

Zelf koken? Slecht voor portemonnee, planeet en emancipatie

Columnist en microbioloog Rosanne Hertzberger is gek op magnetronmaaltijden

Naar de biologische supermarkt om zelf thuis te koken? Da's slecht voor de portemonnee, slecht voor de planeet en zelfs slecht voor de emancipatie. Aldus NRC-columnist en microbioloog Rosanne Hertzberger in haar nieuwe boek 'Ode aan de E-nummers'.

Door: Tonie Mudde 8 april 2017, 02:00

Onderkant formulier

Rosanne Hertzberger wordt weleens weggestuurd uit supermarkten. Bedrijfsleiders vertrouwen de 32-jarige microbioloog niet. Hoe ze verdacht lang bij de magnetronmaaltijden staat te turen, foto's maakt van de etiketten, notities krabbelt in een aantekeningenboekje.

Vast een spion van de concurrent, denken ze dan. Of erger: voedingsgoeroe nummer zoveel die aan een legioen woeste volgers gaat twitteren dat de supermarkt de duivel in plastic verkoopt, met al die voorverpakte fabriekswaar vol levensgevaarlijke E-nummers.

Ze moesten eens weten, die bedrijfsleiders. Want Rosanne Hertzberger, NRC-columnist, gepromoveerd op probiotische melkzuurbacteriën, is juist gek op magnetronmaaltijden en E-nummers.

Kijk haar genieten, daar bij de schappen van haar vaste Haagse supermarkt, deze keer met officiële toestemming van het hoofdkwartier van Albert Heijn voor een interview tussen de Super Crunch-ovenfrites en de ambachtelijke quiche met E250, E252 en E262.

Een grote glimlach bij de haptomaatjes: 'Door de zaadjes slim te veredelen, kunnen we ze alle kleuren van de wereld geven. En nog extra weerbaar maken tegen schimmels en andere parasieten ook. Fantastisch toch?'

Een trotse wijsvinger naar de voorverpakte kaas: 'Kleine luchtbelletjes, grote luchtbelletjes, beetje geler, beetje minder geel. U roept maar en ze hebben er in het lab de juiste bacteriecocktail voor.'

Glinsterende ogen boven het etiket van de cordon bleu-magnetronmaaltijd. 'Yes, conserveermiddelen. Héél goed. Als je die weglaat, moeten we namelijk weer op middeleeuwse wijze de houdbaarheid van eten vergroten. Door wagonladingen zout en suiker toe te voegen. Da's pas ongezond.'

Deze week verschijnt bij Ambo Anthos Hertzbergers eerste boek: Ode aan de E-nummers. Tijdens het schrijven vroegen vrienden en kennissen haar om de haverklap: 'Ga je dan eindelijk uitleggen hoe we gezond moeten eten?'

Waarop Hertzberger met haar ogen begon te rollen, want mijn hemel, wat een mateloos oninteressante vraag is dat. 'We weten al vijftig jaar wat gezond eten is. Niet te veel snacken, veel groente en fruit eten. De rest is allemaal geneuzel in de marge.'

Haar 264 pagina's tellende boek over voeding bevat dan ook geen enkel menu. Wat dan wel? Een hartstochtelijk pleidooi om innovaties in de voedingsindustrie te omarmen in onze strijd tegen obesitas en klimaatverandering, in plaats van die innovaties weg te zetten als gevaarlijk of onnatuurlijk. En ook: een oproep aan vrouwen om je vooral niet verplicht te voelen zelf te koken, want dat zou de emancipatie in de weg staan. Waarover later meer, eerst maar eens die E-nummers.

Miljarden euro's en manuren worden verspild aan het vervangen van E-nummers waar helemaal niks mis mee is

Als E-nummers zo fantastisch zijn, waarom vervangen producenten ze dan massaal door andere ingrediënten?

'Dat is pure marketing. E-nummers zijn de best geteste, veiligste stofjes die je binnen kunt krijgen. Maar producenten weten dat veel mensen E-nummers wantrouwen en dus proberen ze die van hun etiketten te poetsen.

'Knijp je weleens een citroen uit boven geschildre stukjes appel, zodat ze minder snel bruin worden? Niemand vindt dat eng. Maar als je zegt 'alsjeblieft, wat appel met E300 en E330' dan gaan ineens de wenkbrauwen argwanend omhoog. Terwijl E330 staat voor citroenzuur en E300 voor vitamine C, beide belangrijk voor de conservering.

'De angst voor E-nummers leidt tot bizarre taferelen. Clean Label, een etiket zonder E-nummers, is al jarenlang hét modewoord in de voedingsmiddelenindustrie. Miljarden euro's en manuren worden verspild aan het vervangen van E-nummers waar helemaal niks mis mee is, behalve dan dat een of andere voedingsgoeroe er onrust over zaait. Zo gaf de Amerikaanse Vani Hari, beter bekend als Food Babe, ooit voedseladditieven de schuld voor haar blindedarmontsteking. Sindsdien voert ze campagne tegen 'verborgen chemicaliën'.

'Daar blijken enorm veel mensen ontvankelijk voor te zijn: New York Times-bestseller, meer dan een miljoen likes op Facebook. Bedrijven zien dat en nemen maatregelen. Klinkt nitriet te chemisch voor de consument? Oké, dan gebruiken we wel snijbiet. Klinkt natuurlijker, ook al zit snijbietensap vol nitraat dat wordt omgezet in nitriet. Gelukkig maar, want nitriet beschermt vlees tegen de bacterie Clostridium botulinum, waar je doodziek van kunt worden.' Ik snap waar de angst voor E-nummers vandaan komt

Vindt u mensen die E-nummers wantrouwen naïef?

'Ik vind ze slecht geïnformeerd, maar ik snap waar de angst vandaan komt. Een of andere multinational maakt achter gesloten deuren iets wat jij op je bord krijgt. Je hebt totaal geen zicht op wat er in die keten gebeurt en dat kan tot wantrouwen leiden.'

U deed zelf promotieonderzoek in opdracht van Nestlé, een van de grootste voedingsproducenten ter wereld. In uw boek schrijft u dat verreweg het meeste voedingsonderzoek gesponsord is. Waarom zouden we u geloven wanneer u magnetronmaaltijden bejubelt?

'Dat promotie-onderzoek was van 2009 tot 2014. Ik ben nu columnist en journalist, kan schrijven wat ik wil, heb al een tijd geen banden meer met voedingsproducenten. Maar door

mijn achtergrond heb ik wel iets van die wereld gezien. Dat lijkt me bij het schrijven over voeding eerder een voordeel dan een nadeel.'

Alle peuters aan de peutermelk, concludeerden Nederlandse wetenschappers onlangs. Het onderzoek is gesponsord door Nutricia, producent van peutermelk. Naar aanleiding van dit nieuws schreef u in een column dat u uw kind peutermelk gaat geven en dat u denkt dat sponsoring voedingsonderzoek doorgaans weinig kleurt. Is dat dan niet naïef?

'Ik geloof simpelweg niet dat die wetenschappers de boel lopen te flessen. Natuurlijk zorgt sponsoring weleens voor dubieuze onderzoeken. Zo kunnen opdrachtgevers heel sneaky de vraagstelling sturen. Coca-Cola bijvoorbeeld betaalt studies waaruit blijkt hoe belangrijk bewegen is voor de gezondheid. Daarmee leiden ze de aandacht af van een veel groter gezondheidsprobleem: al die suiker in hun drankjes.

'Maar bij veel gesponsord onderzoek is juist sprake van een nuttige samenwerking tussen bedrijfsleven en wetenschap. Ik denk dat de drang van wetenschappers om spectaculaire onderzoeksresultaten te publiceren omdat je daarmee opvalt en sneller carrière kunt maken een groter probleem is dan de invloed van sponsors.'

Die hippe grootgrutter vol vers en biologisch voedsel zal kampioen verspilling zijn

Iets anders: in uw boek drijft u regelmatig de spot met kleine biologische supermarkten. Waarom?

'Omdat daar een zweem omheen hangt van o-wat-zijn-we-toch-goed-bezig-voor-de-planeet. Ondertussen verkopen ze belachelijk duur brood dat de volgende dag al zo hard is dat je het niet meer kunt eten. En met hun focus op vers voedsel werken ze juist verspilling in de hand.

'Jesse Klaver schreef ooit een wetsvoorstel om supermarkten te dwingen openheid te geven over hun afvalstromen. Die wet haalde het niet, maar ik weet wel wat voor type supermarkten hier het slechtst op scoren. Die hippe grootgrutter vol vers en biologisch voedsel zal kampioen verspilling zijn. Zulke supermarkten hebben namelijk de meeste versproducten, de kortste houdbaarheidsdata en de laagste bezoekersaantallen. Dat maakt plannen lastiger waardoor ze meer moeten weggooien.'

Fabriekswaar uit de supermarkt is beter voor het milieu?

'Meestal wel. In een fabriek kun je in een megagrote, superefficiënte ketel enorme hoeveelheden aardappels koken. Dat kost beduidend minder energie dan duizend mensen die thuis allemaal duizend pannetjes gaan opzetten om elk tien aardappelen te koken.'

Waarom zou je zelf je pompoen in stukjes willen hakken? Mijn motto: alles wat een machine kan doen, moet je niet zelf doen

De bekende Amerikaanse voedingsauteur Michael Pollan onderbouwt zijn pleidooi voor zelf koken als volgt: 'Als we geen directe persoonlijke kennis meer hebben van hoe al die prachtige gerechten worden gemaakt, dan zal voedsel volledig losgeweekt worden van de verschillende contexten: van het werk van menselijke handen tot de natuurlijke wereld van planten en dieren, van verbeelding en cultuur en gemeenschap.'

'Klinkt diepzinnig, maar als je er langer over nadenkt is het een redenering van niks. Waarom zou je leven als een holbewoner en zelf je kip willen slachten en je pompoen in stukjes willen hakken? Alleen al in de tijd die je met die pompoen kwijt bent, kun je een complete avondstudie volgen. Mijn motto: alles wat een machine kan doen, moet je niet zelf doen.'

De drang om zelf te koken staat volgens u de emancipatie van de vrouw in de weg. Leg uit.

'Het zijn meestal vrouwen die zich moreel verplicht voelen om zelf te koken, omdat ze hun kinderen geen eten uit pakjes en zakjes willen voorschotelen. Die drang om zelf te koken aangewakkerd door voedingsgoeroes, tv-chefs en zelfs beroemdheden als Michelle Obama met haar groentetuintje kost enorm veel tijd. En dat terwijl vrouwen nu al twee keer zoveel tijd aan het huishouden besteden als de man.

'Kijk, van mannen hoeven we echt geen hulp te verwachten bij de emancipatie van vrouwen. Technische doorbraken bleken in het verleden belangrijker om vrouwen meer vrijheid te geven. We omarmden de pil, de wasmachine, de afwasmachine. Laten we nu ook de kant-en-klaarmaaltijd en de magnetron omarmen.'

Vergeleken met magnetronmaaltijden bevatten recepten van tv-chefs zoals Jamie Oliver de meeste calorieën, het meeste vet en de minste vezels

Maar zelf koken is toch wel het gezondst?

'Een mythe, de wereld in geholpen door tv-chefs als Jamie Oliver. Hij maakte onder meer een tv-serie waarin hij de ongezondste stad van Amerika, Huntington in West-Virginia, gezond wilde maken door mensen weer zelf te laten koken met verse basisingrediënten.

'Deels heeft hij een punt, want in bewerkt voedsel zit doorgaans meer suiker, zout en vet dan wat we zelf maken. Maar je kunt niet al het bewerkte voedsel over één kam scheren, net zo min als dat kan bij al het zelfgemaakte voedsel. Homemade hutspot of homemade chocoladetaart: dat maakt nogal uit qua calorieën.

'In British Medical Journal vergeleken onderzoekers magnetronmaaltijden met recepten van tv-chefs zoals Jamie Oliver. De recepten van de chefs bevatten de meeste calorieën, het meeste vet en de minste vezels. Dat toont wel aan dat het veel te kort door de bocht is om te concluderen dat thuis koken altijd gezonder is.'

Oké, maar dan de smaak. Zelf koken smaakt toch vele malen beter dan opgewarmde, voorverpakte fabriekswaar?

'Als je het zo formuleert waarschijnlijk wel, want voorverpakte fabriekswaar klinkt akelig. Smaak draait voor een groot gedeelte om de beleving. Wat zie je? Hoe is de omgeving? Ik zag ooit een filmpje waarin een paar grappenmakers kipnuggets van de McDonald's in stukjes op een zilveren schaalje serveerden. Op de delicatessenbeurs presenteerden ze het als nieuw biologisch concept. De reacties waren rázend enthousiast. Heerlijk knapperig. Vol smaak. Biologisch, dat proef je. De universiteit van Bordeaux hield ooit een experiment waarbij ze een rood kleurstofje toevoegde aan een witte wijn. Zelfs wijnconnaissieurs dachten vervolgens dat ze rode wijn aan het drinken waren.'

Dus u schotelt uw gasten zonder gewetensbezwaren aardappelpuree uit een pakje voor?

'Ook ik heb mijn grenzen. Hoewel er niets mis is met zulke puree, weet ik dat het in mijn kringen sociaal niet geaccepteerd is om dat te serveren. Dus dan zal ik die aardappelen toch zelf gaan fijnstampen. Maar ik vertik het om ze ook nog te schillen, dat mag de fabriek voor me doen.'