

“In soep uit blik zit één lepeltje tomatenpuree. We beseffen niet hoezeer de voedingsindustrie ons misleidt”

Hij onthult wat er écht in soep uit blik zit en gaat ter plekke kijken of Italiaanse omaatjes wel echt die pastasauzen maken. Journalist Teun van de Keuken stelt vragen die de voedingsindustrie zwaar op de maag liggen. “Bruin brood in de supermarkt? Klinkt gezond, tot je ziet dat het eigenlijk wit brood is dat bruin gekleurd is.”

Stijn Cools

13 mei 2024 om 03:00

Vraag hem waar de beste patat van Nederland te vinden is, en hij somt enthousiast snackbars van Amsterdam tot Zwolle op – ook al beseft hij goed dat broccoli en zilvervliesrijst een veel gezondere hap zijn dan frieten. Journalist Teun van de Keuken worstelt ermee: waarom eten we wat niet goed voor ons is en krijgen we daar toch een gelukzalig gevoel van?

Zijn weinig smakelijke zoektocht naar een antwoord heeft hij neergeschreven in zijn nieuwste boek *De mens is een plofkip. Hoe de voedingsindustrie ons ziek maakt*. Een eerste versie was te veel een droge opsomming van feiten, cijfers en onderzoekers, vertelt de 52-jarige Nederlander over het schrijfproces. Dus is hij er opnieuw aan begonnen, want hij is boos. En zijn lezers zouden ook boos moeten zijn.

“Ik heb jarenlang met het tv-programma *Keuringsdienst van waarde* onderzoek gedaan naar de voedingsindustrie. Aflevering na aflevering kwam er een product aan bod waar iets aan schortte. Na verloop van tijd besef je dan wel dat er iets fundamenteel mis is. De hele voedingsindustrie deugt niet. Ze maakt producten waar wij ziek van worden, en de overheid laat dat toe. Nochtans zou de overheid ons moeten beschermen. Als ik mensen ervan wil overtuigen dat er iets moet veranderen, dan moet ik toch enige emotie in mijn boek leggen?”

De industrie maakt ons ziek, zegt u, maar op het einde van de dag ben ikzelf het wel die een zak chips opentrek of een koffiekoek eet op zondagochtend. Wat met de individuele verantwoordelijkheid?

“Iedereen weet dat chips of gevulde koeken een probleem zijn. Maar 80 procent van de voedingswaren in de supermarkt is ongezond, dat beseffen heel veel mensen niet. Ze worden misleid. Bruin brood? Klinkt gezond, tot je op de ingrediëntenlijst ziet dat het eigenlijk wit brood is dat bruin gekleurd is. Soep uit blik? Ik verwachtte zelf dat de bereiding daarvan zou bestaan uit het inkoken van tomaten, maar het belangrijkste

bestanddeel blijkt met water gemengd aardappelzetmeel te zijn. Daar worden smaakstoffen en conserveermiddelen aan toegevoegd, en ja, dan ook nog een lepel tomatenpuree. Als consument weet je dat niet en zie je alleen die gezonde rood glanzende tomaten op het blik.”

“De voedingsindustrie draait op suiker, vet en zout. Met daarbij nog allerlei emulgatoren en bindmiddelen om het lekkerder en makkelijker verteerbaar te maken. In laboratoria proberen voedseltechnologen eten onweerstaanbaar te maken. Nog een beetje extra vet? Of wat suiker erbij? Proefpersonen moeten vragenlijsten invullen en er wordt zelfs getest hoe hun hersenen erop reageren. We worden aan eten verslaafd gemaakt. Het verklaart meteen waarom er zo weinig maatschappelijke bereidheid is om er iets tegen te doen. In een wijk waar veel mensen verslaafd zijn aan drugs of alcohol zal er ook geen protest zijn tegen dealers of cafés.”

Wie is Teun van de Keuken?

Teun van de Keuken (1971) is journalist en columnist voor *de Volkskrant*. Hij is vaak op de Nederlandse televisie om te praten over consumentenzaken, en dan vooral over gezonde voeding. Hij schreef onder meer *Dit is geen dieetboek* en *De supermarktsurvivalgids*. Ook was hij de oprichter van Tony's Chocolonely, een Nederlands bedrijf dat streeft naar slaafvrije chocolade.

En dus moet de overheid ingrijpen, zoals ook de drugsdealers aangepakt worden en alcohol – in beperkte mate – gereguleerd is?

“Bedrijven zijn blijkbaar niet op aarde om gezond eten te serveren, maar om winst te maken. Een moreel appel daarop heeft geen zin. Het is aan de overheid om haar eigen burgers te beschermen. Te beginnen met de schoolomgevingen. Het is onvoorstelbaar dat supermarkten vlak voor de middagpauze hun schappen bewust volladen met frisdrank en snacks. Ik geloof heel erg in het aanbieden van warme en gezonde schoolmaaltijden. Een Zweedse econoom heeft eens voor me berekend dat voor iedere kroon die erin gestoken wordt, de maatschappij vier kronen uitspaart aan zorgkosten die niet gemaakt hoeven te worden. We kunnen ook meer kooklessen aanbieden aan kinderen zodat ze weten hoe echt eten smaakt. Probeer bovendien om 50 procent van het aanbod in supermarkten gezond te maken. Op die manier is er toch een eerlijke keuze.” De kinderen van Van de Keuken zijn nu veertien en achttien jaar oud, vertelt hij. Hij heeft altijd voor ze proberen te koken met verse producten en echte smaken.

Leren een ham inspuiten

Op filmpjes en foto's uit de jaren 60 en 70 ziet Van de Keuken hoe dat mensen toen simpelweg minder dik waren. Terwijl kinderartsen hem vandaag waarschuwen dat kinderen leverproblemen hebben of door hun heupen zakken. Overgewicht en obesitas zijn grote problemen. “Dat is een evolutie van de afgelopen decennia. Er is niet opeens een nieuwe mensensoort opgestaan zonder wilskracht. Het enige wat echt veranderd is, is de omgeving. Er is minder tijd om zelf vers te koken en er is veel rommelvoer bijgekomen.”

In de categorie rommelvoer is uw beschrijving van een ham-inspuitles wel opzienbarend. Wat is dat precies, zo'n ham-inspuitles?

“Het tragische aan dit verhaal is dat het zich op een vakschool afspeelt voor jongeren die in de voedingsindustrie willen werken. Je zou denken dat ze daar leren om kwaliteitsvol eten te maken. Maar ze leren er om met kleine naaldjes water in een ham te spuiten. Er is een regel dat je aan een ham water mag toevoegen zolang het aandeel eiwitten evenredig omhoog gaat. In de Nederlandse supermarkten ligt er ham in de rekken die voor bijna 30 procent uit water bestaat. Al dat water smaakt natuurlijk niet naar ham, dus er moeten ook nog smaakstoffen aan toegevoegd worden om de ham weer naar ham te doen smaken. Als je spek bakt, kan het ook gebeuren dat je pan vol water komt te staan. Daar is dan hetzelfde procedé gevolgd. De Britse kookboekenauteur Hugh Fearnley-Whittingstall heeft eens opgemerkt dat dit soort vlees zo artificieel is dat de vraag gesteld moet worden of er nog wel vlees voor nodig is om het te maken.”

Waarom moet er water in een ham gespoten worden?

“Winst. Minder vlees. Lagere kosten. Meer marge.”

In uw boek fileert u de voedingsindustrie, maar die werkt in een mondiaal systeem waarin bijvoorbeeld ook de kleinschalige landbouw onder druk staat.

“Veel voedsel is eigenlijk te goedkoop. De landbouw is bezig om zo veel mogelijk uit zo weinig mogelijk land te persen. Dat is onhoudbaar. Als we eten gezonder maken, zal het duurder worden, ook voor de arme mensen. Maar dat vind ik geen goed argument om het niet te doen. Uitgerekend arme mensen eten ongezonder. Omdat ze minder tijd en mentale ruimte hebben om gezonde maaltijden te koken en op zoek te gaan naar de juiste ingrediënten. Daardoor leven ze in Nederland gemiddeld zeven jaar minder lang, met een groter aantal ongezonde jaren. Er is dus niet alleen een welvaarts kloof, maar ook een gezondheidskloof. Maar het armoedevraagstuk los je niet op via het bord. We moeten zien dat ze een beter inkomen hebben.”

Niet Bertolli, maar Knorr

Al meer dan twintig jaar bezoekt Van de Keuken fabrieken waar voedsel geproduceerd wordt, knutselt hij met voedseltechnologen *food-like-substances* in elkaar en slaagt hij erin de letter- en cijfercodes op ingrediëntenlijsten van supermarktproducten te ontcijferen en uit te leggen aan het grote publiek. “Ik heb dit altijd benaderd als een naïeve consument”, zegt Van de Keuken. “Als er ergens op een verpakking staat ‘volgens oma’s recept’, dan wil ik graag de oma leren kennen en het recept zien. Ambachtelijk bereid? Heeft er dan iemand zelf de groentes gesneden en in de potten staan roeren? Van die vragen krijgen fabrikanten kortsluiting. Ze vinden het maar normaal dat marketing en productie weinig met elkaar te maken hebben.”

Het komt wel cynisch over dat consumenten veel waarde hechten aan dat ambachtelijke en dat fabrikanten daar ook op inspelen in hun reclames, maar dat ze in de praktijk compleet het omgekeerde doen.

“Ik was gefascineerd door een reclamespot voor pastasauzen van Bertolli. Daarin was een oud vrouwtje te zien dat op ambachtelijke wijze saus maakt, met een grote houten lepel en een pan. We zijn toen naar Noord-Italië gereisd om na te gaan of het er inderdaad zo toe gaat. De eerste teleurstelling was al toen we voor de fabriek stonden. Er stond niet Bertolli op de gevel, maar Knorr. Dat klinkt toch al minder authentiek Italiaans. Toen bleek dat het niet een omaatje met een grote lepel was die de saus maakte, maar een jonge kerel die met één druk op de knop duizenden potjes per dag produceerde. Het bedrijf bevestigde me dat de saus niet zo ambachtelijk gemaakt wordt als in de reclamespot, maar zei dat de beleving wel hetzelfde is.”

“In de plaatselijke cafeetjes hebben we bewoners gesproken die in de fabriek werkten. Zij vonden de reclamespot met het omaatje schandalig. Ze waren net trots op de hypermoderne en hygiënische fabriek. Het tragische is dat een boer die aardbeien teelt zich geen grote reclamecampagne kan veroorloven. Dat is alleen voorbehouden voor de heel grote bedrijven, die veel gebruikmaken van suiker, zout en vet. Hoe kunnen ze maken dat wij vooral hun producten kopen? Niet door betere producten aan te bieden, maar door meer reclame te maken. Als wij iets kopen van een bekend merk, dan gaat een deel van ons geld naar de reclame om ons dat product te doen kopen.”

Wat heeft u in al die jaren het meest gechoqueerd?

“Die les ham inspuiten komt toch al aardig in de buurt. (*lacht*) Maar de voedingsindustrie is erin geslaagd om onze prefrontale cortex te misleiden door ongezonde producten als gezond te verkopen, met mooie plaatjes en termen. Neem nu ontbijtgranen. Daar zit heel veel suiker in. Maar ze voegen er dan vitamine C aan toe en dat wordt dan groot op de verpakking gemeld. Dan denk je dat het gezond is, terwijl er zo veel suikers inzitten dat die paar vitamines je niet gaan helpen.”

Met al uw kennis over de voedingsindustrie, laat uw prefrontale cortex u wel eens in de steek?

“Ik ben voor het werk veel onderweg met de auto of de trein. Vaak koop ik 's avonds aan een kiosk nog ergens een koffie. Als ze er dan een koek bij aanbieden, kan ik daar moeilijk aan weerstaan.”

Bij het begin van het gesprek zei u dat u boos bent en dat de lezer dat ook moet zijn. Maar wat moeten we met die emotie?

“Er is vrij baan gegeven aan het bedrijfsleven. Wij worden als proefkonijnen gebruikt. We moeten ons minder als consumenten gedragen en ons meer politiek opstellen. Het zijn niet alleen de mensen in Den Haag en Brussel die de beslissingen nemen. Ook wij hebben een verantwoordelijkheid voor onze omgeving. Mijn moeder heeft zich ooit vastgeketend aan een boom die omgezaagd dreigde te worden. Het is haar gelukt dat te voorkomen. Ook wij kunnen het heft in handen nemen.”

Teun van de Keuken, *De mens is een plofkip. Hoe de voedingsindustrie ons ziek maakt*, Thomas Rap/Standaard Uitgeverij, 160 blz.

Bron artikel: *De Standaard*, 13 mei 2024, <https://www.standaard.be/binnenland/in-soep-uit-blik-zit-een-lepeltje-tomatenpuree.-we-beseffen-niet-hoezeer-de-voedingsindustrie-ons-misleidt/40789101.html>.

Dit artikel werd gereproduceerd met toestemming van de uitgever, alle rechten voorbehouden. Elk hergebruik dient het voorwerp uit te maken van een specifieke toestemming van de beheersvennootschap License2Publish: info@license2publish.be.