

Verplichte kost

ws-no-zoom.blendle.com

Waar koop je de duurzaamste vis? Nou, gewoon bij de supermarkt. Journalist Loethe Olthuis kraakt in haar nieuwste boek voedingsmythes: weg met kletsboek.

NELL WESTERLAKEN

Nooit was er in de media meer aandacht voor voedsel dan nu. Juist daarom is het onthutsend hoe weinig consumenten weten over de producten die ze naar binnen werken, meent voedseljournalist Loethe Olthuis (61), die schrijft in onder meer de Volkskrant. Ze vatte dertig jaar kennis samen in de praktische gids Zin en onzin in de supermarkt, over kopen en eten. In het boek leidt ze de lezer langs winkelschappen vol kletsboek en ontrafelt ze per productgroep mythen over onder meer gezondheid en dierenwelzijn.

Wat heeft u het meest verbaasd tijdens uw onderzoek naar eten uit de supermarkt?

'Veel mensen om mij heen, ook hoogopgeleiden, bleken verbluffend weinig te weten over het voedsel dat ze kopen. In mijn kennissenkring, bij winkeliers, in de supermarkt: overall heb ik tot op het irritante af rondgevraagd waarom mensen bepaalde producten kopen, of ze weten waar het product vandaan komt en wat erin zit.

'Ik stond versteld hoe weinig consumenten weten. Dat geldt voor mensen uit alle lagen van de bevolking. Velen hebben nooit hebben gehoord van keurmerken zoals Beter Leven en de MSC- en ASC-keurmerken voor vis. Of ze denken dat plofkip niet meer bestaat. Plofkip is slecht, dus dat zal de regering wel hebben aangepakt, is de redenering. Anderen zeggen: ik koop mijn vlees bij de slager. Ze denken dat kleine winkels eerlijker zijn en dat het dierenwelzijn daar wel is gegarandeerd.'

En wat betreft de ingrediënten van samengestelde producten uit de supermarkt?

'Ik vind het schokkend dat mensen bereid zijn veel geld uit te geven aan onzin. Neem een product als Optimel yoghurt drank met honing- en walnotenmaak. Daar zit weliswaar geen suiker in, maar er zitten ook geen honing en geen noten in. Het is magere yoghurt met smaakstoffen. Dat geeft verder niet, maar het is relatief duur. Of chocopasta met kokosbloesemsuiker. In die laatste zitten meer mineralen dan in gewone suiker, maar de hoeveelheid is verwaarloosbaar. Het is wel een stuk duurder dan gewone pasta, maar niet gezonder. Zo zijn er talloze voorbeelden.'

Er is volop aandacht voor voeding op het moment.

'Bloggers en voedingsgoeroes verspreiden veel pertinente onzin over voedsel en gezondheid, en consumenten gaan er graag in mee. Fabrikanten spelen daar weer op in. Een voorbeeld: spelt werd een hype omdat het zogenaamd gezonder zou zijn dan tarwe, dus verschenen er opeens overall producten met spelt, speltcrackers, speltbrood en noem maar op. Maar speltbrood is helemaal niet gezonder. Wel duurder. Opgeleukte crackers met weet ik wat voor pitten en zaden bestaan meestal voor een groot deel uit bloem. Veel mensen zien die zaden en denken: dat is gezond, maar in gewone bloem zitten nauwelijks gezonde vezels en vitamines. Ondanks alle beschikbare informatie zijn consumenten erg reclamegestuurd.'

U kunt fabrikanten niet kwalijk nemen dat ze reclame maken en geld willen verdienen. Wat in hun product zit, staat bovendien op de verpakking.

'Consumenten zouden meer op die etiketten moeten kijken. Vaak weten fabrikanten een bepaalde suggestie te wekken. Snackfabrikanten, bijvoorbeeld, roepen het beeld op dat hun product zo ongezond nog niet is. Meergranenchips zijn weliswaar iets minder slecht dan gewone chips, maar je krijgt nog steeds een hele stoot vet, zout, suiker en calorieën binnen. Natuurlijk gaat het om geld, maar fabrikanten zouden meer verantwoordelijkheid kunnen nemen door consumenten objectiever te informeren. Ook spelen ze in op irreële angsten, zoals de angst voor gluten. Dan zetten ze 'glutenvrij' op producten waar nooit gluten in hebben gezeten.'

Moet de overheid meer initiatief nemen?

'Een semi-overheidsinstelling als het Voedingscentrum, dat goede informatie geeft, wordt door veel mensen gezien als saai en ouderwets, omdat het niet met alle winden meewaait en niet bij elke hype zijn adviezen bijstelt.

'De overheid kan zeker meer doen en zou stelliger moeten zijn. Er zou bijvoorbeeld een belasting kunnen worden ingevoerd op niet-duurzaam geproduceerd vlees of op kinderproducten waarin veel suiker zit. Ook strengere reclameregels kunnen helpen. Voor sigaretten mag ook niet meer geadverteerd worden. Dat kun je betuttelend noemen, maar consumenten worden nu eenmaal in de war gebracht door reclame. Als ze echt zouden weten wat ze eten, zouden ze waarschijnlijk andere keuzen maken.'

Wat is er goed aan onze supermarkten?

'Dat ze het ons zo ongelooflijk makkelijk maken om wél lekker en gezond te eten. Er is een enorme keuze aan groente, fruit, salades - vaak voorgesneden en geportioneerd - aan peulvruchten, goeie zuivel en prima kazen. Als je geen zin hebt om te koken, kun je bijvoorbeeld met een zakje voorgesneden verse groente, een blik kidneybonen en wat vers geraspte kaas heel snel een volwaardige chili op tafel zetten.'

Olthuis' sporen

Loethe Olthuis studeerde geschiedenis en deed de hogere hotelschool. Ze is freelance-onderzoeksjournalist. Sinds 2007 schrijft ze voor de rubriek de Volkskeuken van de Volkskrant. Ze publiceerde meer dan tien (kook)boeken. In het economiekatern schrijft ze over milieu en duurzaamheid. Ook werkt ze voor Radar+, een consumentenlifestylemagazine. Zin en onzin in de supermarkt, over kopen en eten is haar laatste boek. Uitgeverij Nieuw Amsterdam, €24,99.

LOETHE'S VIER OPVALLENDE FEITEN UIT DE SUPERMARKT

Goede vis

Ik ontdekte het bij toeval, bij de viskraam: de eigenaar wist niet wat het MSC-keurmerk was. Verbijsterend, maar voor 'goede' vis moet je niet in de viswinkel of bij de viskraam zijn, maar juist in de supermarkt. Daar ligt volop vis met het MSC-keurmerk voor duurzaam gevangen, wilde vis of het ASC-keurmerk voor verantwoord gekweekte vis. In de viswinkel of kraam kom je die nauwelijks tegen: veel eigenaren vinden het te lastig

of te duur om hun winkel te laten certificeren. Maar intussen weet je niet precies waar hun vis vandaan komt of hoe duurzaam die is. Je moet de verkoper dus op zijn blauwe ogen vertrouwen. Daarnaast kan supermarktvis ook nog van betere kwaliteit zijn dan vis in de viskraam: de vis wordt vaak beter bewaard en de omloopsnelheid is hoger.

Snoep zónder

Zó trendy, maar tenzij je coeliakie hebt, lactose-intolerantie of veganist bent, hebben kreten als 'glutenvrij', 'lactosevrij', 'puur plantaardig' of 'vrij van tarwe' geen enkele meerwaarde voor je gezondheid. Je betaalt alleen wel flink voor zulke producten. Het meest misbruikt is wel 'suikervrij', vooral als het op snoep staat. Zoals dadelgranenrepen van Nak'd, 'raw organic' chocoladepasta met kokosbloesemsuiker of snoepjes met fruitsap. Minder suiker is inderdaad gezonder, maar in zulk 'gezond' snoep zit nog tussen de 20 en 70 procent suiker, kijk maar op het etiket. Gedroogde vruchten, geconcentreerd vruchtensap of kokosbloesem zitten namelijk vol met suiker. Natuurlijke suikers beter? Wat is er niet natuurlijk aan suikerbieten en suikerriet? Voor je lichaam is er geen enkel verschil.

'Gezonde' watertjes

Het kost de fabrikanten maar een paar cent: 'gezonde' drankjes zoals Vitamin water, Aloe Fresh, kinderdrankjes met toegevoegde vitamines zoals Fruitshot en Wicky of drankjes met 'superfruit'. Allemaal duur water met een smaakje, suiker of zoetstof en een berg volstrekt onzinnige vitamines. Vitamine B12 bijvoorbeeld zit van nature alleen in dierlijke voedingsmiddelen: tenzij je veganist bent, heb je het echt niet extra nodig. Vitamines A, D en E kunnen alleen worden opgenomen door vet en niet uit frisdrank. Van 0,5 procent granaatappelsap word je echt niet fitter. Energiedrankjes en sportdrank zijn zelfs ongezond: sommige sportdrankjes moet je vooral níét drinken voor of tijdens het sporten. Er zit namelijk zo veel suiker in dat ze water aan je lichaam onttrekken, in plaats van dat ze extra vocht leveren.

Nepbakspul

De allergrootste misleider in de supermarkt - en er zijn er nogal wat - vind ik de 'light' bak- en braadproducten, zoals Becel Light voor koken, bakken en braden. Sowieso zitten zulke vloeibare bakproducten vol nutteloze en soms zelfs ongezonde toevoegingen, maar in Becel Light zit ook nog bijna 50 procent water. In water kun je niet bakken. Dus moet je eerst wachten voordat het vocht in de pan is verdampt voordat je kunt gaan bakken. Dan is niet alleen het calorievoordeel foetsie, je hebt ook nog betaald voor een product dat maar voor de helft werkt en waar je dus twee keer zoveel van nodig hebt. Bakken in zonnebloem- of olijfolie is gezonder en goedkoper.

