



## Interview Michel Pollan

Ons voedselsysteem rammelt. In grote delen van de wereld hebben mensen honger, in andere delen zijn ze te dik. In *Een pleidooi voor echt eten* zegt de Amerikaanse journalist Michael Pollan wat er niet klopt en hoe het moet veranderen. 'Eet vooral planten.' Door **Mac van Dinther**

# Stemmen met je vork

**E**en huivering ging door het kamp van Barack Obama, de favoriet in de race om de presidentskandidatuur van de Democratische Partij, toen naar buiten sijpelde dat hij en zijn vrouw Michelle zo veel mogelijk biologisch eten. Een kans voor open doel voor Hillary Clinton, die zich opwerpt als kampioen van de gewone (blanke) man en net als haar man Bill haar liefde voor fastfood openlijk belijdt.

De tegenstelling was duidelijk: biologische rucola tegenover vette hamburgers, elitaïr versus volks. 'Het was een fout van Obama', zegt schrijver Michel Pollan (53), die - net als veel progressieve blanke intellectuelen - een fan is van de zwarte kandidaat. 'Dat hij biologisch eet, geeft hem voor veel kiezers een verdacht luchtje.'

Maar, vervolgt Pollan, is het niet ironisch dat een zwarte man die zich op eigen kracht omhoog heeft gewerkt en bewust kiest voor duurzaam geproduceerd voedsel, elitaïr heet? Terwijl een vermogende blanke vrouw die in de hamburger hapt van een multinational kan doorgaan voor volks. 'Iets klopt er niet in dat plaatje.'

Het geeft aan dat er nog een lange weg te gaan is voordat Amerikanen inzien dat ze gevangen zitten in een voedselcrisis en dat het inruilen van hamburgers voor biologische rucola misschien wel de enige uitweg is.

Pollan heeft die crisis vlijmscherp beschreven in zijn onthutsende bestseller *The Omnivore's Dilemma* uit 2006. Daarin volgt hij de wordingsgeschiedenis van een Amerikaanse maaltijd vanaf de met kunstmest en pesticiden doordrenkte maïsvelden in Iowa en de stinkende veemesterijen in Kansas naar de plaatselijke McDonald's.

Een maaltijd die gebaseerd is op olie. Olie om de kunstmest en de pesticiden te produceren waarop maïs kan groeien, olie om de tractoren en de machines te laten rollen die het land bewerken, olie om de maïs naar de koeien te brengen en olie voor de vrachtwagens die de hamburgers door het land brengen. De voedselindustrie loopt één op één, schrijft Pollan: Voor elke calorie voedsel die wordt geproduceerd, is een calorie fossiele brandstof nodig.

### Eet echt voedsel

*The Omnivore's Dilemma* riep vooral vragen op. In het vervolg *In Defense of Food* (deze week in het Nederlands bij de Arbeiderspers verschenen als *Een pleidooi voor echt eten*), geeft Pollan adviezen om te ontsnappen aan *The Western Diet*: onze verspillende eetgewoontes. Samengevat: Eet echt voedsel, niet te veel, vooral planten.

Nu is het moment om het anders te doen, zegt Pollan in de woonkeuken van zijn villa in een buitenwijk van Berkeley, waar hij sinds 2003 docent journalistiek is aan de roemruchte universiteit. Daarnaast publiceert hij regelmatig in de *New York Times*. Op de oprit staat een blinkende Nissan hybride, binnen schenkt Pollan thee uit de magnetron.

We moeten wel. 'Het systeem dat we hebben is niet houdbaar. Kijk wat er nu gebeurt met de voedsel-



Michel Pollan Foto AP

### Adviezen

Elf adviezen voor beter eten:

- Eet echt (onbewerkt) eten.
- Eet niets dat je overgrootmoeder niet zou herkennen als eten.
- Vermijd producten met ingrediënten die onuitsprekelijke namen hebben.
- Mijd de supermarkt.
- Eet vooral groente.
- Eet duurzaam en lokaal geproduceerd voedsel.
- Betaal meer, eet minder.
- Eet aan tafel, samen met anderen.
- Eet langzaam.
- Kook zelf.
- Begin een moestuin.



Taxi's passeren een filiaal van McDonald's op Times Square in New York. Foto Joost van den Broek / de Volkskrant

## 'Onderschat je eigen macht niet. De voedingsindustrie is een een bibberende reus'

prijzen. Een van de redenen dat de prijzen stijgen is de dure olie. Onze landbouw drijft op olie. Een andere reden is dat de vraag naar ethanol de maïsprijzen heeft opgedreven.'

'Het laat zien hoe kwetsbaar je bent als de productie van voedsel en de energie onderling verbonden zijn. Wil je echt dat George Bush en zijn behoefte om vanwege politieke redenen biobrandstof te propageren, gevolgen heeft voor de manier waarop mensen over de hele wereld hun gezin voeden?'

*The Omnivore's Dilemma* werd uitgeroepen tot een van de beste boeken van 2006. Maar er kwam ook kritiek op, met name vanuit het bedrijfsleven. De voedingsindustrie ziet zichzelf als een zegen voor de mensheid. Wij voeden de wereld, zeggen de bedrijven. Voedsel is nog nooit zo overvloedig, goedkoop en veilig geweest.

'Maar het punt is nou net dat het systeem niet werkt', hamert Pollan. 'Er wordt honger geleden in grote delen van de wereld. En we zitten met een gezondheidsrisico die rechtstreeks is toe te schrijven aan het industriële voedselsysteem.'

De voedselindustrie maakt ons dik. 'Volgens een schatting van de overheid krijgt een op de drie Amerikanen die in 2001 zijn geboren diabetes type II (veroorzaakt door

overgewicht). De verzorging van een diabetespatiënt kost veertien-duizend dollar per jaar. Dat kan de samenleving niet betalen.'

'Het is geweldig dat een cheeseburger maar 99 cent kost. Maar de werkelijke kosten in termen van uitstoot van broeikasgassen, milieuvulling en gezondheidseffecten zijn veel hoger.'

### Geef ons tijd

Pollan wordt ook gebrek aan nuance verweten. Veel bedrijven hebben duurzaamheid hoog in het vaandel. Geef ons tijd, zeggen ze, we werken eraan. Alles is meegegeven, beaamt hij. 'Maar onze economie zit zo in elkaar dat het moeilijk is geld te verdienen met gezond voedsel.'

'Ik kan in de supermarkt voor 98 cent een kilo havervlokken kopen. Dat is een hoop eten. Daar word je als bedrijf niet rijk van. Je verdient pas geld als je ze verandert in Cheerios (ontbijtgranen). Dan maak je van 10 cent havervlokken voor 4 dollar Cheerios.'

Hetzelfde geldt voor gezondheidsclaims. 'Voor zo'n claim op een product heb je veel geld nodig, want je moet duur onderzoek doen. En je moet een verpakking hebben om je claim op te zetten. Maar het beste eten dat je kunt kopen zit niet in een verpakking.'

*The silence of the yams*, noemt Pollan het in zijn boek: appels en broccoli hebben geen keurmerk. Koop daarom nooit etenswaren met een gezondheidsclaim erop, is zijn advies.

Een andere aanbeveling luidt: Betaal meer, eet minder. Pollan geeft zelf het voorbeeld. Hij heeft een groenteabonnement en doet zijn inkopen op de - peperdure - boerenmarkt van Berkeley. Hij hield tijdens het schrijven van *The Omnivore* zelfs op met het eten van vlees, omdat hij geen goede reden kon bedenken om het wel te doen.

Uiteindelijk rechtvaardigde hij zijn biefstuk door te stellen dat landbouwdieren in symbiose met ons leven. Wij beschermen en verzorgen ze, in ruil daarvoor geven zij ons vlees. 'Dat is slecht nieuws voor het individu, maar goed voor de soort.'

Uiteindelijk rechtvaardigde hij zijn biefstuk door te stellen dat landbouwdieren in symbiose met ons leven. Wij beschermen en verzorgen ze, in ruil daarvoor geven zij ons vlees. 'Dat is slecht nieuws voor het individu, maar goed voor de soort.'

### Alternatieven

Uiteindelijk rechtvaardigde hij zijn biefstuk door te stellen dat landbouwdieren in symbiose met ons leven. Wij beschermen en verzorgen ze, in ruil daarvoor geven zij ons vlees. 'Dat is slecht nieuws voor het individu, maar goed voor de soort.'

Uiteindelijk rechtvaardigde hij zijn biefstuk door te stellen dat landbouwdieren in symbiose met ons leven. Wij beschermen en verzorgen ze, in ruil daarvoor geven zij ons vlees. 'Dat is slecht nieuws voor het individu, maar goed voor de soort.'

Uiteindelijk rechtvaardigde hij zijn biefstuk door te stellen dat landbouwdieren in symbiose met ons leven. Wij beschermen en verzorgen ze, in ruil daarvoor geven zij ons vlees. 'Dat is slecht nieuws voor het individu, maar goed voor de soort.'

Uiteindelijk rechtvaardigde hij zijn biefstuk door te stellen dat landbouwdieren in symbiose met ons leven. Wij beschermen en verzorgen ze, in ruil daarvoor geven zij ons vlees. 'Dat is slecht nieuws voor het individu, maar goed voor de soort.'

Uiteindelijk rechtvaardigde hij zijn biefstuk door te stellen dat landbouwdieren in symbiose met ons leven. Wij beschermen en verzorgen ze, in ruil daarvoor geven zij ons vlees. 'Dat is slecht nieuws voor het individu, maar goed voor de soort.'

Uiteindelijk rechtvaardigde hij zijn biefstuk door te stellen dat landbouwdieren in symbiose met ons leven. Wij beschermen en verzorgen ze, in ruil daarvoor geven zij ons vlees. 'Dat is slecht nieuws voor het individu, maar goed voor de soort.'

### Tekort aan boeren

Uiteindelijk rechtvaardigde hij zijn biefstuk door te stellen dat landbouwdieren in symbiose met ons leven. Wij beschermen en verzorgen ze, in ruil daarvoor geven zij ons vlees. 'Dat is slecht nieuws voor het individu, maar goed voor de soort.'

Uiteindelijk rechtvaardigde hij zijn biefstuk door te stellen dat landbouwdieren in symbiose met ons leven. Wij beschermen en verzorgen ze, in ruil daarvoor geven zij ons vlees. 'Dat is slecht nieuws voor het individu, maar goed voor de soort.'

Uiteindelijk rechtvaardigde hij zijn biefstuk door te stellen dat landbouwdieren in symbiose met ons leven. Wij beschermen en verzorgen ze, in ruil daarvoor geven zij ons vlees. 'Dat is slecht nieuws voor het individu, maar goed voor de soort.'

Uiteindelijk rechtvaardigde hij zijn biefstuk door te stellen dat landbouwdieren in symbiose met ons leven. Wij beschermen en verzorgen ze, in ruil daarvoor geven zij ons vlees. 'Dat is slecht nieuws voor het individu, maar goed voor de soort.'

Uiteindelijk rechtvaardigde hij zijn biefstuk door te stellen dat landbouwdieren in symbiose met ons leven. Wij beschermen en verzorgen ze, in ruil daarvoor geven zij ons vlees. 'Dat is slecht nieuws voor het individu, maar goed voor de soort.'

Uiteindelijk rechtvaardigde hij zijn biefstuk door te stellen dat landbouwdieren in symbiose met ons leven. Wij beschermen en verzorgen ze, in ruil daarvoor geven zij ons vlees. 'Dat is slecht nieuws voor het individu, maar goed voor de soort.'

Uiteindelijk rechtvaardigde hij zijn biefstuk door te stellen dat landbouwdieren in symbiose met ons leven. Wij beschermen en verzorgen ze, in ruil daarvoor geven zij ons vlees. 'Dat is slecht nieuws voor het individu, maar goed voor de soort.'

Uiteindelijk rechtvaardigde hij zijn biefstuk door te stellen dat landbouwdieren in symbiose met ons leven. Wij beschermen en verzorgen ze, in ruil daarvoor geven zij ons vlees. 'Dat is slecht nieuws voor het individu, maar goed voor de soort.'

### Cheeseburger

Uiteindelijk rechtvaardigde hij zijn biefstuk door te stellen dat landbouwdieren in symbiose met ons leven. Wij beschermen en verzorgen ze, in ruil daarvoor geven zij ons vlees. 'Dat is slecht nieuws voor het individu, maar goed voor de soort.'

Uiteindelijk rechtvaardigde hij zijn biefstuk door te stellen dat landbouwdieren in symbiose met ons leven. Wij beschermen en verzorgen ze, in ruil daarvoor geven zij ons vlees. 'Dat is slecht nieuws voor het individu, maar goed voor de soort.'

Uiteindelijk rechtvaardigde hij zijn biefstuk door te stellen dat landbouwdieren in symbiose met ons leven. Wij beschermen en verzorgen ze, in ruil daarvoor geven zij ons vlees. 'Dat is slecht nieuws voor het individu, maar goed voor de soort.'

Uiteindelijk rechtvaardigde hij zijn biefstuk door te stellen dat landbouwdieren in symbiose met ons leven. Wij beschermen en verzorgen ze, in ruil daarvoor geven zij ons vlees. 'Dat is slecht nieuws voor het individu, maar goed voor de soort.'

Uiteindelijk rechtvaardigde hij zijn biefstuk door te stellen dat landbouwdieren in symbiose met ons leven. Wij beschermen en verzorgen ze, in ruil daarvoor geven zij ons vlees. 'Dat is slecht nieuws voor het individu, maar goed voor de soort.'

Uiteindelijk rechtvaardigde hij zijn biefstuk door te stellen dat landbouwdieren in symbiose met ons leven. Wij beschermen en verzorgen ze, in ruil daarvoor geven zij ons vlees. 'Dat is slecht nieuws voor het individu, maar goed voor de soort.'