

[Home](#) [Voeding en ouderen](#) [Voedselbeleid](#) [Voedselverspilling](#) [Voedselzekerheid](#) [Voedselinnovatie](#)

[Over ons](#)



Wat eten we in de Week zonder vlees?

Door: [Hans Dagevos](#) · 5 maart 2019

Categorie: [duurzaam voedsel](#)

Na de primeur in 2018 wordt dit jaar van 11-17 maart voor de tweede keer de 'Nationale Week zonder vlees' gehouden. Dit maatschappelijk initiatief mikt op een tijdsduur tussen de '40 Dagen zonder vlees' van onze Belgische burens en de 'Meatless Monday' van de Engelse overburen. Deze reprise hoopt een traditie in Nederland te vestigen om een tijdje geen vlees te eten. Een kennismakingsweek zagezegd, of een weekje van bewustwording. Onderzoek geeft hier voldoende aanleiding toe. Minder vlees en dierlijke producten in het algemeen en meer plantaardig eten is immers de grote lijn die wetenschappelijk onderzoek al geruime tijd trekt. We hebben het dan over de eiwittransitie.

Het belang van deze thematiek wordt door Wageningen University & Research duidelijk onderkend: eiwittransitie is een WUR-investerings-thema, wat betekent dat onderzoek op dit terrein de komende jaren een financiële injectie krijgt. Hier zijn genoeg goede redenen voor. Als we alleen maar kijken naar ons alledaagse consumptiepatroon, dan zien we al een reden in de Nederlandse vleesconsumptiecijfers die zich tot op heden betrekkelijk weinig aantrekken van deze transitie. Ondanks de aanwezigheid van plantaardige vleesvervangers in het supermarktschap of de snackbar, het vleesloze koken door koks, evenals de maatschappelijke en mediabelangstelling voor vegetarisme en flexitarisme, daalt onze gezamenlijke [vleesconsumptie](#) vooralsnog nauwelijks tot niet.

[Blog updates](#)

Blog updates

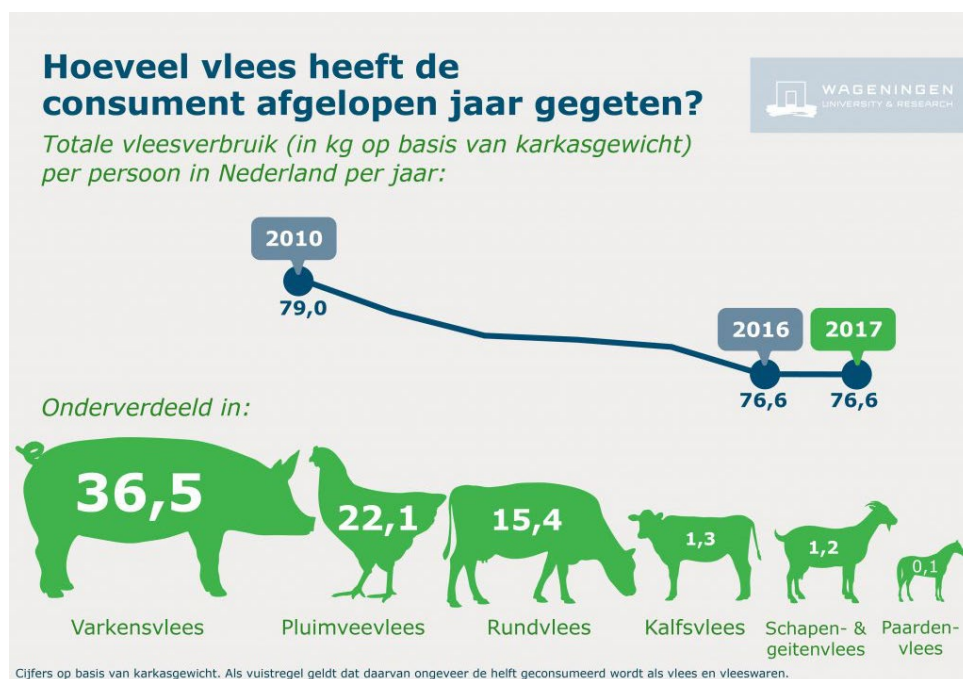
Abonneren op nieuwe blogposts

Meest recente berichten

- ☐ [Wat eten we in de Week zonder vlees?](#)
- ☐ [Kerstblog 2017: Consumptie die telt](#)

(Dagevos & Temme, 2018).

“ Onze gezamenlijke vleesconsumptie daalt vooralsnog nauwelijks tot niet



Feel good

Om beter te gaan voldoen aan de richting waar onderzoek naar wijst, is alle hulp dus welkom. Zulke challenges als de Week zonder vlees kunnen hierin een functie hebben omdat het mensen een laagdrempelige mogelijkheid biedt ervaring op te doen met vleesloos eten. Meedoen is bovendien een kwestie van eigen motivatie en inspiratie zonder dat 'schuld en boete' of zedenprekerij de boventoon voeren. Aantrekkingskracht kan ook uitgaan van de sociale dimensie. Als deelnemer ben je onderdeel van een groter 'groepsgebeuren': met elkaar bezig zijn met vleesminderen. Kortom, lekker en leuk en gezond bezig zijn geven de nodige 'feel good'. Allemaal mooi en aardig.

Toch zijn er nog wel enkele vragen bij te stellen. Om te beginnen is het onduidelijk of en hoe de vleesloze week beklift. Anders dan 'Stoptober', waar het doel is te stoppen met roken na de 28-daagse challenge van de sigaretten af te blijven, heeft de Week zonder vlees (juist) geen vegetarische maar een flexitarische doelstelling. Vlees hoeft niet voor altijd in de ban. Maar zet de Week zonder vlees mensen daarna daadwerkelijk aan vaker voor wat anders dan vlees te kiezen en waarom wel/niet? Anders gevraagd, is de Week zonder vlees behalve sympathiek ook een initiatief met structurele gedragsimpact?

“ Is de Week zonder vlees behalve sympathiek ook een initiatief met structurele gedragsimpact?

Aantrekkelijk alternatief

Een andere vraag is wat er gegeten wordt als alternatief voor vlees. Het maakt voor bijvoorbeeld de duurzaamheidswinst die is te boeken met een weekje

Investeren in

☐ consumentenonderzoek verdient zich terug

☐ Suiker op school

Vleesconsumptie:

☐ vleesminderen is aan het inburgeren

Laatste reacties

- ☐ Dick van Diepen op [Krachttraining en eiwit: een ijzersterk team voor ouderen](#)
Door een wervelfractuur (Th12) opgelopen begin juni van dit jaar ben ik (bouwjaar 1934) al een tijdje niet in...
[Lees meer >](#)
- ☐ Maarten Vrolijk op [Kerstblog 2017: Consumptie die telt](#)
Mooie compacte duiding, die vooruit helpt. Dank. [Lees meer >](#)
- ☐ Wouter Verkerke op [Kerstblog 2017: Consumptie die telt](#)
Goed stuk, Hans! Fijne dagen, Wouter Verkerke.
[Lees meer >](#)
- ☐ Joop op [Een circulair voedselsysteem is méér dan sluiten van kringlopen](#)
Leuk [Lees meer >](#)
- ☐ Martin Scholten op [Duurzaam voedsel: is onze voedselproductie daadwerkelijk duurzaam?](#)
In mijn column pleit ik voor een agro-foodsysteem dat is gebaseerd op kringlopen. Dat betekent afstappen van het verder zoeken... [Lees meer >](#)

zonder vlees nogal wat uit of en waardoor vlees vervangen wordt. De promotie van plantaardige vleesvervangers tijdens de vorige editie van de Week zonder vlees gaf volgens de organisatoren een duwtje aan de consumentenvraag gedurende de looptijd.

Dit gegeven biedt echter geen afdoende antwoord op de gestelde vraag. Misschien is vlees wel vooral vervangen door een dierlijk alternatief, zoals vis, een zuivel- of kaasproduct dan wel eieren. Dit zou niet hoeven te verbazen gezien ons eerdere onderzoek waaruit bleek dat vis de meest favoriete vleesvervanger van veel mensen is en kaas en ei ook hoge ogen gooien ([Dagevos et al., 2012](#)).

Kiezen voor plantaardige vleesvarianten of simpelweg meer groenten eten (het 'vergroenten' van je voedselconsumptiepatroon) lagen voor velen minder voor de hand. Recent Amerikaans onderzoek ([Neff et al., 2018](#)) wijst er terecht op dat we eigenlijk nog maar nauwelijks idee hebben wat flexitariërs eten als ze kiezen voor een vleesloze maaltijd.

Flexitarisch eetpatroon

In een flexitarisch dieet wordt gezocht naar een nieuwe balans tussen dierlijke en plantaardige producten waardoor er behoefte is aan alternatieven voor het stukje vlees als eiwitbron. De zoektocht naar kandidaten is in volle gang. Tegenwoordig vallen onder deze zogenoemde alternatieve eiwitten niet alleen plantaardig vleesvervangers, maar ook de even uiteenlopende als nieuwe eiwitbronnen insecten, zeewier en kweekvlees.



Anderzijds is er het streven welbekende maar weinig geconsumeerde peulvruchten, noten of champignons nieuw elan te geven en ze als bron van eiwitten te positioneren. In een poging deze meer onder de consumentenaandacht te brengen, wijst de huidige Schijf van Vijf expliciet naar het eten van peulvruchten en noten als onderdeel van het aanbevolen flexitarische eetpatroon.

Nieuwe proteïnen op het bord

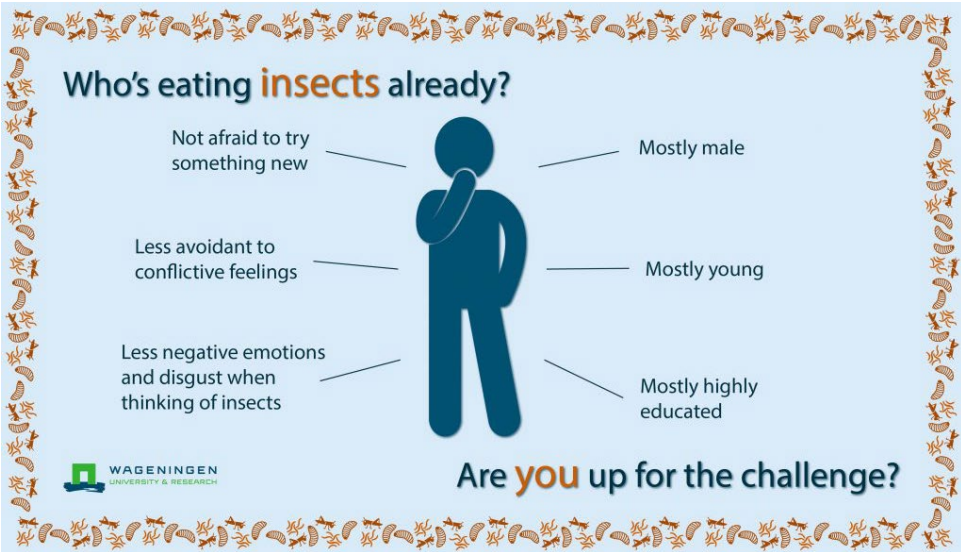
Een pluspunt van een flexitarisch dieet is dat het duurzamer is dan een

vleesrijk dieet (Springmann et al., 2018). Behalve dat het vervangen van vlees door bijvoorbeeld een kaasschnitzel weinig duurzame zoden aan de dijk zet, zijn ook alternatieven die momenteel naar voren worden geschoven, respectievelijk die volop in ontwikkeling zijn, tegen het ‘groene’ licht te houden.

Wageningse collega’s reflecteren op een vijftal nieuwe proteïnen die in stelling worden gebracht om vlees op het bord te vervangen (Van der Weele et al., 2019). Ze concluderen dat de duurzame merites van plantaardige vleesvervangers, kweekvlees, algen- en insectenkweek worden beperkt door de energie en hulpbronnen die deze productiemethoden vereisen. Oplossingen zoeken in technologische hoogstandjes en innovatieve productieprocessen ontnemt gemakkelijk het zicht op de mogelijkheden van vleesvervangende producten die minder bewerking behoeven.

Vanuit dit perspectief springen peulvruchten in het oog. Waarom niet meer inzetten op het cultiveren van de (deels: doorsgesneden) wortels van peulvruchten in onze eetcultuur? Peulvruchten zijn immers duurzaam en gezond van grond tot mond. Dit kan van bijvoorbeeld kweekvlees niet automatisch worden gezegd. Nog los van de vragen hoe deze noviteit een plaats gaat verwerven in de gevestigde eetcultuur en hoe aantrekkelijk en acceptabel kweekvlees zal worden voor consumenten als alternatief voor vlees zoals we dat kennen (Dagevos, 2018). Deze vragen zijn overigens net zo goed te stellen aan het adres van insecten als nieuwe eiwitbron.

“ *Hoe aantrekkelijk en acceptabel zullen insecten worden voor consumenten als alternatief voor vlees?*



Devies

Na hun analyse is het devies van de collega’s eigenlijk om de eiwittransitie ook simpel te houden. De veranderingsroutes verlopen niet per se via high tech vleesalternatieven – zeker niet als duurzaamheidsdoelen scherp in beeld blijven. Peulvruchten vragen niet om industriële bewerking en gaan evenmin gepaard met grote technologische uitdagingen. De uitdaging is hier veel meer om het zwakke imago van peulvruchten onder consumenten te versterken.

Voor de deelnemers aan de Week zonder vlees mag het corresponderende devies dan zijn om simpelweg te kiezen voor peulvruchten als alternatieve eiwitbron voor vlees. Wat meer aandacht voor paddenstoelen en noten in het weekmenu is eveneens aan te bevelen. En verder is te bedenken dat naast vleesminderen ook minder eten in algemene zin duurzaamheids- en gezondheidsvoordelen biedt.

“ Ook minder eten in algemene zin biedt duurzaamheids- en gezondheidsvoordelen

Lees ook onze dossiers:

- ☐ [Vleesconsumptie](#)
- ☐ [Insecten als voedsel en veevoer](#)
- ☐ [Living lab over gedragsverandering](#)
- ☐ [Zeewier](#)

Referenties

Dagevos, H. Voordouw, J., Van Hoeven, L., Van der Weele, C. & De Bakker, E. (2012). *Vlees vooral(snog) vanzelfsprekend: Consumenten over vlees eten en vleesminderen*. Den Haag: LEI Wageningen UR. <https://edepot.wur.nl/212318>

Dagevos, H. & Temme, L. (2018). Vleesconsumptie in Nederland: Gedrag gedraagt zich anders dan gedacht. *Voeding Nu*, 20, 8-11.

Dagevos, H. (2018). Naar een nieuwe balans in ons (eiwit)dieet: Consumentenkijk op vleesvervangers en kweekvlees. <https://edepot.wur.nl/465561>

Neff, R. A., Edwards, D., Palmer, A., Ramsing, R., Richter, A. & Wolfson, J. (2018). Reducing meat consumption in the USA: A nationally representative survey of attitudes and behaviours. *Public Health Nutrition*, 21, 1835–1844. <https://doi.org/10.1017/S1368980017004190>

Springmann, M. et al. (2018). Options for keeping the food system within environmental limits. *Nature*, <https://doi.org/10.1038/s41586-018-0594-0>

Van der Weele, C., Feindt, P., Van der Goot, A.J., Van Mierlo, B. & Van Boekel, T. (2019, te verschijnen). Meat alternatives: An integrative comparison.

Deel dit bericht:



Geen gerelateerde posts.



Hans Dagevos

Hans kijkt naar de wereld van voedsel en groen vanuit het maatschappelijke perspectief.

[Meer over Hans Dagevos](#) · [View articles](#)

Laat een reactie achter

*Het e-mailadres wordt niet gepubliceerd. Vereiste velden zijn gemarkeerd met **

Reactie

Naam *

E-mail *