

Vegan niet per definitie gezond, wél duurzaam

● **Jantine Brandemann ter Beek**

Producten die volledig vegan zijn, blijken niet altijd duurzaam en gezond, schreef Gijsbert Korevaar (RD 16-9). Deels heeft hij gelijk, maar zijn mening verdient wel enige nuance.

Veganproducten zijn vaak sterk bewerkt en bevatten veel zout, aldus Korevaar. Dat klopt, maar tegelijkertijd ligt het er wel aan waarmee je deze veganproducten vergelijkt. Kip of gehakt bijvoorbeeld moet ook op smaak gebracht worden met onder andere zout. En sommige soorten vlees bevatten veel verzadigd vet, in tegenstelling tot de meeste vleesvervangers.

Het ligt er ook aan waarom je ervoor kiest om vegan te eten. Als je voor je gezondheid vegan eet, kies je wellicht niet vaak voor kant-en-klare vleesvervangers, maar eerder voor bijvoorbeeld zelfgemaakte vleesvervangers of voor erwten of bonen. En met name erwten en bonen zijn wel degelijk gezond.

Zowel een vegan eetpatroon als een eetpatroon dat niet-vegan is, kun je zo gezond of ongezond maken als je wilt. Bij beide eetpatronen kun je ervoor kiezen om veel "junkfood" of kant-en-klare maaltijden te eten. Maar je kunt ook

kieszen voor gezondere maaltijden en die zelf bereiden. Zo is er ook een stroming, "Whole Food Plant-based" geheten, waarbij je voornamelijk onbewerkte plantaardige producten eet. Denk bijvoorbeeld aan bonen als vleesvervanger.

Vitamine B12

Korevaar noemt onder andere haveremelk als sterk bewerkt vegan supermarktproduct. Nu vind ik zelf haveremelk wel lekker door bijvoorbeeld de koffie, maar haveremelk is wel precies de melkvervanger met de minste voedingsstoffen. In tegenstelling tot bijvoorbeeld sojamelk, die veel eiwitten bevat (en daardoor ook beter opschuimt).

En ja, soms worden calcium en vitamine B12 toegevoegd. Maar is dat erg? Vaak wordt aan koeien bijvoorbeeld kobalt gegeven; hun lichaam kan dat omzetten in vitamine B12. Vroeger kregen we vitamine B12 binnen via groenten uit de bodem, maar helaas bevatten onze bodems steeds minder voedingsstoffen en moeten we op andere manieren aan vitamine B12 komen. Als deze voedingsstoffen worden toegevoegd, is daar niks mis mee, denk ik.

Als het over calcium gaat: dit kun je beter uit bladgroenten, zoals boerenkool en broccoli, halen dan uit koemelk. Calcium uit bladgroenten wordt namelijk maar liefst anderhalf tot twee keer beter opgenomen door je lichaam. Bovendien zijn er veel mensen met een lactose-intolerantie, vaak zelfs zonder dat ze dat weten. Lactose

zit in veel zuivelproducten. De leus "Koemelk is goed voor elk" is dus te kort door de bocht.

Overigens ben ik benieuwd of Korevaar weleens een cake zonder eieren heeft gebakken. Hij schrijft over een voorval waarbij een muffin uit elkaar viel. Vervelend natuurlijk. En ja, het is even omschakelen en je moet weten hoe je op een goede manier vegan kun bakken, maar cake bakken zonder eieren is zeker mogelijk. Niet voor niets is vorig jaar een vegan bakker de winnaar geworden bij het tv-programma "Heel Holland Bakt".

Eieren maken je gebak luchtig en gebonden. Gelukkig kan ei prima vervangen worden. Bijvoorbeeld door 60 gram appelmoes óf een halve rijpe, gepureerde banaan óf één eetlepel chiazaad of gemalen lijnzaad gemengd met drie eetlepels water. Voeg één (extra) eetlepel bakpoeder toe om het gebak te laten rijzen. Gebak kun je goed bestrijken met plantaardige melk. In een quiche kan ei vervangen worden door gelijke delen water en kikkererwtenmeel.

Avocado's

Verder schrijft Korevaar (in de kop boven zijn column) dat volledig vegan niet altijd duurzaam is. Ik was benieuwd naar zijn mening hierover, maar in de column komt dit verder niet naar voren. De kop verbaasde me enigszins, want een vegan eetpatroon is doorgaans wel degelijk duurzamer dan een niet-vegan eetpatroon. Zo zijn de CO₂-uitstoot en het waterverbruik



meestal geringer als je vegan eet. Avocado's brengen wel een hoog waterverbruik met zich mee en doordat ze worden geïmporteerd, is de CO₂-uitstoot ook vrij hoog. Maar het is niet verplicht om avocado's te eten als je vegan eet...

Daarnaast draagt (vaker) vegan eten indirect bij aan een betere wereldvoedselverdeling. Zo gaat

Marktwerving in ov nadelig voor reiziger



„Het aantal klachten over Arriva dat jaarlijks bij reizigersorganisatie Rover binnenkomt, is schrikbarend groot.“ beeld V. Erdin

● **V. Erdin**

Arriva wil met ingang van 2026 ruim twintig treindiensten van NS overnemen. Voor wie bijvoorbeeld met een Voordeelurenkaart van NS reist, is dat nadelig.

Mijn bezwaar is vooral dat de regionale treinvervoerder Arriva en even later Blauwnet/Keolis sinds de invoering van de ov-chipkaart weigeren om de eerste incheck als uitgangspunt te nemen voor de tariefbepaling van de hele reis, als er onderweg een overstap wordt gemaakt naar NS. Arriva is vooral in het noorden, de Achterhoek, de Betuwe en Limburg actief.

Wie met NS naar een halte van Arriva of Blauwnet reist, moet bij NS uitchecken en bij de andere vervoerder inchecken. Binnen de

daluren gaat dat goed. Maar wie voor 16.00 uur bij NS incheckte en na 16.00 uur overstapt op een regiovervoerder in Groningen, Leeuwarden, Apeldoorn, Arnhem, Zutphen, Zwolle of in het zuiden, merkt dat dan een voltarief geldt. Voor een volledig NS-traject zou dan de korting wel blijven gelden.

Beter ov?

Wanneer Arriva nu op meer trajecten diensten gaat aanbieden, zullen waarschijnlijk meer reizigers geconfronteerd worden met dit regiem. Het staat ook haaks op de afspraken die bij de invoering van de ov-chipkaart zijn gemaakt. Op de Vechtdallijn (Zwolle-Emmen) keerden reizigers destijds massaal de trein de rug toe vanwege dit probleem. Een aantrekkelijk NS-abonnement bleek niet meer geldig bij de nieuwe vervoerder of werd door de overstap in Zwolle onaantrekkelijk.

Deze drempels voor een beter ov zouden direct moeten verdwijnen. Het voorgestelde ov-tarief van

49 euro per maand is misschien te laag. Maar veel duurder dan 75 euro mag het niet zijn, wil het ov aantrekkelijk blijven. Voorwaarde is wel dat alle vervoerders meedoen en niet hun eigen tariefbeleid blijven hanteren, zoals nu. Keolis/Blauwnet accepteert bijvoorbeeld de NS-jongerenkaart niet.

Wie vorig jaar wegens werkzaamheden bij Hoozevee via Leeuwarden naar Groningen moest, was tussen Leeuwarden en Groningen aangewezen op Arriva. Daar was tot voor kort een nieuw kaartje voor nodig. In juni 2022 schreef Arriva dan ook tientallen uitgestelde betalingen uit vanwege dit omreizen. Maar waarschijnlijk is Arriva tot de orde geroepen: in juni 2023 werd dit omreizen, vanwege opnieuw een stremming, zonder bijbetaling toegestaan.

Veel klachten

Een andere kwestie is "onvoldoende materieel". Arriva gaat er al jarenlang prat op dat het met een minimalistische trein rijdt. Onder



„Vaker vegan eten draagt indirect bij aan een betere wereldvoedselverdeling.” beeld iStock

een groot deel van de soja (gezond en eiwitrijk) naar dieren in de veehouderij. Deze gebruiken een deel van deze soja natuurlijk om zelf van te leven. Ze halen er energie uit en scheiden de afvalstoffen uit. De soja die een dier eet, komt dus niet een-op-een terecht bij de mens als deze een dier eet. Efficiënter is het als de mens rechtstreeks soja eet.

Kortom, ik denk dat we er zeker goed aan doen als we wat vaker vegan eten. Dat is goed voor de natuur en het klimaat, voor de dieren én voor onze medemens. Of dat nu volledig vegan is of niet – alle beetjes helpen.

De auteur is plantaardig voedingsdeskundige.

het motto "problemen lossen zich vanzelf op". Maar met name tussen september en april is het erg druk op het spoor. Bij treindiensten van Arriva wordt niet of nauwelijks met twee gekoppelde treinstellen gereden tussen bijvoorbeeld Leeuwarden en Groningen. Arriva en in het kielzog Blauwnet willen blijkbaar

dat er op zaterdag 23 september wegens personeelstekort geen treinen zouden rijden tussen Apeldoorn en Zutphen. Een ergernis die zich al langer voordoet in Groningen, waar Arriva de treindiensten voor een lange periode af moest schalen.

Bovendien horen er bij iedere nieuwe vervoersconcessie tijdrovende en geldverslindende aanbestedingsprocedures. Dat geld komt niet ten goede aan de ov-reiziger. Die wil gewoon een goede en betrouwbare treinverbinding hebben.

Hier wordt een erfenis van het marktdenken van de paarse kabinetten zichtbaar. Maar bijna dertig jaar later klinkt het opmerkelijk vaak dat je niet alles aan de markt kunt overlaten. De energievoorziening, de gezondheidszorg en het ov zouden weer terug moeten naar de publieke sector. En laten we bedenken dat ook de Europese Unie de wijsheid niet in pacht heeft.

De auteur reist veelvuldig per trein en volgt de ontwikkelingen in het ov op de voet.

Het ov zou weer terug moeten naar de publieke sector

een commerciële dienst aanbieden tegen zo laag mogelijke kosten. Arriva pocht graag met het begrip "klanttevredenheid". Het aantal klachten over Arriva dat jaarlijks bij reizigersorganisatie Rover binnenkomt, is echter schrikbarend groot.

Juist in de week waarin Arriva de uitbreidingswens bekendmaakte, moest het bedrijf ook laten weten

SAMENLEVING EN POLITIEK



Bestaanszekerheid gaat ook over waardigheid

• Maarten van Nieuw Amerongen

Sinds jaar en dag constateren politici dat een sociaalconservatieve partij ontbreekt in Nederland. Dat is opmerkelijk gezien het grote kiezerspotentieel dat zich juist in dit deel van het politieke spectrum ophoudt.

Hoewel Pieter Omtzigt zijn programma nog moet publiceren, lijkt Nieuw Sociaal Contract (NSC) deze leemte in het landschap van politieke partijen op te vullen. Sociaal-cultureel behoudend, vergelijkbaar met een aantal rechtse partijen, maar sociaaleconomisch vooruitstrevend, ter linkerzijde van het midden.

De twee belangrijkste speerpunten in Omtzigts prille campagne zijn bestaanszekerheid en herstel van de relatie tussen burger en overheid. Daarmee lijkt NSC hoge ogen te gaan gooien bij de Tweede Kamerverkiezingen in november. Dat roept de vraag op waarom linkse partijen er de afgelopen jaren slechts beperkt in geslaagd zijn om voet aan de grond te krijgen met een verhaal dat draait om solidariteit en herverdeling.

Het was een centrumrechts kabinet met VVD en CDA dat de afgelopen jaren fors investeerde in sociale regelingen, niet in de laatste plaats tijdens de lockdowns in de coronacrisis. Het energieplafond voor 2023 kwam er weliswaar op voorspraak van PvdA en GroenLinks en stuitte aanvankelijk op uitvoerbaarheidsbezwaren, maar inhoudelijk was er partijbrede consensus dat lagere inkomensgroepen niet onevenredig hard geraakt mochten worden na de inval in Oekraïne.

Met andere woorden: staat bestaanszekerheid niet al lang en breed op de kaart? Wie er een strikt materiële definitie van bestaanszekerheid op nahoudt – de zekerheid dat je in je levensonderhoud kunt voorzien – zal hier wellicht bevestigend op antwoorden. Maar als de toeslagenaffaire iets heeft laten zien, dan is het wel dat bestaanszekerheid over veel meer gaat dan de behoefte van ieder mens aan minimale materiële welvaart.

Het hoofd boven water houden is één ding, maar daarmee is nog niet gezegd dat iemand ook daadwerkelijk beschermd wordt tegen onrecht en willekeur, laat staan dat iemand zich gewaardeerd en gerespecteerd voelt. Bestaanszekerheid gaat evenzeer over erkenning en dus uiteindelijk over waardigheid: de intrinsieke waardigheid van mensen onderling (van mens tot mens) en de waardigheid van mensen als burgers (ten overstaan van de overheid). Wie bestaansze-

kerheid als een minimale eis van respect en rechtszekerheid opvat, moet concluderen dat er nog enorm veel werk aan de winkel is.

Niet voor niets stelt Omtzigt dat er vele jaren nodig zijn om de relatie tussen burger en overheid te herstellen. Het temperen van de verwachtingen is niet alleen een kwestie van realiteitszin of het afwijzen van populistische retoriek, maar ook een op waarde schatten van de opgave die voorligt. De opgave waar een volgend kabinet voor staat, is fundamenteel anders dan het ongedaan maken van regulier overheidsfalen. Gederfde inkomsten door een lockdown of een betalingsachterstand door een hoge energierekening zijn linksom of rechtsom te compenseren, maar voor geschonden vertrouwen bestaat geen "quick fix", geen snelle oplossing.

Ook Pieter Omtzigt is niet de quick fix die zal zorgen voor acuut herstel van vertrouwen in de rechtsstaat. Maar als geen ander is hij de politieke belichaming van een groep Nederlanders die zich niet gezien en gehoord

Omtzigt weet een bres te slaan in het gehele politieke landschap

voelt, of het nu gaat om toeslagenouders, Groningers of boeren. Op verschillende manieren zijn deze groepen slachtoffer geworden van willekeur van de overheid en onvoldoende maatschappelijke erkenning.

Grote groepen kiezers kunnen zich beter met Omtzigt en minder met Marijnissen, Klaver of Timmermans vereenzelvigen, omdat eerstgenoemde duidelijk dingen voor elkaar gebokst heeft en al jaren de rol van "underdog", van verliezer vertolkt heeft. Eerst binnen het CDA, later tegen Rutte en nu tegen zo'n beetje de gehele gevestigde orde. Door bestaanszekerheid van een bredere definitie te voorzien, slaagt Omtzigt erin om niet alleen zijn oude partij, de BBB en de SP leeg te eten, maar weet hij ook een bres te slaan in het gehele politieke landschap. En daarmee bewijst Omtzigt het ongelijk van Marx: politiek is niet slechts een afspiegeling van economische conflicten, maar draait in de kern misschien wel om het faciliteren van publieke erkenning en waardigheid.

De auteur is politicoloog.

Over Opinie

De lengte van een opinieartikel bedraagt 550 of 750 woorden. Ook kunnen abonnees door een ingezonden brief reageren op de redactionele inhoud van het RD. Inzendingen (max. 250 woorden) moeten zijn voorzien van naam en adres van de schrijver. Er kan niet worden gereageerd op Opgemerkt, Kerkelijke Pers, ZoGezgd, meditatie en boekrecensies. De redactie behoudt zich het recht voor inzendingen (zonder overleg) te redigeren en/of in te korten of zonder opgave van redenen te weigeren. Plaatsing van artikelen of brieven betekent niet dat de redactie ermee instemt. De schrijver geeft aan Erdee Media Groep een niet-exclusieve licentie om zijn inzending vast te leggen, te verveelvoudigen en te verspreiden, in welke vorm ook.

Coördinatie: Wim Lemstra en August Moens

E-mailadres Opinieartikelen: opinie@rd.nl | E-mailadres Opgemerkt: hoofdredactie@rd.nl