

studio PLANTAARDIG

#105 Vleesverslaafd?



studio
PLANTAARDIG

19 december 2025

#105 Is vlees verslavend?

Meer info en luisteren op:

<https://studioplantaardig.nl/Podcast/105-is-vlees-verslavend/>

00:00:00 Esther Molenwijk

Beste luisteraar, voordat je begint, een kleine oproep. Ook dit jaar weer maakten we met veel plezier iedere week een podcast en we bereiken steeds meer mensen. Maar ondanks dat er overweldigend bewijs is dat een plantaardiger dieet van fundamenteel belang is voor dier, milieu en mens, blijft dit onderwerp structureel onderbelicht in de nog altijd carnistische media en politiek. Juist daarom willen we ook komend jaar onze onafhankelijke journalistiek voortzetten. Een van de fondsen die ons de afgelopen twee jaar steunde, laat helaas weten dat ze het komende jaar de focus gaan verleggen en daardoor stopt hun financiering. We zijn dus meer dan ooit afhankelijk van jou, de luisteraar. December is voor veel mensen het moment om de balans op te maken en te bepalen waar hun geefgeld naartoe gaat. Het zou mij enorm helpen als je ook Studio Plantaardig zou willen ondersteunen. We zijn een erkende ANBI-stichtingen dat betekent dat je donatie aan ons aftrekbaar is van de belasting. Via studioplantaardig.nl/donatie regel je het in een peulenschil. Dankjewel!

Verbeter de wereld met vork en mes. Mijn naam is Esther Molenwijk en dit is Studio Plantaardig.

00:01:29 Daphne Gakes

Je hebt dan op de Haarlemmerstraat zit zo'n tentje en die heeft, ja het is de hele ambiance van die varkenspoten, die gedroogde varkenspoten die daar hangen. De geur van dat gezouten. Ja, wat is het nou? Ik krijg helemaal water in mijn mond als ik er aan denk. Het is een hele intense smaak. Het is een beetje als een hele volle rode wijn. Weet je wat je denkt? Dat je echt al... Het is zo'n smaakexplosie.

00:01:55 Esther Molenwijk

Dit is mijn vriendin Daphne. In haar hoofd is ze vegan. In de praktijk niet echt.

00:02:02 Daphne Gakes

Jij vroeg het dus aan mij, eet je vlees? Toen dacht ik, nee, bijna niet. Maar dat is nu een week geleden, geloof ik. En ik heb dus intussen twee keer al vlees gegeten. Terwijl ik eigenlijk van mezelf vind dat ik dus eigenlijk geen vlees eet. Dus ik houd mezelf volgens mij ook een beetje een soort worst voor.

00:02:20 Esther Molenwijk

Dit gedrag houdt me al tijden bezig. Ik heb meerdere vrienden die nog vlees eten. We hebben het natuurlijk best wel eens over wat ik doe. En dan vinden ze het allemaal heel belangrijk. Ze vinden het verschrikkelijk wat er in de bio-industrie gebeurt. En ze houden van dieren. En toch laten ze het vlees niet staan. Zelfs niet als er gewoon wel vegan opties zijn. En ik ben me af gaan vragen, is het dan echt zo ontzettend moeilijk? Hebben zij een smaakpapil die ik mis? Of zou het zelfs kunnen dat vlees verslavend is? Ik besluit het uit te gaan zoeken. Om te beginnen ga ik dus eindelijk maar eens het gesprek aan met een van mijn beste vriendinnen.

Esther Molenwijk

Oké, Daph. Ja, wat kan ik zeggen? We kennen elkaar al heel lang. We zijn vriendinnen. Je weet dat ik deze podcast maak. We hebben het er ook best wel vaak over. Maar op de een of andere manier vermijden we toch het gesprek over wat we allebei eten.

00:03:17 Daphne Gakes

Ja, terwijl ik wel heel bewust ben als jij langskomt, zeg maar, van oké, wat heb ik in de koelkast liggen?

00:03:24 Esther Molenwijk

Is dat zo?

00:03:25 Daphne Gakes

Ik weet van een andere vriendin trouwens, onze gemeenschappelijke vriend, dat ze dat ook doet.

00:03:30 Esther Molenwijk

Dat meen je niet. Jullie halen je koelkast?

00:03:33 Daphne Gakes

Nee, we halen het niet per se leeg, maar we zijn ons wel bewust van dat sommige, bijvoorbeeld spekjes of zo, stel, hypothetisch gezien hè, ik zou het in de koelkast hebben liggen, zou ik het wel even weggooien... voordat jij ook zou komen.

00:03:46 Esther Molenwijk

Want ik wilde je dus gaan vertellen dat er dus wel laatste moment was... dat ik in jouw koelkast inderdaad, ik weet niet of het spekjes was... of salami of zo zag liggen.

00:03:56 Daphne Gakes

Oh ja, dat is dan heel slecht voor mij.



studio PLANTAARDIG

00:03:59 Esther Molenwijk
Jeetje, wat eng doen jullie dat. Goddomme. En waarom eigenlijk?

00:04:05 Daphne Gakes
Ik denk uit respect of zo. Ik had het dus ook met andere gemeenschappelijke vriendinnen... van oh grappig doe jij dat ook, dat doe ik dus ook. Ik denk dat het komt omdat, engens willen we natuurlijk heel graag Esther Molenwijk zijn, maar in de praktijk is dat lastiger, snap je wat ik bedoel? Dus dan denk je, ja, ik denk dat we dan toch een soort willen hooghouden van, nee, we zijn ook echt heel erg goed bezig voor het milieu.

00:04:28 Esther Molenwijk
En als je zegt we willen Esther Molenwijk zijn, dan bedoel je vegan?

00:04:32 Daphne Gakes
Gewoon denk ik meer, je hebt een principe en daar handel je dan naar. Ja dat meer

00:04:37 Esther Molenwijk
Zou je vegan willen zijn?

00:04:40 Daphne Gakes
Ik zou vooral wat meer een langetermijndenker willen zijn. En daar hoort dit wel bij. Ik ben te veel slaaf aan het kortetermijngedrag, vind ik. Dus in m'n hoofd, dat zeg ik tegen andere mensen, in m'n hoofd ben ik echt vegan. Honderd procent. Kijk, het is vlees. Ja, goed, de mens hangt zo'n paar paradoxen aan elkaar, maar dit is er wel echt eentje waarvan ik denk, kijk, kut.

00:05:08 Esther Molenwijk
Ik ben slaaf van mijn kortetermijngedrag, zegt Daphne. Wie zit daar in ons hoofd, die ons iets laat doen dat we eigenlijk niet willen? Om te leren hoe ons brein werkt, begeef ik me naar Groningen.

00:05:21 Rogier Hoenders
Mijn naam is Rogier Hoenders. Ik werk hier als psychiater bij de GGZ in Groningen, dat noemen we Lentis, met een eigen afdeling Centrum Integrale Psychiatrie, waar ik patiënten behandel. En daarnaast ben ik hoogleraar Leefstijl, Zingeving en GGZ aan de Universiteit van Groningen.

00:05:39 Esther Molenwijk
Deze psychiater werkt op een top GGZ-afdeling.

00:05:43 Rogier Hoenders
Dat betekent dat wij de zwaarste van de zwaarste categorieën krijgen. Dus mensen die overal zijn geweest, maar niet zijn verbeterd. En dan bij ons als een soort van last resort komen. En dan zoeken wij naar methoden om de situatie te verbeteren. En als psychiater in

het team krijg ik daar dan weer de lastige gevallen van.

00:06:02 Esther Molenwijk
Ik vind het nu een beetje gênant dat ik hier met mijn vraag over vlees eten kom. Dat is toch wel wat anders dan de heftige problemen waar zijn patiënten mee te maken hebben. Maar uiteindelijk, zegt hij, heeft alles te maken met de structuur van ons brein.

00:06:17 Rogier Hoenders
Evolutionair gezien hebben wij grofweg drie lagen. En dat is het reptiele brein, dat is het oudste deel van ons brein, wat we dus gemeen hebben met reptielen, daar komt de naam vandaan. Dat gaat bijvoorbeeld om de ruggenmerg en de diepe delen onder in ons brein. Dan is er het emotionele brein, wat ook wel het limbische systeem heet. En dat bestaat onder andere uit de amygdala en de hippocampus. Dat zijn de structuren die gaan over geheugen, leren van ervaringen en de gevaardetector. Dus dat is deel 2 en daarbovenop, evolutionair het jongste deel, is de neocortex, oftewel het mensenbrein. Waarom is dit van belang? Hoe ouder, hoe dominantier.

00:07:03 Esther Molenwijk
Dat is wel confronterend om te horen. Bij ons mensen heeft ons verstandige mensenbrein dus niet de overhand.

00:07:12 Rogier Hoenders
Daar zit een grote verwarring in. Wij hebben als mens een soort van arrogantie. We zijn de kroon op de schepping, de meest succesvolle dier, enzovoort. En dat is voor een klein beetje waar, omdat wij met onze neocortex kunnen vooruitdenken, we kunnen plannen, we kunnen organiseren, ons inbeelden, al dat soort dingen. Alleen, het is dus jonger dan de andere delen van het brein. En als een onderdeel van de evolutie, is het zo dat het oudste het meest dominant is.

00:07:47 Esther Molenwijk
Het is dus ons reptiele brein dat het vaak wint van ons mensenbrein. En dat ons leidt tot gedrag dat we eigenlijk niet van plan waren. Bij Daphne gebeurt dat bijvoorbeeld als ze op de snelweg zit.

00:08:00 Daphne Gakes
Je rijdt op die weg en je ziet die M. Dan begint de strijd in je hoofd. Eten, lange dag, moe. Troostzoekend ofzo. Comfort. Dat is dit, denk ik ook. Of je hebt iets waanzinnigs. Je bent in de euforie. Net opgetreden. Je zit in die euforie van deze haai moet blijven. Kom, we gaan het vieren. Dan laat je, dus ik laat echt letterlijk gewoon mijn normen en waarden of mijn principes of mijn langetermijngedachten los. Dat komt pas weer zodra ik het in mijn maag heb zitten. Dat je daarna denkt, ah, jammer. Jammer van mijn karakter.



studio PLANTAARDIG

00:08:48 Esther Molenwijk

Goed, ons reptiele brein is ons vaak de baas als het gaat om dingen die we enorm lekker vinden. Maar waarom is precies vlees zo onweerstaanbaar? Is het zo dat wij als mens geëvolueerd zijn om vlees te eten? Ik begeef me naar de Universiteit van Leiden.

00:09:06 Amanda Henry

My name is Amanda Henry. I am a paleoanthropologist working in the archaeology faculty at Leiden University.

00:09:12 Esther Molenwijk

Als paleoanthropoloog onderzoekt zij het eetpatroon van onze voorouders. Eerst maar de simpele vraag. What did our ancestors used to eat?

00:09:25 Amanda Henry

Whatever they could.

00:09:26 Esther Molenwijk

Ze aten dus wat ze maar konden. En ja zeker, daar zat ook vlees bij.

00:09:32 Amanda Henry

In every hunting and gathering society, meat has a role. There are no vegetarian hunting and gathering groups. But meat was always there. Plants were always there.

00:09:45 Esther Molenwijk

Aten dus beide. Maar de vraag is, aten we nou vooral vlees of vooral planten? Nou, daar zijn de wetenschappers het onderling niet over eens.

00:09:52 Esther Molenwijk

Is it a contested matter?

00:09:56 Amanda Henry

Absolutely.

00:09:57 Esther Molenwijk

Yeah.

00:09:57 Amanda Henry

Yeah. Whether hominins ate meat or how much they ate or. The great thing about archaeology is that we have lots of different new methods and ways of looking at the past. The sad thing about archaeology is that we're still really limited in what's preserved. So two people can look at the same evidence and see different things in it.

00:10:18 Esther Molenwijk

Zelf onderzoekt ze nu welke planten men vroeger at, door het tandplak te analyseren van tanden die ze mag lenen van musea. Maar onder veel archeologen heerst nog steeds de overtuiging dat we voornamelijk vlees

aten. Dat komt vooral zegt ze omdat traditionele onderzoeksmethoden zich richten op de overblijfselen van dierlijke botten.

00:10:40 Amanda Henry

Bones preserve really well. So you find them and you can see cut marks on them or where they've been broken open. So you know that humans interacted with them and ate the meat and the marrow of the animals. But that doesn't tell you anything about the potential for plant foods.

00:10:59 Esther Molenwijk

De botten zijn dus goed terug te vinden in de archeologie als overblijfselen van voedsel. Van de planten zijn geen resten te vinden. En dan was het ook nog eens zo dat de voornamelijk mannelijke onderzoekers, die de jager-verzamelaargemeenschappen bestudeerden, een vooringenomen blik hadden.

Amanda Henry

Especially the very early anthropologists and ethnographers who were going out to work with these hunting and gathering groups were largely men who were watching what the men did and interacting with the men's sphere of activities. And it's only more recently, as you've had more women go out and study this, that they were getting an insight into what the rest of the community is doing, including the role of children in a lot of these societies as well, in terms of, of acquiring their own food and feeding themselves and all of this stuff.

00:11:52 Esther Molenwijk

De mannelijke antropologen vonden het dus vooral interessant om te zien wat de mannen deden en dat was vaker jagen, terwijl de vrouwen zich meer op het verzamelen richtten. En daarmee ontstond dus het beeld dat we vroeger vooral vlees aten, terwijl er steeds meer bewijs is dat we alleseters zijn.

Amanda Henry

What I find so fascinating about our evolutionary history is that humans are extremely adaptable and variable. If you look at our closest living relatives, chimpanzees and gorillas, they're very restricted in terms of the kinds of environments that they can live in. Right. So they're quite limited to this habitat and this range of foods. If you look at humans, you have Inuit populations who are living primarily eating very fatty marine mammals. They have a diet that is really heavily reliant on meat. You look at an agricultural population, sort of a horticultural population, where they have a small garden plot that grows just enough for them and their family. Most of their diet is plants. And in all those examples, they're doing fine, they're healthy, they're surviving, they're having children. Their flexibility, human



studio PLANTAARDIG

00:20:28 Petra Ooms

Nou, ik vond het eigenlijk helemaal geen rare vraag. Maar er is heel veel over te zeggen over voeding. Dus ik heb er ook wel even over nagedacht. Ik zie natuurlijk nooit iemand hier op de poli die komt met een stoornis in het gebruik van vlees eten. En ik zie ook nooit iemand die zijn kind vergeet op te halen bij de crash, omdat hij vlees moest eten. En ook niet, tenminste dat denk ik, dat er vlees gepikt wordt bij de supermarkt. Of mensen in financiële problemen komen. Maar ik denk wel dat er iets af te zeggen is over het eten van voeding en dan misschien dan vlees in dit geval. En toch een vorm van verslaving of in elk geval een gedrag wat je misschien niet zou willen.

00:21:15 Esther Molenwijk

Volgens de officiële criteria is vlees dus niet verslavend, maar er is wel een sterke overeenkomst met verdovende middelen, omdat ze beide op het beloningssysteem werken.

00:21:24 Petra Ooms

Wij hebben een gedeelte in de hersenen, dat noemen we het beloningssysteem, en die zorgt er eigenlijk voor dat onze soort in stand blijft. Dus dat betekent dat gedrag wat daarop werkt en wat goed is voor de soort, dat dat beloning geeft. Dus wij moeten zorgen voor nakomelingen, zoals kinderen en we moeten zorgen dat ze blijven eten, anders gaan we dood. Dus al dat soort gedragingen, dat geeft een bepaalde beloning. Een lekker gevoel. Omdat de evolutie graag wil dat we ons voortzetten.

00:22:01 Esther Molenwijk

Maar ons beloningssysteem laat zich ook graag om de tuin leiden door allerlei snelle kicks.

00:22:10 Petra Ooms

Middelen, dus drugs, alcohol, die gijzelen als het ware ons beloningssysteem. Maar het mooie is dat vlees en voeding en seks en alles wat leuk is in het leven ook op het beloningssysteem werkt. Dus dat hebben veel dege-lijkt met elkaar te maken. Alleen vlees en andere mid- delen die bevatten niet een verslavende stof. Dus geen nicotine, geen alcohol. Maar het werkt wel op hetzelfde systeem.

00:22:35 Esther Molenwijk

Ja, dus hier is het vooral een kwestie van gradatie.

00:22:37 Petra Ooms

Ja, dat is wel echt een gradatie.

00:22:38 Esther Molenwijk

Vlees valt een beetje in een rare categorie als het gaat om verslavingen.

00:22:44 Petra Ooms

Je zou ook kunnen zeggen, we zijn allemaal een beetje verslaafd aan voeding, dus ook aan vlees, omdat het ook op het beloningssysteem zit. Wij kunnen niet zonder voeding, dus dat is natuurlijk een heel ingewikkeld iets.

00:22:59 Esther Molenwijk

Natuurlijk heb ik ook aan mijn vriendin Daphne gevraagd of ze denkt dat ze verslaafd is aan vlees.

00:23:04 Daphne Gakes

Nee, ik denk wel verslaafd aan geluk, dopamine. Weet je wel? Er zit te veel positieve connotatie met dat vlees. Viering, gezelligheid of troost. Er zit veel verhaal nog in, denk ik.

00:23:27 Esther Molenwijk

Nu is het zo dat bij Daphne de mateloosheid op wel meer terreinen in haar leven speelt.

En nou weet ik dat je ook wel soms wat meer wijn drinkt dan je zou willen drinken. Zie je een parallel daar tussen en het eten van vlees?

00:23:42 Daphne Gakes

Nee, als het gaat om wijn heb ik echt een craving. Dus ik kan echt om vier uur al denken, oh ik heb zo veel zin in wijn, vooral als ik moe ben. Maar vlees heb ik niet een craving naar. Ik denk nooit als ik thuis ben van ik ga naar de Haarlemmerdijk fietsen voor Iberico ham. Dat is er niet. Het is niet dat ik denk van jeetje mina, wat heb ik zin in spek. Ik weet niet of ik echt verslaafd ben. Ik denk meer gemakzuchtig. Terwijl aan alcohol ben ik wel verslaafd. Dat is wel echt een andere aantrekkingskracht.

Esther Molenwijk

Ja, heftiger eigenlijk.

Speaker 3

Ja, daar zou ik echt voor omfietsen, weet je wel.

00:24:29 Esther Molenwijk

Haar verlangen naar vlees is dus niet zo groot als dat naar alcohol. Toch is het me wel duidelijk dat Daphne echt moeite heeft met vlees. Laatst heb ik met haar een documentaire gekeken over de veehouderij waarin allerlei beelden van de slacht zaten.

00:24:46 Daphne Gakes

Er was toch weer shots uit, nou ja, varkensslachtenij. En daar heb ik dan nog dagen last van. Die beelden moeten gewoon wel af en toe verst... In mijn geval zeker. Ik denk dat je meer van dit soort... Maar goed, ik zou zelf ook niet dit soort content gaan opzoeken, snap je? Maar er moet meer op mijn netvlies gedwongen worden van...



studio PLANTAARDIG

Ja, dit is het, lieverd. Kijk ernaar.

00:25:07 Esther Molenwijk

Ja, dus ik ben nog benieuwd. We zaten ernaar te kijken, inderdaad. En jij gruwelde er echt van.

00:25:11 Daphne Gakes

Oh, hele lijf reageert het, ja.

00:25:14 Esther Molenwijk

Je kon die beelden uit die slagslachterij, je reageerde er nog heftiger op dan ik.

00:25:19 Daphne Gakes

Ja ik vond het echt heel heftig. Ook die kippen, ik vond het allemaal heel heftig.

00:25:27 Esther Molenwijk

En sindsdien heb je wel weer vlees gegeten. Denk je op zo'n moment dat je dan vlees eet nog aan die beelden?

00:25:39 Daphne Gakes

Dit is dus inderdaad het probleem. Helemaal niet. Dus even terugkomend op het zakje Iberico. Je ziet natuurlijk nog die varkenspoten, maar zelfs dat heb ik een beetje al tot kunst verheven. Ik vind het namelijk een heel prachtig aangezicht. Zo'n slager vol met varkenspoten. Maar ik denk helemaal niet aan het dier, nul. Bij een hamburger zeker niet. Dus dat... Ja, nee.

00:26:05 Esther Molenwijk

En hoe kan dat, Daph? Je bent een intelligente vrouw. Je snapt het. Je snapt dat die beelden die we hebben gezien van die varkens... wat jij niet aan kon zien, dat dat die poten zijn die daar hangen. In die winkel waar jij zo blij van wordt. Kun je me proberen uit te leggen hoe dat kan?

00:26:22 Daphne Gakes

Ik denk dus toch dat dierenleed... niet mijn motor is. Ik denk van, dat is dus duidelijk... Dus wat ik net eerder aangaf, het is het korte termijn versus het lange termijn. Ik zou heel graag willen pretenderen dat ik een langetermijndenker ben maar dat vind ik dan weer goed imagowijs of sympathiek. Maar ik ben dus korte termijn. Waar we allemaal volgens mij last van hebben. Ik zie het probleem niet direct in mijn... Dus het is er niet. Net als overstroming van water, waar we mogelijk mee... Amsterdam is niet onder water, het is er niet. Zo. Dus ik denk dat het te weinig mijn huiskamer binnenkomt, één. En twee, dat ik me dus toch in de kern, dat ik mezelf, mijn eigen puntzakje Iberico, geluksmomentje, boven het leed van het varken stel. Snap je? Dat ik dus toch het dierenleed niet erg genoeg vind.

00:27:17 Esther Molenwijk

Dat is best wel heftig.

00:27:19 Daphne Gakes

Ja, maar je kan mij veel meer meekrijgen met de gezondheidsredenen. Dat is ook eigenlijk egoïstisch. Snap je wat ik bedoel? Dat het mij niet voedt. Ja, waarom vind ik dat nou... Het is ook echt erg hè, Esther, eigenlijk. Dat ik het dus eigenlijk... En ik vind het heel erg onzin. En het maakt me dus eigenlijk ook niet zoveel uit als ik het dan aan mezelf moet koppelen.

00:27:45 Esther Molenwijk

Dit terugluisterend realiseer ik me hoe gek het is dat ik haar al 15 jaar ken en nu pas, nu we met microfoons tegenover elkaar zitten, hebben we zo'n eerlijk gesprek over vlees. Daphne praat niets goed. Ze heeft zelfs opvallend goed door hoe haar eigen brein werkt. En toch laat ze zich elke keer met gemak verleiden tot iets waar ze eigenlijk niet achter staat. En daarin is ze heus niet de enige.

00:28:11 Rogier Hoenders

We zijn vaten vol met ambivalenties en tegenstrijdigheden. We voelen dit en we voelen dat en we zeggen dit en we zeggen dat. We hebben die overtuiging, maar we doen weer wat anders. Dat geldt voor heel veel mensen. Als je er goed naar gaat kijken, zijn we eigenlijk hele gekke wezen eigenlijk.

00:28:31 Esther Molenwijk

Tijd om ons eens bloot te gaan stellen aan de vleesverleidingen. Ik neem Daphne mee naar de foodhallen in Amsterdam. Een plek met allemaal voedselstalletjes waar de vleesverleidingen je in geur en kleur tegemoetkomen. Het is al bijna acht uur en we hebben nog niet gegeten. Een uitstekend moment dus.

Heb je een beetje trek eigenlijk?

00:28:53 Daphne Gakes

Ja, ik heb wel honger. Kijk, daar hangt gelijk zo'n poot! Daar hangt gelijk zo'n poot! Zie je die poot?

00:28:57 Esther Molenwijk

Ja, ik ben er wat minder enthousiast over dan jij. Ja, oké, we hebben hier een varkens... Is dit... Ja, dit is meteen die Iberico? Ja, oke.

00:29:07 Daphne Gakes

Ja. Ja, dit vind ik dus wel, moet ik zeggen, Kijk, als je die poot ziet, dan zit er zo'n laagje vet omheen. Dat is eigenlijk altijd... Dat vind ik wel heel aantrekkelijk uitzien.

00:29:18 Esther Molenwijk

Echt?

Esther Molenwijk

Dan komen we bij een teentje dat Holy Chicken.



studio PLANTAARDIG

saus. Maar gek genoeg heeft kokomi van zichzelf geen smaak.

00:35:34 Rutger Brouwer

Als het samen met onder andere hartige smaken in een product zit, Dan zie je een versterkend effect van die kokomi moleculen op de hartige smaak.

00:35:51 Esther Molenwijk

En dan is er nog het andere bijzondere effect dat we in vlees terugvinden, de Maillard reactie.

00:35:58 Rutger Brouwer

Makkelijk gezegd is dat de bruiningsreactie. Dus het reactie inderdaad als je vlees bakt, het bruine laagje aan de buitenkant. Of als je brood bakt. Het zijn chemische reacties van aminozuren en suikers samen. En dan ontstaan er echt heel veel aroma's. En dit zijn onder andere aroma's die soms met karamel in verband worden gebracht. Maar ook dus echt met vleesachtige smaken. Die we als erg lekker ervaren.

00:36:24 Esther Molenwijk

Ik mag zelf wat gaan proeven en ruiken. We lopen naar het lab waar de producten bereid worden.

00:36:32 Esther Molenwijk

Moeten we zo'n witte jas houden?

Rutger Brouwer

Nee, in dit lab niet.

00:36:38 Esther Molenwijk

Het lab, waar verschillende apparaten staan te draaien, laat Rutger mij allerlei ingrediënten voor vleesvervangers zien.

00:36:45 Rutger Brouwer

Dit is getextureerd eiwit. Je mag het proeven als je wil.

00:36:55 Esther Molenwijk

Een beetje choco-pops-achtige structuur heeft het. Zo'n gepofte rijstachtig.

00:37:02 Rutger Brouwer

Ja, dat kan wel kloppen. En qua smaak?

00:37:04 Esther Molenwijk

Het doel is om dit vervolgens sappig te maken. In het volgende bakje liggen dezelfde brokken, maar dan gedrenkt in water.

00:37:12 Rutger Brouwer

Hier kunnen we een beetje laten zien dat als je dus een getextureerd stukje eiwit kiest, wat eigenschappen heeft, dat veel water bijvoorbeeld op kan nemen. En dit ook tijdens de bereiding vast kan houden. Want dat er

ook best wel veel water weer uit kan komen tijdens het kauwen. En dat, dus dat water dat er dan is uit komt tijdens het kauwen, dat kun je als sappigheid ervaren. Dus dat is iets wat wij onder andere hebben geprobeerd.

00:37:36 Esther Molenwijk

Ja, en zijn jullie geslaagd? Is het gelukt?

00:37:38 Rutger Brouwer

Ja, we hebben sappigere vleesvervangers weten te maken. Je kan het hier ook wel eens zien, dat het echt een spons is eigenlijk, die het opneemt en ook weer afstaat.

00:37:49 Esther Molenwijk

Nu mag ik ook de verschillende flesjes met aromatoevoegingen gaan ruiken.

00:37:53 Rutger Brouwer

Dit is Difurfuryldisulfide

00:38:00 Esther Molenwijk

Oh ja. Hele sterke vleesgeur. Inderdaad. Ja, een beetje parmezaanse kaasgeur ook wel. Ja, ik denk hierbij aan rundvlees, geloof ik. Ja.

Rutger Brouwer

Een paar flesjes verder kom ik een geur tegen die ik goed herken.

Esther Molenwijk

Dit vind ik lekker ruiken. Lees hem nog even voor..

00:38:20 Rutger Brouwer

Dit is pentanedione.

00:38:23 Esther Molenwijk

Weet je, dit is misschien dat maillard.

00:38:26 Rutger Brouwer

Ja dit is wat karamellig in het. Je doet het goed.

00:38:31 Esther Molenwijk

Hoe nemen we smaken en geuren nou waar? Dat vertelt Rutger me in ee wat stillere kamer.

00:38:35 Rutger Brouwer

Dus je gaat op het stuk vlees kauwen. Er komt speekels op bij. Het vlees valt uit elkaar in verschillende stukjes. En op dat moment komen er ook een hoop aromas en smaakstoffen eigenlijk vrij. Die smaakstof wordt er vooral in waargenomen op de tong. waar die aroma's eigenlijk hun weg vinden via de mond-neusholte richting het brein. En daar worden wij genomen door andere receptoren.

00:39:03 Esther Molenwijk



studio PLANTAARDIG

Dus de aroma's die we via onze neus of mond binnenkrijgen, gaan meteen naar onze brein. En die binden daar aan receptoren die weer signalen geven aan het brein.

00:39:14 Rutger Brouwer

En je brein maakt hier een smaak geur van eigenlijk.

00:39:18 Esther Molenwijk

En het is niet makkelijk om het brein te foppen met een vleesvervanger. Rutger vindt dat er al veel vooruitgang is geboekt, maar die laatste stap is het moeilijkst.

00:39:29 Rutger Brouwer

Ik ben wel optimistisch dat we nog doorbraken gaan maken en dat we misschien met nieuwe ingrediënten daar echt wel nog stappen in kunnen zetten. Denk ik ook dat het lastig wordt. En dat een andere weg, bijvoorbeeld weer met een heel nieuw product iets wat echt iets nieuws in de markt zit wat gewoon heel eng lekker is en misschien wel onweerstaanbaar is dat dat soms zelfs nog groter effect zou kunnen hebben dan iets alleen maar proberen te vervangen.

00:40:00 Esther Molenwijk

Hij benadrukt nog maar even dat we ons niet blind moeten staren op vlees.

00:40:07 Rutger Brouwer

We kunnen sowieso zonder vlees. Dat kunnen we. Want je kan veganistisch gewoon leven zonder problemen voor je gezondheid of wat dan ook. Dus dat kan. Maar of mensen daar de wil voor hebben, dat is een tweede.

00:40:25 Esther Molenwijk

Of we daar de wil toe hebben? Ja, dat is een goed punt. Daphne en ik zitten inmiddels aan de vegan bitterballen.

00:40:31 Daphne Gakes

Hm. Nou, dit is dus gewoon echt net de gewone, weet je wel?

00:40:38 Esther Molenwijk

Is een goede bitterballen, hè?

00:40:41 Daphne Gakes

Ja, dit hoeft helemaal niet als vegan verkocht te worden. Het komt net wel sneu, want dan moet je natuurlijk vegan opzien. Maar als dit als gewone, ik denk, weet zeker, als dit als gewone witte bal verkocht zou worden, zou niemand het merken. Nee. Echt niet. Dus dat zou mij enorm helpen. Je moet het gewoon verkopen als een gewone witte bal.

00:41:01 Esther Molenwijk

Daphne kan duidelijk prima uit de voeten met goede vleesvervangers. Maar zodra ze met anderen is, wordt het lastiger.

00:41:11 Daphne Gakes

Ja... Ik ga wel met net als roken. Ik zou eigenlijk niet zo snel een pakje sigaretten kopen. Maar als iemand zegt ga even mee roken, ja ja ja, dan sta ik gewoon buiten te roken. Van de impulsiviteit, ik ben heel impulsief. Dus als iemand zegt oh zo een lekker kroketje, oh ja. Dus dan ben ik heel makkelijk, ik ga heel makkelijk mee. Snap je wat ik bedoel. Van in dat moment. Dus.

00:41:31 Esther Molenwijk

Dus voor jou is het eigenlijk ook een heel sociaal ding?

00:41:32 Daphne Gakes

Ja zeker, ja. Veel meer dan wat er in, snap je dat, aan de keukentafel. In het huis.

00:41:41 Esther Molenwijk

Het is buiten de deur als mensen je uitnodigen of het wordt ergens anders gegeten. Dan doe jij gewoon mee.

00:41:45 Daphne Gakes

Mee. Ik doe eigenlijk altijd mee.

00:41:47 Esther Molenwijk

En is dat omdat je je lullig voelt om nee te zeggen? Of is dat omdat je?...

00:41:50 Daphne Gakes

Dat zit wel een beetje in me ook weer. Ik heb dan geen zin om moeilijk te doen? Nee, maar ik eet alles. Dat vind ik lekker om te zeggen.

00:41:56 Esther Molenwijk

Bij Daphne is het dus vooral de sociale omgeving die haar aanzet tot vlees eten. Los daarvan kan ze aardig uit de voeten met vleesvervangers als die maar wel het zoute, vette, gegruilde van vlees hebben. Een aantal mensen uit de voxpop zijn stelliger. Zij zouden echt niet zonder vlees kunnen. Maar ja, of het nou een verslaving is of niet, de million dollar question is natuurlijk, hoe kom je van het vlees af? Weer terug naar psychiater en hoogleraar Rogier Hoenders.

00:42:29 Rogier Hoenders

Als je mensen vraagt: 'Zou je gezonder willen leven?' Ja, wil ik wel graag. Ik heb een goed voornemen. Mooi. 'Hoe groot acht je de kans dat je daar gaat slagen?' Zeggen wij in Nederland tussen de 50 en 70 procent, terwijl het in feite minder dan 10 procent was. Vervolgens, mensen hebben een faalervaring. Volgend jaar vraag je, wil je je veranderen? Ja, ik heb wel een goed voornemen. En we beginnen weer van vooraf aan. Weet je wat Einstein ooit zei? Een definitie van gekte is steeds hetzelfde doen en een andere uitkomst verwachten.

00:42:56 Esther Molenwijk

Makkelijk is het dus niet. Zo erkent ook verslavingsarts



studio

PLANTAARDIG

Al is me ook wel duidelijk geworden dat het eten ervan veel mensen wel echt een shot dopamine geeft. Laten we dus niet onderschatten hoe lastig het is om het te laten staan. Laten we alle pijlen inzetten op onweerstaanbare vleesopvolgers, waar het vet, zout, umami en kokomi vanaf druipt. En laten we ondertussen zorgen dat we mensen in sociale gelegenheden niet steeds maar weer aansporen om dierlijk vlees te eten. De volgende ochtend stuurt Daphne me een appje. Oké, wil je me toch één docu sturen die ik moet kijken als het gaat om dierenleed? Ik vind het niet kunnen dat ik in een Iberico hamzakje geen bruut gemarteld dood dier zie.

Dat was hem. Goed dat je luisterde. Mara Ruiten deed de research voor deze aflevering. Tessa Stevens deed de voxpop en Marlon van der Pas verzorgde het sounddesign en de mixage. Maak jij ook in 2026 deze podcast weer mogelijk, help dan met een donatie op studioplantaardig.nl. Dank je, en tot de volgende!



VOLG STUDIO PLANTAARDIG OP JOUW FAVORIETE PODCAST PLAYER

