duiding

Goed eten

duiding

Een jaar proeven, koken en zoeken naar een eerlijke keuken

27 MEI 2013 – LAATST BIJGEWERKT OM 4 APRIL 2020 15:53

“Eating is an act of agriculture”, onthouden we van de Amerikaanse schrijver Wendell Berry. Net daarom nodigde de Vlaamse landbouwadministratie Dorien Knockaert uit voor een korte denkoefening over een ‘eerlijke keuken’ en hoe landbouw daartoe kan bijdragen. Knockaert is journaliste bij De Standaard en focust in haar schrijfsels over landbouw en voeding op duurzaamheid. Vorig jaar publiceerde ze het boek ‘Goed eten’, waarin ze verslag uitbrengt van haar persoonlijke zoektocht naar wat ze eet en hoe ze daar bewuster mee kan omgaan. Dat bracht haar ertoe om rechtstreeks bij de boer te kopen, te koken met overschotjes en zo min mogelijk vlees op tafel te toveren. Haar boek doorspekt ze met 50 vegetarische recepten.

Als consument hebben we allemaal onze verantwoordelijkheid in de (r)evolutie naar een duurzame landbouw en voeding. De boeken ‘Groeten uit Transitië’ en ‘Goed eten’ maken van auteur Dorien Knockaert de ideale gids om samen met de Vlaamse landbouwambtenaren op zoek te gaan naar een ‘eerlijke keuken’. Zij stelde zich vragen bij haar voedselkeuzes en bij duurzaamheidsclaims die één aspect belichten zonder het hele plaatje te laten zien. In haar boek wisselt ze anekdotes, beschouwingen en reportages af met smakelijke vegetarische recepten. Want ‘goed’ moet vooral ook ‘lekker’ eten zijn, anders blijft het niet duren en is het per definitie niet duurzaam.

DorienKnock

De keuzes die we maken op het vlak van voeding weerspiegelen zich in de ecologische impact van landbouw, maar beïnvloeden evengoed het landgebruik, het leven van de dieren in de veehouderij, de prijs die de boer voor zijn producten krijgt, enz. Daarom is ‘Goed eten. Een jaar proeven, koken en zoeken naar een eerlijke keuken’ meer dan een persoonlijke zoektocht en richt Knockaert zich tot elke lezer in zijn hoedanigheid van consument. Dat doet ze met het advies ‘Ken uw boer’ en een drieledige boodschap: eet spaarzaam, eet plantaardiger en eet gezonder, waarbij ze een brede kijk op gezondheid verdedigt “want wat voor zin heeft het om geobsedeerd bezig te zijn met je eigen lichaam als de omgeving waarin je moet leven, wordt kapotgemaakt”.

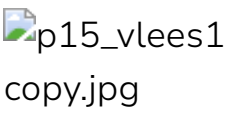
"De zorgzame consument zal eerder een eerlijke prijs voor landbouwproducten betalen"

Spaarzaamheid is een deugd die in het boek regelmatig opduikt. “Op een maand gooide ik genoeg voedsel weg voor drie maaltijden. Door restjes te bewaren in de koelkast en daar mee te koken, boekte ik duurzaamheidswinst zonder andere (meer ingrijpende) keuzes te moeten maken”, vertelt Knockaert. Consumenten onderschatten de mogelijke bijdrage die zij op dit vlak kunnen leveren. “De consument wijst graag met de vinger naar supermarkten, maar vergeet dat zij minder voedsel (5%) verspillen dan hijzelf doet in de keuken.” Het boek promoot ‘consuminderen’, maar Knockaert ziet dit niet als nefast voor onze economie. “Iemand die spaarzamer omspringt met het voedsel dat hij in huis haalt, toont wellicht meer respect voor het product en de producent. De zorgzame consument is misschien eerder bereid om een eerlijke prijs te betalen voor landbouwproducten”, oppert Knockaert.



Vanwege de inefficiëntie van vleesproductie en de vraag naar vlees die wereldwijd nog altijd toeneemt, raadt de journaliste haar lezers aan om vaker te kiezen voor plantaardig voedsel. Met de recepten in het boek wil ze tonen dat koken zonder vlees kan. Vis is voor haar geen goed compromis tussen vlees en vegetarisch omdat de visserij met eigen milieu- en dierenwelzijnsproblemen kampt en de informatie over duurzame vis “vaag, onvolledig of ronduit teleurstellend is”.

In een poging om op het vlak van vegetarisme consequent te zijn, probeerde Knockaert af te kicken van kaas, waarmee ze zelf te kennen geeft dat het haar niet makkelijk valt. “Melk komt van koeien en koeien boeren gevaarlijk veel methaan op, een gas dat de aarde doet opwarmen. Vijf liter melk stoot van koe tot koelkast ongeveer evenveel broeikasgassen uit als een doorsnee auto die 40 kilometer rijdt. Van die vijf liter kun je een halve kilo kaas maken. Aan kaas kleeft bovendien altijd kalfsvlees én het vlees van de melkkoeien die na vier of vijf jaar hamburgerkoeien worden. Zo bekeken, is het merkwaardig dat er zo veel vegetariërs zijn die veel kaas eten”, schrijft Knockaert. Zij koos voor het compromis: voor elke boterham met kaas eet ze vier boterhammen met een plantaardig beleg zoals paddenstoelenpaté of hummus.



Dorien Knockaert zegt van zichzelf dat ze door het leven gaat leven als “vier vijfde-veganist” en “voorkeurvegetariër”. Een West-Europeaan eet dierlijke eiwitten in de grootte-orde van ongeveer 200 gram vlees plus 100 gram kaas per dag. “Dat is onnodig veel”, aldus Knockaert. “Als iedereen minder vlees gaat eten, kunnen alle boeren op een verantwoorde manier dieren kweken. In aantallen die het toelaten om met lokaal

geteeld veevoeder in plaats van soja uit Latijns-Amerika te werken", zegt een biologische varkenshouder in het boek. Consumenten moeten niet van het ene in het andere uiterste vallen, maar kunnen hun eigen tempo op het vlak van vleesmindering volgen. Knockaert breekt ook een lans voor het Amerikaanse concept 'weekendvlees'. "Dat sluit mooi aan bij het aloude idee dat week- en weekenddagen niet hetzelfde horen te zijn."

Voor het boek ging Knockaert de uitdaging aan om uitsluitend lokaal – in een straal van 200 kilometer rond Antwerpen – te eten. De wekelijkse groente- en fruitmand van het voedselteam uit haar buurt zette haar een eind op weg. Toch stond ze versteld van de moeite die het kostte om voor alle voedingswaren lokale alternatieven te vinden. "Het duurde een tijdje eer ik brood van lokale granen vond", illustreert Knockaert. Uiteindelijk lukte het om lokaal te consumeren, vertelt ze, maar het kostte veel autokilometers voor kleine beetjes voedsel. Daarom zet ze haar sympathie voor kleinschalige voedselproductie even opzij wanneer ze toegeeft dat grootschaligheid interessant kan zijn voor een efficiënte organisatie van de keten.

"Leer minstens één boer kennen die voor je eten zorgt"



De transparantie van de korte keten ervaarde Knockaert evenwel als een belangrijk voordeel. "Als je een maand lang je voedingsaankopen buiten de supermarkt doet, dan gaan je ogen open. Veel consumenten weten niet hoe hun voedsel geproduceerd wordt. Varkensvlees is van eigen bodem, maar de 'nabijheid' is zoek waardoor mensen met argwaan naar varkensbedrijven kijken." Eén (leuke) tip voor wie een betere consument wil worden: "Leer minstens één producent van je voeding kennen. Dat opent je ogen en vergroot je begrip en respect voor landbouwers." Wie goed geïnformeerd is, verandert immers makkelijker zijn gedrag.

Na spaarzamer en plantaardiger eten, maakt Knockaert duidelijk wat gezond eten voor de consument kan betekenen. "Beperk dat niet tot gezond voor het eigen lichaam, maar denk na over wat gezond is voor consument én producent, voor dier, akker en omgeving." Als het boek van Dorien Knockaert één ding bijbrengt, dan is het wel dat voedsel een leuk onderwerp is om aan verduurzaming te werken. "Iedereen eet graag en veel mensen koken ook graag. Er is dus nog heel wat potentieel, en een duurzamere voedselconsumptie begint bij de beter geïnformeerde consument. Politieke acties kunnen maar volgen als consumenten zorgen voor een draagvlak", besluit Knockaert. Tot slot geeft ze nog mee dat onderwijs jonge mensen meer zou kunnen leren over voedsel(-productie) en dat ook boeren onderling meer over het thema duurzaamheid

zouden moeten praten. “Daarover informeren, gebeurt vandaag top-down. Landbouwers wisselen onderling en met burgers te weinig kennis en ervaringen uit.”

Meer weten? We hebben één exemplaar van het boek 'Goed eten' verloot onder onze lezers. Het boek van Dorien Knockaert, uitgegeven door De Bezige Bij Antwerpen, is ook verkrijgbaar in de boekhandel.

VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17
1000 Bruxelles

Contact

M • info@vilt.be

Volg ons op:

screenreader.visit us on our facebook page: https://www.facebook.com/vilt.nieuws/
screenreader.visit us on our linkedin page: https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/
screenreader.visit us on our instagram page: https://www.instagram.com/vilt.nieuws
screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws
screenreader.visit us on our bluesky page: https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social

---

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |
Privacy policy
Copyright
Cookie Policy
Cookie instellingen aanpassen
Crafted by Brigada