenschappelijke inzichten, maar vooral ook op gesprekken met mijn ouders, broer, partner, kinderen, vrienden, collega's, studenten, boeren, burgers, politici, en diverse andere spelers in het voedselsysteem. Zij lieten mij steeds opnieuw nadenken over de vraag: wat is de rol van het dier in ons voedselsysteem? Zij hebben mij bovendien geleerd dat ieder mens zijn of haar eigen perceptie heeft op het houden en doden van dieren voor de voedselproductie, afhankelijk van iemands achtergrond, opvoeding, religie, cultuur of sociaaleconomische situatie. Ik vind het belangrijk dat iedereen zelf een gedegen en overwogen keuze maakt over zijn of haar voedselconsumptie. Ik hoop dat het delen van mijn gedachten via dit boek jou helpt om je relatie met (landbouw) huisdieren in de toekomst vorm te geven, en antwoord te kunnen geven op de vraag: past het dier nog op jouw bord?

LEESTIPS

Het boek veronderstelt geen voorkennis op welk gebied dan ook. Het enige wat van de lezer wordt gevraagd is liefde voor eten én voor dieren, want dan stel je jezelf mogelijk dezelfde vragen als ik. In de volgende vijf hoofdstukken beschrijf ik, steeds vanuit een ander perspectief, de rol van het dier(lijk voedsel) in ons voedselsysteem; het perspectief van humane voeding, het behoud van onze planeet, het

* Een veganist is iemand die enkel plantaardig voedsel eet.

** Landbouwhuisdieren zijn dieren die worden gehouden voor de productie van voedsel, wol, veren of mest, voor het leveren van trekkracht of voor het berijden van dieren.

voorkómen van zoönosen^{*}, het welzijn van dieren, en het houden en doden van dieren. In het laatste hoofdstuk beschrijf ik mijn perspectief op de rol van dierlijk voedsel in mijn en ons toekomstige dieet, en het proces hiernaartoe. Voetnoten worden gebruikt om moeilijke begrippen te verduidelijken of aanvullende informatie te geven, die voor het verloop van het verhaal niet nodig zijn, maar voor een nieuwsgierige lezer interessant kunnen zijn. De hoofdstukken zijn zo geschreven dat ze ook los van elkaar te lezen zijn. Wel verwijs ik regelmatig naar een ander hoofdstuk om de verbanden weer te geven. Want juist de samenhang van de diverse hoofdstukken geeft inzicht in de rol van het dier in ons voedselsysteem.

* Een zoönose is een ziekte die overgaat van dieren op de mens, soms met tussenkomst van een vector (een mug of een teek).

JORIS DRIEPINTER

Mijn ouders waren allebei sportleraar op een middelbare school. Gezond eten was dus belangrijk bij ons thuis. Ze geloofden oprecht dat hun dochter, die net zo dol was op sport als zij, alleen goed gezond zou blijven wanneer zij iedere dag drie glazen melk dronk en 's avonds vlees at. Met eigen ogen zag ik dat ze gelijk hadden. Joris Driepinter* liet mij in mijn jonge jaren zien dat wanneer je drie pinten melk per dag dronk, je zelfs een olifant kon optillen. Ik had geen idee dat het Nederlands Zuivelbureau verantwoordelijk was voor deze reclame.

Ook vandaag de dag maakt de Nederlandse Zuivelorganisatie nog actief reclame, nu is de slogan 'Nederland draait op zuivel'. De boodschap is nog steeds hetzelfde, als je geen melk drinkt en kaas eet heb je geen puf, in dit geval voor het bouwen van dijken. Vreemd eigenlijk dat dit zomaar mag. Er zijn hele volksstammen groot geworden zonder het drinken van koemelk. Sterker nog, een groot deel van de volwassenen op deze wereld kan de suikers in melk niet goed afbreken. Overgevoeligheid voor melksuikers treedt meestal

* Joris Driepinter was een stripfiguur die tussen 1960 en 1970 voorkwam in reclames voor zuivel.

niet op bij baby's, zij maken voldoende lactase* aan om melksuiker goed te kunnen verteren. Maar veel Afrikanen, Aziaten, Zuid-Amerikanen en Zuid-Europeanen verliezen ergens tussen hun derde en zesde levensjaar het vermogen om grote hoeveelheden lactose te verteren. Hun darmen maken simpelweg onvoldoende lactase aan. Dit fenomeen heet lactose-intolerantie. Als een lactose-intolerant persoon drie pinten melk per dag drinkt, krijgt hij of zij buikpijn, een opgeblazen gevoel en diarree. De meeste autochtone Nederlanders hebben daar weinig last van, net als de meeste Engelsen en Scandinaviërs. Zij bezitten een gen dat zorg draagt voor de productie van lactase, ook in het volwassen leven. In die landen is het drinken van melk al duizenden jaren onderdeel van de cultuur. Maar dat is dus niet altijd zo geweest. Analyses van het erfelijk materiaal van de neanderthaler laten zien dat deze mensensoort ook lactose-intolerant was (Itan et al., 2009). De slogan 'Melk is goed voor elk' is dus niet juist.

Ik heb melk nooit echt lekker gevonden en drink het niet meer sinds ik uit huis ben. Ik ontbijt wel dagelijks met een bakje volle yoghurt met havermost en lijnzaad, en ik hou erg van kaas. Ik eet zuivel en eieren omdat het voedzaam is en gewoon omdat ik het heel lekker vind. Verder eet ik liever geen vlees en twijfel ik ook steeds meer over vis. Ik vraag me steeds vaker af, heeft een mens eigenlijk wel dierlijk voedsel nodig om actief en gezond te kunnen leven?

Met deze vraag kun je in Nederland bij het Voedingscentrum terecht, zij zijn namelijk 'eerlijk over eten'. Op hun website** staat: eet vooral plantaardig en volop groenten en fruit, kies voor volkorenbrood of -pasta, en gebruik vooral onverzadigde vetten, zoals margarine en olijfolie. Melk, vlees, vis en eieren staan echter nog wel steeds in de beroemde Schijf van Vijf, naast peulvruchten overigens. Op de

* Lactase is een enzym dat nodig is om melksuiker (ook wel lactose genoemd) te kunnen afbreken.

** www.voedingscentrum.nl/nl.aspx.

website van het Voedingscentrum staat: ‘Vis verlaagt het risico op hart- en vaatziekten. In vlees en ei zitten veel goede voedingsstoffen, zoals ijzer en vitamine B12. Zuivel verkleint het risico op darmkanker en levert onder andere calcium en vitamine B12.’ Dierlijk voedsel zit inderdaad vol met waardevolle en goed opneembare voedingsstoffen, zoals essentiële aminozuren*, vitaminen en mineralen. Echter, niet al het dierlijk voedsel past volgens het Voedingscentrum in de Schijf van Vijf. Bewerkt vlees zoals hamburger, worst en gemarineerd vlees, of vleeswaren** zoals ham of paté horen er niet in thuis. Er is namelijk een verband tussen het eten van dit soort bewerkt*** vlees en een hoger risico op een beroerte, diabetes type 2 en bepaalde soorten kanker, waaronder darmkanker (Etemadi et al., 2017). Ook vette vleessoorten, zoals speklap, gehakt, spareribs, lamskotelet en karbonade, en volle melk en zuivel komen niet voor in de Schijf van Vijf. Deze voedingsproducten bevatten te veel verzadigde vetten en een overmaat aan verzadigde vetten is niet goed voor de mens. Het advies van het Voedingscentrum is heel duidelijk: eet meer plantaardig en minder (rood) vlees, en vermijd bewerkt vlees, vet vlees en volle zuivel. Af en toe vis of een ei kan. Gezond eten betekent gebalanceerd eten oftewel je moet op zoek naar de juiste balans in variatie, kwaliteit en hoeveelheid. Mijn schoonmoeder zei het jaren geleden al: ‘Eet alles met mate, ook dierlijk voedsel.’

Dit wijze advies wordt bevestigd door een groep van zevenendertig internationale wetenschappers uit zestien landen (Willet et al., 2019). Zij gaven aan dat een matige consumptie van dierlijk voedsel

* Aminozuren zijn de bouwstenen van eiwitten; een essentieel aminozuur is een aminozuur dat niet in het lichaam van de mens kan worden gemaakt en dus via de voeding moet worden opgenomen.

** Vleeswaren zijn bewerkte producten van vlees die vaak op de boterham worden gegeten.

*** Bewerkt vlees is vlees dat voorafgaand aan de verkoop bewerkt is om de smaak of houdbaarheid te beïnvloeden door middel van roken, zouten, drogen en/of het toevoegen van conserveringsmiddelen zoals nitraat of nitriet.