

portretten

# Eerlijk zullen we alles delen

**Kiezen voor puur, biologisch en duurzaam is kiezen voor smaak en verbondenheid. Vijf mensen vertellen hoe eerlijk eten hun leven veranderde. “Voeding leeft, je kunt er liefde mee doorgeven.”**

## ‘Verantwoorde chocolade smaakt gewoon beter’

Genieten van het leven en kiezen voor eerlijk eten gaan heel goed samen, vindt Judith Verkuil (28). Bij Stoere Vrouwen, een netwerk dat zich inzet voor verantwoorde consumptie, organiseert ze regelmatig kleine events.

“Ik vind het belangrijk om me bewust te zijn van de invloed die mijn keuzes hebben op de wereld om me heen. Je hoeft niet per se grootse dingen te doen om bij te dragen aan een betere en leukere wereld. Je kunt gewoon lekker blijven eten, wijn drinken, van een ijsje genieten. Als je er bij je dagelijkse boodschappen maar op let dat je producten koopt die op een eerlijke manier zijn geproduceerd. Producten met het Max Havelaar-keurmerk garanderen dat de boeren in ontwikkelingslanden een eerlijke prijs krijgen voor hun product en dat het milieu zo min mogelijk wordt geschaad. Ik vind dat er nog veel te verbeteren is in Nederland. In Engeland staan de supermarkten vol met fairtrade producten, hier moet je vaak nog zoeken. We vertrouwen hier te veel op de overheid, gaan ervan uit dat die wel regelt dat producenten niet worden uitgebuit, maar vaak is dat niet het geval. Daarom ben ik altijd nieuwsgierig naar het verhaal achter een product. Als ik weet dat ze eerlijk zijn gemaakt, geniet ik oprecht intenser van bijvoorbeeld een glas rosé of een chocoladereep.”



## ‘Puur eten doet iets met je geest’

Marjolein Wintjes (50) ontdekte een nieuwe manier van koken. Ze viel 25 kilo af en voelt zich sterker en creatiever. In De Culinaire Werkplaats deelt ze haar ontdekkingen met anderen. “Natuurlijke smaken zijn het lekkerst.”

“Ik heb mijn leefstijl rigoureuus omgegooid toen ik me er een aantal jaren geleden bewust van werd dat ik op halve kracht leefde. Stap voor stap ben ik gezonder gaan leven. Ik ontdekte een nieuwe manier van koken en eten en viel 25 kilo af. Maar ook geestelijk voel ik me een ander mens. Puur eten doet iets met je geest. Ik voel me sterker, ben creatiever, heb meer veerkracht. Ik wil mijn ontdekkingsreis graag delen met anderen. Daarom ben ik samen met mijn partner de Culinaire Werkplaats in Amsterdam begonnen. Je kunt er eten, maaltijden afhalen en ingrediënten kopen, maar ook zelf meekoken tijdens workshops. Omdat de beleving van eten zo persoonlijk is, proberen we mensen op verschillende manieren te raken. Bij de een gebeurt dat door iets visueel, bij de ander kan smaak een *trigger* zijn om bewuster te gaan eten. Natuurlijke smaken zijn vaak het lekkerst. Neem bijvoorbeeld brood. Tijdens workshops laten we mensen een eenvoudig brood bakken. Deeg is gevoelig voor wie het maakt. Als ik niet goed in mijn vel zit of haast heb, reageert het deeg daarop. Deeg leeft. Voeding leeft. Je kunt er liefde mee doorgeven.” >

# Eten met een **zuiver geweten**



## ‘Mensen vinden **goede vis** steeds belangrijker’

**Bart van Olphen (39)** reist de hele wereld over op zoek naar duurzaam gevangen vis. “Op de ouderwetse manier vissen is het best.”

“Bij de sterrenrestaurants in Parijs waar ik als kok heb gewerkt, leverden de vissers zelf trots hun vangst bij de deur af. Terug in Nederland kwam ik erachter dat de koks hier vaak niet eens weten waar hun vis wordt gevangen, laat staan door wie. Met het oog op het milieu begon ik Fishes, een viswinkel in Amsterdam met duurzaam gevangen vis en iemand achter de toonbank die ook nog wist hoe je die kunt bereiden. Tijdens mijn zoektocht naar geschikte visserijen, vond ik bedrijven die altijd hebben geprobeerd om met respect voor het milieu en de vis te werken. Die leidden vaak een noodlijdend bestaan. Gelukkig gaat het steeds beter met deze bedrijven, omdat mensen goede vis steeds belangrijker vinden. Als het even kan, ga ik mee de zee op. In San Diego werken we bijvoorbeeld samen met een kleine vissersgemeenschap van zestien gezinnen die op een ouderwetse manier vis vangen. Stoere zeebonken die de tonijn zelf met de hengel vangen. Er is dan geen sprake van bijvangst of schade aan de zeebodem. En de tonijn heeft het hoogste gehalte gezonde visvetten ter wereld. Als je voor goede vis kiest, doe je iets goeds op veel niveaus: het is goed voor de zee, het ecologisch systeem en voor jezelf, maar ook lekkerder.”



## ‘Boerderijwinkels zijn een rustpunt in ons hectische leven’

In plaats van protesteren tegen misstanden, wil **Jeannette van Mullem (39)** zich positief inzetten voor biologisch eten. Ze begon een website met duurzame culinaire adressen, [Puuruiteten.nl](http://Puuruiteten.nl). “Biologisch eten is een hele belevenis.”

“Rekening houden met duurzaamheid vraagt geen offers, maar is juist ontzettend leuk. Voor mijn werk kom ik op prachtige plekken. Laatst was ik in een boerderijwinkel in Egmond aan den Hoef, waar ze heerlijke geitenkarkas en geitenkaas van hun eigen dieren verkopen. Ik liep het erf op en er kwam een kudde van wel honderd witte geitjes op me af. Dat is een heel andere ervaring dan boodschappen doen in de supermarkt. Er zijn in Nederland al heel veel van die boerderijwinkels en boerenmarkten, maar bijvoorbeeld ook ouderwetse graanmolens waar je bloem kunt krijgen. Biologisch eten in een restaurant is ook een hele belevenis. Bij een restaurant in Schipluiden bijvoorbeeld, kun je in de stal aan de overkant de kippen bewonderen die de eieren hebben gelegd voor de frittata op je bord. Ik wil met mijn werk een bijdrage leveren aan de wereld om me heen. Ik zou kunnen protesteren tegen misstanden, maar ik wil de nadruk leggen op hoe het wél kan. Daardoor verbind je je met een positieve energie. Dat is een krachtig middel.” >



Meer informatie?  
[www.deculinairewerkplaats.nl](http://www.deculinairewerkplaats.nl)  
[www.fairfood.org](http://www.fairfood.org)  
[www.fishes.nl](http://www.fishes.nl)  
[www.maxhavelaar.nl](http://www.maxhavelaar.nl)  
[www.puuruiteten.nl](http://www.puuruiteten.nl)  
[www.stoerevrouwen.nl](http://www.stoerevrouwen.nl)

## ‘Eerlijke handel bestrijdt armoede en honger’

**Iets goed doen voor een ander maakt het leven mooi, weet Eelco Fortuijn (38), de oprichter van Fairfood. “Het goede dat je doet, komt uiteindelijk bij je terug.”**

“Al van kleins af aan ben ik verbaasd over de vreemde verdeling van arm en rijk in de wereld. Waarom ben ik in een rijk land opgegroeid en moeten anderen vechten voor iedere hap eten? We leven in een echte ik-cultuur, waarin consumenten voorop staat. Maar dat brengt je niet dichterbij anderen, en ook niet dichterbij jezelf. Ik vind dat veel van wat het leven mooi maakt, te maken heeft met goed doen voor een ander. Boeddhisten staan ook achter dat idee: het goede dat je doet komt uiteindelijk bij je terug. Met eerlijke handel help je diegenen die minder hebben dan wij. Het bestrijdt armoede en daarmee honger. Fairfood beoordeelt dagelijkse boodschappen zoals chocopasta, appelsap en bananen op hun eerlijkheid. Hebben de cacaoboeren en bananentelers eerlijke contracten, zodat ze zijn verzekerd van een redelijk inkomen en van een normale werkweek? Wordt er bij de verbouwing van gewassen goed omgegaan met het milieu? Het is niet ingewikkeld om een goede keus te maken. Op onze website staan duidelijke overzichten van duurzame en eerlijke producten. Daarmee kan iedereen zo naar de supermarkt.” <

tekst: Leonora Reijn | fotografie: Anja van Wijgerden | styling: Paula Schouten | visagie: Loredana Secci | m.m.v.: Akiabara, Day, Drykorn, H&M, Léon, M’Braze, Stills