



Interview met Bas van den Berg door Annelies Goedbloed

Het is meer dan interessant om iemand te bevragen wat hij persoonlijk doet als hij zelf bezig is met duurzaamheid en circulariteit als onderzoeker. Het gaat om niemand minder dan Bas van den Berg, verbonden aan de Haagse Hogeschool.

Bas is heel betrokken bij voedsel, nu direct voor zijn eigen gezondheid. Vroeger als semi-topsporter was voedsel vooral zijn brandstof, maar nu voedt hij zich anders, veganistisch, dus zonder alle dierlijke producten, zelfs geen ei. Maar hij geeft toe dat hij dat wel af en toe mist. Hij houdt zich bezig om ervoor te zorgen dat hij voldoende proteïnen (eiwitten) binnenkrijgt. Hij eet om die reden veel andere eiwitrijke producten als soja en kikkererwten.

Hij is zakelijk bezig met duurzaamheid en circulaire economie op Haagse Hogeschool.

‘Er zijn transities gaande en als we toe moeten naar een regeneratieve toekomst, is voedsel daar onderdeel van. Onze manier van leven zal fundamenteel anders moeten gaan worden. Voedsel heeft een enorme impact op de wereld, ook omdat het cultureel sterk is verwezen, is dus lastiger om daar eenduidig mee om te gaan. Het is lastiger dan bijvoorbeeld energie. Maar met alleen een transitie op voedsel komen we er niet.’

‘Als we kijken naar de impact van voedsel, is dat bij mij lastig omdat ik mijn eiwitten wil eten, en dan uitkom op soja. Soja komt van ver, maar anders wordt vegan voedsel eten niet mogelijk met alleen lokaal. Maar ik probeer wel zoveel mogelijk lokaal te kopen. Dat blijkt niet altijd gemakkelijk, gelukkig zijn er steeds meer bedrijven die ervoor zorgen dat voedsel van dichtbij komt. Daar maak ik dan wel gebruik van. Rechtstreeks is zo’n voorbeeld.’

‘Er is wel eens gekeken om voedsel te verbouwen op de Binckhorst, maar wat moet er dan met de Binckhorst gebeuren? Al die huizen die nu gebouwd worden? Overigens maak ik me daar wel zorgen om als je een appartement moet kopen van 45 m2 voor 3,5 ton euro. Dat is niet weggelegd voor de werkende klasse. Maar dit terzijde.’

Hoe is dat veganisme tot stand gekomen?

‘Voor mij is veganisme een overtuiging vanuit enerzijds milieukundig oogpunt: ik wil geen vlees en vis eten vanwege de impact. Maar er is ook nog zoiets als ethische verantwoordelijkheid: ik wil geen leven doden als er geen noodzaak is om dat te doen. Daarom ben ik dus vegan’.

Wat is jouw mening over een gezonde stad voor bewoners, in relatie met voedsel?

In een gezonde stad is gezond eten en voeding integraal onderdeel EN het makkelijkste aanbod. Dit uit zich o.a. in voedseltuinen als onderdeel van het onderwijsproces – inclusief het koken en bereiden van gezondere voeding – niet alleen voor de rijken maar voor de hele stad. Lokale taxatie is gericht op het vergroenen van de stad en het aantrekkelijker maken van gezonder (zowel voor de planeet e.g. rechtstreeks en personen) voeding.

Nou Bas, we hebben het even uitgezocht. En je bent echt met 'het vegan zijn', een topper! De besparing die het oplevert om geen dierlijke producten te eten, is enorm. Hierbij wat cijfers:

- Landbouwgrond wordt wereldwijd voor 80% in beslag genomen door de veeteelt;
- Voor het kweken van rundvlees is 48 zoveel water nodig als de gemiddelde voor het telen van groenten (1 kilo rundvlees kost 15.500 liter water);
- Als iedereen vegetariër zou worden, dan zouden we tegen het jaar 2050 ruim 1,4 biljoen euro aan CO2 en gezondheidsschade besparen, met veganisme zelfs 1,6 biljoen euro.
- Het gebruik van soja ipv koemelk scheelt op verbruik water, land en broeikasemmissie. Soja is vele malen beter voor het milieu.

En een tabel met melk en de alternatieven voor melk, waaronder soja.

	WATERVERBRUIK (l)	LANDVERBRUIK (m2)	BROEIKASEMISSIE (kg)	EIWITGEHALTE (g)*	CALCIUMGEHALTE (mg)	B12-GEHALTE (um)
Sojamelk	28	0,7	1	36	1.010	4
Havermelk	48	0,8	0,9	13	1.460	5
Rijstmelk	270	0,4	1,2	3	1.179	6
Amandelmelk	372	0,5	0,7	6	1.730	3
Koemelk	628	9,0	3,2	33	1.230	5

Bron: de Klimaat Almanak – uitgeverij Haystack 2022

**) er zijn 22 verschillende aminozuren, waarvan 9 essentieel zijn. Die zitten alleen in melk en niet in de andere producten. Maar een gevarieerd dieet met peulvruchten kan dat aanvullen.*

Interview met Eveline de Heij door Annelies Goedbloed

Vandaag interview ik Eveline de Heij, zij is de persoon achter Haagse Honing en Haags Zaad. Ik ben benieuwd hoe zij tegen voedsel aankijkt, hoewel ik denk dat ik het wel een beetje kan inschatten.

Wat leuk is, is dat haar relatie met voedsel vooral gaat over koken. Zij wil van het voedsel dat ze zelf verbouwt, of heeft gekocht bij Ekoplaza ('het moet wel een goede winkel zijn'), iets smakelijks maken voor haarzelf en haar gezin. Zo hoor ik dat zij haar eigen voedsel ook verbouwt, maar het koken staat op nummer 1.



Mijn vermoeden wordt bevestigd, als ze aangeeft dat ze heel veel doet voor voedselduurzaamheid en -circulariteit. Zo geeft ze aan, elke dag wat meer te koken zodat zij voor de dag erna een lekkere lunch heeft. Op die manier gooit zij niets weg. En als ze toch iets over heeft of snijresten, dan gaat dat naar haar kippen of naar de composthoop. (Nu zijn haar kippen net allemaal gedood door de vos die heeft ingebroken, en ook allemaal heeft meegenomen! Erg sneu. 'Ze waren tam en zoououo lief', zegt ze zelf. We konden er via haar Instagram-account van meegenieten. @haagsehoning voor de geïnteresseerden.)

Eveline is erg goed bezig met voedsel op elk vlak. Maar al die verpakkingen is nog wel een aandachtspunt. 'Het zit nog niet in mijn systeem.' 'Het is een onderontwikkelde spier die wat training nodig heeft.' Ze geeft aan, dat ze blij is met de ontwikkelingen op de markt als het gaat over duurzaam voedsel in restaurants. 'Dat zijn de lichtpuntjes waar ik graag mijn geld uitgeef.'

Omdat zij zelf haar voedsel verbouwt en imker is, is zij dagelijks bezig met voedsel. Zij ervaart dat haar *inner-circle* dit ook doet. Maar als zij erover vertelt aan anderen, bezoekers of klanten, merkt zij soms dat die nog niet altijd zo bezig zijn met voedsel. 'Dan is het leuk om op een niet-apostolische wijze daarover te vertellen', geeft ze aan. Ze bedoelt er vooral mee dat het een soort vanzelfsprekend moet worden om op een goede wijze met voedsel om te gaan. En die link kan zij gemakkelijk maken vanuit alles wat zij doet.

Ze noemt dat het niet goed gaat met de gezondheid van bijen. 'Er zijn 20.000 soorten bijen wereldwijd, 356 soorten leven in Nederland. Daarvan wordt 40% bedreigd in hun voortbestaan door verlies van habitat, pesticiden, herbiciden en fungiciden, de zogenaamde gewasbeschermingsmiddelen oftewel het gif dat nodig is om een mono-cultureel landbouwsysteem te laten werken.' Het resultaat hiervan is volgens Eveline roofofbouw op de aarde. 'Een voorwaarde voor gezondheid is goed en divers voedsel. Dit geldt net zo goed voor mensen als voor insecten, voor alle leven op aarde. Ik kies er voor om niet al het voedsel van de bijen (hun eigen honing) uit de kasten te halen en daarvoor suikerwater terug te plaatsen. Ik zorg ervoor dat de bijen voldoende eigen honing hebben om te overwinteren en verkoop alleen de resterende honing, het surplus.'

Wat is jouw mening over een gezonde stad voor bewoners, in relatie met voedsel?
'Alles begint bij kennis. Laat ik voor mezelf spreken. Sinds ik het proces, de werkelijke kosten, het lijden, het verdienmodel, ken achter een deel van mijn voedsel (voor zover transparant) kies ik anders dan voorheen.

Dank Eveline, voor jouw inzichten, vooral de les van het omgaan met de natuur is – naar mijn mening – wijs en leerzaam. Volgens mij kunnen wij van jou leren. Voor al die mensen die haar niet kennen: Haagse Honing is haar bedrijf met lokale honing (en dus ook alleen wat er over is van de honingbijen!).

Voor velen is het wel bekend dat we voor ons voedsel afhankelijk zijn van bijen. Als deze bestuivers wegvallen, dan krijgt dat hele ecosysteem een harde klap te verduren. Hoe het dan gaat met het voedsel is best een zorg. We doen er dus goed aan om biologisch voedsel te eten, omdat van voedsel met pesticiden ook de bijen kunnen sterven. En het vervelende is dat zelfs op onze (eenmalige) tuinplanten vaak ook pesticiden zitten! Het lijkt dan een goed idee om die aan te schaffen, ze bloeien zo mooi, maar het tegenovergestelde wordt bereikt. Dus denk na over de juiste aanschaf, in het belang van de bijen en de natuur.



Interview met Henk Baars door Annelies Goedbloed

Hoe houdt iemand zich bezig met voedsel, als hij dat zakelijk al de hele dag doet? Dat is best interessant, en nog meer als het gaat om een meer dan gepassioneerde vrijwilliger: Henk Baars.

Henk houdt van eten koken in zijn privé-tijd. Dan kookt hij voor een groep van de kerk voor zo'n man of 7. Leuk om te doen!

Henk is zakelijk heel veel bezig met voedsel. Hij is vice voorzitter van de Voedselbank Haaglanden en is druk bezig in meerdere rollen, o.a. als crisismanager. Daar moet hij, samen met andere vrijwilligers het elke week weer voor elkaar boksen om de nodige voedselboxen gereed te hebben. En een oplossing bedenken als een uitgiftepunt uitvalt om een of andere reden. En er is sinds kort iets nieuws bij gekomen: de voedselbank betaalt nu ook voor inkoop van voedsel! Dat is nog nooit geweest. Gelukkig krijgen ze dat wel voor elkaar met overheidssteun en privésteun. Zij kopen in op DKW: droge kruidenwaren. Het zijn bijvoorbeeld pasta en rijst, voedselproducten die niet bederfelijk zijn.

De voedselbank werkt nu nog maar met één betaalde kracht, een logistiek manager. Voor de rest zijn het allemaal vrijwilligers. We betalen dat o.a. samen met de regionale voedselbanken in Haaglanden. We krijgen ook ondersteuning vanuit gemeentes; het maakt onderdeel uit van het armoedebeleid.

In deze tijd is de vraag naar voedsel gestegen met gemiddeld 40 pakketten per week. Totaal worden er 2300 pakketten uitgegeven. In Den Haag, Zoetermeer en Rijswijk zijn 23 uitgifte punten. Wat er per punt wordt uitgeleverd, verschilt ook. Dus het is een grote logistieke uitdaging om dat wekelijks voor elkaar te boksen.

'We krijgen soms ook mooi voedsel zoals aardbeien vanuit het Westland. Maar als dat verse voedsel onder de mooie bovenlaag toch beschimmeld blijft, hebben we daar onze handen vol aan. Dat kan dan helaas niet aangeboden worden en moet vernietigd worden. Dus ja, niet alles kan zomaar naar ons toekomen.'

Op de vraag of hij ook bezig is met circulair, vindt hij zelf 'best wel. Ik heb zelfs een wormenbak op mijn balkon.' Hij koopt lokaal voedsel, maar laat ook heel af toe een [...] bezorgbedrijf komen.

En met het werk bij de voedselbank zijn ze eigenlijk altijd bezig met duurzaam en circulair. 'Wij maken ons best zorgen over alles.' 'We moeten het doen met wat er is, maar als er een partij boontjes uit Egypte verdeeld moet worden, vragen zij zich toch af hoe dat mogelijk is. Er is een enorme inspanning gemaakt om het hier naartoe te krijgen en dan is het 'over'. Hoe kan dat? De wereld is voor voedsel heel internationaal ingericht, dat merken wij wekelijks.'

'Maar ook als bijvoorbeeld druiven worden afgekeurd, waar moeten ze dan naar toe? Als het wordt opgehaald, dan gaat dat geld kosten. Daar zijn we maandelijks al een paar duizend euro aan kwijt. Er zijn nu studenten die zich daar mee bezig houden om te zoeken naar andere oplossingen. Wij willen geen troep! Dat zou voor groente en fruitbedrijven wel makkelijk zijn, maar dat is voor ons het tegenovergestelde. Wij moeten het weer afvoeren.'

'En voor de rest scheiden wij al het restmateriaal: plastic naar plastic, papier naar papierfabriek. Voor dat papier, wat een enorme hoeveelheid is, is een kartonnage pers released. Dat maakt al dat karton compact en kan het elke week worden opgehaald.'

'Soms willen bedrijven een keer komen helpen met inpakken ofzo. Maar dat werkt helaas niet altijd. We willen ook niet het plaatselijke maatschappelijke uitjesbureau zijn, hoewel we wel die vragen krijgen.'

Wat kan je doen om te helpen? 'Vul een krat bij de supermarkt en lever het af bij ons. Als particulier kan je op die manier ondersteunen en het gebeurt ook zo. En vrijwilligers voor het inpakken en het chauffeurs: welkom!'

Wat is jouw mening over een gezonde stad voor bewoners, in relatie met voedsel?

Er zouden veel meer kleine winkels, maar wel naast elkaar, moeten terugkeren. Ieder winkelcentrum een eigen bakker en groentewinkel. De meer alternatieven zijn er niet veel en zijn soms maar eenmaal in de week bereikbaar en zitten op vreemde plekken. Een soort kleine winkels centrum. Een supermarkt zou in zo'n omgeving geen vestigingsvergunning moeten krijgen.

Vega producten zijn over het algemeen nog niet smakelijk genoeg en te duur. Ik merk dat met name migranten deze producten mijden. We zijn als Voedselbank zelfs terughoudend omdat wij ze dikwijls ook niet kwijtraken. Men laat ze

liggen, behalve als het echt niet anders kan. We kunnen daar zelfs genoeg van krijgen, dat geeft aan dat de markt ze ook minder goed kwijtraakt.

Veel meer eetgelegenheden waar je voor 5 of 6 euro kunt eten. Met voorafgaand een kookles over hoe gezond eten te bereiken. Restaurants zijn veel en veel te duur! De plekken waar het gebeurt in kerken en particuliere initiatieven zijn heel populair ook als wapen in de eenzaamheidsbestrijding.

*Dank @Henk voor dit korte 'kijkje in de keuken'. Het geeft weer nieuwe inzichten, vooral over iets dat al bijna al triviaal wordt beschouwd, maar een enorme inspanning op het verkrijgen van goed voedsel en de logistiek met zich meebrengt. En in deze tijd wordt de druk nog groter door meer aanvragen, **dus hierbij een oproep om je te melden als langdurige vrijwilliger.** Nogmaals dank Henk, voor jouw mooie werk.*

Interview met Olle Mennema door Annelies Goedbloed

Wij zijn best benieuwd hoe een gemeenteambtenaar omgaat in zijn privé-situatie met voeding! Hier het gesprek met Olle Mennema, gemeenteambtenaar bij Gemeente Den Haag en gaat in 2023 met pensioen.

Wat heb ik met voedsel? Nou, ik hou heel erg van lekker eten, het is ook gezellig, het geeft ontspanning. Ik kook privé voor grote groepen, wel van 60 tot 120 man, bij Vincentius en ook voor bijvoorbeeld zomerkampen, waar gekookt moet worden voor dubbelgehandicapte kinderen (een visuele handicap en nog een tweede handicap).



Het is in bepaalde kringen bekend, dat ik voor grote groepen kan koken en daar word ik dan voor gevraagd. Het is leuk om te doen. Tegenwoordig moeten we rekening houden met allerlei diëten en ook overtuigingen, zoals veganisten. Dan kan je niet even een klontje boter er doorheen doen om het lekker te maken.

Zelf ben ik al heel wat kilo's kwijtgeraakt, dus ik let nu goed op wat ik eet. En ik bereid liever goed en lekker voedsel en dan wat minder, dan veel en smaakloos. Daar moet ik dan wel wat meer voor betalen. In omliggende landen België en Frankrijk heb ik het gevoel dat smaak belangrijker is dan de prijs.

Ik ben niet zo'n roepstoeter over voedsel, hoewel mijn vriendenkring best weet waar ik mijn voedsel vandaan haal. Ik koop veel biologisch voedsel en ik let op verpakking. Helaas is dat niet allemaal vermijdbaar. Ik haal veel voedsel bij de kleinere zaken. En wij hebben thuis weinig restjes en gooien nauwelijks wat weg. Gelukkig mag ik zelf bepalen waar ik mijn voedsel haal. En ik ben een vlees- en vis liefhebber, maar eet wel bewust minder en ik weet veelal waar het vandaan komt.

Als ik meer tijd heb, dan wil mijn snijresten wegbrengen naar de wormenbak van de Compostbakkers in de wijk. Het is jammer dat dat zoveel tijd kost. Maar als ik van mijn pensioen ga genieten, dan komt daar tijd voor!

Wat is jouw mening over een gezonde stad voor bewoners, in relatie met voedsel?

'Ik heb hier niet echt een mening over, maar ik ben blij met de biologische markten en initiatieven zoals LekkerNassuh en Rechtstreek.'

Dank voor het delen van alles wat je met voeding doet en de wijze waarop, want er zijn veel zaken die je hebt genoemd die bijdragen aan een gezond voedselsysteem. We zijn blij met je als bewuste consument! Dank Olle!



Interview met Sophie Krier door Annelies Goedbloed

Het is ontzettend interessant om iemand te gaan interviewen die je totaal niet kent. Het enige wat ik had meegekregen dat zij een kunstenares is. Wie is Sophie Krier en wat is haar relatie tot voedsel?

Sophie Krier is een 46^e jarige kunstenares en onderzoeker, ZZP-er. Haar naam komt oorspronkelijk uit Luxemburg. Na wat omzwervingen is zij weer terug in het Haagse en woont zij op een steenworpafstand van Spinozahof, de stadsoase midden in het centrum.

Zij maakt o.a. een podcastserie: *op zoek naar het pluriversum*. Je kan haar vinden op haar website, zie onderaan de link. Maar wat ik erg interessant vind, is dat zij programma's maakt als excuus om met mensen in gesprek te raken, weer ruimte te creëren voor ontmoeting. 'Gesprekken worden niet gevoerd', zegt ze zelf. 'Teveel gesprekken worden niet gevoerd'.

Maar, heeft zij wat met voeding?

Zij heeft zeker wat met voeding. Het is Sophie met de paplepel ingegeven om al in de jaren 80 gezond en biologisch te eten. En dat als stadskind! Het is dan ook dat voedsel voor Sophie een combinatie is van gezondheid en ontspanning.

Zelf verbouwt ze radijsjes op haar balkon, zo ontdekt ze het kweken van voedsel.

Op de zaterdagen gaat ze in de collectieve tuinwerkgroep aan de slag om gezamenlijk te werken in Spinozahof, om daarna daar gezamenlijk te genieten van de zaterdaglunch. 'Voedsel verbouwen met anderen voor anderen', wil ze het zelf noemen. 'De betekenis van voedsel is de verbinding met een plek.' Ze weet te vertellen, dat honing uit de directe omgeving veel gezonder is voor je antistoffen – optimaal voor je lichaam - dan honing van ver weg.

Hoe staat Sophie tegenover voedsel en circulariteit?

Ja, dat heeft zeker met elkaar te maken. Zij doet daar veel aan: ze eet geen vlees, af en toe vis als dat wordt aangeboden; ze eet wel eieren en kaas, maar ze is zich bewust van de impact.

Ze weet van de verpakkingsvrije winkel bij LekkerNassuh af, het lukt agenda-technisch nog niet goed om bij Lekkernassuh aan te sluiten. Dus worden er ook boodschappen gedaan bij Ekoplaza en bij AH.

'Helaas', zegt zij, 'is een keurmerk ook niet alleszeggend.' Zij kiest liever voor lokaal zonder keurmerk dan met keurmerk uit een ver land. Ze blijft het raar vinden dat hier kiwi's uit New Zeeland liggen, zelfs bij de Ekoplaza.

'Jammer dat de biologische keurmerken geïnstitutionaliseerd raken, want daar kunnen boeren echt last van hebben, terwijl dat niet terecht is. Bovendien is een keurmerk krijgen een dure aangelegenheid, dus het is niet alleszeggend.'

Sophie: draag jij uit aan je omgeving hoe belangrijk voedsel is?

Omdat ze er zakelijk veel mee bezig is, kan ze het niet laten om daar over te vertellen. En in haar podcasts is veel verbonden met voedsel. Ze is ook erg enthousiast over de kennis die zij tegenkomt. Ze vertelt over Anne van Leeuwen met haar regeneratieve boerderij. Anne maakt een reis naar Schotland waar men is aangewezen om zichzelf te onderhouden gedurende een deel van het jaar. Daar worden kennis en ervaringen uitgewisseld.

Aslı Hatipoğlu is kunstenaar, wever en kok. Zij vertelt over kombucha en zuurdesem. Aslı is een zuurdesem-revolutie gestart, dat inmiddels 25.000 mensen heeft bereikt. In haar podcast komt het belang van leven in de bodem naar voren. 'Als dat er niet meer is, dan houdt het op. We denken niet na over wat er onder onze voeten allemaal gebeurt. Het is ook een cirkel in ons lichaam: wat er in gaat, komt er ook weer uit.'

'De serie gesprekken zijn veelal eye-openers', ze is met zoveel bezig. 'Maar ik wil niet dogmatisch zijn. Ik snap echt wel dat er af en toe mini-marsjes op tafel liggen. Ik leg er alleen appels naast.' Ze weet inmiddels veel. Het verhaal dat ze vertelt over iemand die al het water weer hergebruikt in het huishouden, gaat dan over het scheiden van de plas en de poep, en over het opvangen van de plasjes in flesjes. 'Als vrouw moet je dan met plastuit in het flesje plassen, niet morsen. Het flesje ondergaat een reiniging: onder zonlicht gaan de hormonen etc er uit, dan pas kan het voor de tuin worden gebruikt. En die tuin ziet er prachtig uit!' We lachen er om, maar beseffen tegelijk de waarde ervan.

Wat is jouw mening over een gezonde stad voor bewoners, in relatie met voedsel?

Het zou een stad moeten zijn die er een prioriteit van maakt om de verloren verbinding met de bodem aan te gaan (dus minder stoepen en meer stoepuinen, speelplaatsen, onverharde wandelpaden als een netwerk dwars door de stad heen). Maar ook met het land eromheen, zoals met Lekkernassuh gebeurt: verbindingen leggen en onderhouden met boeren in de omgeving.

Een stad die zichzelf niet alleen als stad denkt (steden neigen vooral met zichzelf bezig te zijn, door hun complexiteit en de omvang van de uitdagingen die het stedelijk leven met zich meebrengt) maar zich juist als knooppunt van voedsel lijnen ziet, beide kanten op, de stad in (seizoensgebonden, lokaal voedsel) en uit (compost!).

Een stad die circulariteit en de productie van waarde op het gebied van leven (gezondheid, sociale en culturele dialoog, biologische diversiteit) als leidraad van alle beleid maakt. Dus de voedselbanken niet als een gestigmatiseerde eindstation, maar als een onmisbaar schakel in de keten.

Een stad waar alle schoolkantines de basis leggen voor bewust en lekker eten.

Het is heerlijk om met Sophie het gesprek te voeren, vanuit een kunstenaarsblik, creatief, verruimend en verdiepend. Om de mensen die nog meer willen weten hierover, hierbij de links naar haar werk en podcasts. Dankjewel @Sophie, heel inspirerend!

https://www.podbean.com/media/share/pb-y464t-1204c7a?utm_campaign=i_share_ep&utm_medium=dlink&utm_source=i_share
https://www.podbean.com/media/share/pb-izd27-11fb1b6?utm_campaign=i_share_ep&utm_medium=dlink&utm_source=i_share
<https://pluriverse.hetnieuweinstituut.nl>