**‘Vegetariër? Dan ben je nóg erger dan een vleeseter!’**

Wel boter, kaas en eieren, geen vlees. Iris Pronk was een tevreden vegetariër, totdat veganisten haar confronteerden met de enorme schade die zuivelconsumptie veroorzaakt. Hoe kon ze dat eerder over het hoofd hebben gezien? En: wat nu?

[**Iris Pronk**](https://www.trouw.nl/auteur/Iris%20Pronk)23 februari 2024

Op een buurtfeestje raak ik in gesprek met Arend ­Oldenbroek, een grote, vervaarlijk uitziende kerel. Maar deze reus doet geen mens kwaad en ook geen varken, koe of kip. Want Arend is veganist. “Oh leuk”, zeg ik onbevangen. “Ik ben vegetariër.” Dat schept een band, denk ik erbij.

Bovenkant formulier

**Ontvang wekelijks de beste artikelen van Trouw via e-mail.**

Onderkant formulier

Maar Arend identificeert zich helemaal niet met mij. “Vegetariër?”, zegt hij. “Dan ben je nóg erger dan een vleeseter! In een glas melk zit per calorie meer dierenleed dan in een biefstuk. Een melkkoe wordt eerst nog kapot gemolken en dan pas gedood.” Zijn woorden kwetsen en verwarren me: ik érger dan een vleeseter?! Wat bedoelt die man? Gauw sluit ik me aan bij andere buren. Ik laat Arend verder links liggen.

Kennelijk raakte zijn opmerking een teer punt, want ik blijf erover piekeren. Ik ben al vegetariër sinds mijn twaalfde, het vleesloze dieet is onderdeel van mijn identiteit. Mijn ‘bekering’ kwam tijdens het eten van een boterham met cervelaatworst. Zo’n pittig rood plakje met witte stippen, verrukkelijk van smaak. Ineens drong tot me door dat ik vermalen stukjes lijk in mijn mond stopte en moest ik spugen. Sindsdien zette ik mijn tanden misschien in vijf stukken vlees, al dan niet per ongeluk, in ruim veertig jaar tijd.

**Iris Pronk** (1967) is ­redacteur boeken bij *Trouw*. Eerder was ze chef ­cultuur&media en verslaggever gezondheid en onderwijs&opvoeding. Voor uitgeverij ­Querido werkt ze aan de biografie van Renate ­Dorrestein.

Tijdens mijn studententijd groeide mijn intuïtieve keuze uit tot een principiële. In de bio-industrie werden in de jaren tachtig en negentig al duizelingwekkende aantallen kipfilets, varkenslapjes en biefstukken ‘geproduceerd’. Daaraan vooraf ging een kort en treurig leven in krappe behuizing met een hoge ‘dierdichtheid’, zoals dat heet in agrojargon. Varkenskrulstaarten werden afgebrand (‘gecoupeerd’), kippensnavels afgeknipt, kalfjes opgekweekt in kisten (dat werd in 2004 verboden). Er braken ook ellendige ziektes uit, zoals varkenspest en vogelgriep, met als gevolg dat er miljoenen dieren moesten worden ‘geruimd’ (vergast – de vee-industrie grossiert in eufemismen). En iedereen weet dat diervriendelijk slachten niet bestaat.

Zo leefde ik lange tijd vredig en vegetarisch. Ik had een beslissing genomen voor het leven, dat gaf rust. In de Plus-supermarkt bij mij in de buurt kocht ik biologische eieren en biologische melk, maar ‘gewone’ mozzarella, feta en geraspte kaas, omdat biologische kaas niet in het assortiment zit. Als thuiskok specialiseerde ik me in pompoensoep, limabonen en gegrilde groenten. En in restaurants hoorde je mij niet klagen over de zoveelste omelet of gepaneerde kaasplak, decennialang de enige vegetarische opties in de Nederlandse horeca.

Ik deed, kortom, wat ik kon. Al ging ik niet de etiketten bestuderen van de koekjes en dropjes die ik in mijn boodschappenkarretje legde. En al kocht ik in de loop der jaren tien leren jasjes, omdat ik die nu eenmaal erg mooi en sexy vind. Dat was natuurlijk idioot, dat snapte ik zelf ook wel, maar het was een ongerijmdheid die ik mezelf wel vergaf.

**Schuldgevoel**

In 2009 stond ik nog een keer uitgebreid stil bij mijn keuze voor een vleesloos dieet. Voor *Trouw*schreef ik een artikel met als kop ‘De vegetariër als beter mens’. Er zijn allerlei manieren om het goede te doen, schreef ik: je kon je afval scheiden, afzien van vliegreizen, vrijwilligerswerk doen of de verwarming op 18 graden zetten – allemaal dingen die ikzelf (toen) achterwege liet. ‘Met enig schuldgevoel, maar dat weet ik doorgaans snel te sussen. Ik eet immers geen vlees, dat is tenminste iets.’ Over mijn zuivel- en eierenconsumptie geen woord in 2009, daar dacht ik niet eens over na. Er was toen trouwens ook niemand die mij erop aansprak.

Zo sta ik dus op dat buurtfeestje in 2023: nog steeds in de veronderstelling dat ik best een goed mens ben. En dat ik – wat mijn eetpatroon betreft – in elk geval gunstig afsteek bij de liefhebbers van gehaktballen en varkenshaasjes. Ik heb in mijn leven immers 1700 kilo vlees níet gegeten. Hoeveel klimaatschade en dierenleed scheelt dat wel niet? De gemiddelde vleesconsumptie in Nederland is zo’n 39 kilo per persoon per jaar, en zakte in 2022 naar het historische dieptepunt van 37,5 kilo. Vooral vanwege de gestegen vleesprijzen.

Maar Arend gunt me mijn zelfgenoegzaamheid niet, zo blijkt tijdens onze korte confrontatie. Hij vindt vegetariërs hypocriet en halfslachtig, omdat ze wel dierlijke producten eten, maar intussen doen alsof ze ethisch verantwoord bezig zijn. Irritante kerel, die Arend.

**Worteltjes­knagende zonderlingen**

Toch ga ik, geprikkeld, googelen en ik schrik van mijn eigen onwetendheid. Toen ik vegetariër werd, waren er ook al veganisten, maar dat waren worteltjes­knagende zonderlingen die niemand serieus nam. Al ga ik dan gemakshalve even voorbij aan de Australische ­filosoof en veganist Peter Singer, die al in 1975 *Animal Liberation* schreef, zijn baanbrekende boek over dierenrechten. Ethisch handelen betekent voor Singer: streven naar zoveel mogelijk geluk (en dus zo min mogelijk pijn) voor zoveel mogelijk levende wezens, mensen en dieren.

Maar kennelijk heb ik mijn bakjes yoghurt in een grot zitten eten, want tegenwoordig is veganisme *all over the place* (al is het percentage Nederlanders dat volledig plantaardig eet nog steeds erg klein: 0,5 procent). Op de vraag ‘ Wat is veganisme?’ geeft internet meer dan 86.000 antwoorden, afkomstig van sites als Vegan Challenge, maar ook van Libelle Lekker. Veganisme is geen ­dieet maar een levenswijze, zo vat ik alles maar even samen, waarbij je je best doet om levende wezens zo min mogelijk te exploiteren of leed te berokkenen. Dat impliceert in elk geval een plantaardig dieet, géén wollen truien en donzen dekbedden en – niet verrassend – zeker geen leren jasjes.

Met een paar keer klikken leer ik ook veel over het lot van melkkoeien. Dat stemt niet vrolijk. Kalfjes worden vaak meteen bij de koe weggehaald, zodat er geen verkoopbare melk wordt ‘verspild’. In 1950 gaven koeien in Nederland zo’n 4000 liter melk per jaar, zo lees ik op de site van de Dierenberscherming. Nu is dat minstens het dubbele. Een koe moet drachtig zijn van het volgende kalfje én melk geven, wat een zware wissel trekt op haar gezondheid. 80 procent van de koeien krijgt poot- en klauwproblemen, 28 procent mastitis, een zeer pijnlijke uierontsteking. De meeste melkkoeien worden zo uitgewoond, dat ze na zes jaar rijp zijn voor de slacht, terwijl ze in goede gezondheid twintig kunnen worden.

**Uitgemergelde melkkoe**

Tussen het googelen door lees ik *Onder de beesten. Undercover in de bio-industrie* (2023) van onderzoeksjournalist Jeroen Siebelink en dierenactivist Roel Binnendijk. Zij beschrijven een uitgemergelde melkkoe als een schim waar nauwelijks meer leven in zit: ‘De huid ligt los als een tentdoek over de stokken gehangen’. Er staan nog veel meer akelige dingen in dit (overigens best een beetje hijgerige) boek: ze schrijven over kippenproppers, eendensmijters, hersendoders en hartenstoppers. Die laatste twee slaan op werkzaamheden in het slachthuis.

Toch is mijn belangrijkste inzicht een waarheid als een koe: het vlees van de melkkoe wordt verwerkt in hamburgers. Die ik uit principe niet eet. Terwijl ik van diezelfde koe wel yoghurt en geraspte kaas betrek. Om mijnentwille worden dus wel degelijk dieren gedood, ik houd met mijn vegetarische gedrag de vleesindustrie in stand.

Dûh, zullen de veganisten zeggen. Dûh, zullen ook de melkveehouders zeggen. Wat dacht ik dan?

Hoe kon ik mezelf zo lang afsluiten voor zo’n voor de hand liggend feit? Ik schaam me en die schaamte groeit als ik ontdek dat zelfs thuisbioscoop Netflix bol staat van de veganistische documentaires. Van *Cowspiracy*uit 2014 (over de gigantisch vervuilende invloed van de zuivelindustrie op het klimaat) tot *You Are What You Eat: A Twin Experiment* (2024). In die serie doen 22 eeneiïge tweelingen mee aan een gezondheidsexperiment. De ene helft krijgt acht weken lang een omnivoor dieet, de andere helft eet plantaardig. (Spoiler: de veganisten winnen.) Ik had mezelf dus al jaren vanaf de bank kunnen bijscholen.



Beeld Annabel Miedema

Waarom deed ik dat niet? Ik leg die vraag voor aan filosoof Frank Meester, auteur van *Waarom we de wereld niet rond kunnen krijgen. Pleidooi voor inconsequentie* (2021). Op grond van dit boek vermoed ik dat hij me niet al te hard zal aanvallen en dat klopt. “Je mag best een beetje mild zijn voor jezelf”, zegt Meester. “Vegetarisme was heel lang goed. Dat jij dat verhaal geloofde, is begrijpelijk. Je was goed bezig, je kunt niet de hele tijd alles checken.” Dat ik mezelf afsloot voor best veel veganistische signalen (al die vegan restaurantjes, de havermelkcappuccino’s) snapt hij wel: “We willen onszelf graag zien als goed mens. Dan wil je geen informatie zien die dat tegenspreekt.”

Maar: het verhaal is veranderd. Ongeveer rond 2015, denkt Meester, rukten de veganisten op en kwamen de vegetariërs in een negatiever daglicht te staan. Bij het argument waarmee ik mijn vegetarisme altijd heb verdedigd – op mijn bord geen dierenleed – hoort nu een principieel andere keuze: veganisme.

**Schuurpapier**

Veganist zijn: dat is echt heel erg moeilijk. Je houdt niet voor mogelijk waar allemaal dier in zit of heeft gezeten: wijn en bier (die worden geklaard met varkensvet, gemalen botten of vislijm). Kokosbrood, mijn favoriete broodbeleg (gelatine). Witte suiker (wordt in het buitenland vaak wit gemaakt met verkoolde runderbeenderen, in Nederland is dit verboden). Sommige soorten paprikachips. Schuurpapier kan dierlijke bestanddelen bevatten. Zelfs in ‘duurzame’ kerosine zit varkensvet. ‘Vliegen op varkens: dilemma voor vegetariërs’, kopte RTL Nieuws onlangs.

‘Veganisme gaat niet over ideologische zuiverheid’, schrijft Erik Schumacher in zijn pamflet *De koe knikte ja. Pleidooi voor veganisme* (2018). ‘Het gaat over je best doen.’ Maar waar ligt de grens? Kun je ook een beetje veganist zijn?

Dat hangt van je doel af, zegt Meester. Gaat het je om het klimaat, dan kun je best een klein beetje vlees eten. Maar wil je geen dieren doden of pijn doen, geen onnodig leed veroorzaken, dan zijn niet alleen vleeskroketten maar ook kaastosti’s taboe. Voor zichzelf bedacht Meester een tussenoplossing: “Ik koop zelf geen dierlijke producten. Maar als ik bij anderen eet, ben ik vegetariër, uit sociale overwegingen. Je moet verschillende belangen afwegen, het is ­altijd schipperen.”

**Vegetariërs zijn deel van het probleem**

Schipperen? Daar kom je bij filosoof Floris van den Berg niet mee weg. Zijn boek *De vrolijke veganist. Ethiek in een veranderende wereld* (2013) begint met de vraag: ‘Wil je deel zijn van het probleem of deel van de oplossing?’ Vegetariërs zijn deel van het probleem, dat is me nu wel duidelijk. ‘Veganisme is de morele nullijn’, schrijft Van den Berg. ‘Ethisch leven zonder veganisme is onmogelijk.’

Ik stuur Arend een e-mailtje: of ik toch eens mag komen praten. Ik ben van harte welkom. We drinken kruidenthee in zijn woonkamer, met wandvullende boekenkasten aan alle zijden. Noem een boek over veganisme of dierenrechten en het staat ertussen. In het midden van de kamer staat een groot computerscherm, waarop Arend video’s kijkt en het internet afstruint naar informatie over misstanden in de vee-industrie en de voordelen van een plantaardig dieet. Veganisme is voor hem bijna een dagtaak.

Ook Arend was vegetariër, totdat hij zeven jaar geleden ontdekte dat hij met z’n vleesloze dieet wel degelijk verantwoordelijk was voor dierenleed. Dat besef vervulde hem met schuld en schaamte en sindsdien probeert hij de schade die hij heeft aangericht te compenseren. “Ik wil iets doen tegen het nodeloze bloedvergieten van hulpeloze wezens”, zegt Arend. “Ik wil met opgeheven hoofd in het leven staan. Niet trots, maar met een zekere waardigheid.” Onder ‘iets doen’ verstaat hij studeren, lezen, schrijven, via sociale media veganistische propaganda verspreiden. En buurvrouwen aanspreken op inconsequent gedrag. “Jij bent toch feminist? Waarom ben je dan niet solidair met die uitgebuite koeien?”

Tsja, goeie vraag. Inmiddels kan ik niet meer ontkennen dat mijn vegetarisme op z’n minst een problematische kant heeft. Boter, kaas en eieren: ze zaten in mijn dode hoek. Maar veganist worden is een drastische metamorfose, ben ik daartoe bereid? Met alle gevolgen van dien?

**Diepvriespizza**

Er breekt een culinair chaotische periode aan. Ik koop een vegan diepvriespizza en bestrooi die voor de helft met koeienkaas – voor mijn kinderen. Mijn kaasloze helft is met ketchup wel te doen. In mijn koelkast heeft de Griekse yoghurt gezelschap gekregen van de plantaardige sojayoghurt. Ik doneer extra aan Wakker Dier, de actiegroep die zich tegenwoordig verzet tegen ‘sloopmelk’ (dat is melk die ten koste gaat van de gezondheid van de koe). Met mijn donatie sponsor ik een aangrijpende kerstcommercial, over een koe die uit de stal losbreekt om haar pasgeboren kalfje te zoeken.

Maar rond diezelfde tijd kaasfondue ik toch ook met mijn vriendin Roosmarijn Emmering. Zij woont in Singapore en geeft vanuit daar leiderschapstrainingen in heel Azië. Roosmarijn is vegetariër en ook al jaren een *wannabe* veganist, maar haar ‘hedonisme en vraatzucht’ waren tot nog toe sterker. “Veganisme voelt soms *first world*”, zegt ze. Decadent, een luxe levenshouding. Binnenkort vertrekt ze voor haar werk weer naar Myanmar of de Filippijnen. “Ga maar eens naar een locatie geplaagd door oorlog en aardbevingen, om dan moeilijk te doen over een klont boter of plasje yoghurt in de curry.” Het zijn praktische bezwaren, geen principiële volgens haar. “De veganisten hebben gewoon gelijk.”

Veel mensen denken daar anders over. Enkele weken later zit ik te eten – alweer kaasfondue – met vrienden uit mijn studietijd. Als Utrechtse letterenstudent belandde ik toevallig in een huis vol veterinairen en dat bleken slimme, leuke mensen. Zodoende heeft mijn vriendenkring een hoge dierenartsdichtheid, vanavond bestaat de helft van het gezelschap uit veeartsen. Hoofdschuddend en een tikje meewarig luisteren ze naar mijn veganistische verhalen.

**Oog in oog met een koe**

Ik weet natuurlijk helemaal niets van de intensieve veehouderij: een containerbegrip waarachter een grote, diverse wereld schuilgaat. Inclusief boeren die erg van hun melkkoeien houden en goed voor ze zorgen. De agrosector is hevig in beweging en druk doende met verduurzaming, een plantaardige transitie, nieuwe stalsystemen, dierenwelzijn. De Koninklijke Nederlandse Maatschappij voor Diergeneeskunde trakteerde haar leden laatst zelfs op een vegetarische lunch.

Voor mij, stadsbewoner, kantoorwerker en supermarktbezoeker, is deze wereld een *black box*. Ik kom nooit op de plek waar mijn kaasfondue geproduceerd wordt. Ik sta zelden oog in oog met een koe.

Daarom ga ik langs bij boerin Evalien Smink, op voorspraak van een van mijn veearts-vrienden. Evalien heeft samen met haar man een melkvee­bedrijf in het Groene Hart, met 97 koeien; iets minder dan gemiddeld in Nederland. Het is een gewone boerderij die levert aan Campina, met een melkrobot, een melkkoeltank, een aparte stal voor het jongvee – de kalfjes, ze blijven 24 tot 36 uur bij hun moeder. De pasgeborenen liggen daarna in aparte, kleine hokjes, de iets oudere kalfjes spelen samen in het strohok met een skippybal.

Dankzij het gesprek met Evalien leer ik ongelooflijk veel bij. Wat me in elk geval duidelijk wordt: niet elke melkkoe is een tentstok met los vel eroverheen, zoals je leest en ziet op pro-veganistische sites. “Kijk, daar heb je Tinus, onze beauty­queen”, zegt Evalien, terwijl ze wijst naar een blakende koe met dalmatiër-achtige vlekken. “En dat is Sonja, een van onze oudste koeien, dertien jaar. Kijk eens hoe fris ze uit haar ogen kijkt.” Evalien kent ze bijna allemaal bij naam, haar dieren zijn individuen die ze een zo goed mogelijk leven wil geven. “Want als jij slecht voor de koeien zorgt, zorgen zij slecht voor jou.” Zodra het in het voorjaar mooi weer is, gaan Sonja, Tinus en de rest naar buiten, het weiland in.

**‘Natuur is eten en gegeten worden’**

Toch is dit geen koeienidylle: na gemiddeld 6,8 jaar krijgen ook Evaliens dieren een enkeltje slachthuis. Soms komen ze in kilo’s terug, voor de vleespakketten die zij verkoopt. Als een koe er ‘klaar’ voor is, dan is Evalien vaak verdrietig, soms pinkt ze tranen weg. Maar ja: het is wél een bedrijf. En: “Natuur is eten en gegeten worden”.

Precies die opmerking van Evalien markeert de grens tussen haar omnivore wereld en Vegan Country. Al kun je je afvragen wat natuur nog is in dit land, met ruim elf miljoen varkens, bijna vier miljoen koeien en rond de honderd miljoen kippen.

En waar sta ik? Ik draal nog in het grensgebied, maar ik ben in transitie: van vegetariër naar veganist.