

# Week Zonder Vlees is nu ook een week zonder zuivel

De Nationale Week Zonder Vlees, die dit jaar zijn vijfde editie beleeft, krijgt verdieping: ook zuivel laten we staan. „Je hebt echt niet elke dag kaas op brood nodig.”

Ellen Willems

Nijmegen/Amsterdam

‘Voor melk in je cappuccino, yoghurt als ontbijt en kaas die je over je pasta strooit, bestaan genoeg aantrekkelijke alternatieven’, zegt Isabel Boerdam (31), die in 2018 het initiatief voor de Week Zonder Vlees nam. Ze noemt dagelijkse consumptie van vlees, vis en zuivel niet meer van deze tijd.

Een flexitair eetpatroon moet de nieuwe standaard worden in Nederland, vindt ze. De voedingsindustrie lijkt zich nu ook achter dat idee te scharen. Niet alleen door zelf met steeds meer alternatieven voor vlees en zuivel te komen, maar ook door de themaweek zowel financieel als in de communicatie te ondersteunen. Tachtig bedrijven (producenten en supermarkten) steunen het initiatief.

Op haar 9de stapte ze van het vlees af, toen het besef doordrong wat ze at: dieren. „Ineens viel het kwartje, dat wilde ik niet! Op de basisschool was ik de enige vegetariër, op de middelbare school ook. Pas toen ik

studeerde, merkte ik om me heen dat er meer mensen waren die zagen dat kiezen voor vegetarisch niet gek maar eerder gezond, duurzaam en wel degelijk kleurrijk is.

Ik vroeg me wel af waarom er niet veel positiever naar vegetarisch werd gekeken. Dat het geen gezur maar juist verrassend, leuk en lekker is.”

Om die reden startte Boerdam in 2013 haar blog, De Hippe Vegetariër, waar ze inspiratie deelt over haar leefstijl zonder vlees. Het is inmiddels het grootste vegetarische platform van Nederland. Nooit bozig of belerend. „Want er zijn alternatieven genoeg om een paar dagen per week hartstikke lekker maar wel zonder vlees of vis te eten.”

## Impact

Wat haar irriteerde, of ten minste verbaasde, was dat in het Klimaatakkoord van 2016 vlees nauwe-

lijks een punt van aandacht vormde.

„Iedereen wordt opgeroepen een bijdrage te leveren aan het behalen van klimaatdoelen. We moeten een elektrische auto aanschaffen en zonnepanelen op ons dak leggen. Over minderen met vlees werd in het akkoord nauwelijks gerept, terwijl dat klimatologisch behoorlijk veel impact heeft. Hoe makkelijk is het om vanavond al te kiezen voor een maaltijd zonder vlees? Als je het hebt over een instapmodel dat al direct het verschil maakt, is dit het wel.”

Sinds 2018 is de campagneweek het





jaarlijks terugkerende initiatief van haar Food Consultancy & Communications Agency Green Food Lab. Dit jaar met een plus: er wordt ook zuivel aan toegevoegd. Daarmee trekt Boerdam de groeiende acceptatie van alternatieven en ook de bekendheid van de week door naar de complete dierlijke keten.

„Want niet alleen vlees laat een enorme CO<sub>2</sub>-uitstoot en wateraf-druk achter, zuivel is ook erg belastend voor het milieu.”

Is dat geen gewaagde stap, in een land dat opgroeide met de slogan 'Melk moet?' „Voor zuivel zijn koeien nodig en de veehouderij heeft

een grote impact op het milieu. Mij hoor je niet zeggen dat zuivel nooit meer mag, ermee minderen kan wel. Deze campagne is er evenmin op gericht het leven van

de zuivelindustrie zuur te maken, we willen gewoon een betere balans bewerkstelligen. Dat is belangrijk voor iedereen, en die mindset merk je ook al vanuit de vleesindustrie: zij staan achter onze campagne. Steeds meer producenten komen met *plantbased* alternatieven, dus de drempel wordt steeds lager. We hopen dat een week zonder zuivel consumenten attendeert op de producten die net zo smakelijk en minstens zo gezond zijn. Af en toe zuivel is prima, net als twee of drie keer per week vlees.”

### Zuivelvervangers

Omdat meer consumenten openstaan voor alternatieven voor zuivel, groeit naast de vleesvervangers ook het assortiment zuivelvervangers in de schappen van de supermarkt. „Als je goed kijkt, zie je het dat het assortiment alternatieven al bijna groter is dan het dierlijke origineel en ook noten en bonen zijn steeds meer in trek”, concludeert Boerdam. „Hoewel het zuivelverhaal tijd vraagt om goed te landen, voor spel ik dat een campagne als de onze over tien jaar overbodig is.

Tegen die tijd is een groot deel van de consumenten ervan overtuigd dat plantaardig prima smaakt, je het verschil tussen dierlijke en plantaardige boter om te bakken niet eens proeft.”

■ De Nationale Week Zonder Vlees & Zuivel, van 7 tot en met 13 maart, wordt breed gedragen door de voedingsindustrie. Producenten van vegetarische alternatieven doen opnieuw mee. Dit jaar verbinden ook vier producenten van plantaardige alternatieven voor boter, melk en kaas zich aan de campagne.

Groente- en peulvruchtenmerken, maar ook maaltijd- en kruidenmerken en producenten van verse maaltijden en maaltijdboxen steunen de Nationale Week Zonder Vlees & Zuivel, net als foodservice en cateringbedrijven. Ten slotte maken acht grote supermarkten (Albert Heijn, Jumbo, Plus, Lidl, Aldi, Deen, Coop en Ekoplaza) de themaweek zichtbaar en toegankelijk voor heel Nederland.

## Hoe makkelijk is het om vanavond al te kiezen voor een maaltijd zonder vlees?

– Isabel Boerdam

**Af en toe zuivel is prima, net als twee of drie keer per week vlees**

– Isabel Boerdam

### De impact van een week zonder zuivel

Wanneer je als volwassene een week lang geen vlees eet, bespaar je in zeven dagen maximaal 101 liter water, 79 km autorijden aan CO<sub>2</sub>-uitstoot en 770 gram dierenvlees. Als je daarnaast ook een week lang geen zuivel eet, bespaar je maximaal maar liefst 150 liter water, 121 km autorijden aan CO<sub>2</sub>-uitstoot en 3,2 kg vlees en zuivel. Deze besparingen zijn door middel van een *cradle to end of life*- levenscyclusanalyse doorgerekend door Blonk Consultants, rekening houdend met de nieuwste voedselconsumptiepeiling van het RIVM.



**In de Nationale Week Zonder Vlees is het dit jaar ook de bedoeling dat mensen zuivel laten staan. FOTO SHUTTERSTOCK**





**Isabel Boerdam.**  
FOTO GREENFOODLAB