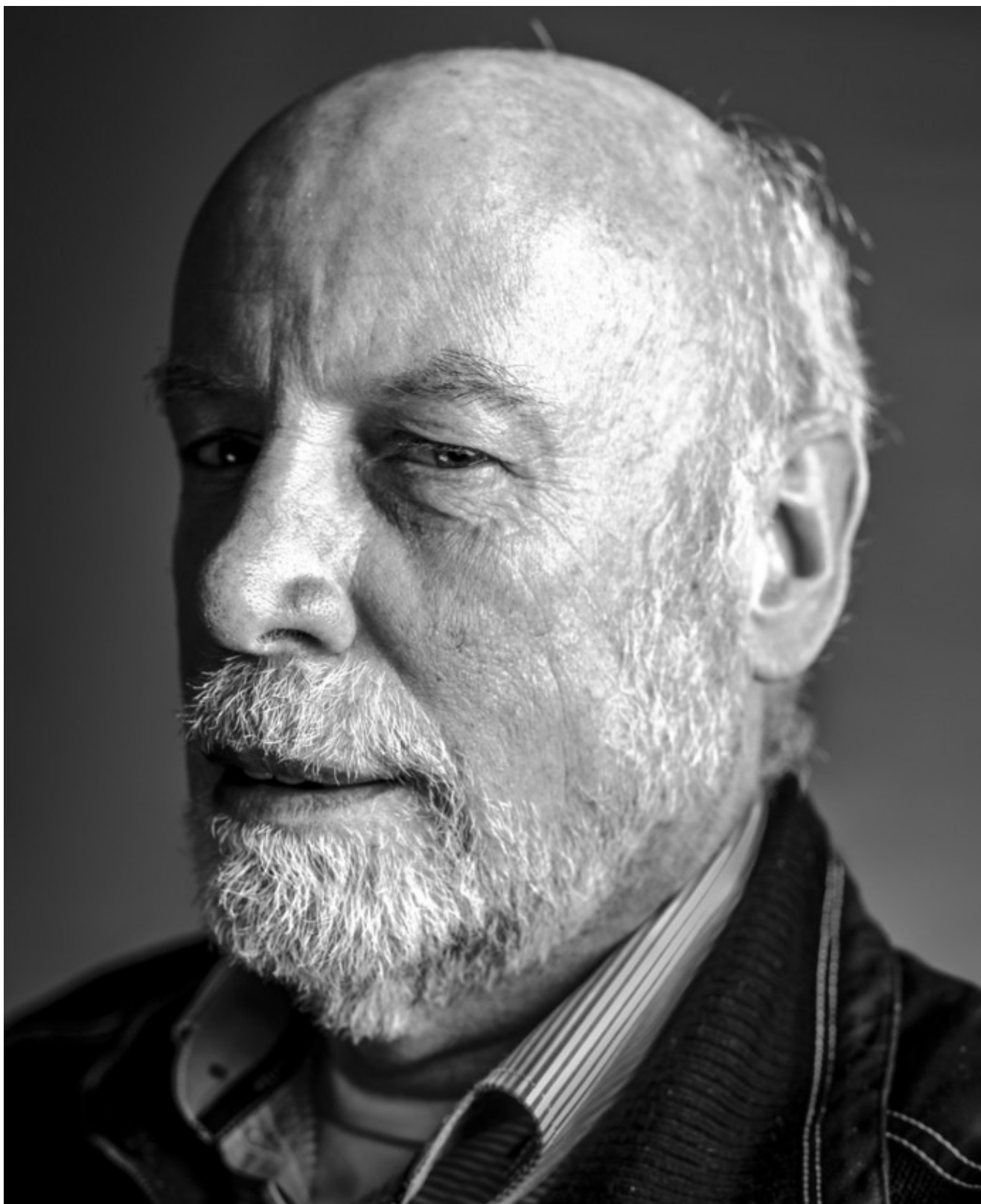


[ad.nl](#)

Hoogleraar: Natuurlijk voedsel is ongezond

Gerben van 't Hof





Van Boekel wuift alle kritiek op bewerkt voedsel weg. © Marcel van der Vlugt

Natuurlijk voedsel is helemaal niet beter dan eten uit een pakje, zegt de Wageningse hoogleraar voedseltechnologie Tiny van Boekel (64). 'Met bewerkt voedsel is helemaal niks mis.'

Gerben van 't Hof 06-02-16, 10:18 Laatste update: 09-05-16, 18:46



De grootste bedreiging voor de voedselveiligheid is tegenwoordig de kokende mens zelf

Tiny van Boekel

„Ik ben niet bang voor E-nummers," bekennt Tiny van Boekel op zijn werkkamer met uitzicht op de weilanden van de Gelderse Vallei. „We gebruiken ze al eeuwenlang. Alleen noemden we ze vroeger citroenzuur, azijn of aardappelzetmeel.

De E-nummers zijn ooit bedacht om de consument te informeren en te beschermen tegen bijvoorbeeld allergieën. Maar mensen zien ze als een bewijs dat er is geknoeid met hun eten. Merkwaardig, want de stoffen hebben juist een E-nummer als bewijs dat ze níet schadelijk zijn. Ze zijn uitgebreid getest en er zijn strikte voorschriften voor de dosering."

Dus ook de snoep die gifgroen en azuurblauw van kleur is, kunnen we met blind vertrouwen eten?

„Kleur is een belangrijke kwaliteitseigenschap waarop mensen hun voedsel beoordelen. Dat moet je niet onderschatten. Fabrikanten gebruiken kleurstoffen omdat mensen dat willen. Aardbeienjam wordt na een tijdje bruin. Niks mis mee, maar mensen willen per se die dieprode kleur. Het lukt best om vla maken die niet geel is, maar toch naar vanillevla smaakt. Alleen koopt niemand dat.

Als consumenten het gebruik van kleurstoffen massaal zouden weigeren, gaan die stoffen er onmiddellijk uit, hoor. In plaats daarvan koopt een groeiend aantal mensen uitsluitend natuurlijke producten. Van een heleboel producten dénken mensen dat het natuurproducten zijn. Maar ze zijn het niet.

Kaas groeit niet aan een boom. Brood kun je niet uit de grond trekken. Het is bewerkt voedsel. Met bewerkingen kun je levensmiddelen langer van gewenste kwaliteit houden. Ze stellen bederf uit en voorkomen ziektes. Producten zijn vatbaar voor pathogene micro-organismen, waar je echt beroerd van wordt en zelfs dood van kunt gaan.

Salmonella, stafylokokken. Die zijn echt gevaarlijk. Jaarlijks sterven in Nederland mensen omdat ze met die bacterie besmet zijn geraakt. De grootste bedreiging voor de voedselveiligheid is tegenwoordig de kokende mens zelf. Die rommelt maar wat aan in zijn keuken. Niemand heeft daar controle op."

Industrieel bewerkt voedsel is beter voor de gezondheid?

„Ja. Tomatenspuree uit blik is in veel opzichten gezonder dan verse tomaat. Tomaten bevatten lycopene, een stof die heel gezond is. Maar de lycopene zit opgesloten in cellen. Ons darmstelsel is niet in staat die cellen kapot te maken, zodat de stof vrijkomt en door het lichaam kan worden opgenomen. Maak je tomatenspuree, dan gaat de celstructuur kapot, komt het lycopene vrij.

Ander voorbeeld: een pakje gedroogde soep. Omdat de ingrediënten droog zijn, gebeurt er niks mee. Geen bederf. Geen kwaliteitsverlies. Geen verlies van voedingsstoffen. Verse soep die een paar dagen in de koelkast staat, bevat misschien wel minder vitamines dan de soep in dat pakje.

De levensmiddelenindustrie levert goede producten. Die veilig zijn en een goede voedingswaarde hebben. Die je zo kunt gebruiken. De industriële bewerking van producten wordt gecontroleerd. Een dooier wordt lang genoeg verhit om de bacteriën te doden. Maar kort genoeg om de vitamines te behouden. Dat krijg je als consument niet voor elkaar. Je kookt alle groente kapot. De vitamines verdwijnen met het water in het afvoerputje.



Een moestuin heb je puur voor de lol. Of om een statement te maken

Tiny van Boekel

Maar we weten dan tenminste wel wát we in onze mond stoppen.

„Eten gaat gepaard met een hoop emoties en misverstanden. We zien een hamburger in de snackbar en roepen: 'Dat is ongezond'. Maar een hamburger is een prima product en waarschijnlijk minder vet dan de sukadelap die je thuis klaarmaakt. Dat mensen bewerkt voedsel wantrouwen, heeft te maken met de manier waarop ons voedsel wordt geproduceerd. Het gebeurt achter gesloten deuren. Mensen denken daardoor dat er massaal wordt gerommeld met eten. Terwijl het niet zo is."

Pardon? Pizzakaas blijkt geen kaas te zijn, paardenvlees wordt verkocht als rundvlees.

„Je hebt altijd gangsters die het voor de sector verknallen. Ik durf te stellen dat zulke voedselschandalen bij grote bedrijven nauwelijks voorkomen. Alleen al vanwege de reputatieschade. Binnen de levensmiddelenindustrie bestaan strenge kwaliteitscontroles. Er gaat extreem weinig mis en daarom valt het juist zo op als het wel een keer gebeurt. Het heeft grote gevolgen voor de beeldvorming.

Ik pleit er daarom al jaren voor dat de industrie veel meer open moet zijn. Neem schoolkinderen mee naar de slachterij. Leg uit dat levensmiddelenwetenschappers witte pakken dragen om ons voedsel veilig en goed te houden. Laat zien dat je geen levensmiddel maakt door wat E-nummers bij elkaar te donderen. De vervreemding van ons voedsel is het grootste probleem van de voedselindustrie.

Fabrikanten werken het nog eens extra in de hand door woorden als 'vers', 'natuurlijk' en 'ambachtelijk' op de verpakking te zetten. Belachelijk natuurlijk. Alsof er in de fabriek een stel oma's in een potje staat te roeren. Het is misleidend en mensen raken er het overzicht door kwijt."

Dus kunnen we tóch maar beter onbewerkt voedsel kopen?

„Tenzij we minder gaan eten, kunnen we alleen met industriële voedselproductie 7 miljard wereldbewoners voeden. De hang naar natuurlijk voedsel is een luxeprobleem. Een moestuin heb je puur voor de lol. Of om een statement te maken. Mensen zijn bewust met voedsel bezig en gaan op de biologische toer. Prima, maar het is niet per se beter.

Het is best mogelijk om geen kunstmest en bestrijdingsmiddelen te gebruiken, maar daardoor vallen de oogsten lager uit en heb je meer bederf. Dan verlies je producten die zijn bedoeld om mensen te voeden. En verspilling is vanuit milieuoogpunt ook niet goed. Bovendien, onze samenleving zou ingrijpend veranderen als iedereen aan de onbewerkte producten gaat. Mensen zijn dan uren kwijt aan het kopen en bereiden van hun voedsel.

Mijn moeder stond vroeger de hele zomer te wekken. Dat klinkt romantisch. Maar het was hard werken. Mensen grijpen naar natuurlijke producten in de wetenschap dat ze altijd kunnen terugvallen op de reguliere voedselvoorziening. De levensmiddelenindustrie neemt ons werk uit handen. Ze heeft ons eten gezonder en beter gemaakt. Daarvan profiteert iedereen."

Van Boekel studeerde levensmiddelentechnologie in Wageningen en promoveerde er. Van 1980 tot eind 1982 werkte hij bij de Keuringsdienst van Waren (nu Nederlandse Voedsel- en Waren Autoriteit, NVWA) in Rotterdam. Hij ging in 1982 aan de slag als universitair docent in Wageningen en werd er in 2001 hoogleraar levensmiddelentechnologie. Sinds 2012 is hij decaan voor onderwijs en daarmee verantwoordelijk voor alle bachelor- en masterstudies. Van Boekel is getrouwd en heeft geen kinderen.
