

#102 Teun van de Keuken

studio
PLANTAARDIG

7 november 2025

#102 Teun van de Keuken: Vegans hebben de beste argumenten

Meer info en luisteren op:

<https://studioplantaardig.nl/Podcast/102-teun-van-de-keuken-vegans-hebben-de-beste-argumenten/>

00:00:00 Esther Molenwijk

Vandaag zit ik tegenover niemand minder dan Teun van de Keuken. Hij is programmamaker, presentator, podcastmaker en auteur. Je kent hem vast van dat heerlijke programma 'Keuringsdienst van Waarde' of van de podcast 'Etenstijd'. Daarnaast schreef hij vele boeken, waaronder 'Puur en Eerlijk', 'Dit is geen dieetboek' en 'De mens is een plofkip'. Vandaag spreek ik hem over zijn nieuwe boek dat binnenkort uitkomt: 'Dieren zijn ook mensen'. waarin hij onderzoekt: waarom eten we vlees?

Dag Teun, ontzettend leuk om je in de podcast te hebben.

00:00:28 Teun van de Keuken

Ja, vind ik ook. Hartstikke leuk. Ja, dank je wel.

00:00:31 Esther Molenwijk

En waarom eet jij eigenlijk vlees?

00:00:33 Teun van de Keuken

Precies. Nou, dan kwam er meteen, daar kan ik echt geen kort antwoord op geven. Want de ondertitel van mijn boek, ik vergeet hem altijd hoe die precies is, maar het is iets als: waarom we nog steeds vlees eten en dat eigenlijk niet zouden moeten doen of waarom we dat eigenlijk niet. Terwijl we het niet willen. Dus er is dus behalve bij jou en misschien heel veel vaste luisteraars van deze podcast die überhaupt geen vlees eten, is er bij het eten van vlees ongemak. En dat ongemak dat behandel ik in mijn boek. Er zijn dus heel veel mensen die wel vlees eten, vaak misschien weinig vlees, maar wel weten waarom dat niet goed is. In het boek leg ik in een paar hoofdstukken uit waarom het niet goed is, namelijk vanwege de dierenleed, vanwege de ellende die we de planeet aandoen en om gezondheidsredenen. Ik eet thuis geen vlees. Ik eet geen vlees op mijn brood. Ik eet eigenlijk alleen af en toe vlees als ik uit eten ga.

00:01:42 Esther Molenwijk

En nu heb ik dat vaker mensen horen zeggen en die

zeggen er dan vaak achteraan in de laatste tijd ga ik wel echt steeds vaker uit eten.

00:01:49 Teun van de Keuken

Nee, nee, nee. Want het is ook zo dat... Het is ook niet zo dat ik elke keer dat ik uit eten ga... Maar ik zie je. Je begint al meteen als een straffend, bestraffend aanspreken.

00:02:03 Esther Molenwijk

Ik ben gewoon benieuwd.

00:02:06 Teun van de Keuken

Het is ook zo dat. Het is voor mij een soort sociale bezigheid is. Ik heb natuurlijk heel veel programma's gemaakt over voeding, meer dan twintig jaar lang. En ik hou heel eng van uit eten gaan. We zouden kunnen zeggen dat dat misschien mijn grootste hobby is. En in dat uit eten gaan, vier ik eigenlijk de vriendschap met diegene die ik dan uit eten ben. En als diegene toevallig vegetariër is of veganist, dan is er geen enkel probleem. Dan ben ik ook vegetariër of veganist. Als ik niet echt uit eten ga om het echt... Weet je wel, gewoon even ergens wat eten. Dan neem ik de vegetarische optie. Laatst was ik ergens optreden in Rotterdam. En dan vraagt ze van tevoren, wil je blijven eten? Dan zeg ik graag zonder vlees. Dat zeg ik dan ook altijd. Maar soms ga ik bijvoorbeeld met bepaalde vrienden, met wie dat echt de vriendschappen is. Dan ga ik naar een plek en dan weet ik van nou, nu staat er iets op de kaart. Of die vriend zegt bijvoorbeeld ja, maar hier moeten we echt... Dit of dat eten. En dan komt het een beetje voort uit dat ik vroeger een hekel had en dat is ook gewoon een hele andere reden, maar dat mensen zeiden: mmmm... dat eet ik niet, weet je wel. Dus dat ik wil eigenlijk een open houding hebben ten opzichte van voedsel.

00:03:37 Esther Molenwijk

Je wil niet kieskeurig zijn. Of moeilijk zijn.

00:03:38 Teun van de Keuken

Ja, niet kieskeurig zijn. En bijvoorbeeld ook als je bij wijze van spreken in een ander land bent en iemand heeft iets heel lekkers voor je gemaakt. Voor mij is dat ook een soort, ja, dus eigenlijk wel ten koste van de dieren kan je dat zeggen, maar dat je dus een connectie aangaat met iemand. Dat is eigenlijk voor mij uit eten gaan. Want ik verlang ook helemaal niet naar vlees.

00:04:00 Esther Molenwijk

Het is echt alleen maar dat sociale aspect. En wat ik daar nou zo gek aan vind, want ik las het ook in je boek, hoe moeilijk je dat sociale vindt. En toen dacht ik, ik denk jou een beetje te kennen. Ik heb natuurlijk veel gezien en gehoord van je.

Teun van de Keuken



studio PLANTAARDIG

Ja dat is een misvatting.

Ester

Ongetwijfeld, maar in ieder geval wat ik van je gezien en gehoord heb. En dan denk ik iemand te zien die houdt van eigenwijs zijn en anders zijn en schuren en niet met de kudde meegaan.

00:04:24 Teun van de Keuken

En is een heel grote discrepantie wel, maar ik weet niet of het per se die kant op moet gaan in het interview. Tussen mijn houding in het werk. Dus als ik stukjes schrijf, maar zeker ook als ik mensen interview, dan vind ik het niets fijner dan confronterend zijn. Dat is ook eigenlijk mijn werkopdracht zie ik. Ook als ik kijk naar de huidige politiek. Ook als ik mezelf in de spiegel aan wil kijken. Ik kan niet gewoon dat allemaal laten passeren. Al is het maar om later niet te zeggen van: je hebt niks gedaan. Moet ik me uitspreken of ik moet meedoen aan een bepaalde demonstratie of weet ik wat. Maar in het echte persoonlijk sociale verkeer ben ik veel ongemakkelijker en meegaander.

00:05:14 Esther Molenwijk
Ongemakkelijker?

00:05:16 Teun van de Keuken

Ja, wel ongemakkelijker. Dus ik bedoel dan... In die zin, je zou denken gemakkelijker, maar ik bedoel ongemakkelijker, omdat ik me dan meer aantrek van wat de ander vindt. En in mijn werk, dus als iemand dus... Ja, als ik een heel naar interview heb afgenomen, waardoor diegene denkt van nou ja, heb ik morgen misschien wel mijn baan nog, dan heb ik daar helemaal geen gevoel bij. Want dat is dan eigenlijk mijn opdracht.

00:05:43 Esther Molenwijk

En het typetje hoor ik ook bijna. Een karakter wat je wil...

00:05:47 Teun van de Keuken

Het is duidelijk een onderdeel van mijn karakter, maar wat ik echt inzet... Ja, ik zie wel eens interviewers en die zeggen van oh, ik ga nu een heel spannend interview doen en ik vind het heel eng en ik denk nou, doe normaal, gewoon doen. Dat is je werk. Dus het is gewoon ook gewoon ja, op een gegeven moment je werk verstaan en dat doen. Maar dan denk ik ook niet naar over wat is dat dan voor persoon aan de andere kant, want die vertegenwoordigt dan voor mij iets. Of een wet. Ik heb ook veel wethouders die dingen fout hebben gedaan. Dat gaat mij dan niet om het persoon, maar die vertegenwoordigt iets wat ik aan moet pakken. En het is ook niet zo, kijk. Dus als ik met iemand uit eten ga, het hangt maar net vanaf waar we uit eten gaan. Die heb ik dan twee maanden niet gezien. En dan gaan we even engens heel eng lekker uit eten. En dan zegt hij van

ja, maar hier moet je echt... De zeebaars is fantastisch hier. Dan denk ik van dan gaan wij samen het genieten van die zeebaars.

00:06:52 Esther Molenwijk

En ik zeg dit niet als veganist, maar...

00:06:54 Teun van de Keuken

Dat weet je niet. Misschien zeg je het wel als veganist.

00:06:58 Esther Molenwijk

Ik zeg het omdat ik lees in je boek dat je eigenlijk vindt dat je op z'n minst vegetariër zou moeten zijn.

00:07:04 Teun van de Keuken

Ja.

00:07:04 Esther Molenwijk

Dus dan ben ik benieuwd, wat zou het probleem zijn of wat maakt het ingewikkeld voor je op dat moment om te zeggen, geniet er lekker van, maar ik heb liever de pompoenschotel.

00:07:13 Teun van de Keuken

Nee, dat hangt er vanaf ... En daar kunnen we het straks ook over hebben, want hier moeten we uiteindelijk van dit soort gesprekken moeten we uiteindelijk ook af, vind ik, omdat we dan heel erg zitten op de individuele keuze. En ik denk dat de individuele keuze ook wel kan je daar heel erg anderen over kapitelen als je het zelf helemaal goed doet. Of juist als je het niet goed doet. Dus ook juist mensen die juist echt zeg maar honderd procent carnivore zijn, die zeggen hypocriet als je dit wil. Ik denk dat we daar op zich van af moeten, maar ik ga wel antwoord geven op je vraag, maar ik denk dat het op zich gaat het veel meer om: de inrichting van de maatschappij, de keuzearchitectuur, zoals dat ook wordt genoemd, is veel belangrijker.

00:08:01 Esther Molenwijk

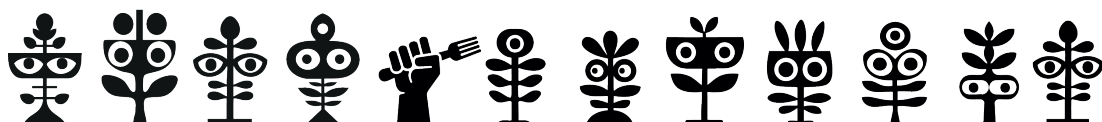
Uiteindelijk kiest elke persoon zelf iets. Je moet hem ook niet over het hoofd zien.

00:08:05 Teun van de Keuken

Nee, maar ik vind dat wel, dat ben ik maar half met je eens. En dat is een heel neoliberale gedachte die jij hier uit, daar kunnen we het zeker over hebben. Maar het gaat erom dat, nou laten we zeggen, tien keer per jaar, dat ik dan denk van oké, dus nu wil ik ook gewoon in dezelfde genot extase terecht komen als degene met wie ik uit te eten ben.

00:08:38 Esther Molenwijk

Ja, en nog even, ik vind het puur omdat ik het gewoon een heel interessant mechanisme vind om te doorgronden, want ik denk tien keer per jaar is al, als we dat allemaal zouden doen, dan zou de wereld er heel anders



studio PLANTAARDIG

uitzien. Maar ik ben dan benieuwd, voel je je ongezellig als je het niet doet?

00:08:51 Teun van de Keuken

Ja, ongezellig. Het klinkt als ongezellig. Het is bijna hetzelfde als... Je zou het kunnen vergelijken dan met meeroken ofzo. Maar het is meer zo dat... Omdat ik gewoon echt heel erg van lekker eten hou. Dat ik dan ook denk van, die zit daar nu heel lekker te eten. En ik zit nu een beetje iets triesters te eten omdat... De meeste chefs in die restaurants... Er zijn natuurlijk super goeie restaurants waar je... Er heeft nu net in Amsterdam een restaurant een 10 gekregen van de recensent van het parool.

00:09:31 Esther Molenwijk

Zullen we die meteen maar even noemen dan?

00:09:32 Teun van de Keuken

Dat is restaurant Choux. En daar kan je dus prima plantaardig eten. Dus dat is fantastisch. En dat komt ook steeds meer... Het grootste voorbeeld is natuurlijk De Nieuwe Winkel in Nijmegen. Konijnenvoer. Dus er zijn er genoeg en dat is ook gewoon... Heerlijk. En dan mis ik het ook niet. Ik ben nu ook sinds een paar weken bijvoorbeeld ook eigenlijk van de kaas af. Dus ik heb dit boek ook voor een deel geschreven om mezelf te overtuigen. Dus het boek is geschreven vanuit een perspectief van iemand die moeite heeft met het eten van vlees, toch af en toe doet en dus onderzoekt waarom is dat zo? En daarmee ook probeert... Kijk, ik hoef jou niet te overtuigen van geen vlees te eten, dat doe je al niet. En ook alle veganistische luisteraars doen het ook al niet. Maar hoe bereiken we mensen zoals ik, die dus op zich al in een soort. Laten we zeggen flexitarische bubbel zitten om het nog minder te doen. Of mensen die er helemaal niet over na hebben gedacht. En ik denk dat we deze mensen beter kunnen bereiken. Op mijn manier. Dan op iemand die ze heel bestraffend toespreekt. Maar ik wil wel. Ik heb een hoofdstuk over hoe erg het dierenleed is. Het zou voor jou gesneden koek zijn, maar voor veel andere lezers is het nog wel erger dan we dachten. Als je het hebt over kalfjes die niet alleen bij de moeder worden weggehaald, dan nog een paar maanden mogen doorleven met voedsel met heel weinig ijzer erin zodat ze zo lekker wit vlees produceren en dat ze dan met bijna geen daglicht... Gewoon hele verschrikkelijke trieste verhalen. En dan het volgende hoofdstuk met allemaal verschrikkelijke verhalen over het kappen van het tropisch regenwoud en dat soort dingen. En dat allemaal bij elkaar. Ik denk dat dat voor mensen die daar niet dagelijks over nadenken, maar alleen maar een beetje het gevoel hebben van ja, misschien is het toch eigenlijk niet goed. Dat dat wel overtuigend kan zijn.

00:11:48 Esther Molenwijk

Heeft het jou in het schrijven van het boek, zijn er nog dingen waar jij zelf door gechoqueerd bent genaakt of die jou extra aan hebben gegrepen die je nog niet wist van tevoren?

00:11:57 Teun van de Keuken

Nou ja, bijvoorbeeld dat van die kalfjes. Ik heb natuurlijk, want het is wel grappig dat vaak mensen uit de agrarische sector die zeggen ja, je moet er maar eens in een stal kijken. Ik hoor wel tot de bovenlaag van mensen die in stallen hebben gekeken. Ik heb echt wel heel veel stallen en slachthuizen gezien. Sommige dingen, bijvoorbeeld de kippenslachterij. De massaliteit en de efficiëntie, dat vond ik gewoon gruwelijk. Ik kan niet eens zeggen of het erger is voor de kippen dan een andere manier, maar dat zo'n beest zo snel wordt gereduceerd tot een soort voorwerp. langs allemaal machines, dan wordt het weer zo omgedraaid en wordt dat weer afgesneden en dat en dan ligt het gewoon een uur later of misschien iets langer in het bakje. Dat heette dan de technische delen noemen ze dat. En ze mogen ook niet ouder worden dan dat, want dan passen ze niet meer in het bakje. Dus het bakje bepaalt eigenlijk hoe groot zo'n kip mag groeien. Dat gaat per miljarden over de hele wereld. Die snij lopende band die komt uit Nederland en die wordt over de hele wereld gebruikt.

00:13:26 Esther Molenwijk

En wat is het gruwelijke daaraan? Je zegt de massaliteit, maar gaat het om dat dier? Waar is het moment dat het jou pijn doet?

00:13:32 Teun van de Keuken

Het gaat erom... er gaan gewoon honderden duizenden kippen per uur doorheen. En dat gaat zo efficiënt als een soort moordmachine. We hebben het altijd over vlees, we hebben het nooit over dieren. En ook in de supermarkt zie je bijna nooit iets wat herinnert aan een dier. Het is altijd meteen een soort een soort lapje dat nergens meer aan doet denken. En die hele gedachte van we knallen het er allemaal doorheen, super efficiënt, zonder enig. Misschien maakt het ook niet uit, maar het heeft zoiets achteloos en zo gepland. Dat het leven heeft helemaal geen enkele waarde gehad.

00:14:40 Esther Molenwijk

Word je er dan eerder boos of verdrietig van? Wat voel jij daarbij?

00:14:46 Teun van de Keuken

Ik voel meer een soort walging. Ik vertel ook in het boek dat ik in Portugal was geweest, daar hadden ze dan een rondreizende slachter en dan had zo'n dorp een varken en dat werd dan een hele jaar gevoerd met schillen en weet ik wat. Die liep daar vrolijk rond, maar op een gegeven moment moest die dus ook dood. Maar het hele jaar had hij de schillen en alles wat over was geble-



studio PLANTAARDIG

ven, had hij gegeten. Wat dus vanuit een milieu oogpunt nog een functie kan hebben. Dat zegt bijvoorbeeld ook het EAT-Lancet dieet. Uiteindelijk werd hij op een bank gedrukt en werd zijn keel doorgesneden. Daarna werd van het bloed een soep gemaakt, dat aten de mensen op. En van het varken werd worsten gemaakt. Misschien jagen we nu alle luisteraars weg die dit zo afschuwelijk vinden om te horen, dat weet ik niet.

00:15:57 Esther Molenwijk

Ze kunnen wel wat hebben onze luisteraars.

00:15:59 Teun van de Keuken

Maar je zag wel echt, omdat dat keel werd doorgesneden en dat beest ging schreeuwen en op een gegeven moment zie je het leven uit het ogen verdwijnen. Ik weet niet wat voor het individuele dier erger is of minder erg, maar ik denk het beest heeft een goed leven gehad, wordt een bepaalde manier respectvol behandeld, alles wordt gebruikt tot en met het bloed aan toe, wordt opgegeten, heeft een functie in het verwerken van de resten. Je ziet wel, omdat zowel varkens als koeien hebben ongelooflijk sprekende ogen die gewoon alsof een mens je aankijkt eigenlijk. En je ziet gewoon dat er dan een dier is doodgemaakt. En ik weet wel dat ik er in ieder geval die hele middag een beetje beroerd van was.

00:16:57 Esther Molenwijk

Maar heb je dan nu als conclusie het idee van op die manier is het wel oké?

00:17:02 Teun van de Keuken

Nee, nee, nee, dat heb ik niet. Nou, kijk, ik laat ik het zo zeggen dat je maakt dus nog steeds een dier dood dat naar verluidt de intelligentie heet van een mens van vier. Dus dat is best wel heel heftig. Maar ik vind het gewoon, Het dier heeft geleefd met die menselijke gemeenschap. Ze hebben daar respect voor en heeft een functie in het verwerken van anders verspilld voedsel. Maar nog steeds is er dus die moord. Maar het gekke daarvan is, in dat andere systeem voel je eigenlijk de moord minder omdat het gewoon een machine is. Dus het is meer die massaliteit en die efficiëntie en dat je denkt dit gaat gewoon 24 uur per dag, 365 dagen per jaar gaat het door en daarom hebben we ook 100 miljoen kippen in Nederland. Dat is gewoon als je daarbij voorstelt denk je van wat is dit voor krankzinnige moordmachine. Dus daar voel je dat, maar je voelt eigenlijk het dierenleed op een bepaalde manier minder. Maar bij het ander voel je het dierenleed meer, maar vind ik het ook eerlijker. En ook denk van, nou ja, goed, in zo'n gemeenschap, die hebben dan één varken en dat varken trekt ze dan weer door de winter, daar maken ze de worsten van. Laten we zeggen, ze leven ook... Je hebt culturen waar mensen een dier doodmaken en dan bedanken ze een dier voor het leven dat het aan hen heeft gegeven. Dat voel ik er meer aan, maar tegelijkertijd voel je ook dat

doodmaken meer. Dus daar ben ik dan ook niet helemaal uit, maar ik vind... Laat ik het zo zeggen, ik zeg dus niet dat is wel oké, dat zeg ik absoluut niet, maar ik vind dat wel beter, ook gewoon in de schaal. En ik denk ook dat het... Kijk, heel veel vlees dat wij eten, eten we achteloos. En als je een soort rode lijn kan zien in de dingen die ik heb geschreven, ben ik eigenlijk altijd tegen achteloos consumeren. Als je het doet, geniet ervan, doe het bewust. En als je het achteloos doet, kan je het net zo goed ook niet doen.

00:19:28 Esther Molenwijk

En toch, je hebt het net over, het heeft de intelligentie van een kind van vier.

00:19:33 Teun van de Keuken

Nee, dat zeg ik ook.

00:19:34 Esther Molenwijk

Ik vind het heel lastig om hier niet als een soort drammerige veganist tegenover te zitten, maar ik hoor een soort dubbelheid in wat je zegt.

00:19:42 Teun van de Keuken

Dat is ook een dubbelheid, maar ik zeg dus niet, dit is wel oké, dat heb ik niet gezegd, maar ik vind dat, ik vind dat soort, Het heeft ook gewoon te maken met de hoeveelheid, met de maatvoering. Dus die 100 miljoen kippen, dat slaat gewoon helemaal nergens op. Terwijl ik dan meer waardering heb voor dat zo'n varken in zo'n dorp, ergens in de bergen in Spanje, dat dat daarin nogal meer een functie heeft. En dan ben ik nog steeds met je eens over dat kind van vier. Maar ik vind dat... Laten we het zo zeggen. Je ziet dus dat het vaker wordt gedood. Dat weten die mensen ook. Wij hebben dat hele doodmaakproces... Ik pas daar op de beschavingstheorie van Norbert Elias op toe. Alles wat we ongemakkelijk vinden, dat plaatsen we buiten ons zichtveld. Daarom had de Partij voor de Dieren ook het idee om slachthuizen...

00:20:54 Esther Molenwijk

Glazen wanden te geven, waarop jij in je boek schrijft, laten we alle boerderijen ook meteen glazen wanden geven.

00:20:57 Teun van de Keuken

Zeker, want vaak zijn die stallen eigenlijk nog erger dan slachthuizen op een bepaalde manier. En ik geloof dat dat trouwens van Paul McCartney komt, dat idee van die...

Esther Molenwijk

Ja, dat klopt.

Teun van de Keuken

Dus dat vind ik eigenlijk een heel goed idee en op zijn



studio PLANTAARDIG

minst... weten die mensen wat ze doen. Eén. En de tweede, nemen ze niet meer dan ze strikt noodzakelijk vinden.

00:21:19 Esther Molenwijk

Waarbij, zelfs als je voor zo'n soort systeem zou zijn, van wat varken in de achtertuin, we er ook altijd wel heel dringend bij moeten zeggen om hoeveel vlees het dan jaarlijks nog zou gaan dat we zouden kunnen eten. Want dan komt het niet in de buurt van hoe ons menu er nu uitziet.

00:21:33 Teun van de Keuken

Juist, maar daar ben ik dus heel erg voor. Kijk, Kunnen we het over het Eat Lancet dieet hebben als je dat wilt?

00:21:40 Esther Molenwijk

Ja, dat hebben we al zo vaak gedaan.

00:21:41 Teun van de Keuken

Waarschijnlijk hebben we alles wat we nu hebben gezegd al vaker gedaan.

00:21:47 Esther Molenwijk

Daarom ben ik dus vooral geïnteresseerd in jou.

00:21:50 Teun van de Keuken

Het punt is, je hebt dus mensen die geen vlees eten vanwege dierenwelzijn. Je hebt mensen die geen vlees eten vanwege milieu en je hebt mensen die dat voor allebei doen. Maar voor mensen die het doen vanwege milieu is er wel degelijk, en goed dus bij het Eat Lancet hebben ze dan over 1 gehaktbal per week en 250 milliliter zuivel. Het belangrijkste uitgangspunt is dat er nooit een concurrentie mag zijn tussen diervoeding en mensvoeding. Dus overall waar je voer kan verbouwen dat de mens op kan eten, mag je geen diervoeding verbouwen. Gewoon omdat het veel efficiënter is om gewoon het voer van de dieren op te eten dan bijvoorbeeld een koe die 25 kilo voer nodig heeft voor 1 kilo vlees. Dus daar ben ik het helemaal mee eens.

00:22:46 Esther Molenwijk

Ik vond ook een van de heftigste passages uit je boek eigenlijk die sojaplantages in, wat was dat, Brazilië geloof ik, in Serrado. Dat is toch wel, nou misschien moet je het zelf even beschrijven, wat je daar hebt gezien.

00:22:57 Teun van de Keuken

Dit vond ik zelf ook de meest indrukwekkende passage of best indrukwekkende scène die ooit voor 'Keuringsdienst van Waarde' is gefilmd. Niet door mij, ik was er helemaal niet bij betrokken, maar ik heb het dus natuurlijk wel gezien. Dat was mijn collega Roland Duong en de cameraman Hans Bouma. Zij gingen dus naar een tropisch woud en daar vlogen ze dan overheen met een helikopter. Want je had toen nog eigenlijk nog geen dro-

nes. En dan zie je dus een stuk bos en daarna zie je dan allemaal kale vlaktes, daar zijn de bomen dus al weg en daar zie je dan ook een soort kuil waar allemaal blikken roundup in zitten, waar dus alle verdelgingsmiddel. En dan op die velden wordt dan soja verbouwd en dan dat verdelgingsmiddel die Roundup zorgt voordat alleen het gewas dat je wil blijft staan en alles ander gaat dood. Er zijn ook geen insecten daar bijvoorbeeld, die zijn ook allemaal dood. En dan zie je dus op een gegeven moment twee enorme bulldozers met een kabel van een paar honderd meter eraan. En die rijden vooruit en dan zie je al die, ik weet niet hoe oude bomen, die knakken allemaal om als luciferhoutjes. En dan zie je dus dat langs van dat hele woud weg gaat om veevoer te verbouwen.

00:24:28 Esther Molenwijk

Is dit voor jou, want jij noemt dus die drie redenen, dieren, milieu en gezondheid. Is dit milieu, dit aspect voor jou het belangrijkste reden om minder vlees te willen eten?

00:24:38 Teun van de Keuken

Was het altijd wel, ja. Maar dat... Kijk, ik zit er echt heel dichtbij hoor. Ik zit er heel dichtbij. Ik vind het ook gewoon heel lastig zou ik maar zeggen. Het begrip waar het boek over gaat is dus de cognitieve dissonantie. En het is heel grappig omdat ik dus verschillende mensen heb geïnterviewd en ik heb ze allemaal ook gevraagd, eet je zelf ook vlees? Dat vond ik gewoon een interessante, het waren dan gedragswetenschappers of mensen die wisten van intelligentie bij dieren of Ruud Zanders, ik weet niet misschien heb je die ook wel in de podcast gehad? Dat is dus een super interessante figuur die weer op een andere manier een dubbelheid heeft eigenlijk. En dan merk je dus dat mensen die vlees eten of een beetje vlees eten, die komen altijd met een verhaal. Dus ik zeg dan van... Ik eet alleen buiten de deur af en toe vlees. Maar iemand anders zei, ik eet alleen het vlees dat mijn kinderen laten staan. Maar ik denk wel van, hoe komen die kinderen dan aan het vlees? Had je dat per se voor ze moeten kopen, weet je wel?

00:25:54 Esther Molenwijk

Dus je zit er dicht tegenaan, zei je?

00:25:57 Teun van de Keuken

Ja. Maar het grappige is dat... Voor mij was dus de vraag waarom hebben wij deze cognitieve dissonantie? Waarom kunnen wij niet gewoon zeggen... Ik stop ermee. En dan komen we dus wel bij twee dingen. Want jij zegt dus dat is het individu. Maar ik zeg het is ook heel erg de maatschappij. En zeker vegetariër worden is niet zo moeilijk. Omdat tegenwoordig bijna overal wel vegetarische opties worden geboden. En dan beaam je dat misschien niet omdat je het zelf bent, maar, veganist worden betekent toch wel voor een deel dat je daar ook



studio PLANTAARDIG

een soort taak van moet maken.

00:26:47 Esther Molenwijk
Dat beaam ik absoluut.

00:26:48 Teun van de Keuken
En mijn punt is dus dat ik vind dat dat niet zo zou moeten zijn. Dat is eigenlijk het belangrijkste pleidooi van mijn boek.

00:26:58 Esther Molenwijk
Dat het eigenlijk makkelijker gemaakt moet worden.

00:27:00 Teun van de Keuken
Ja, er zijn nu heel veel barrières, dus het is heel goed. Ik ben dus zelf, terwijl dat al mijn Culy vrienden dat niet zijn, enorme voorstander van vleesvervangers. Kijk in Nederland zijn nog steeds opgevoed met een AVG, aardappel, vlees, groente menu. En vroeger had je ook de campagne van het voorlichtingsbureau vlees. En die hadden dan zo'n bord en dan zag je aardappels en dan zag je groenten en dan had je nog zo'n lege driehoek en dan stond er zonder vlees mis je iets. Maar nu kunnen mensen zeggen ja vroeger had ik een schnitzel en nu eet ik een vegetarische schnitzel. Vroeger had ik een hamburger en nu eet ik een vegetarische hamburger. Het is natuurlijk uiteindelijk culinaire niet het beste en je kan echt veel lekkerder eten maken en ook misschien voedzamer en het kan allemaal. Maar het is als overgangs ding gewoon hartstikke goed.

00:27:56 Esther Molenwijk
Ik vind het bijzonder dat je dat zegt als puur en eerlijke voedseljournalist om het zo maar te zeggen.

00:28:01 Teun van de Keuken
Het leuke is dat mensen zeggen dat dit knutselvoer is en er worden dingen aan toegevoegd. Maar die dingen worden ook toegevoegd aan het voer van de dieren. Ik heb dingen gemaakt over Skyr, een IJslandse kwaak. Dat staat erop 'met 11% proteïne'. Ik heb in die fabriek gezien dat ze daar gewoon een schep eiwitpoeder in doen. Als je dan denkt ik kom eiwittekort kan je zelf ook gewoon een schep eiwitpoeder in je eigen eten doen.

00:28:31 Esther Molenwijk
Dus dat dierlijke voedsel is eigenlijk ook niet zo puur en eerlijk.

00:28:34 Teun van de Keuken
Precies en bijvoorbeeld koeien die krijgen dus kobalt in hun voeding. En door die kobalt, want dat kunnen ze zelf helemaal niet, maken ze vitamine B12 aan. IJzer wordt ook vaak in de voeding toegevoegd. Net zoals ik zeg, je kan beter het voer eten van de dieren, kan je ook best de supplementen van de dieren nemen als je tekorten komt. Sowieso B12 allemaal natuurlijk. Al jullie

luisteraars hebben natuurlijk B12 supplementen, neem ik aan.

00:29:00 Esther Molenwijk
We hebben niet alleen maar veganistische luisteraars Teun.

00:29:03 Teun van de Keuken
Het punt is, er kunnen allerlei redenen zijn waarom het voor een individu moeilijk is. Ik denk dus wel dat ik dus echt heel weinig dierlijke eiwitten eet, maar dat het toch wel gebeurt. Maar dat vind ik dus uiteindelijk... Kijk, ik sprak dus ook met gedragswetenschapper Loes Kreemers, hartstikke goede vrouw, en ik zei ook van... Loes, ik vind het zo'n probleem dat het mij maar niet lukt om 100% zuiver te zijn. Toen zei ze "ja, zit er nou niet zo over in, waar hebben de dieren het meest aan?" Ze zei, "als je vooral bezig bent met je eigen voetafdruk". En daarom kwam ik er even op terug. Het hele idee van de voetafdruk is zoals je weet ooit bedacht door BP, British Petrol.

00:30:08 Esther Molenwijk
Dus jij als individu bent verantwoordelijk, it's not us, maar jij zou wel wat minder in de auto moeten rijden.

00:30:13 Teun van de Keuken
Elke keer als je dus demonstreert tegen KLM of Shell, zeggen ze ja maar je hebt ook laatst in de auto gezeten of een keer ben je op reis gegaan. Het gaat erom dat wij die bedrijven wel aansprakelijk willen houden en tegelijkertijd kijken hoe we dat kunnen verminderen zonder dat we een soort heilige worden. Jij bent sterk genoeg om een heilige te zijn op dit gebied, maar heel veel mensen zijn dat niet.

00:30:38 Esther Molenwijk
Ik vond het toch de behoefte om te zeggen dat ik dat natuurlijk ook niet ben. Want veganisme is natuurlijk uiteindelijk een schaal. Je hebt misschien mijn leren schoenen ook gezien. Dus er is nooit een volledig puristisch...

00:30:49 Teun van de Keuken
Nee, maar het gevaar is dus dat we elkaar dan vervolgen op dat punt de maat gaan nemen. Maar daarbij eigenlijk het grotere plaatje. En het is ook interessant. Het is ook psychologisch interessant waar het dan aan ligt. Maar dat we het grotere plaatje een beetje uit het oog verliezen. En dat gaat dus over het aanbod, over de prijs en over wat ze noemen de keuzearchitectuur. Dus sowieso als ik bijvoorbeeld ergens, als ik in het land ergens optreed ofzo en ik wil even snel iets eten, nou dan is er sowieso altijd al rotzooivoer en zelden helemaal zonder dierlijke dingen. In bedrijfskantines, in sportkantines is het meeste met vlees of in ieder geval met dierlijke eiwitten. Dus eigenlijk is de standaard, als



studio PLANTAARDIG

je geen vlees eet, eet je kaas. Maar niet hummus met gegrilde groenten bijvoorbeeld. Als ik ergens op de lunchkaart gegrilde groenten doe, of gisteren een fantastische toast met paddenstoelen, dan ben ik supergelukkig. Dus als die dingen erop staan, dan neem ik ze ook. Maar het gaat erom dat er dus barrières zijn, niet zozeer om thuis te koken. Dat lukt prima. Ik raad ook iedereen aan om een snelkookpan te kopen, om gewoon altijd dezelfde dag bonen te kunnen maken zonder dat je die eerst een dag van tevoren hoeft te weken.

Esther Molenwijk

Die moet je even uitleggen, de snelkookpan. Ja we gaan heel erg van de hak op de tak. Ik heb allemaal items waar we nog op terug gaan komen straks. Maar nu wil ik toch even dit zij-spoortje in.

Teun van de keuken

Dan moet je het lijntje even strak houden. Ik ben zelf van ik praat wel lekker door.

Esther Molenwijk

Straks pakken we dat lijstje op, maar van die snelkookpan wil ik toch wel even horen.

Teun van de Keuken

Ik ben een enorme fan van bonen. Ik heb ook thuis, ik denk wel, tien potten met allemaal verschillende soorten bonen. Van de firma Waldfarming kan je het beste de bonen kopen. Mensen die vinden dus gedroogde bonen vaak gezeur of lastig, want dan moet je ze eerst de hele nacht weken en dan denk je van ja, maar ik weet helemaal niet of morgen die bonen wil. Maar in Zuid-Amerika, waar dus heel veel bonen worden gegeten, heeft iedereen een snelkookpan. En dan heb je gewoon binnen 20, 30 minuten die bonen gemaakt.

00:33:08 Esther Molenwijk

Vanuit gedroogd?

00:33:09 Teun van de Keuken

Vanuit gedroogd. Dus dan kan je dat hele stadium overslaan en dat is dus... Als we het hebben over het wegemen van een barrière

Esther Molenwijk

die je persoonlijk kan doen in ieder geval.

Teun van de Keuken

Maar ik vind dus dat we... Dat je bijvoorbeeld, en ik heb er in de loop der tijd geleerd, je moet je altijd verenigen. Dus ik heb ook wel eens geprobeerd in mijn eentje iets te veranderen, bijvoorbeeld op de school van mijn dochters of zo. Nou, dan vind je alleen maar lastig en er gebeurt er niks. Maar als je nou bijvoorbeeld zegt met een groep ouders van zorg dat er ook twee lekkere broodjes, of voor je bedrijfskantine, dat er zeker

elke dag twee lekkere broodjes op de kaart staan die gewoon helemaal plantaardig zijn, waar geen dier aan te pas zou komen. Nog beter zou zijn als je zegt jongens, biedt een plantaardig gerecht aan en alleen de mensen die vlees willen, die moeten zeggen, oh mag ik er ook een worst bij? Dus maak dat plantaardige het uitgangspunt. Dus zorg dat het gewoon heel erg lekker is, want dat kan. Want ik kan goed koken, dat maakt gewoon hartstikke lekkere dingen zonder vlees. Maar zorg dat dat aanbod er zo is en dat dat de standaard wordt. Dat denk ik dat het belangrijkste is. Dat je niet meer als veganist of vegetariër iemand wordt die iets niet wil. Maar dat je als vleeseter iemand wordt die iets extra wil.

00:34:31 Esther Molenwijk

En wat ik interessant vind, wat je zegt, we hebben het vaak over wat er op politiek niveau moet gebeuren. Dan ben je toch maar weer afhankelijk van welke politici je hebt. En ook dit keer wordt dat weer spannend of ze echt wat gaan doen. Dan hebben we het over wat het individu moet doen. Maar jij pakt eigenlijk een soort tussenniveau van als ouders rondom een school verenig je of in de kantine van je bedrijf.

00:34:51 Teun van de Keuken

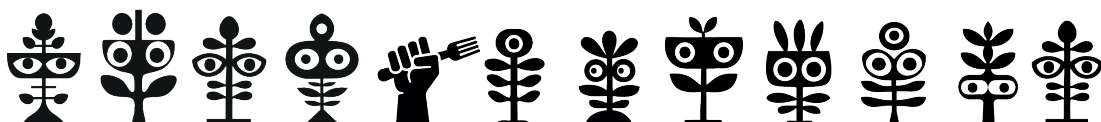
Politiek ook hoor, daar kunnen we het ook nog over hebben. Maar waar het om gaat is denk ik dat wij misschien in de loop... De generaties van mijn ouders, in de bloei van hun leven waren, laten we zeggen, in de jaren zeventig van de vorige eeuw. Dat was een activistische generatie. En die dacht van wij gaan ook onze buurt verbeteren. En dat kan ook zijn een muurschildering maken met de hele buurt, waarmee je de buurt betreft. Dingen ook op buurtniveau en ook wel op hoger niveau. Maar het activistische, dat je dus denkt, dat je dus niet denkt politiek of bestuur of inrichting is iets van anderen. Maar het is iets van ons. Wij maken samen eigenlijk de samenleving.

00:35:46 Esther Molenwijk

En daar verpleit je ook op het gebied van die voedselomgevingen.

00:35:48 Teun van de Keuken

Juist. Dus ook van mijn vorige boek over ongezond voedsel. Dat je zegt we strijden tegen een McDonald's tegenover de school. Maar dat je dus gewoon zegt, en dan kan ook gewoon zeggen van, hé joh, jij baat nu hier die kantine uit, maar ik zie hier alleen maar broodjes bal en dit en dat. Het zou toch fijn zijn als er ook zo'n soort broodje op de kaart zat. Dus dat geeft ook, want nu zijn we dus allemaal consument geworden eigenlijk, en daarmee een beetje afwachtend. Dus we kopen iets of we kopen iets niet. En daarmee denken we dat we daarmee, daar zijn we een beetje ingedrongen, alsof dat het belangrijkste is wat we doen. Maar als we zeggen, zet ook eens dat op de kaart. Ga daarover praten met



studio PLANTAARDIG

die mensen die ervoor verantwoordelijk zijn. Natuurlijk op politiek niveau ook nog allerlei dingen.

00:36:43 Esther Molenwijk
Maar los daarvan pleit je voor groepsactie op lokaal niveau eigenlijk.

Teun van de Keuken
Ja

Esther Molenwijk
interessant. Zullen we nu nog even naar dat lijstje gaan van dingen, van al die haakjes die ik net had waar we aan voorbij gingen? Want er is één ding waar ik verbazingwekkend genoeg nog niks over lees in je boek. Wat we net al een beetje raakten en dat is ultra processed food, bewerkte voeding. Het interessante is natuurlijk dat jouw vorige boek ging over 'de mensen zijn plofkip', geloof ik. Je ging ten strijde tegen de bewerkte voeding. En tegelijkertijd zeg je hier van ja die vleesvervangers kunnen nog weleens een hele belangrijke schakel zijn straks in die overstap naar plantaardig. En nou weten we natuurlijk dat vleesvervangers soms ultra bewerkt zijn. Zou je eigenlijk willen zeggen misschien is toch niet al het ultra bewerkte voedsel per definitie slecht?

00:37:29 Teun van de Keuken
Nou, kijk, het is net zoals mensen, als ze het dan bij een vorige boek hebben, zeggen ze van ja, maar je bent ook ooit een chocoladereep begonnen. Dus ik ben ook een contradictoire man, een beetje. Ik denk, kijk, ik denk dat op de... Als ik bijvoorbeeld kijk naar vegetarisch gehakt. Als ik dan kijk naar de ingrediënten, dan valt het eigenlijk reuze mee hoe ultra bewerkt dat is. Het ene zal inderdaad meer ultra bewerkt zijn dan het ander. tegelijkertijd is het voor een deel zo dat ze dat daarmee ook wordt gezegd dat inderdaad dingen als ijzer en eiwitten dat ze dat aan toegevoegd wordt omdat mensen die geen vlees eten daar...

00:38:16 Esther Molenwijk
Meer behoefte aan hebben?

00:38:17 Teun van de Keuken
Meer behoefte aan hebben. Dus dat is eigenlijk goed. Kijk, op den duur zou ik liever hebben dat mensen geen of weinig vleesvervangers zouden eten. Maar ik zie het gewoon als een stap in de overgang naar minder of geen vlees eten.

00:38:37 Esther Molenwijk
Maar misschien heb je ook gezien, Teun, dat als je een beetje de tegenbeweging analyseert en wat de vleesindustrie doet op dit moment om vast te houden aan dat vlees en tegen de plantaardige beweging in te gaan, dan is dat pushen op dat: ultra processed food is slecht.

00:38:55 Teun van de Keuken
Nee, maar weet je wat het helemaal is? Bovendien, als je dus ook weer kijkt naar... Kijk, dus dat is eigenlijk weer hetzelfde wat ik net zei. Als je kijkt naar die voeding van die dieren, daar wordt het ultra processen of het toevoegen van bepaalde soort rommelige ingrediënten, dat gebeurt al in het voer. Dus het is helemaal niet zo. Wij denken van dat is nou een super zuiver product. Dat is helemaal niet zo. Het is ook vaak zo. Kijk, de hamburger leg je naast de hamburger. De hamburger is ook ultra processed. De worst leg je naast de worst. De worst is ook ultra processed.

00:39:29 Esther Molenwijk
Een recent onderzoek liet zien dat over het algemeen die vleesvervangers gezonder zijn dan datgene wat ze moeten vervangen...

00:39:35 Teun van de Keuken
Precies, maar tegelijkertijd is het natuurlijk zo dat vooral zoutgehalte is een probleem. Dat vaak die vleesvervangers te veel zout hebben.

00:39:45 Esther Molenwijk
En ook dat is geloof ik in het laatste onderzoek alweer heel flink naar beneden gegaan.

00:39:49 Teun van de Keuken
Oké, nou dat is dan heel goed. Ik hou van lekker eten. Ik zou zeggen van ja, zoals die toast met die paddenstoelen. Dat is dus fantastisch. En we gaan ook toe naar een herwaardering van ve-tsin.

00:40:10 Esther Molenwijk
Ja, dat vond ik interessant dat je dat noemde. Ligt hem even toe.

00:40:14 Teun van de Keuken
Nou, dus ve-tsin, dat is dus bekend, dat is eigenlijk gewoon umami in een poedervorm. Dat wordt heel vaak toegevoegd aan, eigenlijk heel veel, ook in heel veel ultra-processed food, aan chips en dat staat dan altijd op de verpakking als E621. En de andere naam is nog mononatriumglutamaat.

00:40:35 Esther Molenwijk
En die is heel slecht in het nieuws.

00:40:36 Teun van de Keuken
En die is heel slecht in het nieuws en daar wordt dan genoemd Chinese restaurant syndrome. Mensen hadden bij de Chinees gegeten en voelden zich helemaal niet goed. Nou ja, ik weet niet of jij wel eens bij een Chinees hebt gegeten, maar als je bij een Chinees eet, eet je gewoon altijd veel te veel. Dat is eigenlijk gewoon, als ik daar eet, dan stouw ik me helemaal vol en dan denk ik van, ik heb me vol gestaan gestouwd, dan voel ik me niet



studio

PLANTAARDIG

goed. Maar die mensen die dat zeggen, die wijten dat dan aan toevoeging van deze smaakversterker. Dat is het. Het helemaal onderzoek nagedaan is totale onzin. Ik vermoed zelfs dat er nog een kleine racistische component aan zit ook. En het goede is dus dat wat wij dus zo lekker vinden aan vlees, tenminste de vleeseters, dat is dus die umami smaak, die hartigheid, die ook wel inderdaad zit in paddenstoelen en bijvoorbeeld in Parmezaanse kaas, rode wijn geloof ik ook. Maar vlees heel erg en zeker als je het vlees ook aanschroeit en dan krijg je een soort maillard reactie, dan krijg je dat helemaal. Dat vinden mensen gewoon super lekker. Maar dat is dus ook op andere manieren te verkrijgen. Maar als je dus in je eten gewoon een klein beetje van die ve-tsin.

00:41:42 Esther Molenwijk

Toevoegt, En dat heb jij gewoon als een kruid in je keuken staan?

00:41:47 Teun van de Keuken

Ja, natuurlijk. En heel Azië heeft dat als een kruid of als een specerij in de keuken staan. Het is gewoon het spul in een moleculaire vorm.

00:41:58 Esther Molenwijk

Ja, helder. Dus we waren bij de ultra processed food. Je bent fan van dit ve-tsin, maar eigenlijk klink je toch wat genuanceerder over ultra processed food nu dan ik uit je vorige op kon maken.

00:42:09 Teun van de Keuken

Boek... Nou kijk, het vorige boek is een hele constellatie van dingen, over hoe het ongezond voedsel wordt gepusht, hoe de marketing daarvoor is, hoe 80 procent van het voedsel ongezond is en dat een component daarvan is, ultra processed food. Maar dat gaat dan vooral om niet zozeer alleen maar over het ultra processen an sich, maar het gaat er eigenlijk om dat je een product hebt dat je normaal zou maken met gezonde ingrediënten. Die gezonde ingrediënten worden eruit gehaald en die worden vervangen door suiker, zout en vet en smaakstoffen. Dus in plaats van dat je.... Laat ik zeg aardbeien heb, doe je aardbeiensmaakstof en extra suiker erin. En dan krijg je dus een product dat zonder voedingswaarde, dat super lekker is en waar je van blijft door eten. Dus op een gegeven moment krijg je dus niks gezonds binnen, maar je eet er veel meer van. En dat is eigenlijk waar ik me tegen verzet. En er was ook een stuk in de Groene Amsterdammer waarin werd gesuggereerd dat dit vooral een Het boek was tegen de ultra processed food, maar het gaat om hoe het werkt.

00:43:20 Esther Molenwijk

Dus kortom, eigenlijk moeten we dat woord bewerkte voeding of ultra processed food misschien wel wat genuanceerder behandelen.

00:43:27 Teun van de Keuken

Ja, vind ik wel.

00:43:28 Esther Molenwijk

Want het helpt ook wel echt de vleesindustrie in het zadel. Ik hoor het ook vaak als je zegt van: ik eet vegan. 'Oh ja, maar dan eet je zeker die bewerkte rommel'. Dus dat is meteen het volgende wat er tegenover staat.

00:43:35 Teun van de Keuken

Maar het is dus wel heel goed. Dan moet je dus antwoorden. Ik eet in plaats van een varkensworst een vegan-worst. Die varkensworst is ook een bewerkte rommel. In plaats van een varkenshamburger of een runderhamburger uit de supermarkt eet ik er een van de vegan-industrie, is allebei bewerkt. En tussendoor eet ik pasta alla norma en ik eet een Indiaanse linzenstoofschotel en ik eet Imam Bayildi, dat is imam valt flauw, een heerlijke Turkse, ook een aubergine schotel, vind ik het lekkerste wat er is. Je kan ook van allerlei heerlijks eten zonder dit, maar als je twee keer in de week denkt ik doe even makkelijk en ik neem zo'n vegetarische burger ofzo, niks aan de hand.

00:44:31 Esther Molenwijk

Helder, hebben we die getackeld. En dan, ja, je had natuurlijk heel mooi, heb jij net mijn vraag ontweken over welke van de drie redenen voor jou de belangrijkste is.

00:44:40 Teun van de Keuken

Nee, ik zei in eerste...

00:44:41 Esther Molenwijk

Ik vroeg, was het milieu? En toen zei je, dat was hem. Aanvankelijk was het milieu.

00:44:45 Teun van de Keuken

Ja, nou kijk, dat is gewoon zo. Kijk, wat ik zou willen is dat ik zeg maar de empathie had van echte vegans, die als zij dus een stuk vlees op hun bord zien liggen, moeten ze gewoon denken aan een dood dier. Het zien ze eigenlijk voor zich zo liggen en dan kunnen ze het niet opeten. En ik ken ook vegans die kunnen om die reden ook hele goede vleesvervangers niet eten, omdat ze dan nog steeds aan het dode dier denken. Ja, dat heb ik niet. Dus ik moet dat me dan heel erg tegen mezelf zeggen. Denk erom, dit heb je allemaal gezien, al die ellende heb je gezien. Maar ik denk wel eerder aan die boskap en de stijging, nou hoe heet het, opwarming van de aarde, daar denk ik eerder aan. Ja, nou kijk, het is nog erger, kan ik zeggen, dat vroeger als ik een lammetje in de wei zag, dacht ik aan eten.

00:45:41 Esther Molenwijk

Serieus?



studio PLANTAARDIG

paalde blik, maar heel eng gaat juist over dit wordt er gezegd. De essentie van de keuringsdienst is denk ik wat wordt er gezegd en dus wat staat er op het pakje en maar wat zit er eigenlijk in. Daar gaat het eigenlijk over.

00:51:02 Esther Molenwijk

Ik vind het interessant want je beschrijft in je boek ook het begrip carnisme. Dus als je vlees eet leef je ook in een bepaalde ideologie. En als ik dan kijk naar de keuringsdienst, werd er in ieder geval in het begin inderdaad over water in je kip of ham-inspuitles, waren er wel allerlei misstanden, maar niet over het dier zelf. En in feite hou je door zoveel in te zoomen op vlees en het niet te hebben over wat het voor het dier doet, hou je ook dat carnisme een beetje in stand. Dus ik ben benieuwd van hoe kun je als programmamaker, en zeker als je iets voor de NPO wil maken, die willen natuurlijk, het moet allemaal niet te heftig en niet te veganistisch zijn.

00:51:35 Teun van de Keuken

Dat is niet waar. Mensen denken van de NPO van alles wat moet en niet moet, maar dat is niet zo.

00:51:45 Esther Molenwijk

Wat denk jij dan?

00:51:48 Teun van de Keuken

Ik denk gewoon dat wij ook allemaal in dat carnisme zaten. Dus dat niemand daar eigenlijk over nadacht en dat is pas in de laatste Vijf, zes, zeven jaar is dat gekomen. Ook omdat je dan ook wel weer hele rare verhalen hoort over dat sleutelen aan dieren bijvoorbeeld. Maar ook dingen over... Hoe heette dat nou? Dat Albert Heijn had dan een soort eigengemaakte... Goed voor de boer, goed voor het dier.

00:52:21 Esther Molenwijk

Beter voor geloof ik.

00:52:23 Teun van de Keuken

Ja, Beter voor, daar hebben we ook een uitzending over gemaakt. Het is helemaal niet beter voor het dier. Dus we zijn daar zelf ook in geëvolueerd. En ik geloof ook dat alle medewerkers van de keuringsdienst in de loop der jaren ook steeds minder vlees tot geen vlees zijn gaan eten bijvoorbeeld. Het is natuurlijk ook zo. Ik denk dat dat ook heel belangrijk is als we een soort transitie willen. Het is een cultuur. Maar misschien ga ik nu weer helemaal van jouw haakjes af.

Esther Molenwijk

Ik ga met je mee

Teun van de Keuken

Maar kijk, in India is 30% van de mensen vegetarisch.

Dus daar is voor een groot deel van de mensen, maar daardoor is er dus een vegetarische cultuur. En is dat normaal. En zullen die mensen niet denken van, oh ja, ik had vroeger altijd biefstuk. Nou, dat sowieso al niet natuurlijk in een Hindoestaans land. Ik had vroeger kip en nu niet meer. Ik mis het. Nee, want daar zijn ze niet in opgevoed. In Nederland zijn de meeste mensen opgevoed met het idee dat vlees eten normaal is. En dan krijg je dus eigenlijk van vader op zoon, moeder op dochter, moeder op zoon, krijg je eigenlijk al die carlistische ideologie mee. Het verneukratieve aan deze ideologie is ten opzichte van andere ideologieën. Kijk, als je socialist bent of liberaal, dan weet je dat je dat bent. Maar de meeste mensen die carnist zijn weten dat helemaal niet. Dat is nou eenmaal zo. En daar zaten wij dus ook allemaal in. En nu langzamerhand kom ik tot de ontdekking van het is toch best wel raar. Mensen geïnterviewd over het bewustzijn bij dieren. Dat was voor mij ook een belangrijke. Daar wist ik voor dit boek heel weinig van.

00:54:11 Esther Molenwijk

Is dat een eye-opener geweest?

00:54:13 Teun van de Keuken

Ja, ook wel een eye-opener. En zeker ook over vissen. Die had ik voor het gemak altijd maar van. Die kan je dan nog wel met een soort gerust hart eten. We hebben ook een uitzending overgemaakt. Hoe worden vissen doodgemaakt? Nou ja, die liggen gewoon naar adem te happen op het dek tot het gewoon voorbij is meestal. Dus het is heel gek dat je eigenlijk een collectief blinde vlek hebt. En dat kan je eigenlijk ook vergelijken met het debat over Zwarte Piet bijvoorbeeld. Toen ik jong was heb ik daar nooit over nagedacht. Toen kwam het om. Toen was ik er wel heel snel van overtuigd. Hoe het ook bedoeld is en of je het wel of niet racistisch bedoelt. Als mensen het zo ervaren moet je er gewoon onmiddellijk mee stoppen. Maar, voor die tijd zie je het gewoon niet. Terwijl als je het dan opeens ziet, dan denk je dat het ook logisch is. En ik ben er best wel van overtuigd dat over vijftig of honderd jaar, kijken we misschien wel terug, ik lees ook het boek van Roanne van Voorst.

00:55:20 Esther Molenwijk

'Ooit aten wij dieren' heet het.

00:55:21 Teun van de Keuken

Daar ben ik ook wel van overtuigd. Dat we dan over vijftig of honderd jaar denken van waar waren we eigenlijk mee bezig. Kijk je me weer heel streng aan.

00:55:33 Esther Molenwijk

Nog tot slot Teun, even over idealisme. Je bent in een vrij idealistisch gezin opgevoed. Dan lees ik ook in je andere boek Goed Volk. En ik proef bij jou dat je het eens bent met de vegans.



studio PLANTAARDIG

00:55:50 Teun van de Keuken

Een sluitende eetpatroon, vind ik. Dit vind ik jammer voor vegetariërs, maar dan blijf je nog steeds. En dat is natuurlijk beter dan geen vlees eten. Maar aan de andere kant zou je ook nog weer kunnen bepleiten dat je af en toe een stuk kip eet en helemaal geen zuivel. Dan ben je misschien nog wel beter bezig zelfs. Zeker als je het haantje kan opeten. Als je je helemaal aan elke vorm van kritiek op dit punt wil onttrekken, dan moet je vegan zijn. Want anders blijf je dingen zeggen als van ja, maar ik wil alleen maar dieren hebben eten die een goed leven hebben gehad. Maar dan kan je altijd zeggen ja, maar ze worden doodgemaakt. Maar ik vind dus, ik zal ook echt mijn best doen die kant op, maar die gedragswetenschappers zeiden dat is dus nog belangrijker dan dat je zelf zuiver op de graad bent, dat je handafdruk ook groot is, dus dat je probeert anderen mee te krijgen om minder vlees te eten, is nog belangrijker dan dat je helemaal zelf zuiver op de graad bent.

00:56:53 Esther Molenwijk

En het kan ook allebei.

00:56:54 Teun van de Keuken

Het kan ook allebei. Maar het gaat erom dat als je daarmee bezig bent, dat het op zich niet behulpzaam is om te zeggen ja, maar nu heb jij er toch nog een keer wel vlees gegeten. Hoewel dat dus wel mijn streven is. Maar als wij die handafdruk kunnen gebruiken, daarmee meer mensen aanzetten tot minder vlees eten en bedrijfskantines enzovoorts aanzetten tot een aanbod van plantaardig voedsel, dan wordt het voor iedereen makkelijker en dan kunnen we misschien uiteindelijk een soort exponentieel effect bereiken.

00:57:31 Esther Molenwijk

En, want nou komt mijn vraag, daar was ik nog mee bezig, ik heb het gevoel dat je die veganisten ook een beetje saaie moraalridders vindt?

00:57:40 Teun van de Keuken

Ik vind moraalridders nooit saai. Nee, ik ben pro moraalridders. Ik vind alleen, het gaat mij om wat is effectief als we dus, zoals die gedragswetenschappers tegen mij zeggen, waar hebben de dieren het meest aan? Wat is effectief? Hoe kunnen we meer mensen ertoe bewegen om minder vlees te eten of misschien mee te stoppen? En ik denk dat als je jezelf als voorbeeld stelt als veganist en zegt dit moet je ook doen. Ik snap dat je dat vindt en dat vind ik misschien ook. Alleen ik denk dat dat dan voor de meeste mensen zo'n grote stap is en dat die, dus de mensen, die worden geïrriteerd.

00:58:25 Esther Molenwijk

En als een van de meest prominente voedseljournalisten van Nederland zegt: 'vlees, ik doe er niet meer aan

mee. Bij mij komt er geen hap dierlijk meer in.' Zou dat niet een soort wake up call kunnen zijn?

00:58:34 Teun van de Keuken

Ik denk dat ik mijn boek begin... Het zou ook best kunnen dat ik daar uit kom. Maar ik denk dat als ik het boek begin met van, ik ga uit eten en ik eet zuunkool met eend en weet ik wat. En dan uitleg waar de problemen zitten en dat ik daarmee worstel. Ik denk dat de vegan community dat irritant vindt, maar dat ik voor anderen denk dat de drempel is laag. Ik word niet meteen door iemand vanaf een hele hoge kansel toegesproken. Je bent fout bezig en je moet helemaal zuiver op de graat zijn. Ja bedoel, je ziet maar, er zijn best wel redelijk veel vegetariërs, weet niet hoeveel, maar er zijn echt best wel weinig vegans. Dus je ziet maar hoe groot die stap is. Dus we moeten mensen daar toch wat rustiger heen brengen. En ik denk wel dat als je eenmaal op dat pad bent, dat merk ik ook, dan ga je steeds verder.

00:59:33 Esther Molenwijk

Goed, dankjewel, Teun van de Keuken. Was het misschien je eerste gesprek met een lastige veganist waarvan er straks nog heel veel gaan volgen?

00:59:40 Teun van de Keuken

Ik vind je helemaal geen lastige, ik vond het gewoon een leuk gesprek. Het liefst zou ik sowieso een helemaal zuiver en puur mens zijn dat alles goed doet, maar zo is de mens niet. De mens is een worstelende figuur die het goed probeert te doen, maar daar niet altijd in slaagt. En ik denk dat in die worsteling, laat ik het zo zeggen, het is beter om eerlijk te zijn over die worsteling. Niet dat ik niet opeens stiekem een biefstuk moet gaan eten omdat mensen zeggen, ja, maar jij schrijft toch dat boek? Dat ik zeg, ik doe mijn best, maar soms sla ik ook het pad van de zonde in. En dat mensen weten van ook, kijk, het is ook zo, als je weet van nou, ik ga, dat ook als je dan een keer doet, volgende dag word je weer wakker en dan zeg je nou, ik probeer het vandaag weer beter. We moeten oog hebben voor de worstelende mens.

01:00:33 Esther Molenwijk

We moeten oog hebben voor de worstelende mens. Dat lijkt me een mooi einde. En dan zag ik er nog even achteraan dat jouw boekpresentatie op 24 november is in Tivoli Vredenburg. En dat er nog wat kaarten zijn, begreep ik?

01:00:44 Teun van de Keuken

Ja, zijn er nog. En 11 november komt het boek uit.

01:00:52 Esther Molenwijk

En nog even de titel.

01:00:54 Teun van de Keuken

Dieren zijn ook mensen.



studio PLANTAARDIG

01:00:55 Esther Molenwijk
Gekke titel eigenlijk.

01:00:57 Teun van de Keuken
Het gaat dus eigenlijk om dat we toch meer naar dieren moeten kijken zoals we naar mensen kijken.

01:01:04 Esther Molenwijk
Mooi, dankjewel.

01:01:06 Teun van de Keuken
Graag gedaan.



VOLG STUDIO PLANTAARDIG OP JOUW FAVORIETE PODCAST PLAYER

