



THE VOICE OF FOOD CHOICES

Een retorische analyse van Food Choices



CLAUDIA MOUISSIE (5668166) - 15 JUNI 2018

BACHELOR EINDWERKSTUK – COMMUNICATIE- EN INFORMATIEWETENSCHAPPEN

Begeleider: Eggo Müller – Woorden: 7236

Abstract

In deze scriptie heb ik getracht onderzoek te doen naar de vraag: “Welke retorische middelen past FOOD CHOICES (2016) toe om de kijker te overtuigen van een veganistisch dieet?”. Deze vraag heb ik geprobeerd te beantwoorden aan de hand van een retorische analyse zoals Nichols (2017) deze omschrijft. Hij stelt dat iedere documentaire een *voice*, ofwel een perspectief, wil overbrengen op de kijker en dat documentaires als doel hebben het publiek te overtuigen van dit perspectief. Deze *voice* wordt geconstrueerd aan de hand van verschillende retorische strategieën, namelijk *invention*, *arrangement* en *style*. Aan de hand van deze strategieën is een analyse uitgevoerd op de documentaire FOOD CHOICES (2016) met behulp van een sequentietabel om uitspraken te kunnen doen over de retoriek van de documentaire.

Uit mijn retorische analyse bleek dat FOOD CHOICES gebruik maakt van tegenstellingen om de voordelen van een veganistisch dieet over te brengen. Deze tegenstellingen bestaan uit een zo aantrekkelijk mogelijke presentatie van groente en fruit versus een zo onaantrekkelijk mogelijke presentatie vlees en andere dierlijke producten. Daarnaast wordt een veganistische levensstijl geromantiseerd weergegeven met een sterke connectie met de natuur. Verder maakt de documentaire ook gebruik van het inzetten van kinderen om de kijker te overtuigen. Zo wordt er veel nadruk gelegd op het familiale aspect van het veganistische dieet en zorgt veganisme volgens de documentaire voor een goede relatie tussen ouder en kind. De filmmaker Michal Siewierski speelt een prominente rol in deze documentaire. Hij wordt afgebeeld als een autoritair persoon, maar ook als iemand die de leiding neemt in het aanpakken van deze problematiek. Daarnaast wordt ook het autobiografische aspect van de documentaire duidelijk merkbaar door het in beeld brengen van de filmmaker, maar ook door de algehele selectie en presentatie van bepaalde beelden.

Dit onderzoek biedt uitgebreide inzichten in hoe FOOD CHOICES zichzelf positioneert binnen het voedseldebate en hoe retorische middelen worden ingezet in deze documentaire om de kijker te overtuigen.

Inhoudsopgave

Inleiding.....	Pagina 3
Theoretisch Kader.....	Pagina 5
Methode.....	Pagina 9
Analyse.....	Pagina 10
Conclusie.....	Pagina 22
Literatuurlijst.....	Pagina 24
Bijlage 1: Sequentietabel.....	Pagina 27
Bijlage 2: Transcript.....	Pagina 43

Inleiding

Hoewel de meeste mensen drie decennia geleden het volgen van een veganistisch dieet zagen als totale waanzin met aanzienlijke gezondheidsrisico's, wordt veganisme tegenwoordig gezien als een zelfbewust, ethisch verantwoord en ecologisch dieet (Davis & Melina, 2014). Het overstappen op een veganistisch dieet brengt grote beloftes met zich mee, zoals het verminderen van het dierenleed in de voedselindustrie, het terugdringen van het wereldvoedselprobleem en het verbeteren van de menselijke gezondheid, doordat de kans op hart- en vaatziekten en diabetes type 2 wordt verkleind (VeganChallenge, 2017). Daarnaast leidt een veganistisch dieet tot minder CO₂-uitstoot, minder water- en luchtvervuiling en minder aantasting van de bodem en biodiversiteit (VeganChallenge, 2017). In de Verenigde Staten, het land met globaal gezien het grootste aantal veganisten, geven al 1.5 miljoen mensen aan een veganistisch eet- en of leefpatroon te hanteren en dit aantal lijkt ieder jaar verder toe te nemen (Veganbits.com, 2017). In Nederland vindt eveneens een stijging in het aantal veganisten plaats. De afgelopen twintig jaar is het aantal Nederlandse veganisten gestegen van 15.000 naar ongeveer 70.000 (NOS, 2017). Veganisme wordt dan ook niet voor niets gezien als dé voedseltrend van 2018 (Whiteman, 2017).

De groeiende interesse in een veganistisch dieet gaat gepaard met een groei in de beschikbare producten voor de veganistische doelgroep, waaronder films en documentaires over een veganistische levensstijl. Zo stelt ook Netflix een steeds groter aanbod van voedseldocumentaires beschikbaar, waaronder de documentaire die in deze scriptie centraal staat: *FOOD CHOICES* (2016, Siewierski). In deze documentaire onderzoekt filmmaker Michal Siewierski drie jaar lang wat de gevolgen zijn van verschillende voedselkeuzes. Dit doet hij door in gesprek te gaan met verschillende voedselexperts en maakt hij de keuze om zelf te ervaren hoe het is om veganistisch te leven. Veganisme vormt de rode draad binnen deze documentaire, doordat Siewierski de eerder genoemde beloftes van veganisme uiteenzet en hij met deze documentaire een veganistische levensstijl wil promoten.

In deze scriptie zal worden onderzocht hoe *FOOD CHOICES* (2016) het publiek probeert te overtuigen van een veganistisch dieet middels het toepassen van verschillende retorische middelen. Dit zal worden onderzocht aan de hand van de retorische analyse zoals Nichols deze in zijn boek *INTRODUCTION TO DOCUMENTARY* (2017) uiteenzet. Binnen deze retorische analyse speelt het begrip *voice* een centrale rol. De *voice* geeft het ingenomen perspectief weer en toont de gerepresenteerde werkelijkheid zoals deze geconstrueerd is door de filmmaker. De *voice* van een documentaire komt tot stand door middel van verschillende retorische strategieën. Deze retorische strategieën zullen in deze scriptie uitgebreid aan bod komen.

Deze scriptie begint met een theoretisch kader waarin een uiteenzetting wordt gemaakt van

verschillende relevante publicaties en theorieën, waarna de operationalisatie van de methode volgt. Hierna komt de analyse waarin ik de meest saillante bevindingen toelicht. Ik sluit mijn scriptie af met een conclusie waarin ik mijn bevindingen samenvat en deze in het licht van het wetenschappelijke debat over retoriek en (voedsel)documentaires bespreek. De onderzoeksvraag luidt als volgt:

“Welke retorische middelen past FOOD CHOICES (2016) toe om de kijker te overtuigen van een veganistisch dieet?”

Theoretisch Kader

Wat zijn documentaires?

De term documentaire is begin 20^e eeuw voor het eerst gebruikt door John Grierson, die deze non-fictionele mediateksten omschreef als een 'creatieve behandeling van de realiteit' (Bonner, 2013). Wat Grierson met 'creatief' bedoelde, gaat over het creatieve werk van selectie, bewerken en vormen van een narratief waardoor de ruwe beelden uit de realiteit omgevormd worden tot een documentaire (Bonner, 2013). Deze 'creatieve behandeling van de realiteit' komt terug in de betekenis van het begrip documentaire zoals Nichols (2017) het omschrijft. Zo stelt hij dat documentaires over de realiteit gaan, ze geen gebruik maken van acteurs en ze verhalen vertellen over de echte wereld. Documentaires zijn immers representaties van de werkelijkheid, geen reconstructies hiervan (Nichols, 2017). Echter kan er geen objectieve representatie plaatsvinden door de inmenging van verschillende attitudes, zoals van de filmmaker en betrokken instituties (Nichols, 2017). Nichols stelt verder dat documentairemakers ook de kijker willen overtuigen, waardoor de documentaire een op zichzelf staand retorisch genre wordt. Retorische berichten presenteren een zekere waarheid en hebben als doel het publiek dermate te overtuigen dat zij deze berichten voor waarheid aannemen (Schoen, 2012). De kracht van een documentaire wordt mede bepaald door de manier waarop de realiteit beeldend wordt gerepresenteerd, maar ook hoe deze beelden als bewijsvoering dienen (Schoen, 2012).

Voedseldocumentaires en autobiografische documentaires

De Amerikaanse documentaire FOOD CHOICES kan worden geschaard onder het filmische subgenre 'voedseldocumentaires'. Volgens Murray en Heumann (2012) focussen de Amerikaanse voedseldocumentaires voornamelijk op het vertonen van de problemen in de voedselindustrie en koppelen ze deze problematiek aan de gevolgen op mensen, dieren en het klimaat om het publiek tot verandering aan te zetten. FOOD CHOICES (2016) kan dan ook onder het begrip *ecocinema* worden geschaard. Dit begrip omvat verschillende mediateksten, zoals een korte (non-)fictiefilm, documentaire of serie, waarbij de focus op milieu- en voedselproblematiek ligt (Willoquet-Maricondi, 2010). *Ecocinema* streeft naar het informeren van de kijker en deze te betrekken bij de gepresenteerde problematiek met als intrinsiek doel het aansporen van de kijkers tot het ondernemen van (politieke) actie (Willoquet-Maricondi, 2010). Om dit doel te bereiken is het van belang dat voedseldocumentaires de oorsprong van het probleem aankaarten, namelijk de manier waarop het voedsel wordt geproduceerd, gedistribueerd, geconsumeerd en de manier waarop er wordt gepraat over eten (Lindenfeld, 2010).

Naast het feit dat FOOD CHOICES een voedseldocumentaire is, kan deze film ook onder het

filmische subgenre 'autobiografische documentaires' worden geschaard, doordat FOOD CHOICES vanuit de *first person* wordt verteld. In deze films vormen het perspectief en de ervaringen van de filmmaker de rode draad binnen de documentaire (Lebow, 2012). Autobiografische documentaires dagen het reeds bestaande idee over documentaires uit, namelijk dat een documentaire een objectieve weergave is, doordat de kijker zich continu bewust wordt van het filter van de filmmaker en dit een objectieve interpretatie van de beelden in de weg kan staan (Renov, 2009; Lane, 2002).

Representatie en documentaires

Zoals eerder is vermeld, zijn documentaires (creatieve) representaties van de werkelijkheid. Stuart Hall (2013) stelt dat representatie plaatsvindt door de betekenisgeving aan objecten, mensen en gebeurtenissen in de wereld via taal. Het gaat hierbij om alle vormen van taal; zoals woorden, beelden of geluiden. Middels taal kunnen mensen concepten uit de wereld delen met anderen. Daarnaast stelt Hall dat representatie mensen in staat stelt om de wereld te kunnen begrijpen. Sterker nog, hij stelt dat representatie een constructie is; de betekenis wordt geconstrueerd door representatiesystemen, die refereren aan de werkelijkheid, te gebruiken en te delen met anderen.

Een documentaire is een vorm van een representatiesysteem om betekenis te geven aan bepaalde onderwerpen middels beelden en taal. De *voice* van een documentaire, ofwel het perspectief, is een middel van representatie (Nichols, 2017). Nichols ziet de *voice* als volgt: "The voice of documentary is each film's specific way of expressing its way of seeing the world" (p.50). In een documentaire wordt de *voice* overgebracht middels de vormgeving van verschillende retorische strategieën, waaronder een aantal stilistische, narratieve en retorische onderdelen geschaard kunnen worden.

Invention

Het eerste onderdeel binnen de retorische strategieën van Nichols (2017) betreft *invention*. Deze term refereert naar het opgevoerde 'bewijs' in documentaires. Binnen *invention* maakt Nichols een onderscheid tussen inartistiek bewijs en artistiek bewijs. Bij inartistiek bewijs gaat het om bewijzen waar niet over te twisten valt of die de filmmakers niet zelf gecreëerd kunnen hebben, bijvoorbeeld DNA samples. Hierdoor kan de kijker niet twijfelen aan de legitimiteit van het bewijs. Artistiek bewijs krijgt vorm door de manier waarop het wordt toegepast binnen een documentaire en kan onderverdeeld worden in drie componenten. Het eerste component betreft het ethische bewijs of het *ethos*; het opwekken van geloofwaardigheid van de filmmaker, autoriteiten of andere personen uit de documentaire, waaruit moet blijken dat de spreker over genoeg kennis beschikt om over het onderwerp te kunnen praten. Het tweede component is het emotionele bewijs, ook wel *pathos* genoemd, welke inspeelt op de emoties van het publiek. Dit wil zeggen dat bij het publiek de juiste

mindset gecreëerd moet worden om het perspectief zo goed mogelijk over te brengen. Tot slot is er het logische bewijs: de *logos*. Binnen dit component wordt het bewijs zo gepresenteerd dat het publiek het idee krijgt dat de feiten logisch en waarschijnlijk zijn; de kijker kan niet anders dan concluderen dat het getoonde bewijs logisch is.

Arrangement

Het tweede onderdeel is het *arrangement* van een documentaire. Dit onderdeel gaat in op de organisatie van de retoriek. Nichols (2017) behandelt twee vormen van *arrangement*. De eerste betreft het geven van voor- en tegenargumenten waardoor beide kanten van het verhaal worden belicht. Op deze manier toont de filmmaker dat er onderzoek is gedaan naar zowel de positieve als de negatieve kanten van het verhaal. De tweede vorm is de combinatie van feitelijke en emotionele bewijsvoering, zodat er een duidelijk standpunt overgebracht kan worden op basis van feitelijk bewijs, maar dat er ook wordt ingespeeld op de emoties van de kijker. De keuze voor het vertonen van bepaalde beelden en de onderliggende argumentatie zijn van groot belang voor het overbrengen van een bepaalde *voice*.

Style

Het derde onderdeel betreft de *style* van een documentaire. Nichols besteedt in zijn boek niet veel aandacht aan dit onderdeel. Daarom zal ik in mijn analyse gebruikmaken van Bordwell, Thompson & Smith (2017). Zij onderscheiden binnen filmstijl verschillende aspecten, namelijk *mise-en-scène*, cinematografie, montage en geluid. *Mise-en-scène* omvat de setting, kleding, licht en handelingen van de personages. De cinematografie van een film omvat onderdelen als de framing, positie van de camera en lengte van de shots. Onder montage wordt de bewerking van de beelden en de volgorde hiervan geschaard, waardoor het een invloed heeft op het ritme en verloop van het verhaal. Ten slotte wordt geluid ook onderzocht, omdat dit aspect een actieve rol speelt in de interpretatie van beelden (Bordwell, Thompson & Smith, 2017).

Memory & Delivery

Tot slot onderscheidt Nichols nog twee andere onderdelen binnen de retorische strategieën, maar over deze twee concepten is enige discussie ontstaan binnen de filmwetenschap. Zo omschrijft Nichols het begrip *memory*, welke hij toepast op de retoriek van documentaires door het te koppelen aan hoe het publiek de mediatekst heeft onthouden. Volgens filmwetenschapper Willem Hesling (1991) is dit concept minder van toepassing bij films, omdat het ingaat op de redenaarspraktijken en dit departement zich meer richt op de kijker dan op de film. Het tweede onderdeel *delivery* gaat volgens Nichols in op de manier waarop de boodschap naar voren wordt gebracht. Het gaat hierbij om

de expressie en intonatie van de spreker, bijvoorbeeld in een interview. Daarnaast dienen de verschillende onderdelen van *style* als een vorm van *delivery*. Door als filmmaker te kiezen voor bepaalde beelden en middels cameravoering en montage verschillende aspecten te benadrukken, brengt de documentaire ook een zekere expressie over op de kijker. Ik zal een expliciete analyse van het onderdeel *delivery* achterwege laten vanwege het feit dat ik niet voldoende ruimte heb om gedurende de hele documentaire in te gaan op de intonatie van de verschillende sprekers en het onderdeel *style* uitgebreid aan bod zal komen.

Veganisme en ecocinema

Het veganistische dieet wordt voor een groot deel gevormd en behouden door tijdschriften, websites en andere media (Nisbet & Aufderheide, 2009). Naarmate het aantal beschikbare voedseldocumentaires groeit, wordt dit filmische genre gezien als een belangrijke speler in het ontstaan van maatschappelijke debatten, publieke opinies, veranderingen binnen de politiek en verschillende activistische netwerken (Nisbet & Aufderheide, 2009). Documentaires worden daarom steeds vaker ingezet als campagne strategie, maar deze ‘functie’ van documentaires wordt nauwelijks onderzocht door filmmakers en wetenschappers. Hoewel voedseldocumentaires de afgelopen paar jaar in populariteit zijn toegenomen bij het publiek en de wetenschap, is er weinig tot geen onderzoek gedaan naar bovenstaande retorische strategieën binnen voedseldocumentaires (Lindenfeld, 2010). Er is wel onderzoek gedaan naar de inhoud van de documentaires op basis van de kritiek die zij uiten op de voedselindustrie (Murray & Heumann, 2012; Lindenfeld, 2010) of naar de identificatie van kijkers binnen voedseldocumentaires (Smaill, 2014). Flowers en Swan (2011) onderzochten de presentatie van kennis in voedseldocumentaires, terwijl anderen zich richtten op het onderzoeken van de motivatie van kijkers om een vegetarisch en veganistisch dieet te volgen (Carmichael, 2002). Verder is het onderwerp ‘veganisme’ binnen documentaires erg beperkt geanalyseerd en wordt deze vaak samengenomen met het vegetarische dieet (Christopher, 2013). Tot slot verkiest men vaker een discoursanalyse of semiotische analyse boven een retorische analyse (Schoen, 2012). Echter, er is een groeiende groep wetenschappers, waaronder Nichols, die documentaires zien als een vorm van retoriek; het construeren en manipuleren van taal voor een bepaald doel, zoals een gedragsverandering (Schoen, 2012). Daarom is een retorische analyse uiterst geschikt voor het uiteenzetten van de toegepaste retorische strategieën wanneer het gaat om het representeren van bepaalde overtuigingen in documentaires. Het is van belang om te onderzoeken hoe retorische middelen worden ingezet in voedseldocumentaires zodat er meer inzicht wordt verkregen in hoe deze documentaires zichzelf positioneren binnen het huidige maatschappelijke voedseldebate en hoe ze hun positie filmisch trachten over te brengen.

Methode

Om te onderzoeken op welke manier de documentaire FOOD CHOICES (2016) het publiek wil overtuigen van een veganistisch dieet, voer ik een retorische analyse uit aan de hand van twee van de onderdelen van de retorische strategieën van Nichols, namelijk *arrangement* en *style*. Ik integreer *invention* in de andere twee departementen, omdat de bewijsvoering terugkomt in de gehanteerde (argumentatie)structuur en stijl van de documentaire. Ik heb gekozen om de analysemethode van Nichols (2017) te hanteren, omdat hij stelt dat documentaires als doel hebben de kijker te overtuigen. Door zijn methode aan te houden ben ik beter in staat om de retoriek van de film te vatten.

De retorische analyse is gemaakt met behulp van het transcript van de documentaire dat online beschikbaar is (SpringfieldSpringfield.co.uk, z.d.). Dit transcript omvat alle gesproken tekst uit de documentaire en is zorgvuldig gecontroleerd voordat deze in gebruik is genomen (bijlage 2). Met behulp van het transcript heb ik de documentaire in verschillende thema's en sequenties verdeeld, zodat ik duidelijk uiteen kan zetten hoe bepaalde scènes bijdragen aan de geconstrueerde retoriek. Deze verdeling is gedaan aan de hand van de verschillende onderwerpen die aan bod kwamen, terugkerende patronen in de montage en de gehanteerde opbouw in de documentaire. Aan de hand van het transcript heb ik de sequentietabel opgesteld (tabel 1). De sequentietabel is getest alvorens deze in gebruik is genomen. Deze is getest door verschillende sequenties uit de documentaire te halen en te kijken of deze tabel de sequentie op een systematische en praktische manier uiteen kon zetten.

Er is gekozen voor de op Netflix beschikbare documentaire FOOD CHOICES (2016), omdat deze film een gematigdere houding aanneemt wat betreft het wereldvoedsel- en klimaatprobleem dan andere documentaires binnen dit genre, zoals WHAT THE HEALTH (2017) en COWSPIRACY (2014). Deze twee documentaires zijn erg activistisch van aard en laten hierdoor de kijker minder vrij in het vormen van een eigen conclusie. FOOD CHOICES neemt ook een duidelijk standpunt in, maar dwingt de kijker minder in een bepaalde richting. Het is daarom dat mijn voorkeur uitgaat naar het analyseren van een gematigdere retorische documentaire, omdat ik meer uitdaging zie in het analyseren van subtiele overtuigings technieken en deze in mijn ogen beter in staat zijn argumenten over te brengen dan documentaires die de kijker minder vrij laten in het vormen van eigen interpretaties.

Sequentie 1: Inleiding – 00.00-2.54					
<i>Style</i>				<i>Invention</i>	Interpretatie
<i>Mise-en-scène</i>	Cinematografie	Montage	Geluid		
Wat gebeurt er? Locaties Personen Handeling Kleding	Perspectief Snelheid Special effects Framing Hoek camera	Volgorde shots Bewerking tussen shots	Voice over Achtergrondmuziek	Type bewijsvoering	Mijn eigen interpretatie van de sequentie

Tabel 1: Voorbeeld van de sequentietabel

Analyse

Deze analysesectie zal beginnen met een chronologische synopsis van de documentaire. Hierna vervolg ik met de analyse van *arrangement*, waarin ik inga op de belangrijkste retorische kenmerken en personages. Ik vervolg de analyse met een uiteenzetting van de onderdelen van *style* en ik zal daarbij de meest saillante sequenties aan bod brengen. Het onderdeel *invention* zit geïntegreerd in de analyse. FOOD CHOICES kan worden opgedeeld in 37 sequenties middels verschillende criteria, zoals de opbouw van de scènes en de montage. Binnen deze 37 sequenties zijn een aantal kenmerken van de retoriek te onderscheiden, welke aan bod zullen komen in 4.2 *arrangement*. De gehele analyse is gebaseerd op de sequentietabel in bijlage 1. Naar deze tabel zal in de analyse verwezen worden middels (sequentie...). Ik sluit de analyse af met een koppeling van mijn resultaten aan de literatuur.

4.1 Synopsis

De documentaire FOOD CHOICES (2016) is opgenomen in een periode van drie jaar, waarin Siewierski verschillende wetenschappers, experts en ervaringsdeskundigen op het gebied van een veganistische levenswijze heeft geïnterviewd. De documentaire begint met het uiteenzetten van de verschillende misvattingen over voedsel: het eerste thema van de documentaire. Zo onderzoekt Siewierski hoe je als veganist voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt en wat het beste dieet is voor de mens. Verder onderzoekt hij wat het effect van vlees, melk, eieren en omega-3 is. Ook het onderwerp pesticiden en het beste dieet voor kinderen komen aan bod. Hierna vervolgt Siewierski met de (on)schuld van de voedselindustrie en de gezondheidszorg. Om de gevolgen van een veganistisch dieet te presenteren aan de kijker spreekt hij met enkele veganistische topsporters, een ex-kankerpatiënt en een ex-depressiepatiënt: allen beter geworden dankzij veganisme. De documentaire vervolgt met het tweede thema, namelijk de huidige klimaatproblematiek in combinatie met voeding. Hij praat met de deskundigen over de bescherming van de aarde en de voordelen van veganisme op het klimaat. Het derde thema betreft het dierenwelzijn. Hij bespreekt biologisch vlees en visconsumptie, maar ook staat hij stil bij de dagelijkse massaslachting van dieren voor de voedselconsumptie en het leed wat de voedselindustrie veroorzaakt bij deze dieren. Tot slot komen alle deskundigen en experts aan het woord en vertellen zij wat zij zelf doen om zo goed mogelijk te zorgen voor mens, klimaat en dier.

4.2 *Arrangement*: de vijf karakteristieken van FOOD CHOICES

Zoals in de methodesectie is vermeld, wordt onder *arrangement* de organisatie van de retoriek geschaard. Hoe de documentaire deze organisatie heeft vormgegeven, zal in deze sectie uiteen worden gezet. Deze analysesectie bestaat uit de omschrijving van de vijf retorische karakteristieken van de film. Deze verdeling is tot stand gekomen na het veelvuldig bekijken en analyseren van de film

en het bijbehorende transcript, waar steeds terugkerende karakteristieken naar voren kwamen.

De eerste karakteristiek binnen de organisatie van de retoriek betreft de letterlijke en metaforische reis van filmmaker Michal Siewierski. In de inleiding ziet de kijker hoe Siewierski zijn reis begint en hij de kijker uitnodigt: “So join me on this journey of shocking discoveries” (sequentie 1). Zo bevindt hij zich in een auto en loopt hij op straat, onderweg naar verschillende interviews. De afsluiting van de inleiding dient hierbij als climax; de kijker ziet dat Siewierski zelf de piloot is van een klein vliegtuigje dat opstijgt. Siewierski presenteert zich op een bepaalde manier in de inleiding aan de kijker. Hij wordt in deze introductie afgebeeld als iemand die de ultieme waarheid komt verkondigen, als iemand die wijsheid heeft verkregen door zijn reis. Hij heeft de controle over zijn reis, rijdt zelf auto en kan zelfs een vliegtuig besturen. Door de presentatie van zichzelf en zijn ‘ontdekkingsreis’ construeert hij zichzelf als een zekere Messias aan de kijker; hij verlost de kijker van onwetendheid door zijn ‘kennis’ en ervaringen over te brengen. Daarnaast neemt hij ook het voortouw in deze problematiek door de kijker aan de hand mee te nemen en zo te overtuigen van een veganistisch dieet.

De tweede karakteristiek van de documentaire betreft het familiale aspect van een veganistisch dieet, welke gedurende de documentaire een grote rol speelt. Zo vertonen bijvoorbeeld sequenties 23, 25 en 26 hoe ouders gezamenlijk met hun kinderen een kleurrijke en gezonde maaltijd bereiden of samen boodschappen doen. De kijker ziet in sequentie 26 hoe de kinderen van topsporter Rich Roll zelf hun groenten oogsten, bereiden en eten. Ook ziet de kijker hoe Siewierski samen met zijn dochter een smoothie maakt. Dit is een duidelijk voorbeeld van hoe de documentaire de relatie tussen ouder en kind heeft vormgegeven, namelijk dat veganisme bijdraagt aan een goede en gezonde relatie tussen ouder en kind. Het argument dat in deze documentaire wordt bewerkstelligd, is dat een veganistisch dieet geen beperkingen heeft voor kinderen. Daarnaast toont deze documentaire aan dat kinderen een veganistisch dieet ook lekker vinden en dat er daarom geen redenen zijn om je kinderen niet met een veganistisch dieet op te laten groeien. In de sectie cinematografie (4.3) worden enkele voorbeelden gegeven van opvallend camerawerk en de bijdrage die dit levert aan het overtuigen van de kijker van een veganistisch dieet.

De derde karakteristiek binnen de retoriek van deze documentaire is de presentatie van plantaardig voedsel. Er wordt grote nadruk gelegd op de kleur van alle groente en fruit. Hier zal in het onderdeel *mise-en-scène* in 4.3 verder op in worden gegaan. Daarnaast wordt het groente en fruit vaak in grote hoeveelheden naast elkaar gepresenteerd, bijvoorbeeld op een markt of in de schappen van een supermarkt, waardoor de nadruk komt te liggen op de grote hoeveelheden plantaardig voedsel die beschikbaar zijn voor consumenten. De manier waarop groente en fruit wordt gepresenteerd is vergelijkbaar met reclame. Het gebruik van stijlelementen uit reclames is niet gebruikelijk bij het genre documentaire, waardoor deze beelden een propagandistische stijl

aannemen. Een ander opvallend aspect van de presentatie van groente en fruit is de manier waarop het in verband wordt gebracht met de natuur. Deze documentaire maakt veelvuldig gebruik van (geromantiseerde) shots waar de kijker ziet dat mensen de producten aan het oogsten zijn. Daarentegen maakt deze documentaire geen gebruik van beelden van in plastic verpakte plantaardige producten. Door deze beelden op deze manier te tonen aan de kijker wordt het idee geconstrueerd dat wanneer je plantaardige producten consumeert je dichterbij de natuur staat dan wanneer je dierlijke producten consumeert. Daarnaast presenteert FOOD CHOICES op deze manier een idyllisch beeld van het consumeren van groente. De documentaire presenteert dit alsof veganisten enkel biologische producten consumeren en ze met een mandje op het land staan om hun groenten te oogsten.

De presentatie van groente vormt een groot contrast met de presentatie van vlees: de vierde karakteristiek. Wanneer FOOD CHOICES vlees in beeld brengt, wordt het vaak afgebeeld in plastic verpakkingen of wordt het vlees rauw aan de kijker gepresenteerd (sequentie 13 & 35). Op deze manier wordt het vlees zo onaantrekkelijk mogelijk gepresenteerd, waar in 4.3 *mise-en-scène* verder op in zal worden gegaan. Opvallend is dat, in tegenstelling tot de presentatie van groente en fruit, vlees in de beelden nauwelijks wordt gekoppeld aan de natuur en het levende dier. De enige beelden die de kijker ziet van dieren in een slachthuis komen uit de archiefbeelden van PETA (sequentie 7 & 35). In deze beelden komt het dierenleed uit de voedselindustrie duidelijk in beeld. Deze beelden hebben als doel het choqueren van de kijker. Binnen sequentie 35 wordt dan ook expliciet de vraag gesteld aan de kijker: "Now that you know, what will you do?". Hiermee wordt de kijker nogmaals aangespoord om zijn of haar voedselkeuzes te overwegen. De rest van de documentaire koppelt vlees nagenoeg los van het dierlijke bestaan, waardoor vlees wordt gepresenteerd als iets wat verder van natuurlijke voeding afstaat dan plantaardige producten. Dit is erg opvallend aangezien de meeste voedseldocumentaires vlees regelmatig linken aan het dierlijk leed, voornamelijk wanneer ze de kijker willen overtuigen van een plantaardig dieet. FOOD CHOICES kiest voor een andere benadering van het plantaardige dieet, namelijk vanuit het aanprijzen van groente en fruit in plaats van het (letterlijke en figuurlijke) zwart maken van vlees.

Tot slot speelt de presentatie van de wetenschappers, doctoren, ervaringsdeskundigen en experts een grote rol in de manier waarop deze documentaire de kijker probeert te overtuigen van de voordelen van een veganistisch dieet: de vijfde karakteristiek. Voor een lijst met de interviews en achtergronden, zie transcript bijlage 2. Zo wordt er bij de wetenschappers en doctoren meerdere titels bij hun naam geplaatst, waardoor de geloofwaardigheid van deze mensen wordt vergroot bij de kijker. Verder haalt een wetenschapper in haar pleidooi een andere geïnterviewde wetenschapper aan (sequentie 15, Popper haalt Campbell aan). Op deze manier wordt de betrouwbaarheid van de andere wetenschapper vergroot bij de kijker. De documentaire maakt hierbij gebruik van *ethos* bewijsvoering;

het opwekken van geloofwaardigheid van de spreker. Daarnaast speelt de locatie een belangrijke rol in de interviews, waarin 4.3 *mise-en-scène* concrete voorbeelden van zullen worden gegeven. Bij de ervaringsdeskundigen worden persoonlijke beelden gebruikt in de documentaire, zodat het voor de kijker duidelijk wordt wat een veganistisch dieet met je lichaam kan doen. De twee meest opvallende personages in deze documentaire zijn Anthony Evans (ex-kankerpatiënt, sequentie 21) en Natalie McIntosch (ex-depressiepatiënt, sequentie 22). Evans vertelt hoe een veganistisch dieet zijn leven heeft gered. Hij wordt sportend en bijzonder fit afgebeeld in deze documentaire. Om zijn verhaal extra kracht bij te zetten worden foto's getoond van toen hij ernstig ziek was. Ook McIntosch vertelt over haar ervaringen met de mentale genezing van een veganistische levenswijze. Zij vertelt over haar zelfmoordpoging en de sterke medicijnen die ze moest slikken en dat ze dankzij een veganistisch dieet zich weer verbonden voelde met zichzelf en met de natuur, wat haar uiteindelijk beter heeft gemaakt. Door de vergelijking te maken met het verleden van de ervaringsdeskundigen en hun huidige gezondheid maakt de documentaire gebruik van *ethos* en *pathos* bewijsvoering, namelijk de foto's vergroten de geloofwaardigheid, terwijl de (extreme) persoonlijke ervaringen ervoor zorgen dat er op de emoties van de kijkers wordt ingespeeld. Naast deze twee ervaringsdeskundigen komen ook ervaringsdeskundigen op het gebied van topsport aan het woord. Beide topsporters vertellen dat ze dankzij een veganistisch dieet hun beste seizoenen ooit hebben gehad en dat ze niet meer terug willen naar een omnivoor dieet. Door de combinatie van feitelijke bewijsvoering (wetenschappers en doctoren) en emotionele bewijsvoering (ervaringsdeskundigen) binnen de organisatie van de retoriek, wordt er een tweezijdig beeld geschetst van de voordelen van een veganistisch dieet. De feiten over plantaardig voedsel tonen namelijk aan dat veganisme het beste dieet is voor de mens en de emotionele bewijsvoering toont aan dat mensen beter zijn geworden op fysiek en mentaal vlak dankzij een veganistisch dieet. Door gebruik te maken van twee uitersten wat betreft ervaringen met een veganistisch dieet, schetst FOOD CHOICES een beeld dat veganisme zelfs in de meest extreme gevallen de ultieme uitkomst biedt.

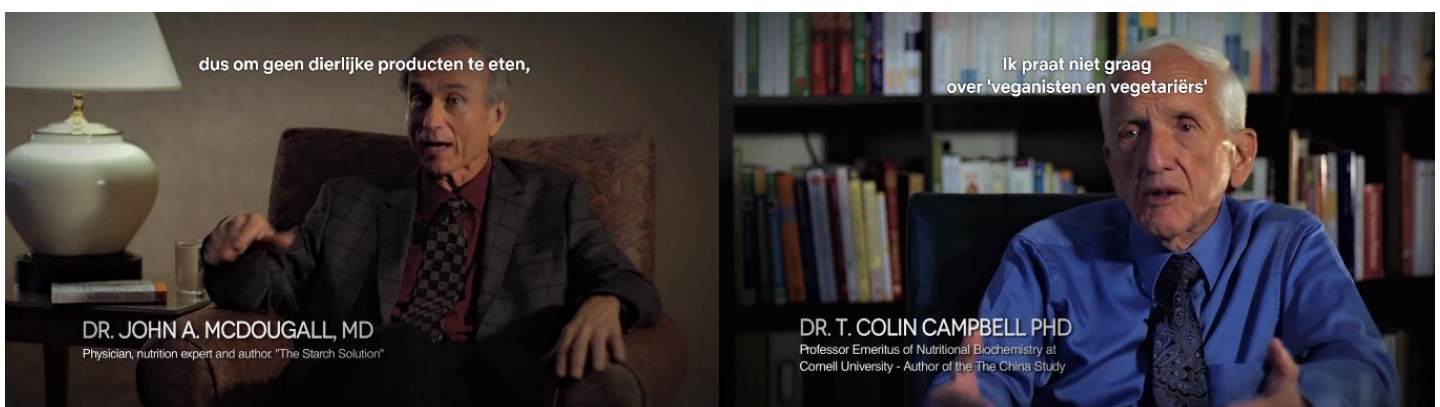
4.2.2 Style: retorisch op alle vlakken

Deze retorische karakteristieken worden ondersteund door verschillende stilistische middelen. Onder *style* scharen Bordwell, Thompson en Smith (2017): *mise-en-scène*, cinematografie, montage en geluid. Al deze onderdelen zullen uiteengezet worden aan de hand van de meest saillante sequenties wat betreft de zojuist genoemde onderdelen en hoe deze sequenties bijdragen aan de in 4.2 omschreven retoriek. De sequenties die uitgelicht zijn in deze analysesectie zijn geselecteerd op basis van het vermogen om mijn bevindingen visueel te kunnen ondersteunen.

Mise-en-scène

In FOOD CHOICES wordt het perspectief geconstrueerd dat een veganistische levenswijze de beste en gezondste manier van leven is voor de mensheid middels een aantal *mise-en-scène* aspecten, namelijk locatie, licht, kleur, handelingen en gebeurtenissen.

Ten eerste spelen de locaties van de interviews een belangrijke rol. Zo zijn de interviews met de wetenschappers en doctoren afgenomen in een formele omgeving, die hetzelfde blijven gedurende de documentaire. Zo toont afbeelding 1 hoe de interviews zijn afgenomen in een kantoorruimte. De geïnterviewden zijn formeel gekleed en ze worden in een grote stoel voor een volle boekenkast of computer geplaatst. De grote stoel brengt een connotatie van kennis en (levens)ervaring met zich mee. Door dit aspect te combineren met de boekenkast vol boeken of computer, worden deze mensen aan de kijker gepresenteerd op een manier die benadrukt dat zij over voldoende kennis en autoriteit beschikken. In sommige gevallen wordt er gebruik gemaakt van *props*, zoals een zelfgeschreven boek dat naast ze op tafel ligt. Er wordt in deze shots gebruik gemaakt van licht van de zijkant waardoor de expressie van de geïnterviewden extra nadruk krijgt. De presentatie van de ervaringsdeskundigen vindt daarentegen op een andere manier plaats. Zij worden in een informele sfeer geïnterviewd, zoals in een woonkamer of keuken. Deze mensen zijn alledaags gekleed en representeren op deze manier de 'gewone' mens. Wel zijn deze mensen afgebeeld in een omgeving waarin natuur een prominente rol speelt, doordat er *props* zoals bloemen en fruit op de achtergrond staan (afbeelding 2). Hierdoor wordt aan de kijker getoond dat de natuur een prominente rol speelt in het leven van deze veganistische ervaringsdeskundigen en wordt er een zekere authenticiteit gecreëerd bij deze mensen. Deze authenticiteit vormt een duidelijk contrast met de autoriteit van de wetenschappers en doctoren.

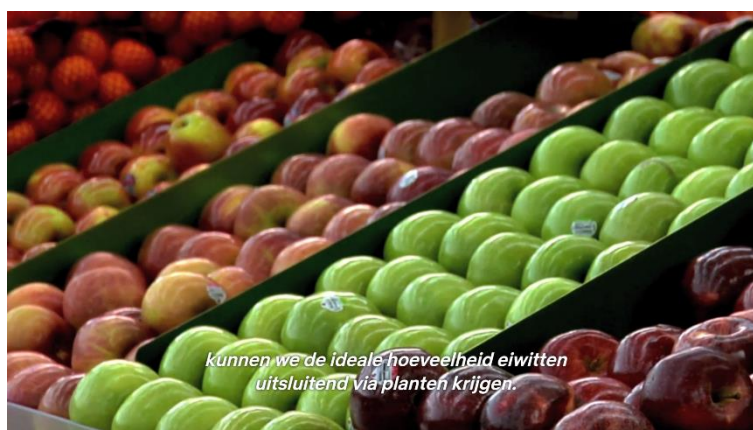


Afbeelding: 1 - Sequentie 12 – De presentatie van de wetenschappers en doctoren



Afbeelding: 2 - Sequentie 17 – *De presentatie van ervaringsdeskundigen*

Zoals reeds in *arrangement* is vastgesteld, is er een duidelijk verschil in de representatie van groente versus vlees. Dit komt voornamelijk door het lichtgebruik. Twee sequenties waar het lichtgebruik duidelijk opvalt, zijn sequentie 4 en 13. In deze sequenties draagt het licht op een propagandistische manier bij aan de presentatie van groente en fruit. Er wordt gebruik gemaakt van veel licht van bovenaf. De kleur van het licht laat een gouden glans achter op het plantaardige voedsel, waardoor dit in combinatie met de bron van het licht gezien kan worden als een representatie van de zon. Op deze manier wordt het natuurlijke aspect van de plantaardige producten benadrukt (afbeelding 3). Daarnaast moet het licht zorgen voor een optimalisatie van de glans van de plantaardige producten. Dit kleurrijke, glanzende voedsel heeft een connotatie van vitaliteit, gezondheid en smakelijkheid. Deze reclameachtige presentatie van groente en fruit is een terugkomend aspect binnen deze documentaire, waardoor de documentaire een propagandistische houding aanneemt tegenover de presentatie van groente en fruit (afbeelding 4).

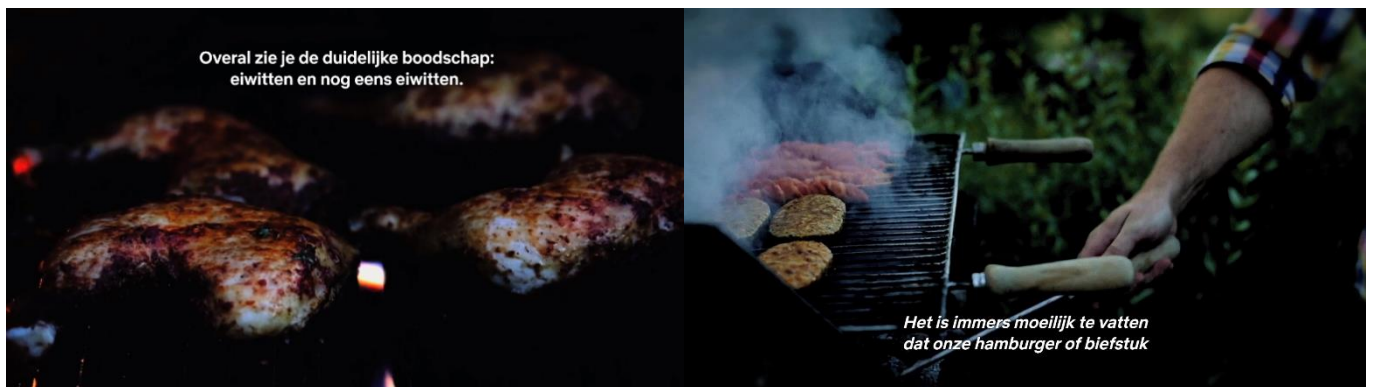


Afbeelding: 3 - Sequentie 4 – *Glanzend voedsel in de schappen*



Afbeelding: 4 - Sequentie 13 – *Glanzend voedsel in de keuken*

De presentatie van vlees is het tegenovergestelde van de presentatie van groente. Hierbij wordt gebruik gemaakt van weinig licht en donkere kleuren (sequentie 13). Het licht wat gebruik wordt, accentueert de vettige en verbrande structuur van het vlees op de barbecue. Daarnaast zijn er in deze beelden vaak vlammen en rook te zien, welke de schadelijke gevolgen van de consumptie benadrukken (afbeelding 5). Daarnaast wordt er vaak gebruik gemaakt van de presentatie van rauw vlees. Ook dit heeft als doel om het vlees zo onaantrekkelijk mogelijk te presenteren aan de kijker.



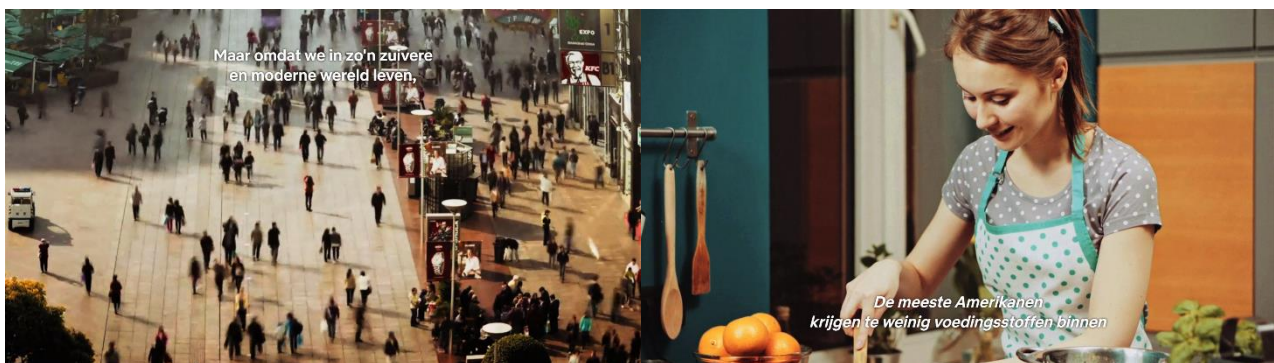
Afbeelding: 5 - Sequentie 13 – *Bradend vlees op de barbecue*

Cinematografie

In dit onderdeel zullen enkele opvallende voorbeelden van cinematografie worden behandeld die bijdragen aan het overbrengen van voordelen van een veganistisch dieet, zoals cameravoering, perspectief en het gebruik van verschillende *long* of *middle* shots.

Ten eerste is er een opvallend verschil in de presentatie van de veganist versus de 'overige' bevolking. Wanneer er in FOOD CHOICES wordt gesproken over de samenleving en de maatschappij, wordt er gebruik gemaakt van *extreme long* shots, vaak afgespeeld in *fast forward*, wat de hedendaagse

hectische samenleving representeert (sequentie 4). De kijker ziet dan versnelde beelden van enorme groepen mensen op straat of in de supermarkt. Dit in combinatie met de presentatie van de samenleving in grote groepen mensen zorgt ervoor dat de huidige maatschappij aan de kijker wordt gepresenteerd als een tijdsgeest waarin volgzzaamheid en versneld leven de standaard zijn. Mensen maken geen bewuste keuzes meer, maar volgen de grote menigte en ze lijken niet de tijd te nemen om stil te staan bij hun (voedsel)keuzes. De presentatie van de veganist vindt daarentegen plaats aan de hand van *middle shots* van één of enkele mensen, geen grote groepen. Daarnaast zijn deze beelden ook in normaal tempo of in *slow motion* afgespeeld. Het gebruik van *slow motion* wordt vaak gebruikt om een handeling te accentueren of om de kijker stil te laten staan bij een bepaalde handeling. In dit geval worden *slow motion* beelden gebruikt bij shots waar de kijker ziet hoe er een veganistische maaltijd wordt bereid, een veganistische topsporter in beeld komt of mensen bij een groentekraam staan. Hierdoor wordt de nadruk gelegd op de bewuste keuze die mensen maken wat betreft voedsel en door de presentatie van één of enkele personen wordt het individuele aspect en de zelfstandigheid van de veganist benadrukt doordat hij of zij niet de dominante stroming volgt.



Afbeelding: 6 - Sequentie 4 – Presentatie samenleving versus presentatie veganist

Zoals reeds in *arrangement* is besproken, speelt het familiale aspect een grote rol in deze documentaire. Een opvallende sequentie die dit aspect duidelijk naar voren brengt is sequentie 26. In deze sequentie wordt gefilmd vanuit de *point-of-view* van de kinderen, waardoor het perspectief van de kinderen wordt vertegenwoordigd. Daarnaast wordt er gebruik gemaakt van een handheld camera, waardoor de beweeglijkheid en de energie van de kinderen wordt benadrukt. Daarnaast zorgen de close ups voor het overbrengen van emoties en het meenemen van de kijker in de persoonlijke ruimte van het kind, waardoor de kijker emotioneel betrokken raakt bij het verhaal en eerder geneigd is het standpunt over te nemen (*pathos* bewijsvoering). Op deze manier wordt de kijker getoond hoe gezond en gelukkig kinderen zijn met een veganistisch dieet en dat ze hier geen belemmeringen van ondervinden.



Afbeelding: 7 - Sequentie 26 – *Perspectief van het kind*

Montage

De documentaire is steeds op dezelfde manier opgebouwd wat betreft montage. Er komt een *fade in* naar Siewierski die iedere sequentie begint met een inleiding waarin hij vertelt waar de sequentie over zal gaan. Hierna volgt een *fade out*, waarna middels een *fade in* naar de eerste spreker wordt gegaan. De volgende sprekers zijn middels harde cuts aan elkaar gemonteerd, waardoor het verhaal vlot verloopt. Binnen de verschillende interviews worden wel tussenshots gemonteerd om de woorden van de geïnterviewden extra kracht bij te zetten. Deze tussenshots kunnen bestaan uit bewegende beelden van het desbetreffende onderwerp waarover wordt gesproken, maar de tussenshots kunnen ook screenshots van webpagina's, grafieken en animaties zijn. Al de tussenshots dragen bij aan het overtuigen van de kijker dat veganisme het beste dieet voor de mens is. Een saillante sequentie die gebruik maakt van verschillende soorten tussenshots is sequentie 4. De sequentie begint met een inleiding van Siewierski. Hierna komt er een quote in beeld, welke past bij de desbetreffende sequentie. Na deze quote volgt een *fade out*, waarna middels een *fade in* de eerste spreker in beeld komt. In deze sequentie ziet de kijker de verschillende interviews snel achter elkaar. Gedurende deze

sequentie komen verschillende tussenshots in beeld van bijvoorbeeld een gigantisch stuk vlees op een bord, die het pleidooi van de geïnterviewde ondersteunt (afbeelding 7).



Afbeelding: 7 – Sequentie 4 – *Tussenshot*

Daarnaast wordt er gebruik gemaakt van tussenshots van grafieken en animaties (afbeelding 8). Deze beelden dienen ter visualisatie van de gegevens voor de kijker en zorgen ervoor dat het bewijs logisch lijkt voor de kijker (*logos* bewijsvoering). Dergelijke tussenshots worden toegepast wanneer er sprake is van ingewikkelde biologische processen of statistische gegevens. Door deze materie te visualiseren, kan het voor de kijker begrijpelijker zijn en kan de kijker op die manier bereid zijn om het presenteerde standpunt eerder over te nemen.



Afbeelding: 8 – Sequentie 4 – *Gebruik statistische gegevens en animaties als tussenshot*

Een ander opvallend voorbeeld van het gebruik van tussenshots is het plaatsen van beelden uit een ziekenhuis wanneer er wordt gesproken over het effect van dierlijke producten op de gezondheid. De kijker ziet verschillende shots uit een operatiekamer, van ziekenhuisapparatuur of doctoren die medicijnen voorschijnen. De ziekenhuis tussenshots dramatiseren wat er gezegd wordt in de interviews en visualiseren de gevolgen van het consumeren van dierlijke producten voor de kijker. Alle

tussenshots in de documentaire corresponderen met wat in de interviews wordt gezegd en hebben als doel de kijker te overtuigen van datgene wat de geïnterviewden vertellen en om de pleidooien extra kracht bij te zetten.

Geluid

Wat betreft geluid zijn er weinig saillante sequenties te benoemen. FOOD CHOICES maakt namelijk geen gebruik van omgevingsgeluiden en focust zich alleen op de stemmen uit de interviews. De geïnterviewden verschuiven in hun rol naar voice-over wanneer er tussenshots worden getoond. Door gebruik te maken van voice-overs neemt de documentaire een onderwijzende houding aan. De voice over vertelt de kijker namelijk hoe de bijbehorende beelden moeten worden geïnterpreteerd. Gedurende de documentaire klinkt er zachte achtergrondmuziek. De enige sequentie die gebruik maakt van opvallend geluid is sequentie 35. Binnen deze sequentie wordt gebruikt gemaakt van archiefbeelden van de dierenrechtenorganisatie PETA. Onder deze beelden wordt een harde piep geplaatst om de choquerende inhoud extra kracht bij te zetten. Deze sequentie vormt als enige een radicale breuk met de rest van het geluid in de documentaire.

4.4 Inbedding literatuur

Uit mijn analyse blijkt dat FOOD CHOICES verschillende narratieve en stylistische middelen gebruikt om de kijker te overtuigen van een veganistisch dieet. De overtuigingskracht van een documentaire is afhankelijk van de manier waarop de realiteit wordt weergegeven en hoe beelden worden ingezet ter bewijsvoering (Schoen, 2012). FOOD CHOICES kiest wat betreft de representatie van de realiteit voor een utopisch beeld van veganisme door een geromantiseerd beeld te presenteren van het kopen en consumeren van groene en fruit. De beelden dienen als bewijs voor wat er gaat gebeuren met je lichaam en met je leven als je veganistisch gaat eten. Het is belangrijk voor de kijker om te beseffen dat deze beelden geen reconstructies zijn van de realiteit (Nichols, 2017). Dit blijkt onder meer uit het feit dat de verschillende tussenshots veelal onnatuurlijk ogen, ofwel dat de filmmaker de handelingen zelf in werking heeft gezet. Op deze manier is de inmenging van Siewierski en de betrokken instituties erg duidelijk te merken. Daarnaast is het autobiografische aspect van deze documentaire duidelijk te zien, mede door de gepresenteerde (tussen)shots, maar ook door het expliciet in beeld brengen van de reis van de filmmaker. Deze documentaire construeert een narratief waarin de ervaringen van de filmmaker centraal staan en deze ervaringen worden gekoppeld aan de zoektocht naar de waarheid, in dit geval de zoektocht naar de waarheid over voedsel (Lebow, 2012).

Volgens Murray en Heumann (2012) leggen Amerikaanse voedseldocumentaires de focus binnen deze films op de problemen in de voedselindustrie en tonen ze de gevolgen van deze problematiek voor mens, dier en klimaat. FOOD CHOICES, een Amerikaanse documentaire, maakt heel

duidelijk gebruik van dit model door met name de gevolgen van het omnivoor dieet veelvuldig in beeld te brengen. Om mensen vervolgens te overtuigen om het plantaardige dieet over te nemen, is het van belang dat de voedseldocumentaire de oorsprong van het probleem aankaart (Lindenfeld, 2010). In mijn ogen schiet FOOD CHOICES in dit opzicht te kort, omdat er niet wordt gesproken over waarom mensen een omnivoor dieet als de standaard zien. Echter, ik vind dat de documentaire ondanks dit niet inlevert op overtuigingskracht. Het standpunt van de documentaire is duidelijk en vrijwel alle aspecten van het menselijke dieet komen aan bod. FOOD CHOICES gaat niet diep in op de voedselproductie en distributie, maar besteedt wel uitgebreid aandacht aan de consumptie en het dialoog over voedsel, waardoor de documentaire in mijn ogen toch de kijker voldoende weet te informeren en wellicht te overtuigen van een veganistisch dieet.

De presentatie van groente en fruit versus de presentatie van vlees pakt FOOD CHOICES op een opvallende manier aan. Zoals ik reeds heb geconstateerd, gebeurt deze presentatie op een reclameachtig en propagandistische manier. Propaganda dient om de perceptie van de kijker te vormen, te manipuleren en gedrag te sturen richting een bepaalde handeling. De betekenis van propaganda komt in mijn ogen erg dicht bij de betekenis van het begrip *ecocinema*, waar FOOD CHOICES ook onder te scharen valt. *Ecocinema* hebben namelijk ook als intrinsiek doel het aansporen van de kijker tot een gedragsverandering (Willoquet-Maricondi, 2010). Dat een documentaire gebruik maakt van reclameachtige stilistische middelen is niet erg gebruikelijk. De documentaire zet deze reclameachtige beelden in als propagandamiddel. Dit wil echter niet zeggen dat een documentaire niet overtuigend kan zijn, maar het toont juist aan dat een documentaire zich, in mijn ogen, uitstekend leent als propagandamiddel.

Conclusie

In deze scriptie heb ik getracht onderzoek te doen naar de vraag: “Welke retorische middelen past FOOD CHOICES (2016) toe om de kijker te overtuigen van een veganistisch dieet?”. Mijn vertrekpunt was het idee dat de documentaire een op zichzelf staand retorische genre is en dat iedere documentaire de kijker wil overtuigen van een *voice*. Ik heb de organisatie van de retoriek (*arrangement*) en de stilistische aspecten (*style*) geanalyseerd aan de hand van een sequentietabel (bijlage 1).

Het antwoord op de hoofdvraag van deze scriptie kan aan de hand van mijn retorische analyse als volgt geformuleerd worden, namelijk dat FOOD CHOICES (2016) gebruik maakt van tegenstellingen om de voordelen van een veganistisch dieet over te brengen. Deze tegenstellingen krijgen vorm door groente en fruit op een zo aantrekkelijk mogelijk en propagandistische manier te presenteren, terwijl vlees en andere dierlijke producten zo onaantrekkelijk mogelijk worden gepresenteerd. Binnen deze presentatie speelt het lichtgebruik een sleutelrol. Daarnaast wordt een veganistische levensstijl geromantiseerd weergegeven met een sterke connectie met de natuur. De veganist als zelfstandig en zelfbewust individu afgebeeld, terwijl de algemene samenleving en de mensen met een omnivoor dieet als een volgzaam massa mensen wordt gepresenteerd. FOOD CHOICES (2016) kiest dus voor een propagandistische benadering binnen deze documentaire.

De presentatie van de personen in de documentaires speelt ook een grote rol in het beantwoorden van de hoofdvraag. De presentatie van de wetenschappers en doctoren vindt plaats middels de plaatsing van deze individuen in een formele omgeving. Deze formele omgeving brengt een zekere autoriteit met zich mee, waardoor de documentaire gebruik maakt van de *ethos* bewijsvoering: het opwekken van geloofwaardigheid van de spreker. De presentatie van de ervaringsdeskundigen gebeurt op een manier dat zij de ‘gewone’ mens representeren. Dit doet de documentaire door de ervaringsdeskundigen in een informele omgeving te plaatsen met alledaagse kleding. De documentaire speelt in op de emoties van de kijker (*pathos* bewijsvoering) door gebruik te maken van ervaringsdeskundigen die hun (extreme) persoonlijke ervaringen met een veganistisch dieet delen. Deze persoonlijke ervaringen worden versterkt door het monteren van tussenshots van deze ervaringsdeskundigen. Andere tussenshots gedurende de documentaire bestaan uit het tonen statistische gegevens (*logos* bewijsvoering) of beelden die het pleidooi van de geïnterviewde ondersteunen.

Verder maakt de documentaire ook gebruik van het inzetten van kinderen om de kijker te overtuigen. Zo wordt er veel nadruk gelegd op het familiale aspect van het veganistische dieet, namelijk het gezamenlijk met je kinderen groente oogsten en samen eten bereiden. Dit aspect wordt benadrukt door gebruik te maken van beelden die gefilmd zijn vanuit het perspectief van het kind en met een *handheld* camera. Daarnaast zorgt veganisme voor een goede relatie tussen ouder en

kind volgens de documentaire en groeien de kinderen gezond en gelukkig op. Een dergelijke ouder—kindrelatie uit zich ook in de presentatie van Siewierski. Hij wordt gepresenteerd als een autoritair persoon en als iemand die de kijkers verlost van de onwetendheid van slechte eetgewoontes, maar ook als iemand die de leiding neemt in het aanpakken van deze problematiek. De kijkers moeten worden aangespoord, maar zeker ook bij de hand worden genomen door een autoritair persoon om een verandering teweeg te brengen in de wereld. De documentaire neemt daarnaast een onderwijzende houding aan tegenover de kijker door het gebruik van voice-overs.

Zoals uit mijn analyse blijkt, is er geen eenzijdig antwoord te geven op mijn hoofdvraag. De retoriek van *FOOD CHOICES* (2016) bestaat uit veel verschillende facetten. De documentaire maakt gebruik van verschillende narratieve en stilistische middelen om de *voice* naar voren te brengen, namelijk dat veganisme het beste dieet voor mensen is. De methode van Nichols (2017) is als zeer bruikbaar ervaren bij het analyseren van verschillende retorische strategieën en zou daarom een goed uitgangspunt bieden voor verder onderzoek.

Dit onderzoek biedt uitgebreide inzichten in hoe *FOOD CHOICES* zichzelf positioneert binnen het voedseldebat en hoe deze film retorische middelen inzet om de kijker te willen overtuigen. Of deze retorische middelen ook door het grotere publiek op eenzelfde manier worden ontvangen, zou een goed uitgangspunt zijn voor vervolgonderzoek. Daarnaast zouden meerdere voedseldocumentaires waarin dezelfde problematiek aan bod komt, onderworpen kunnen worden aan een retorische analyse. Op deze manier zou er een algemene uitspraak gedaan kunnen worden over hoe voedseldocumentaire retorische middelen inzetten om de kijker te overtuigen van een standpunt.

Literatuurlijst

- Afbeelding Voorpagina. "Food Choices (2016)". IMDB. Retrieved from <https://www.imdb.com/title/tt6039284/>
- Bonner, F. (2013). Recording reality: Documentary film and television. In Evans, J., Hall, S. & Nixon, S. (Ed.), *Representation*. Londen: Sage Publications. 60-99
- Bordwell, D., & Thompson, K. & Smith, J. (2017). *Film art. An introduction* (11th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Carmichael, R. (2002). *Becoming vegetarian and vegan: Rhetoric, ambivalence and repression in self-narrative* (Doctoral Thesis). Retrieved from <https://dspace.lboro.ac.uk/2134/6904>
- Christopher, A. (2013). *Portraits of veganism: A comparative analysis of vegan-promoting documentary films*. PhD University of Texas (1550328). Retrieved from <https://search-proquest-com.proxy.library.uu.nl/openview/ffdc3553bef744531a4f6a24cbef3d03/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>
- Davis, B., & Melina, V. (2014). *Becoming vegan. comprehensive edition. the complete reference to plant-based nutrition*. Tennessee: Book Publishing Company. Retrieved from <https://books.google.nl/books?hl=nl&lr=&id=xoL7CAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT11&dq=Davis+%26+Melina+vegan&ots=eB57MWJGov&sig=8e8zrtmg5lYei6pWppaEfeaBkEk4#v=onepage&q&f=false>
- Flowers, R & Swan, E. (2011). 'Eating at us': Representations of knowledge in the activist documentary film *Food, Inc.* *Studies in the Education of Adults* 43(2), 234-250.
- Hall, S. (2013). The work of representation. In Evans, J., Hall, S. & Nixon, S. (Ed.), *Representation: Cultural representation and signifying*. Londen: Sage. 1-47.
- Hesling, W. (1991). Retoriek van de film. In *Filmkunde: Een Inleiding*. Nijmegen: Sun/Open Universiteit. 225-240.
- Lane, J. (2002). *The Autobiographical Documentary in America*. Wisconsin: The University of Wisconsin Press.
- Lebow, A. (2012). Introduction. *The cinema of me: The self and subjectivity in first person documentary* (pp. 1-6). New York: Wallflower Press.

- Lindenfeld, L. (2010). Can documentary food film like Food Inc. achieve their promise? *Environmental Education* 4(3), 378-386.
- Murray, L.R. & Heumann, K.J. (2012). Contemporary eco-food films: The documentary tradition. *Studies in Documentary Film*, 6(1), 43-59. Retrieved from <http://www.ingentaconnect.com/content/routledg/sdf/2012/00000006/00000001/art00004;jsessionid=344i7kcifv9b4.x-ic-live-01>
- Nichols, B. (2017). *Introduction to documentary* (3rd ed.). Bloomington: Indiana University Press.
- Nisbet, M.C., & Aufderheide, P. (2009). Documentary film: Towards a research agenda on forms, functions, and impacts. *Mass Communication and Society*, 12(4), 450-456. 10.1080/15205430903276863.
- NOS. (25 november, 2017). Veganisme is populair, maar is het ook gezond? Retrieved from <https://nos.nl/nieuwsuur/artikel/2204524-veganisme-is-populair-maar-is-het-ook-gezond.html>
- Renov, M. (2009). First-person Films: Some theses on self-inscription. In *Rethinking Documentary: New Perspectives, New Practices*. (Ed.) Thomas Austin & Wilma de Jong. Glasgow: Open University Press. 39-50.
- Schoen, S. W. (2012). *The Rhetoric of Evidence in Recent Documentary Film and Video*. PhD University of South Florida. (3546184). Retrieved from <http://scholarcommons.usf.edu/etd/4399>
- Smaill, B. (2014). New food documentary: Animals, identification, and the citizen consumer. *Film Criticism*, 39(2) (Winter 2014-15), 79-102. Retrieved from http://www.jstor.org.proxy.library.uu.nl/stable/24777948?seq=1#page_scan_tab_contents
- SpringfieldSpringfield. (z.d.). Food choices (2016) movie script. Retrieved from https://www.springfieldspringfield.co.uk/movie_script.php?movie=food-choices
- VeganChallenge.com. (2017). Waarom vegan? Retrieved from <https://veganchallenge.nl/waarom-meedoen/>
- Whiteman, M. (2017). *2018 food & beverage trend report*. (Consultant report). New York: Baum + Whitman LCC. Retrieved from https://docs.wixstatic.com/ugd/0c5d00_90935d6fda344991a8fc2452eb112c83.pdf

Willoquet-Maricondi, P. (2010). Introduction: From literary to cinematic ecocriticism. In Paula Willoquet-Maricondi (Ed.), *Framing the world: Explorations in ecocriticism and films* (1st ed., pp. 1-22). United States of America: University of Virginia Press. Retrieved from <https://books.google.nl/books?hl=nl&lr=&id=0wuN2aCPUWEC&oi=fnd&pg=PP2&dq=paula+willoquet+maricondi+ecocinema&ots=NHLE098HfM&sig=WwmicjqG9Ng8Wltlw6MmdGJrWNo#v=onepage&q=actively&f=false>

Bijlage 1: Sequentieanalyse

Sequentie 1: Inleiding – 00.00-2.54					
<i>Style</i>				<i>Invention</i>	Interpretatie
<i>Mise-en-scène</i>	Cinematografie	Montage	Geluid		
<p>Locaties: supermarkt, restaurants, verschillende ongenoemde steden, in kantoren, bij Siewierski thuis en op het vliegveld. Veel (natuurlijk) lichtgebruik, weinig lichtinval en donkere kleren bij shots van vlees. In deze inleiding volgen veel verschillende beelden elkaar snel op. Siewierski introduceert de huidige problemen in de wereld en vertelt de motivatie voor zijn onderzoek. Hij vertelt over zijn reis naar de waarheid over voedsel.</p>	<p>Camera zelfde <i>point of view</i> zit als het gefilmde object. De camera staat op statief. Siewierski aan het reizen: handheld camera. Close ups Siewierski. Close up voedsel. Extreme long shots in fast forward van mensen in supermarkt. Camera verborgen tussen groenteschappen. Long shot van een winkelende vrouw, gevolgd door een middle shot van Siewierski en zijn gezin. Close up etiketten voedsel. Kikkershot winkelmandje met plantaardig voedsel. Close up Siewierski onderzoek op laptop</p>	<p>Fade in naar waarschuwing, fade out. Fade in naar quote, fade out. Fade in naar shot van de aarde. Tussenshot fastfood, etiketten, plantaardig voedsel, ambulance en vlees. Shot reizende Siewierski. Tussenshot supermarkt, kantoor, vliegveld, Siewierski thuis met familie. Tussenshot poster van Siewierski. Tussenshot kinderen uit Afrika, machinale oogst. Shot opstijgend vliegtuig ziet, gevolgd door een fade out. Het tempo van het verhaal is erg snel, doordat de beelden snel afwisselen.</p>	<p>Siewierski is de voice over van de introductie. De geïnterviewden worden soms in de rol van voice over geschoven wanneer zij visueel onderbroken worden door shots die gemonteerd zijn in hun pleidooi om hun standpunt te versterken. Zachte achtergrondmuziek.</p>	<p><i>Logos</i> bewijsvoering. Persoonlijke motivatie zorgt voor <i>pathos</i> bewijsvoering.</p>	<p>Close ups Siewierski: kijker raakt meer betrokken bij de emoties en persoonlijke reis van Siewierski. Het licht in de supermarkt: plantaardige voedsel komt het mooist uit, kleurenvariatie wordt de aantrekkelijkheid van het voedsel vergroot: voedsel roept vitaliteit, gezondheid en smaak op bij de kijker. Veel close ups van vlees op de grill donkere kleuren, veel vuur, verbrand vlees, veel vet: nadruk op het ongezonde en schadelijke effect van vlees. De tussenshots versterken wat Siewierski als voice over zegt.</p>
Sequentie 2: What's the best diet for the human species – 2.55 – 5.32					
<i>Style</i>				<i>Invention</i>	Interpretatie
<i>Mise-en-scène</i>	Cinematografie	Montage	Geluid		
<p>De sequentie begint met de vraag. <i>The best diet</i> is wit weergegeven, steekt zo meer af tegen de zwarte achtergrond. Eerste spreker is wetenschapper Pamela Popper, gevolgd door wetenschapper Colin Campbell. Gevolg door twee ervaringsdeskundigen aan het woord: Joe Cross en Ashlee Piper. Vervolg met dokter McDougall, en sluit de sequentie af. Er wordt licht van de zijkant gebruikt. Bij de presentatie van plantaardig voedsel wordt veel licht gebruikt. Gebruik props tijdens interviews: eigen</p>	<p>Long shot van de groente- en fruitmarkt, ook van mensen die bij het fruit in de supermarkt staan. Close ups ziekenhuis. Fast forward extreme long shots mensen op straat. Long shot van mensen die buiten rondom een kampvuur eten. Extreme close ups van groenten en fruit. Long shot handheld camera die door het lab beweegt. Close ups van een enorme hoeveelheid kleurrijk en glanzend plantaardig voedsel. De camera staat op statief tijdens interviews.</p>	<p>Fade in naar vraag, fade out naar introductie Siewierski. Fade out na introductie, fade in naar interview. Tussenshot mensen op markt groenten en fruit uitzoeken. Tussenshot beelden van vroeger.</p>	<p>Siewierski is de voice over van de introductie. De geïnterviewden worden soms in de rol van voice over geschoven wanneer zij visueel onderbroken worden door shots die gemonteerd zijn in hun pleidooi om hun standpunt te versterken. Zachte achtergrondmuziek.</p>	<p><i>Ethos</i> bewijsvoering van experts. Daarnaast wordt het bewijs zo gepresenteerd dat het logisch en vanzelfsprekend lijkt voor de kijker (<i>logos</i>),</p>	<p>De aanvullende beelden bij de interviews zijn zo gekozen zodat ze de woorden van de wetenschappers en experts extra nadruk geven en de gevolgen van een niet-plantaardig dieet worden gevisualiseerd. De wetenschappers en experts worden zo vormgegeven dat zij genoeg kennis en autoriteit uitstralen over dit onderwerp. Dit wordt gedaan door alle doctorale titels en de bijdrage aan de kennis over voedsel weer te geven en de omgeving (voor een boekenkast, in een kantoor) waarin ze worden geïnterviewd zo te structureren dat zij deskundig overkomen op de kijker. De ervaringsdeskundigen daarentegen worden in hun huiselijke omgeving afgebeeld. Hierdoor representeren zij de "gewone" mens in hun eigen huiselijke omgeving. Wel zijn deze mensen afgebeeld in een</p>

boek ligt op tafel, veel bloemen en fruit.					omgeving waarin natuur een prominente rol speelt, doordat er props zoals bloemen en fruit op de achtergrond staan. Wanneer er wordt gesproken over de huidige maatschappij, worden fast forward (extreme) long shots gebruikt. Hierdoor lijkt het alsof mensen tegenwoordig enorm versneld leven en ze niet bewust meer stilstaan bij de (voedsel)keuzes die ze maken.
--	--	--	--	--	--

Sequentie 3: De oertijd – 5.33 – 7.49

Style				Invention	Interpretatie
Mise-en-scène	Cinematografie	Montage	Geluid		
Siewierski introduceert het onderwerp: menselijk dieet in de oertijd. Dokter McDougall en Joe Cross komen aan het woord. De interviews vinden plaats in het kantoor van de dokter en in een huiselijke omgeving. Tijdens het interview komt licht van de zijkant. Gemonteerde shots maken gebruik van natuurlijke lichtinval.	Long shot voor het vertonen van een markt in Afrika, close ups voor het presenteren van specifieke groenten of fruit. Extreme long shots van de Amazone, Antarctica en de natuur in het algemeen met enkele close ups van Eskimo's en wilde dieren. De camera staat op statief.	Long shot voor het vertonen van een markt in Afrika, close ups voor het presenteren van specifieke groenten of fruit. Extreme long shots van de Amazone, Antarctica en de natuur in het algemeen met enkele close ups van Eskimo's en wilde dieren. Er wordt bij deze extreme long shots gebruik gemaakt van een timelapse en fastforwarding. Einde fade out.	Siewierski is de voice over van de introductie. De geïnterviewden worden soms in de rol van voice over geschoven wanneer zij visueel onderbroken worden door shots die gemonteerd zijn in hun pleidooi om hun standpunt te versterken. Zachte achtergrondmuziek.	<i>Ethos</i> bewijsvoering van experts. Daarnaast wordt het bewijs zo gepresenteerd dat het logisch en vanzelfsprekend lijkt voor de kijker (<i>logos</i>).	De presentatie van de beelden zijn ondersteunend voor de argumenten die de geïnterviewden maken.

Sequentie 4: Hoe kom je aan voldoende mineralen en vitamines binnen een vegan dieet? – 7.50 – 12.44

Style				Invention	Interpretatie
Mise-en-scène	Cinematografie	Montage	Geluid		
Siewierski leidt de sequentie in, gevolgd door quote. Dokter Michael Greger, dokter McDougall, wetenschapper Campbell en wetenschapper Popper komen aan het woord. Praten over hoe geschiedenis van eiwitten bijdraagt aan de obsessie van mensen van nu, plantaardig dieet volstaat in eiwitten. Gebruik grafieken en animaties. Ervaringsdeskundigen aan het woord: Karyn Calabrese (veganistische chef en auteur), Rich Roll	Sequentie begint met slow motion long shot van straat, gevolgd door een close up van Siewierski die aan het eten is en onderzoek aan het doen is. Veel close ups van vlees dat aan het bakken is en vlees op een hamburger. Close ups gefilmd van beelden uit ziekenhuis om de woorden over de schadelijke gevolgen van te veel proteïne te accentueren. De geïnterviewden worden in middle shot gepresenteerd. Gebruik van close ups van het braden van vlees en ander voedsel. Close up van dieren die voor de	Fade in naar intro van Siewierski, fade out. Fade in naar eerste interview In deze sequentie wordt er voor het eerst gebruik gemaakt van grafieken (van de hier geïnterviewde wetenschapper Campbell) en animaties. Tussenshot een groot bord met een gigantisch stuk vlees op bord, groentemarkt, bradend vlees. Shot van een iPad op tafel, kop koffie en een potlood ernaast. Op de iPad zijn beelden van proteinerijke producten te zien en de persoon pakt het	Siewierski is de voice over van de introductie. De geïnterviewden worden soms in de rol van voice over geschoven wanneer zij visueel onderbroken worden door shots die gemonteerd zijn in hun pleidooi om hun standpunt te versterken. Zachte achtergrondmuziek.	<i>Ethos</i> bewijsvoering van experts. Daarnaast wordt het bewijs zo gepresenteerd dat het logisch en vanzelfsprekend lijkt voor de kijker (<i>logos</i>).	Daarnaast is het vlees grotendeels verbrand en zijn veel vlammen in beeld. Hierdoor komt het vlees schadelijk over voor de gezondheid en wordt het niet aantrekkelijk gepresenteerd. voor zich heeft staan. Daarnaast ligt wat friet en een klein hoopje sla. Door dit beeld te presenteren worden de woorden van Popper gedramatiseerd.

(veganistische topsporter) en Hillary Biscay (veganistische topsporter). Licht van de zijkant tijdens interviews. Locatie blijft onveranderd	voedselproductie bestemd zijn. Sequentie sluit af met een long shot van een gelukkige vrouw die plantaardig kookt. De camera verschuift van het gezicht van de vrouw naar de pan waar ze in kookt.	potlood op en gumt op tafel. Gebruik animaties van de gevolgen op het menselijke lichaam. Tussenshot vrouw gelukkig plantaardig kookt. Eindigt met fade out.			
--	--	--	--	--	--

Sequentie 5: Rood vlees versus wit vlees – 12.45 – 15.14

Style				Invention	Interpretatie
Mise-en-scène	Cinematografie	Montage	Geluid		
Siewierski introductie. Dokter McDougall en wetenschapper Popper aan bod: geen verschil tussen rood/wit vlees en vis. Porties van mensen is van belang. Hierna sluit de sequentie af. Licht van de zijkant tijdens interviews. Locatie blijft onveranderd.	Veel vanuit middle shot gefilmd. Long shots van mensen uit Zuidoost en oost-Azië. Close ups van verschillende soorten vlees in de introductie van Siewierski. Slow motion shot camera over een vriesvak met verse vis. Slow motion close up van de resultaten uit verschillende studies. Close up van een dokter die onderzoek doen naar het hart.	Fade out na de introductie van Siewierski. Tussenshot oude beelden van het ontleden van dierlijke spieren. Tussenshots van slanke Aziatische of Indische mensen die fruit/groente verbouwen en verkopen. Fade out na sequentie.	Siewierski is de voice over van de introductie. De geïnterviewden worden soms in de rol van voice over geschoven wanneer zij visueel onderbroken worden door shots die gemonteerd zijn in hun pleidooi om hun standpunt te versterken. Zachte achtergrondmuziek.		Door de onderzoeken op de kijker af te laten komen (zoom in), worden de resultaten gedramatiseerd. Long shots van slanke mensen die volgens de wetenschappers voornamelijk plantaardig eten en weinig dierlijke producten consumeren geven hun argumenten extra kracht.

Sequentie 6: Calcium – 15.15 – 17.27

Style				Invention	Interpretatie
Mise-en-scène	Cinematografie	Montage	Geluid		
Siewierski introduceert de sequentie. Hij heeft het over hoe hij vroeger dacht over calcium en melk. Hierna komen dokter Greger, wetenschapper Popper en McDougall aan het woord. Deskundige Calabrese volgt met het nogmaals bevestigen dat melk gewoon borstvoeding is van koeien. Hierna komt wetenschapper Campbell aan bod en vertelt dat de melkindustrie de consumenten 20 jaar geleden heeft verteld dat iedereen te weinig melk drinkt. De sequentie eindigt met een shot van een melkpak die in slow motion ontploft. Licht van de zijkant, locaties onveranderd	Middle shot van de geïnterviewden. Close ups van melk die ingeschonken wordt in een glas. Close ups van voeding met kaas. Slow motion long shot van een pak melk die wordt opgeblazen. De melkspetters gaan overal.	Tussenshot van een oude tv waarop beelden verschijnen van vroeger, kinderen die zuivelproducten en wetenschappelijke publicaties. Fade out na sequentie	Siewierski is de voice over van de introductie. De geïnterviewden worden soms in de rol van voice over geschoven wanneer zij visueel onderbroken worden door shots die gemonteerd zijn in hun pleidooi om hun standpunt te versterken. Zachte achtergrondmuziek.	<i>Ethos</i> bewijsvoering van wetenschappers. Daarnaast wordt het bewijs zo gepresenteerd dat het logisch en vanzelfsprekend lijkt voor de kijker (<i>logos</i>).	Opvallend is dat melk visueel gezien nauwelijks wordt gekoppeld aan de koe. Het wordt altijd uit een pak geschonken, waardoor het als een product wordt gepresenteerd van de melkindustrie in plaats van een dierlijk product. Enkel in de laatste scène ziet de kijker dat er een koe wordt gemolken. Daarnaast is het opvallend dat het melkpak waaruit de melk wordt geschonken vrijwel leeg is nadat het glas volgeschonken is. Dit kan door de kijker geïnterpreteerd worden als dat men dus veel melk moet drinken (namelijk bijna een heel pak) om aan de aanbevolen hoeveelheid te komen. Dit sluit aan bij de bijbehorende tekst dat de zuivelindustrie vond dat mensen te weinig melk dronken, namelijk dat ze zo veel melk moeten drinken dat ze bijna een heel pak op hebben. Het inschenken en opdrinken van de melk

					gebeurt in slow motion waardoor deze handelingen worden gedramatiseerd. Verschillende wetenschappelijke publicaties worden aangehaald door Popper en Campbell. Deze publicaties worden in beeld gebracht en worden langzaam ingezoomd. Hierdoor worden de resultaten uit deze studies gedramatiseerd..
--	--	--	--	--	--

Sequentie 7: Eieren – 17.28 – 21.00

Style				Invention	Interpretatie
Mise-en-scène	Cinematografie	Montage	Geluid		
Quote Buddha. “The truth” is wit afgedrukt tegenover de zwarte achtergrond, waardoor de nadruk op dit woord komt te liggen. Beelden oude film over incubatie ei. Siewierski opent de sequentie, gevolgd door dokter Greger en dokter Bark. De openingsscène bevat weinig lichtinval op de doos met eieren, De interviews zijn weer in formele sferen. Undercover beelden van kippenboerderij: weinig lichtinval, donkere ruimte, veel rotzooi.	Beelden oude film over incubatie van eieren. Close up van Siewierski die onderzoek doet, gevolgd door shots van relevante onderzoeksresultaten. Close ups van eieren, vaak met handheld camera. Long shot handheld camera van kippenboerderij en close ups van de leefomstandigheden van de kippen.	Fade in naar beelden oude film. Fade out en fade in naar introductie Siewierski. De sequentie begint met oude beelden van de incubatie van een ei. Tussenshot in een donkere kippenboerderijen, undercover beelden van PETA. Tussenshot oogsten maïs, kippenvoer. Fade out.	Siewierski is de voice over van de introductie. De geïnterviewden worden soms in de rol van voice over geschoven wanneer zij visueel onderbroken worden door shots die gemonteerd zijn in hun pleidooi om hun standpunt te versterken. Zachte achtergrondmuziek.	<i>Ethos</i> bewijsvoering van wetenschappers. De schokkende beelden van de kippenboerderij zijn <i>pathos</i> bewijsvoering. Deze beelden spelen in op de emoties van het publiek. Daarnaast wordt het bewijs zo gepresenteerd dat het logisch en vanzelfsprekend lijkt voor de kijker (<i>logos</i>).	De donkere kleuren en de beperkte lichtinval op de doos met eieren, legt het accent op het “ochtend” aspect, zoals Siewierski dat in de voice over zegt. De beelden van de oude film over de incubatie van een kippenei benadrukken het biologisch en natuurlijke aspect van eieren, doordat de biologische functie van een ei aan het licht komt. Hierdoor wordt de kijker zich bewust gemaakt van het feit dat eieren bedoeld zijn om kuikentjes in te laten groeien in plaats van menselijke consumptie. De undercover beelden maken gebruik van weinig lichtinval. Het licht van de zaklamp of camera is de enige lichtbron in de vieze en donkere stal. De kijker ziet de verschrikkelijke omstandigheden van de kippen, waardoor de argumenten in deze sequentie extra kracht worden bijgezet.

Sequentie 8: Omega 3 – 21.01 – 23.27

Style				Invention	Interpretatie
Mise-en-scène	Cinematografie	Montage	Geluid		
Siewierski introduceert het topic van omega 3. Wetenschapper Popper, gevolgd wetenschapper Campbell, gevolgd door dokter Greger. De lichtinval op de omega 3 pillen zorgt ervoor dat ze enorm gaan glazen, waardoor ze een gouden gloed krijgen. De interviews zijn op de kantoren van de wetenschappers.	Sequentie opent met close up van iemand die een wit supplementenpotje opendraait. Close up van schap vol supplementen, inname supplement, Siewierski’s handen. Middle shot Siewierski in een winkelcentrum. Slowmotion close up shot van vallende omega 3 pillen, goudglanzend van kleur.	Fade in introductie, fade out. Fade in naar de geïnterviewden. Tussenshot van een dokter die een potje omega 3 voorhoudt, iemand potje pillen openmaakt. Close ups van producten die rijk zijn aan Omega 3 en 6. Slow motion zoom in op de wetenschappelijke artikelen. Close up pil tussen tanden, pillen tussen dode vissen. Fade out na dokter	Siewierski is de voice over van de introductie. De geïnterviewden worden soms in de rol van voice over geschoven wanneer zij visueel onderbroken worden door shots die gemonteerd zijn in hun pleidooi om hun standpunt te versterken. Zachte achtergrondmuziek.	<i>Ethos</i> bewijsvoering van wetenschappers. Daarnaast wordt het bewijs zo gepresenteerd dat het logisch en vanzelfsprekend lijkt voor de kijker (<i>logos</i>).	De presentatie van de omega 3 pillen zorgt ervoor dat het lijkt alsof de pillen erg goed zijn voor de gezondheid door de gouden kleur en de glans ze hebben dankzij de lichtinval. De manier waarop ze vallen en de gouden kleur zorgen ervoor dat ze in deze documentaire vergeleken worden met (gouden munten). Deze pillen kunnen dan ook als metafoor worden gezien voor de hoeveelheid geld die de voedsel- en medicijnenindustrie verdient

		Greger en einde sequentie.			aan de verkoop van deze pillen.
--	--	----------------------------	--	--	---------------------------------

Sequentie 9: Vlees is gerelateerd aan mannelijkheid – 23.28 – 25.31

Style				Invention	Interpretatie
Mise-en-scène	Cinematografie	Montage	Geluid		
Siewierski introduceert het topic. Hierna komt wetenschapper Campbell aan het woord, gevolgd door Joh McGowan (Punk singer, veganist en auteur). Popper vertelt als afsluiting van deze sequentie hoe een plantaardig dieet je mannelijkheid kan redden op seksueel gebied. Interviews zijn op dezelfde locaties, interview met McGowan is in een informele setting met muurschilderingen met natuurlijk lichtgebruik.	Close up van vlees op de grill. Middle shot van een man die bier drinkt bij zijn kampvuur in de natuur, gevolgd door kikkershot van een man die met gewichten aan het trainen is. Close ups van grote hompen vlees dat gesneden wordt en potjes met pillen.	Fade in intro, fade out. Fade in naar eerste spreker. Tussenshot van een koppel in een park. De vrouw kijkt ongelukkig, want haar man kan haar niet gelukkig maken op seksueel gebied. Tussenshot close ups vlees, potjes met pillen, trainende mannen.	Siewierski is de voice over van de introductie. De geïnterviewden worden soms in de rol van voice over geschoven wanneer zij visueel onderbroken worden door shots die gemonteerd zijn in hun pleidooi om hun standpunt te versterken. Zachte achtergrondmuziek.	<i>Ethos</i> bewijsvoering van wetenschappers. <i>Pathos</i> bewijsvoering door de kijker bewust aan te spreken en seksuele relaties te betrekken. Daarnaast wordt het bewijs zo gepresenteerd dat het logisch en vanzelfsprekend lijkt voor de kijker (<i>logos</i>).	Afsluitende shot is een dokter die een appel voorhoudt, aldus het gezegde “an apple a day keeps the doctor away”. De beelden van de trainende mannen versterken de boodschap dat mannen sterk zijn en dat zij vlees nodig hebben om sterk te blijven.

Sequentie 10: Obesitas – 23.32 – 26.41

Style				Invention	Interpretatie
Mise-en-scène	Cinematografie	Montage	Geluid		
Siewierski introduceert het topic obesitas. Hierna volgt dokter McDougall, waarna de sequentie afgesloten is. McDougall wordt geïnterviewd in een formele omgeving, is formeel gekleed. Licht komt van de zijkant waardoor zijn gezicht wordt geaccentueerd. Veel nadruk op de rode kleur van het vlees, wat het minder aantrekkelijk maakt.	Slow motion shot van twee rennende mensen op een treadmill; je ziet alleen de benen, de ene is dik terwijl de andere slank is. Close up van een hartoperatie. Fast forward extreme long shot van mensen die op straat lopen. Extreme close ups van ongezond voedsel.	Fade in introductie, fade out na de introductie, fade in naar McDougall. Tussenshot van een zwaarlijvig persoon die haar heupomtrek opmeet, een hartoperatie en ziekenhuisapparatuur.	Siewierski is de voice over van de introductie. De geïnterviewden worden soms in de rol van voice over geschoven wanneer zij visueel onderbroken worden door shots die gemonteerd zijn in hun pleidooi om hun standpunt te versterken. Zachte achtergrondmuziek.	<i>Ethos</i> bewijsvoering van wetenschappers. Daarnaast wordt het bewijs zo gepresenteerd dat het logisch en vanzelfsprekend lijkt voor de kijker (<i>logos</i>).	De tussenshot benadrukken wat er wordt gezegd. De beelden van de slanke en dikke sportende vrouwen zouden kunnen worden geïnterpreteerd als dat de ongeveer de helft van de (Amerikaanse) samenleving overgewicht heeft.

Sequentie 11: Koolhydraatarm dieet – 26.42 – 30.26

Style				Invention	Interpretatie
Mise-en-scène	Cinematografie	Montage	Geluid		
Siewierski introduceert de sequentie. Hierna komt wetenschapper Campbell aan het woord, gevolgd door Popper. Hierna McDougall. Campbell en Popper nog kort aan het woord. De	Close up van een pan pasta waar spaghetti (koolhydraten) in worden gegooid. Daarnaast liggen tomaten en paprika. Long shot van een schap in de supermarkt waar verpakt vlees ligt. Over the shoulder shot	Openingsshot van een verpleger die op het glas het woord ‘diet’ schrijft. Tussenshots van een tv waarop verschillende oude beelden te zien zijn van mensen die afgevallen zijn en zich hierdoor beter voelen.	Siewierski is de voice over van de introductie. De geïnterviewden worden soms in de rol van voice over geschoven wanneer zij visueel onderbroken worden door shots die	<i>Ethos</i> bewijsvoering van wetenschappers. Daarnaast wordt het bewijs zo gepresenteerd dat het logisch en vanzelfsprekend lijkt voor de kijker (<i>logos</i>).	Het opschrijven van het woord ‘diet’ op glas kan letterlijk en figuurlijk worden gezien als de manier waarop bepaalde diëten door experts (in deze scène een persoon met een lange, witte labjas) worden voorgeschreven. Deze diëten worden voorgeschreven zonder dat de persoon zelf

interviews vinden plaats in een formele omgeving (kantoorroimte) en de geïnterviewden zijn formeel gekleed. Licht komt van de zijkant. Weinig lichtgebruik bij de shots van het vlees en voedsel met extreme suikers.	bij een wetenschapper die testjes aan het doen was, gevolgd door een close up shot van een erlenmeyer. Dit sluit aan bij wat Siewierski bij dit shot zegt over de wetenschap. Extreme close up van vlees, donker beeld. Close up van een vrouw die een croissantje eet en hierbij erg gelukkig kijkt.	Tussenshot van een schoolbord waar de verschillende diëten opgeschreven zijn. Shot van wetenschappelijke onderzoeken over de gevolgen van diëten, langzame zoom in.	gemonteerd zijn in hun pleidooi om hun standpunt te versterken. Zachte achtergrondmuziek.		weet wat de gevolgen hiervan zijn.
---	---	---	---	--	------------------------------------

Sequentie 12: Is veganisme een utopie? – 30.27 – 33.35

Style				Invention	Interpretatie
Mise-en-scene	Cinematografie	Montage	Geluid		
Siewierski vertelt over zijn eigen ervaringen met een veganistisch dieet. Sprekers zijn dokter McDougall en wetenschapper Campbell. Hierna komt ervaringsdeskundige Julie Christensen aan het woord die vertelt hoe zij in het begin ook een dikke veganist was. De interviews met McDougall en Campbell zijn in formele omgevingen, formeel gekleed. McDougall maakt haakjes met zijn handen wanneer hij het heeft over “fat vegan”.	Extreme long shot van mensen op straat. Extreme long shot met kikkerperspectief van mensen op straat. Close ups van dierlijke producten. Camera zit in winkelwagentje, long shot van de supermarkt, fast forward, karretje zitten ongezonde maar vegan producten. Close up van olie	Fade in intro, fade out. Fade in eerste spreker. Tussenshot van mensen die ongelukkig zitten te kijken, vanwege hun gewicht, mensen op straat lopend. Tussenshot van een bak chips en een glas cola voor de televisie, kippen, eieren en melk. Tussenshot van twee polaroids naast elkaar waardoor duidelijk het verschil te zien is van de verandering van het dieet.	Siewierski is de voice over van de introductie. De geïnterviewden worden soms in de rol van voice over geschoven wanneer zij visueel onderbroken worden door shots die gemonteerd zijn in hun pleidooi om hun standpunt te versterken. Zachte achtergrondmuziek.	<i>Ethos</i> bewijsvoering van wetenschappers. <i>Pathos</i> bewijsvoering door persoonlijke ervaring aan kijker te tonen. Daarnaast wordt het bewijs zo gepresenteerd dat het logisch en vanzelfsprekend lijkt voor de kijker (<i>logos</i>).	Door de beelden te vertonen van een winkelwagentje die vol ligt met ongezonde producten, wordt de boodschap versterkt dat een veganistisch dieet niet automatisch een gezond dieet is.

Sequentie 13: Biedt 100% veganistisch eten voldoende voedingsstoffen? – 33.36 - 34.48

Style				Invention	Interpretatie
Mise-en-scène	Cinematografie	Montage	Geluid		
Siewierski introduceert de sequentie met de vraag of het mogelijk is om 100% veganistisch te eten en voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen. Wetenschapper Campbell geeft antwoord op deze vraag. Kleurrijk shot maken salade, personen dragen zwart, kleuren steken zo extra af.	Close ups man en vrouw samen salade bereiden. Close up mixen van salade. Extra long shot van mensen op straat. Middle shot van groenteschap in supermarkt. Extreme close up in kikkerperspectief van plantaardig voedsel wat in winkelmandje wordt gelegd. Vogelperspectief shot vlees op grill. Middle shot groenteshake. Extreme close up groente. Long shot	Fade in naar introductie, fade out na introductie. Fade in naar eerste spreker. Tussenshot groenteafdeling supermarkt. Tussenshot van zuster in ziekenhuis, vrouw op fruitmarkt, winkelmandje, maken van groenten shake, vrouw die salade maakt	Siewierski is de voice over van de introductie. De geïnterviewden worden soms in de rol van voice over geschoven wanneer zij visueel onderbroken worden door shots die gemonteerd zijn in hun pleidooi om hun standpunt te versterken. Zachte achtergrondmuziek.	<i>Ethos</i> bewijsvoering van wetenschappers. Daarnaast wordt het bewijs zo gepresenteerd dat het logisch en vanzelfsprekend lijkt voor de kijker (<i>logos</i>).	De presentatie van voedsel is verschillend voor plantaardige en dierlijke producten. Zo blijkt uit deze sequentie dat vlees wordt gepresenteerd als verpakt in plastic, verwerkt en klaar voor de verkoop. De close ups van het vlees benadrukken de verbrande structuur, de grote hoeveelheid vet wordt benadrukt door de lichtinval. Dit zorgt ervoor dat het vlees onaantrekkelijk wordt gepresenteerd.

	vrouw die salade maakt.				
Sequentie 14: Alles met beleid – 34.49 – 36.36					
<i>Style</i>				<i>Invention</i>	<i>Interpretatie</i>
<i>Mise-en-scène</i>	<i>Cinematografie</i>	<i>Montage</i>	<i>Geluid</i>		
Siewierski introduceert de sequentie. Natuurlijk lichtgebruik bij interview. Mensen op de tv zijn atletisch en worden sportend afgebeeld.	Middle shot vrouw eet broodje. Close up van eten. Middle shot interview. Long shot van mensen op straat.	Fade in naar introductie, fade out. Fade in naar quote van Mark Twain, fade out naar eerste spreker. Tussenshot van mensen op straat, oude televisie met beelden sportende mensen, beelden uit de documentaire van Joe Cross.	Siewierski is de voice over van de introductie. De geïnterviewden worden soms in de rol van voice over geschoven wanneer zij visueel onderbroken worden door shots die gemonteerd zijn in hun pleidooi om hun standpunt te versterken. Zachte achtergrondmuziek.	<i>Ethos</i> bewijsvoering van wetenschappers. <i>Pathos</i> bewijsvoering door persoonlijke ervaring aan kijker te tonen. Daarnaast wordt het bewijs zo gepresenteerd dat het logisch en vanzelfsprekend lijkt voor de kijker (<i>logos</i>).	De beelden van sportende mensen op de televisie dienen als versterking voor datgene wat Joe Cross. Door deze beelden op een tv af te spelen, wordt het volgende aspect benadrukt, namelijk dat het vaak deze sportieve en gezonde mensen zijn die in de media verkondigen hoe je het gezondst kunt leven en hoe je met voeding moet omgaan, waardoor echt dikke mensen niet kunnen relateren aan deze slanke mensen die hun voorschrijven hoe je gezond moet leven. Beelden uit de docu van Joe Cross en de shots van mijn metamorfose benadrukken zijn persoonlijke ervaring op het gebied van overgewicht.
Sequentie 15: Wie vertelt de waarheid? – 36.37 – 37.28					
<i>Style</i>				<i>Invention</i>	<i>Interpretatie</i>
<i>Mise-en-scène</i>	<i>Cinematografie</i>	<i>Montage</i>	<i>Geluid</i>		
Siewierski introduceert de sequentie. Beelden van een televisie met fastfood, zapt langs zenders, bijna overal fastfood. Laatste keer zappen eindigt met beelden van afvalprogramma, waarna de tv uit wordt gezet. Wetenschapper Popper komt aan het woord, haalt Campbell aan. Gordijn gaat open alsof er een voorstelling begint, beelden van een hypothetisch tv debat. De een heeft diploma's de ander niet, voor het pubiek zijn ze gelijk.	Close up afstandsbediening en voeten voor de televisie. Op de televisie beelden van fastfood eten. Middle shot interview.	Tussenshot van fictief tv-debat. Fade out na sequentie	Siewierski is de voice over van de introductie. De geïnterviewden worden soms in de rol van voice over geschoven wanneer zij visueel onderbroken worden door shots die gemonteerd zijn in hun pleidooi om hun standpunt te versterken. Zachte achtergrondmuziek.	<i>Ethos</i> bewijsvoering van wetenschappers. Daarnaast wordt het bewijs zo gepresenteerd dat het logisch en vanzelfsprekend lijkt voor de kijker (<i>logos</i>).	De beelden van de tv die verschillende soorten voedsel promoten dienen ter ondersteuning van de introductie van Siewierski. Hetzelfde geldt voor de beelden van het fictieve tv-debat, ook dit dient ter ondersteuning van de tekst van Popper. Opvallend is dat Popper haalt collega Campbell aanhaalt die ook in deze documentaire wordt geïnterviewd. Zij praat erg lovend over hem, waardoor de validiteit van Campbell wordt vergroot bij de kijker en hij als deskundig overkomt bij het publiek.
Sequentie 16: Is de voedselindustrie de boosdoener? – 37.29 – 38.27					
<i>Style</i>				<i>Invention</i>	<i>Interpretatie</i>
<i>Mise-en-scène</i>	<i>Cinematografie</i>	<i>Montage</i>	<i>Geluid</i>		
Siewierski introduceert de sequentie. Beelden van mensen op straat, in een	Fast forward extreme long shot van verschillende straten. Close ups van fastfood. Middle shot van	Fade in naar introductie, fade out. Tussenshot mensen op straat, fastfood en fastfoodreclames.	Siewierski is de voice over van de introductie. De geïnterviewden worden soms in de	<i>Ethos</i> bewijsvoering van wetenschappers. Daarnaast wordt het bewijs zo	De fast forward beelden van mensen op straat legt de nadruk op de grote snelheid waarmee mensen leven in de huidige maatschappij en het

fastfoodrestaurant, nadruk op alom vertegenwoordigde fastfoodketens. Veel kunstmatig licht door borden van fastfoodketens. Athanis komt aan het woord, neemt mensen mee in een tuinbouw bedrijf en presenteert ze verschillende plantaardige producten.	iemand die groente oogst. Middle shot mensen op tuinbouwbedrijf.	Fade out naar interview. Tussenshot van geïnterviewde met mensen, praten over plantaardige producten. Fade out na sequentie	rol van voice over geschoven wanneer zij visueel onderbroken worden door shots die gemonteerd zijn in hun pleidooi om hun standpunt te versterken. Zachte achtergrondmuziek.	gepresenteerd dat het logisch en vanzelfsprekend lijkt voor de kijker (<i>logos</i>).	intrinsieke gevolg dat ze niet bewust nadenken over hun voedselkeuzes en kiezen voor een snel en goedkoop alternatief; fast food.
---	--	---	--	---	---

Sequentie 17: Voedsel als medicijn – 38.28 – 42.39

Style				Invention	Interpretatie
Mise-en-scène	Cinematografie	Montage	Geluid		
<p>Beginnt met quote, Siewierski introduceert de sequentie. Dokter Lespinasse spreekt over eigen ervaring met gebrek aan kennis over voeding. Beelden van dokters die medicijnen voorschrijven, op de achtergrond ligt een patiënt in een ziekenhuis bed en in het andere shot staat de patiënt voor de dokter en geeft de dokter instructies. Andere sprekers zijn McDougall, Cross, Lezniak. Licht komt van de zijkant, formele omgeving en kleding.</p>	<p>Close ups pillen, pillenpotje, medicijnendoosje, , Middle shot van dokter die studenten onderwijst, middle shot interview. Close up dokter medicijnen voorschrijven. Middle shot van dokters die medicijnen uitleggen aan patiënten, perspectief is vanuit een <i>over the shoulder</i> shot. Close ups van plantaardig voedsel. Long shot van iemand in ambulance. Close up van potje medicijnen met twee pillen er naast, op de achtergrond neemt iemand een slok water. Close ups van geld, kast vol medicijnen met man die de kast open doet, operatiekamers en ziekenhuis apparatuur. Middle shot van mensen die plantaardige boodschappen doen, bereiden en oogsten.</p>	<p>Fade in naar quote, fade out. Fade in naar introductie, fade out. Fade in naar eerste spreker. Tussenshots pillen, dokter die lesgeeft, dokter die medicijnen voorschrijft. Tussenshot van pillen, mensen die medicijnen innemen, mensen die plantaardig voedsel eten. Tussenshot iemand die diabetestest doet, mensen in ziekenhuizen, mensen die boodschappen doen en plantaardig voedsel consumeren.</p>	<p>Siewierski is de voice over van de introductie. De geïnterviewden worden soms in de rol van voice over geschoven wanneer zij visueel onderbroken worden door shots die gemonteerd zijn in hun pleidooi om hun standpunt te versterken. Zachte achtergrondmuziek.</p>	<p><i>Ethos</i> bewijsvoering van wetenschappers. Daarnaast wordt het bewijs zo gepresenteerd dat het logisch en vanzelfsprekend lijkt voor de kijker (<i>logos</i>). <i>Pathos</i> bewijsvoering door gebruik quote; brengt mensen in de juiste stemming voor de argumenten.</p>	<p>Mensen worden door de quote in de juiste mindset gebracht voor het overnemen van de argumenten. Wanneer de experts het hebben over de schadelijke gevolgen van een niet-plantaardig dieet en medicijnen worden deze argumenten bekrachtigd door het vertonen van beelden van een ziekenhuis, ambulance en medicijnen. Het <i>over the shoulder</i> perspectief zorgt ervoor dat de kijker kan vaststellen welk personage er spreekt en kan de kijker het perspectief makkelijker kan overnemen van de persoon waartegen gesproken wordt.</p>

Sequentie 18: Supplementen – 42.40 – 47.30

Style				Invention	Interpretatie
Mise-en-scène	Cinematografie	Montage	Geluid		
<p>Beginnt met quote van Franklin. Siewierski introduceert de sequentie. Beelden van pillen. Beelden van oude supplementreclame, zwartwit beelden. Dokter Lespinasse,</p>	<p>Slow motion close ups van vallende pillen, verschillende kleuren en groottes. Long shot van supplementenshap in supermarkt. Close ups slowmotion van pillen. Medium close up van</p>	<p>Fade in naar quote, fade out. Fade in naar intro, fade out. Fade in naar oude reclame, fade out. Fade in naar eerste spreker. Tussenshot van pillen, laboratorium, groenten, supermarkt.</p>	<p>Siewierski is de voice over van de introductie. De geïnterviewden worden soms in de rol van voice over geschoven wanneer zij visueel onderbroken worden</p>	<p><i>Ethos</i> bewijsvoering van wetenschappers. Daarnaast wordt het bewijs zo gepresenteerd dat het logisch en vanzelfsprekend</p>	<p>De presentatie van de supplementen zorgt ervoor dat ze erg chemisch en kunstmatig aandoen. Wanneer ze het hebben over de supplementen, maakt de documentaire gebruik van close ups van vallende pillen in verschillende maten en</p>

Popper, Campbell, Greger komen aan het woord. Licht komt van de zijkant, formele omgeving en kleding.	laboratorium. Middle shot van groentemarkt, closing in. Slow motion close ups van wassen groente, Low angle medium shot van wetenschappers in laboratorium. Over the shoulder shot medium close up van iemand die pillen van apotheker krijgt. Shot van onderzoeksresultaten.	Tussenshot van B12, gorilla's.	door shots die gemonteerd zijn in hun pleidooi om hun standpunt te versterken. Zachte achtergrondmuziek.	lijkt voor de kijker (<i>logos</i>).	kleuren. Dit aspect samengenomen met de verschillende shots van laboratoria en wetenschappers die allerlei testjes aan het doen zijn,
---	---	--------------------------------	--	--	---

Sequentie 19: Gezondheidszorg – 47.31 – 48.43

Style				Invention	Interpretatie
Mise-en-scène	Cinematografie	Montage	Geluid		
Siewierski introduceert de sequentie. Eerste beeld is in ziekenhuis. Veel donkere achtergronden in inleiding. Tonen verschillende webpagina's van verzekeringen. Dokter Greger komt aan het woord.	Long shot, bewegend door het ziekenhuis. Close up van potje pillen. Screenshots van webpagina's van verzekeraars bewegen over het beeld. Close up iemand die salade maakt, apparatuur uit ziekenhuis. Long shot, zoom in van gezin die met dokter praat.	Fade in naar introductie, fade out. Fade in naar interview. Tussenshot iemand die salade maakt, slow motion beelden. Tussenshot van ziekenhuisapparatuur, gezin in ziekenhuis.	Siewierski is de voice over van de introductie. De geïnterviewden worden soms in de rol van voice over geschoven wanneer zij visueel onderbroken worden door shots die gemonteerd zijn in hun pleidooi om hun standpunt te versterken. Zachte achtergrondmuziek.	<i>Ethos</i> bewijsvoering van wetenschappers. Daarnaast wordt het bewijs zo gepresenteerd dat het logisch en vanzelfsprekend lijkt voor de kijker (<i>logos</i>).	De tussenshots dienen ter versterking van de argumenten. Geen opvallende bevindingen.

Sequentie 20: Veganisme en topsport – 48.44 – 50.51

Style				Invention	Interpretatie
Mise-en-scène	Cinematografie	Montage	Geluid		
Siewierski introduceert de sequentie. Veganistische topsporters komen aan het woord. Veel gebruik van beelden van verschillende sporten en eigen beelden van de topsporters. Locaties zijn onbekend, maar het niet eruit als huiselijke sferen. Niet formeel gekleed.	Slow motion beelden van sportende kinderen en volwassenen, close ups. Long shots in slow motion van veganistische topsporters, handheld camera. Close ups van veganistische topsporters, normale snelheid. Vaak low angle bij deze beelden. Close up van maken smoothie, fast forward beelden uitstellen alle plantaardige producten, vogelperspectief.	Fade in naar intro, fade out. Fade in naar interview. Tussenshot foto's en video's van topsporters, beelden vervagen. Zoom in op foto's van topsporters. Tussenshots van andere sporten, tonen van kracht. Fade out als afsluiting.	Siewierski is de voice over van de introductie. De geïnterviewden worden soms in de rol van voice over geschoven wanneer zij visueel onderbroken worden door shots die gemonteerd zijn in hun pleidooi om hun standpunt te versterken. Zachte achtergrondmuziek.	<i>Ethos</i> bewijsvoering van wetenschappers. Daarnaast wordt het bewijs zo gepresenteerd dat het logisch en vanzelfsprekend lijkt voor de kijker (<i>logos</i>). <i>Pathos</i> bewijsvoering door gebruik quote; brengt mensen in de juiste stemming voor de argumenten.	De beelden dienen ter ondersteuning van het argument dat een veganistisch dieet tot topsportresultaten kan leiden. De fast forward beelden van het uitstellen van de producten en de bijbehorende hoeveelheid zorgen ervoor dat de nadruk wordt gelegd op de grote variëteit aan plantaardige producten.

Sequentie 21: Fysieke genezing dankzij veganisme – 50.52 – 53.16

Style				Invention	Interpretatie
Mise-en-scène	Cinematografie	Montage	Geluid		
Quote aan begin van sequentie van Robinson. Geen inleiding van sequentie. Sportende Evans, heeft kanker overwonnen. Locatie	Veel vanuit kikkerperspectief gefilmd. Handheld camera. Interview in middle shot. Veel long shots van de	Fade in naar quote, fade out. Fade in naar introductie, fade out. Fade in naar interview. Tussenshot van sportende Evans, foto's van zijn fysieke	De geïnterviewde worden soms in de rol van voice over geschoven wanneer zij visueel onderbroken worden door shots die	De geïnterviewde (emotioneel) vertelt over hoe een veganistisch dieet hem heeft geholpen en dat hij enorm veel pijn	De handheld camera geeft extra nadruk aan de vele bewegingen die Evans uitvoert. Daarnaast versterkt het kikkerperspectief de fysieke en mentale (wils)kracht van Evans,

in de sportschool, draagt sportkleding.	sportschool en sportende Evans.	toestand tijdens zijn ziekte.	gemonteerd zijn in hun pleidooi om hun standpunt te versterken. Zachte achtergrondmuziek.	heeft geleden in de afgelopen jaren. Hierdoor maakt deze sequentie gebruik van de <i>pathos</i> bewijsvoering, doordat de emoties van de kijker worden aangesproken.	doordat de kijker als het ware “opkijkt” tegen de gespierde en inmiddels gezonde Evans. De foto’s uit zijn ziekteperiode zorgen ervoor dat de positieve gevolgen van genezing zichtbaar zijn en hij expliciet de rol van voeding benoemt.
---	---------------------------------	-------------------------------	---	--	---

Sequentie 22: Mentale genezing dankzij veganisme – 53.17 – 55.02

Style				Invention	Interpretatie
Mise-en-scène	Cinematografie	Montage	Geluid		
Quote van Molière. Geen introductie Siewierski. McIntosh, zelfmoordpoging gedaan, gebruik polaroids als herinnering.	Middle shot interview. Middle shot kikkerperspectief in moestuin. Close ups van (bereiding) plantaardig voedsel.	Fade in naar quote, fade out. Tussenshot in moestuin, polaroids, gewassen groenten., maken van plantaardige maaltijd.	De geïnterviewde worden soms in de rol van voice over geschoven wanneer zij visueel onderbroken worden door shots die gemonteerd zijn in hun pleidooi om hun standpunt te versterken. Zachte achtergrondmuziek.	De geïnterviewde (emotioneel) vertelt over hoe een veganistisch dieet haar heeft genezen van haar depressie. Hierdoor maakt deze sequentie gebruik van de <i>pathos</i> bewijsvoering, doordat de emoties van de kijker worden aangesproken.	Het kikkerperspectief zorgt ervoor dat de kijker het gevoel heeft dat het personage “dichtbij” de natuur staat, doordat naar boven wordt gefilmd.

Sequentie 23: Veganistisch eten is lekker – 55.03 – 57.48

Style				Invention	Interpretatie
Mise-en-scène	Cinematografie	Montage	Geluid		
Quote van Wilde. Siewierski leidt sequentie in. Veel shots van gelukkige en etende families, veel kinderen in beeld. Beelden van verschillende maaltijden, veel kleurgebruik bij de veganistische maaltijden, kunstmatig lichtgebruik. Mensen die aan het woord komen zijn: Roll, Piper, Theodore, Hamilton en McDougall	Middle shots van gezinnen, kinderen. Extreme long shot van straat waar veel fastfoodketens te zien zijn. Close ups, zoom in, van veganistische maaltijden.	Fade in naar quote, fade out. Fade In naar introductie. Shots in introductie van families, voornamelijk kinderen, die dierlijke producten eten, alom vertegenwoordigde fastfood ketens, plantaardige maaltijden. Tussenshots van veel (niet-)plantaardige maaltijden. Fade out na sequentie.	Siewierski is de voice over van de introductie. De geïnterviewden worden soms in de rol van voice over geschoven wanneer zij visueel onderbroken worden door shots die gemonteerd zijn in hun pleidooi om hun standpunt te versterken. Zachte achtergrondmuziek.	<i>Ethos</i> bewijsvoering van wetenschappers. <i>Pathos</i> bewijsvoering door persoonlijke ervaring aan kijker te tonen. Daarnaast wordt het bewijs zo gepresenteerd dat het logisch en vanzelfsprekend lijkt voor de kijker (<i>logos</i>).	De beelden van de gezinnen die gelukkig met elkaar een plantaardige maaltijd eten versterkt het idee bij de kijker dat veganisme iets is wat met het hele gezin gedaan kan worden. Daarnaast komt het op de kijker over alsof een veganistisch dieet ervoor zorgt dat je gelukkiger en gezonder bent, doordat de mensen in deze beelden allemaal gezond ogen. Het lichtgebruik bij de presentatie van de veganistische maaltijden benadrukt de kleurvariatie binnen de maaltijden. Dit benadrukt weer de vitaliteit van de groenten.

Sequentie 24: Is veganisme duur? – 57.49 – 59.06

Style				Invention	Interpretatie
Mise-en-scène	Cinematografie	Montage	Geluid		
Siewierski introduceert sequentie. Christensen en Roll vertellen over hun persoonlijke ervaring wat betreft de prijs van een veganistisch	Close up biljetten, Middle close ups bezorgde mensen. Middle close ups grote hoeveelheden plantaardige producten, camera beweegt erlangs.	Fade in introductie. Shots geld en mensen die bezorgd zijn (over geld), fade out. Fade in naar interview. Tussenshot plantaardige producten, bonnetje,	Siewierski is de voice over van de introductie. De geïnterviewden worden soms in de rol van voice over geschoven wanneer zij visueel	<i>Ethos</i> bewijsvoering van wetenschappers. <i>Pathos</i> bewijsvoering door persoonlijke ervaring aan kijker te tonen.	Door de manier waarop de camera over het plantaardige voedsel beweegt en er op deze manier extra nadruk wordt gelegd op de grote hoeveelheid producten en de bijbehorende prijs, wordt het

dieet. Veel natuurlijk lichtgebruik.	Extreme close up van bonnetje, zoom in. Foto's van Christensen in supermarkt, camera beweegt over de foto's. Close ups van bereiden plantaardig voedsel. Middle shot presentatie plantaardig voedsel.	foto's. Fade out na sequentie.	onderbroken worden door shots die gemonteerd zijn in hun pleidooi om hun standpunt te versterken. Zachte achtergrondmuziek.	Daarnaast wordt het bewijs zo gepresenteerd dat het logisch en vanzelfsprekend lijkt voor de kijker (<i>logos</i>).	argument dat veganisme betaalbaar is versterkt.
--------------------------------------	---	--------------------------------	---	---	---

Sequentie 25: Veganisme voor kinderen – 59.07 – 1.00.34

<i>Style</i>				<i>Invention</i>	Interpretatie
<i>Mise-en-scène</i>	Cinematografie	Montage	Geluid		
Siewierski introduceert de sequentie. Beelden van zijn dochtertje. Greger komt aan het woord over de voordelen van een plantaardig dieet	Hand held camera, middle shots van Siewierski. (Extreme) close ups van plantaardig etende kinderen.	Fade in introductie. Beelden van Siewierski met kind, einde introductie, fade out. Fade in naar interview. Tussenshots etende kinderen. Fade in naar foto's van dokter Spock, fade out terug naar interview.	Siewierski is de voice over van de introductie. De geïnterviewden worden soms in de rol van voice over geschoven wanneer zij visueel onderbroken worden door shots die gemonteerd zijn in hun pleidooi om hun standpunt te versterken. Zachte achtergrondmuziek.	<i>Ethos</i> bewijsvoering van wetenschappers. <i>Pathos</i> bewijsvoering door persoonlijke motivatie aan kijker te verantwoorden. Daarnaast wordt het bewijs zo gepresenteerd dat het logisch en vanzelfsprekend lijkt voor de kijker (<i>logos</i>).	Het gebruik van de beelden van Siewierski en zijn kind zorgt ervoor dat het autobiografische aspect van de documentaire weer duidelijker naar voren komt. Daarnaast laten de beelden zien dat kinderen ook plantaardige maaltijden lusten.

Sequentie 26: Gezonde voeding en kinderen – 1.00.35 – 1.05.05

<i>Style</i>				<i>Invention</i>	Interpretatie
<i>Mise-en-scène</i>	Cinematografie	Montage	Geluid		
Siewierski introduceert de introductie. Siewierski is met zijn gezin in een supermarkt, samen boodschappen doen. Cross en Greger aan het woord. Beelden van kinderen en eten. Gezin samen in supermarkt, kinderen betrekken bij eten maken en kopen. Chef Choi en Theodore vertellen over hoe zij kinderen betrekken bij het maken van plantaardig eten. Shots kinderen van Siewierski die plantaardige maaltijd eten, groenten oogsten.	Handheld camera in introductie, long shot. Middle shot Siewierski met dochter op arm smoothie proeven. Interviews zijn in middle shot. Extreme close ups van kinderen dierlijke producten eten, kikkerperspectief. Middle shot gezin in supermarkt, Vogelperspectief middle shot kinderen eten maken, blije kinderen. Middle shot Murnane in haar keuken, camera hand held, achter fruit verscholen. Middle shot kinderen Rich Roll groenten oogsten, point of view van de kinderen gefilmd, hand held camera, gezamenlijke inspanning maken van plantaardig voedsel. Hand held camera, vogelperspectief,	Fade in naar introductie. Tussenshot Siewierski in supermarkt, fade out. Fade in naar interview. Tussenshots van blije en etende kinderen, kinderen die plantaardig eten, gezin van Roll.	Siewierski is de voice over van de introductie. De geïnterviewden worden soms in de rol van voice over geschoven wanneer zij visueel onderbroken worden door shots die gemonteerd zijn in hun pleidooi om hun standpunt te versterken. Zachte achtergrondmuziek.	<i>Ethos</i> bewijsvoering van wetenschappers. <i>Pathos</i> bewijsvoering door persoonlijke ervaring aan kijker te tonen. Daarnaast wordt het bewijs zo gepresenteerd dat het logisch en vanzelfsprekend lijkt voor de kijker (<i>logos</i>).	De beelden van blije kinderen die mogen helpen met koken en oogsten of kopen van hun voedsel, zorgt ervoor dat in deze sequentie het idee naar voren wordt gebracht dat wanneer je je kinderen betreft bij hun voedsel, ze meer geneigd zijn dit ook lekker en leuk te vinden. Daarnaast versterken de beelden van de familie van Rich Roll het idee dat veganisme iets voor het hele gezin is; het is een gezamenlijke inspanning. Doordat vrijwel al deze beelden zijn gefilmd vanuit het point of view van de kinderen, wordt het perspectief weerlegt naar de kinderen.

	kinderen Siewierski zorgen voor geitjes.				
Sequentie 27: Pesticiden op groente? – 1.05.06 – 1.07.43					
<i>Style</i>				<i>Invention</i>	<i>Interpretatie</i>
<i>Mise-en-scène</i>	<i>Cinematografie</i>	<i>Montage</i>	<i>Geluid</i>		
Siewierski introduceert de sequentie. Siewierski is in een winkelcentrum, doet verder onderzoek. Shot zwangere vrouw bij een groentekraam, legt groente in haar mandje. Greger, Christensen en Bark komen aan het woord.	Long shots Siewierski in winkelcentrum. Close up, low angle, Siewierski achter laptop. Long shot vrouw bij groentekraam. Interview in middle shot. Close ups, slow motion van groentekraam, wassen van groente, maken hamburger. Close ups van ziekenhuisapparatuur., snijden van groenten.	Fade in naar introductie. Beelden Siewierski, vrouw bij kraam, fade out. Fade in interview. Tussenshots van bereiden groente, hamburger, ziekenhuisapparatuur en markt.	Siewierski is de voice over van de introductie. De geïnterviewden worden soms in de rol van voice over geschoven wanneer zij visueel onderbroken worden door shots die gemonteerd zijn in hun pleidooi om hun standpunt te versterken. Zachte achtergrondmuziek.	<i>Ethos</i> bewijsvoering van wetenschappers. Daarnaast wordt het bewijs zo gepresenteerd dat het logisch en vanzelfsprekend lijkt voor de kijker (<i>logos</i>).	De beelden van de wassende groenten dienen ter ondersteuning van het argument dat pesticiden afwasbaar zijn. Verder geen opvallende observaties
Sequentie 28: Veganisme en het klimaat – 1.07.44 – 1.09.23					
<i>Style</i>				<i>Invention</i>	<i>Interpretatie</i>
<i>Mise-en-scène</i>	<i>Cinematografie</i>	<i>Montage</i>	<i>Geluid</i>		
Begin quote native American. Siewierski introduceert sequentie. Siewierski reist rond, zit achter tafel achter zijn laptop en leest een boek. Hicks komt aan het woord, formele locatie in groet stoel (kantoor), formeel gekleed, licht van de zijkant. Oppenlander is tweede spreker, formeel gekleed, voor boekenkast en laptop.	Long shot, handheld camera, Siewierski op straat. Close up, handheld camera, Siewierski in auto. Extreme long shot, fast forward, van mensen in restaurant. Long shot tractor op akker. Middle shot Siewierski aan tafel. Close up van webpagina op laptop Siewierski, gevolgd over the shoulder shot. Middle shot koe in weiland, vlees op de bbq. Animatie van aarde. Close up, low angle, Siewierski aan telefoon. Middle shot Hicks interview. Extreme long shot mensen op straat, sloppenwijk. Middle shot magere Afrikaanse kinderen.	Fade in quote, fade out. Fade in naar introductie. Beelden Siewierski reizend en onderzoekend. Animatie van de wereld gemonteerd. Beelden koe in weiland, vlees op bbq, fade out. Fade in naar interview. Tussenshot fast forward mensen op straat, voeren koeien. Tussenshot van beelden van de Verenigde Naties met feiten over klimaat. Geknipt in pleidooi van Hicks, fade out naar tweede spreker. Tussenshot uitgedroogde grond, kwallen en luipaarden, magere donkere kinderen op vuilnisbelt, in sloppenwijk.	Siewierski is de voice over van de introductie. De geïnterviewden worden soms in de rol van voice over geschoven wanneer zij visueel onderbroken worden door shots die gemonteerd zijn in hun pleidooi om hun standpunt te versterken. Zachte achtergrondmuziek.	<i>Ethos</i> bewijsvoering van wetenschappers. Daarnaast wordt het bewijs zo gepresenteerd dat het logisch en vanzelfsprekend lijkt voor de kijker (<i>logos</i>).	De presentatie van de nieuwe wetenschappers gebeurt op een dergelijke manier dat ze kundig overkomen, namelijk door ze voor een achtergrond te plaatsen als een boekenkast en een computer. De beelden van de Verenigde Naties geven de pleidooien extra kracht.
Sequentie 29: Feiten over het klimaat – 1.09.24 – 1.11.06					
<i>Style</i>				<i>Invention</i>	<i>Interpretatie</i>
<i>Mise-en-scène</i>	<i>Cinematografie</i>	<i>Montage</i>	<i>Geluid</i>		
Siewierski introduceert sequentie. Gebruik van schoolbord voor vertellen van feiten over klimaat. Oppenlander voegt informatie toe, zit voor planten.	Middle shot Oppenlander. Long shot koeien in wei. Long shot, low angle, handheld camera mensen op akker. Long shot, handheld camera vrouw op markt. Long	Fade in naar introductie. Animatie schoolbord, bewegende plaatjes en presenteren van feitjes, fade out. Fade in naar interview. Tussenshot koeien in wei.	Siewierski is de voice over van de introductie. De geïnterviewden worden soms in de rol van voice over geschoven wanneer zij visueel onderbroken worden	<i>Ethos</i> bewijsvoering van wetenschappers. Daarnaast wordt het bewijs zo gepresenteerd dat het logisch en vanzelfsprekend	Het gebruik van het schoolbord zorgt ervoor dat er een opvoedende en onderwijzende toon wordt geformuleerd.

	shot akker, slagerij. Close up		door shots die gemonteerd zijn in hun pleidooi om hun standpunt te versterken. Zachte achtergrondmuziek.	lijkt voor de kijker (<i>logos</i>).	
--	-----------------------------------	--	--	--	--

Sequentie 30: Hoe moet de aarde beschermd worden? – 1.11.07 – 1.13.05

Style				Invention	Interpretatie
Mise-en-scène	Cinematografie	Montage	Geluid		
Siewierski introduceert sequentie. Beelden van milieuvriendelijke opties. Hicks komt aan het woord. Beelden van extreem drukke straten, volgebouwde steden, overbezette fabrieken.	Long shot mensen in park, in kantoor. Close up lamp, doucheputje, fietsenrek, zonnepaneel, computer met elektrische auto. Extreme long shot windmolens, bosgebied en mensen in Afrika. Extreme long shot straat (fast forward), woonwijk en fabriek, vrachtschip. Extreme close up uitlaat auto. Extreme long shot auto's op snelweg, oliepomp. Close up van oliekoersen en benzineprijs. Middle shot koeien. Close ups vlees op bbq. Long shot mensen op straat, op markt. Close up groenten op markt..	Fade in naar introductie. Beelden van lamp, doucheputjes, fietsenrek, zonnepaneel, computer met elektrische auto. Tussenshot windmolens, bossen, mensen in Afrika, woonwijk, fabriek, vrachtschip, uitlaat auto, auto's op snelweg, oliepomp, benzine, koeien, vlees, groenten	Siewierski is de voice over van de introductie. De geïnterviewden worden soms in de rol van voice over geschoven wanneer zij visueel onderbroken worden door shots die gemonteerd zijn in hun pleidooi om hun standpunt te versterken. Zachte achtergrondmuziek.	<i>Ethos</i> bewijsvoering van wetenschappers. Daarnaast wordt het bewijs zo gepresenteerd dat het logisch en vanzelfsprekend lijkt voor de kijker (<i>logos</i>).	dienen voor het accentueren van zijn standpunt dat de wereld overbevolkt is.

Sequentie 31: Meer veganisten is een betere wereld? – 1.13.06 – 1.13.59

Style				Invention	Interpretatie
Mise-en-scène	Cinematografie	Montage	Geluid		
Siewierski introduceert sequentie. Vertegenwoordigt het idee van de meeste mensen, namelijk dat het goed gaat nu steeds meer mensen bewuster gaan leven. Hicks is de volgende spreker en weerlegt deze stelling.	Middle shot mensen in prepark. Long shot mensen op markt. Long shot mensen op staat, low angle. Mensen op akker hebben geogst, low angle. Vogelperspectief, long shot op straat, fastforward. Zoom out mensen in museum, long shot, fast forward. Long shot akkerbouw.	Fade in naar introductie. Beelden van mensen in pretpark, fade out. Fade in naar interview. Tussenshots van mensen op straat, op akker, in museum. Fade out na sequentie.	Siewierski is de voice over van de introductie. De geïnterviewden worden soms in de rol van voice over geschoven wanneer zij visueel onderbroken worden door shots die gemonteerd zijn in hun pleidooi om hun standpunt te versterken. Zachte achtergrondmuziek.	<i>Ethos</i> bewijsvoering van wetenschappers. Daarnaast wordt het bewijs zo gepresenteerd dat het logisch en vanzelfsprekend lijkt voor de kijker (<i>logos</i>).	Wanneer er wordt gepraat over de maatschappij, de mensen op aarde, dan worden fast forward beelden gebruikt van mensen op straat. Geen verdere opvallend observaties.

Sequentie 32: Dieren voor voedselconsumptie en het klimaat – 1.14.00 – 1.15.10

Style				Invention	Interpretatie
Mise-en-scène	Cinematografie	Montage	Geluid		
Siewierski introduceert sequentie. Maakt in introductie gebruik van publicaties, cijfers en feiten. Afsluitend shot introductie is uitgehongerde	Middle shot interview. Close up smeltend ijs. Extreme long shot onderwater staande woonwijk. Low angle extreme long shot, timelapse.	Fade in naar introductie. Beelden uit ruimte. Beelden van grafieken en cijfers van de Verenigde Naties. Beelden schoolbord voor presentatie feiten	Siewierski is de voice over van de introductie. De geïnterviewden worden soms in de rol van voice over geschoven wanneer zij visueel	<i>Ethos</i> bewijsvoering van wetenschappers. Daarnaast wordt het bewijs zo gepresenteerd dat het logisch en vanzelfsprekend	De uitgehongerde ijsbeer versterkt het standpunt dat de opwarming van de aarde een feit is. Het laatste shot is een low angle shot van een ijskap, gefilmd tijdens zonsongang, smeltend ijs beweegt in beeld. Dit beeld

ijsbeer. Oppenlander is de spreker, zit weer voor de boekenkast.		en gebruik achtergrond van publicaties voor presenteren feiten. Beeld ijsbeer, fade out. Fade in naar interview. Tussenshots van overstromingen en smeltend isj.	onderbroken worden door shots die gemonteerd zijn in hun pleidooi om hun standpunt te versterken. Zachte achtergrondmuziek.	lijkt voor de kijker (<i>logos</i>).	zou kunnen worden gezien als dat de “zon ondergaat” voor de polen, het einde is in zicht. Verder geen opvallende observaties.
--	--	--	---	--	---

Sequentie 33: Biologisch vlees – 1.15.11 – 1.16.33

Style				Invention	Interpretatie
Mise-en-scène	Cinematografie	Montage	Geluid		
Siewierski introduceert de sequentie. Oppenlander komt aan het woord.	Close up van prikkeldraad . Long shot koeien in weiland. Middle shot interview. Handheld camera, middle shot koeien in weiland en stal. Long shot cowboys. Vogelperspectief, extreme long shot van weilanden. Fast forward shot koeien in weiland.	Fade in naar introductie, veel beelden van koeien, fade out. Fade in naar interview. Tussenshot van koeien in de wei, fade out.	Siewierski is de voice over van de introductie. De geïnterviewden worden soms in de rol van voice over geschoven wanneer zij visueel onderbroken worden door shots die gemonteerd zijn in hun pleidooi om hun standpunt te versterken. Zachte achtergrondmuziek.	<i>Ethos</i> bewijsvoering van wetenschappers. Daarnaast wordt het bewijs zo gepresenteerd dat het logisch en vanzelfsprekend lijkt voor de kijker (<i>logos</i>).	Veel middle shots van koeien in stallen en weilanden zorgen ervoor dat de beperkte ruimte waar de koeien op leven wordt geaccentueerd, doordat de koeien net in beeld passen. De camera beweegt mee met de koeien en overal waar de camera filmt zijn koeien te zien.

Sequentie 34: Visconsumptie – 1.16.34 – 1.19.39

Style				Invention	Interpretatie
Mise-en-scène	Cinematografie	Montage	Geluid		
Siewierski begint de sequentie. Beelden van visvangst. Oppenlander, Gordon, Watson en Hicks komen aan het woord. Veel beelden van visvangst en de bijbehorende bijvangst. Veel bloed en leed voor deze dieren.	Long shot oceaan. Onderwater camera. Close up visvangst, long shot walvisjacht. Extreme long shot, vanuit helicopter, visvangst in Antarctica. Extreme close up van vissen in netten en bakken. Slow motion beelden van visvangst. Veel beelden uit helicopter: visvangst, pinguïns. Close ups bbq, pizza, pasgeboren baby, zandloper, donkere kinderen.	Fade in introductie, beelden oceaan en visvangst, fade out. Fade in interview. Tussenshot van visvangst, bloedende vissen, grote bakken vissen. Schokkende beelden worden klein gemaakt en omkadert met een zwart frame.	Siewierski is de voice over van de introductie. De geïnterviewden worden soms in de rol van voice over geschoven wanneer zij visueel onderbroken worden door shots die gemonteerd zijn in hun pleidooi om hun standpunt te versterken. Zachte achtergrondmuziek.	<i>Ethos</i> bewijsvoering van wetenschappers. Daarnaast wordt het bewijs zo gepresenteerd dat het logisch en vanzelfsprekend lijkt voor de kijker (<i>logos</i>).	De beelden van de machinale vangst en verwerking van vis zorgt ervoor dat deze beelden de inhumane manier van “productie” benadrukken.

Sequentie 35: De genocide van de dieren – 1.19.40 – 1.24.50

Style				Invention	Interpretatie
Mise-en-scène	Cinematografie	Montage	Geluid		
Siewierski introduceert de sequentie. Beelden uit documentaire <i>Earthlings</i> . Beelden van Siewierski die plantaardig eten opschept. Quote na de intro. Joy, Choi, McGowan, Watson, Piper, Joy, Biscay en Calabrese komen aan het woord.	Shot vanaf de grond naar de lucht gefilmd, sterrenhemel te zien. Over the shoulder shot van televisie met beelden uit <i>Earthlings</i> . Handheld camera beelden Siewierski, reizend en met hond op schoot. Fast forward, vogelperspectief, long shot beelden van	Fade in naar introductie. Beelden van hoge bomen, sterrenhemel. Beelden van andere documentaire, Siewierski, fade out. Fade in naar interview. Archiefbeelden van oude reclame van vlees. Tussenshot van dieren in slachthuis. Beelden op oude	Siewierski is de voice over van de introductie. De geïnterviewden worden soms in de rol van voice over geschoven wanneer zij visueel onderbroken worden door shots die gemonteerd zijn in hun pleidooi om hun standpunt te	<i>Ethos</i> bewijsvoering van wetenschappers. <i>Pathos</i> bewijsvoering doordat de kijker expliciet wordt aangesproken er er schokkende beelden worden getoond aan de kijker waardoor de kijker zich bewust	Het eerste beeld van de inleiding gaat over de film <i>Earthlings</i> waar Siewierski over vertelt. Doordat de camera op de grond staat en recht naar boven filmt, lijken de bomen extra lang en valt de sterrenhemel op. De beelden van de televisie met daarop de beelden uit <i>Earthlings</i> is op zo’n manier weergegeven dat de kijker het gevoel heeft dat hij iets

	<p>straat. Kikkerperspectief kantoor. Middle shot interviews. Close ups van vlees, dieren. Extreme long shots, vogelperspectief van koeien op weinig vierkante meter. Handheld shot van Watson. Vogelperspectief van controleren op illegale visvangst. Close up van rauw vlees, karkassen, gebakken vlees, kinderen vlees eten, dode kippen in slachterij. Slow motion long shot mensen op straat.</p>	<p>televisie van mensen die protesteren tegen dierenleed. Screenshots van nieuwsberichten over protesten. Tussenshot Watson en kogelvrijvest, illegale visvangst. Beelden van PETA, donker frame erom heen, fade out. Fade in naar interview. Beelden op oude televisie van mensen. Geknipt in pleidooi Joy. Snelle fade out</p>	<p>versterken. Zachte achtergrondmuziek. Opvallend is dat bij deze sequentie als enige de muziek duidelijk verandert. In deze sequentie wordt er tijdens de beelden van PETA een harde en een hoge piep eronder gezet om de schokkende beelden extra kracht te geven.</p>	<p>wordt van de omgang met slachtdieren. Daarnaast wordt het bewijs zo gepresenteerd dat het logisch en vanzelfsprekend lijkt voor de kijker (<i>logos</i>).</p>	<p>verborgen of geheims ziet. Dit komt doordat de ruimte helemaal donker is en al het licht van de televisie afkomt en omdat de beelden klein in beeld zijn gebracht. De muziek en de beelden van PETA en de afsluitende vraag zetten mensen actief aan het denken.</p>
--	---	--	---	--	---

Sequentie 36: Hebben vissen gevoel? 1.24.51 – 1.26.18

Style				Style	Interpretatie
Mise-en-scène	Cinematografie	Montage	Geluid		
<p>Siewierski introduceert sequentie. Oppenlander, Joy, Choi komen aan het woord. Afsluitende quote/</p>	<p>Extreme close up doden van vissen. Middle shot van vis die levend geveld wordt. Middle shot van kinderen op school. Close up van ‘blijje’ dieren.</p>	<p>Fade in naar introductie, fade out. Beelden doden van vissen, fade out. Fade in naar interview. Geknipt in pleidooi Joy. Tussenshot van kinderen op school en blijje, goed verzorgde dieren, fade out. Fade in naar quote, fade out.</p>	<p>Siewierski is de voice over van de introductie. De geïnterviewden worden soms in de rol van voice over geschoven wanneer zij visueel onderbroken worden door shots die gemonteerd zijn in hun pleidooi om hun standpunt te versterken. Opvallend is dat ze voor deze sequentie hebben gekozen voor muziek met een positieve ondertoon.</p>	<p><i>Ethos</i> bewijsvoering van wetenschappers. <i>Pathos</i> bewijsvoering doordat de kijker expliciet wordt aangesproken er er schokkende beelden worden getoond aan de kijker waardoor de kijker zich bewust wordt van de omgang met slachtdieren. Daarnaast wordt het bewijs zo gepresenteerd dat het logisch en vanzelfsprekend lijkt voor de kijker (<i>logos</i>).</p>	<p>De schokkende beelden van de mishandeling en doding van dieren voor consumptie versterken het standpunt dat dieren daadwerkelijk zintuigen hebben en pijn lijden wanneer ze geslacht worden. De afsluitende quote geeft ook goed het algemene standpunt weer van de documentaire: “In the end, it is your choice”. Your Choice is in lichter lettertype waardoor de nadruk op deze woorden komt te liggen en het duidelijk wordt voor de kijker dat ze geen standpunt willen opleggen aan de kijker.</p>

Sequentie 37: Conclusie – 1.26.19

Style				Invention	Interpretatie
Mise-en-scène	Cinematografie	Montage	Geluid		
<p>Siewierski introduceert sequentie. Beelden van de natuur, schaaqbord, in het vliegtuig die Siewierski bestuurt, bij Siewierski thuis en in de supermarkt met zijn gezin. Alle sprekers komen hier nog één keer aan het woord.</p>	<p>Handheld camera, beelden van Siewierski, gelijk perspectief met Siewierski. Middle shot van interviews.</p>	<p>Fade in naar introductie, fade out. Fade in naar interview. Geen tussenshots in deze afsluitende sequentie. Na laatste spreker fade out. Fade in naar quote, fade out. Fade in naar “For Vivian”, fade out.</p>	<p>Siewierski is de voice over van de introductie. Opvallend is dat ze voor deze sequentie hebben gekozen voor muziek met een positieve ondertoon.</p>	<p><i>Ethos</i> bewijsvoering van wetenschappers. <i>Pathos</i> bewijsvoering doordat de kijker expliciet wordt aangesproken er er schokkende beelden worden getoond aan de kijker waardoor de kijker zich bewust</p>	<p>Door geen tussenshots te monteren in deze sequentie wordt de kijker gedwongen om te luisteren naar wat er precies wordt gezegd zonder geholpen te worden door extra beelden. De afsluitende quote geeft nog een laatste boodschap mee aan de kijker en zorgt ervoor dat de kijker voor een laatste keer aan het denken wordt gezet: “Be the</p>

				wordt van de omgang met slachtdieren. Daarnaast wordt het bewijs zo gepresenteerd dat het logisch en vanzelfsprekend lijkt voor de kijker (<i>logos</i>).	change you wish to see in the world"- Gandhi
--	--	--	--	---	--

Bijlage 2: Transcript Food Choices

Sprekers in de documentaire:

Michal Siewierski - Filmmaker

DR. Pamela A. Popper, PDH, ND: Diet Expert and founder of The Wellness Forum

DR. T. Colin Campbell PHD: Professor Emeritus of Nutritional Biochemistry at Cornell University – Author of The China Study

Joe Cross: Filmmaker and wellness advocate

Ashlee Piper: TV personality and eco-lifestyle expert

DR. Michael Greger: Physician, nutrition expert and author, founder of NutritionFacts.org

DR. John A. McDougall, MD: Physician, nutrition expert and author “The Starch Solution”

Karyn Calabrese: Chef, author and wellness advocate

Rich Roll: Plant based ultra-endurance athlete and author “Finding Ultra”

Hillary Biscay: Ultraman triathlon world champion

DR. Toni Bark MD, MHEM, LEED, AP: Pediatrician and integrative medicine practitioner

John Joseph McGowan: Punk rock singer and plant based author

Julie Marie Christensen: Founder of the protective diet lifestyle

DR. Richard Oppenlander: Environmental researcher and author of Food Choice and Sustainability

Jim Morris Hicks: Author of Healthy Eating, Healthy World

De'Mar Hamilton: Drummer – The Plain White T's

Andrea Gordon: Director of Operations Sea Shepherd Conservation Society

Captain Paul Watson: Founder of Sea Shepherd Conservation Society

Jessica Murnane: Author and blogger

D Anthony Evans: Inspirational cancer survivor & Healthy lifestyle enthusiast

Natalie McIntosh: Founder RawFoodForlife.org wellness advocate and speaker

[Sequentie 1]- 0.00 - Inleiding

Quote: Consult with your physician before making any dietary changes.

Quote: The biggest obstacle to discovery is not ignorance; it is the illusion of knowledge - Daniel J Boorstin

Michal Siewierski

- Our planet faces a lot of problems. But in some parts of the world, people live in a time of over-consumption, abundance of food, and an eagerness to be fit and healthy. The supermarket is overflowing with options. But despite that, we are poorly advised in nutrition, and easily vulnerable to misinformation, and unreliable slogans, inaccurate health promises, and colourful tempting packages are cluttering our relationship with food, and risking our well-being. We are bombarded by conflicting information about food, diets and supplements. So how can we know what's best for us? Which foods improve health, and which ones can potentially promote disease. I have struggled with these questions for a long time. And it has been a challenge to find a diet that would help me achieve my health goals. After trying several new diets over the years, I decided to change my lifestyle, by simply incorporating lots of plant-based foods into my diet. So far, it has worked for me. I lost 50 pounds, brought my blood pressure, blood sugar and cholesterol under control, and overall, felt really good. But it was a work in progress, and I still had many questions and concerns about nutrition and living this plant-based lifestyle for the long run,

especially now with a recent addition to our family, I felt that I really needed to find answers. So I decided to go on a journey, to search for the truth, and to uncover many of the myths surrounding food. For three years, I travelled across the country, and interviewed the world's top authorities on the subject, as well as people that had experienced amazing, life changing benefits through healthy eating. All to explore the idea of what is the healthiest and most sustainable diet for ourselves, future generations, and our planet. So join me on this journey of shocking discoveries, and buckle up, because what you're about to learn might forever change the way you look at the food on your plate.

[Sequentie 2] - 2.55 - Vraag: What's the best diet for the human species?

DR. Pamela A. Popper, PDH, ND: Diet Expert and founder of The Wellness Forum

- Well, there's a lot of difference of opinion about it, and there's a faction of people who insist that there are different diets for different people. But I think that the evidence is fairly clear that that's not true, and there really is an appropriate diet for humans, just like there's a best diet for cats, dogs, elephants, and any other mammal. And the best diet for humans is one that is plant-based, almost all calories coming from four principle food groups, fruit, vegetables, whole grains and legumes. It's low in fat, high in fiber. Not very much processed food, none is great, but in today's world, I don't know how realistic that is.

DR. T. Colin Campbell PHD: Professor Emeritus of Nutritional Biochemistry at Cornell University - Author of The China Study

- What we have seen in nutrition for many, many years, I must say, is a lot of confusion. You go and survey people, you know, outside of the science, and ask them what do they think that nutrition is, and you can hear all kinds of comments. I eat this, and I eat that, and this is good, and this is not good. There's also confusion in the professions. You know, medical doctors are not trained in this field. And there's confusion in my own field. You know, about medical research. We don't get an opportunity, to tell, you know, the real science I think, the way it should be told. Because we're overwhelmed, with the corporate sector trying to sell stuff.

Joe Cross: Filmmaker and wellness advocate

- We are living in extreme times. Where we have 27% of people dying of heart disease, 25% of cancer, 10% of stroke, four or five percent from diabetes, the same number for Alzheimer's. I mean, these are, in many, many cases, diseases of nutritional ignorance, and diseases that are all based on our lifestyle choices.

Ashlee Piper: TV personality and eco-lifestyle expert

- There are a lot of different dietary theories out there, but I think one fact is kind of indisputable. Having a diet that is rich in whole plant-based foods, is truly a great way to get you to good health.

Joe Cross: Filmmaker and Wellness advocate

- Everywhere I go around the world, there's not a single person I've met that doesn't know that fruits and vegetables are good for them. We all know it. It's not about the knowing, it's about the doing.

DR. John A. McDougall, MD: Physician, nutrition expert and author "The Starch Solution"

- There was a time when there was no heart disease. No colon cancer, no breast cancer, no multiple sclerosis, no inflammatory arthritis. Of course these days, in Asia, the middle east, in central America, and around the world, people have become rich. They have given up much of their starch, and they replaced it with meat and dairy. Throughout history, rich people, the royalty, the pharaohs, the queens and the kings, the priests, the priestesses, the people that could afford to eat the meat. They had artery disease, they had obesity, they were sick. Nothing's changed except for the number of kings and queens living in the world.

[Sequentie 3] - 5.33 - Hoe zit het met de oertijd?

Michal Siewierski

- A question kept coming to my mind. If plant foods are so good for us, and the consumption of animal products in excess appears to do us harm, how about the ancient populations of people that survived on diets based off mostly meat, eggs and dairy, and appeared to be healthy? After all, aren't we known for being hunter-gatherers?

DR. John A. McDougall, MD: Physician expert and ahtor "The Strch Solution"

- All large, successful populations of people have gotten the bulk of their calories from starch, rice, corn, potatoes, and other starches, breads and so on. Particularly when you live near the equator, as you move north and south in latitude, then you end up eating more animal foods. And if you get far north, like for example, the inuit eskimos, they are largely carnivores, because that's what's available. But that's a small population of people that exists on the extremes of the environment. That's the exception, not the rule.

Joe Cross: Filmmaker and Wellness Advocate

- We have become the most successful species on this planet. No one comes close to us. We share it with animals, and insects, and microbes, and plants, but we're number one. And the way we got to number one was all about survival. We see in color, I believe, because fruits and vegetables are colorful. Our hand is perfectly designed to pick, forge, grab and dig, peel, and feed ourselves fruits and vegetables, nuts, beans and seeds, plant food, food made by mother nature.

DR. John A. McDougall, MD: Physician expert and ahtor "The Strch Solution"

- This idea that we're hunter-gatherers, is true, we're hunter-gatherers. But mostly, we've been gatherers. One of the problems has to do with sexism. It has to do with the fact that the gatherers

were grandparents, women, and children. The hunters were men, and they got the glory. The people who really provided the bulk of the calories, for most of the civilizations, through all verifiable human history, have been the women, children and grandparents.

[Sequentie 4] - 7.50 - Hoe kom je aan voldoende vitamines en mineralen?

Michal Siewierksi

- Even when I began considering the idea of eating mostly a plant-based diet, I was still hounded with many questions. How was I going to be able to live without animal foods? I didn't want to become nutrient deficient. And how about things like protein, calcium, and omega 3's? In my head, I always associated these nutrients with animal foods. I needed to find out if those were valid concerns, or simply myths.

Quote: The best diet is the one you don't know you are on

DR. Michael Greger: Physician, nutrition expert and author, founder of NutritionFacts.org

- It's almost impossible to design a protein deficient diet surrounding, you know, a variety of whole plant foods.

DR. John A. McDougall, MD: Physician, nutrition expert and author "The Starch Solution"

- What people need to know is there's never been a case of protein deficiency ever described in the world literature, on any natural diet, that met the sufficient amount of calories.

DR. Pamela A. Popper, PHD, ND: Diet expert and founder of The Wellness Forum

- You know, back to 1839 when protein was discovered, it had this incredible reverence associated with it, and it just gained traction. But the evidence is very clear that humans do not need to eat a lot of protein, and when they do, they get a lot of health problems as a result. I mean human protein needs are just a tiny percentage of calories, maybe two and a half, three percent of calories. And if you were to eat the lowest protein foods, in the plant world, which would be foods like rice, you're at eight or nine percent protein. So you're not going to become protein deficient. But, the promoters of the low-carb diets, the promoters of the sports drinks, and the food bars, and all these kinds of things, insist and market to the public that they absolutely must have more protein. It's just not true.

DR. T. Colin Campbell, PDH: Professor Emeritus of Nutritional Biochemistry at Cornell University - Author of the China Study

- In practical sense, and in reality, the way we humans operate, we get ideal loads of protein if we just get it from plants. When we consume animal foods, to get that protein, if you will, what we're actually doing, we're replacing, the consumption of those foods that matter. And foods that matter are plants.

DR. Pamela A. Popper, PDH, ND: Diet expert and founder of The Wellness Forum

- The amount of animal protein we eat is the problem. You know, in rural China, and Japanese populations, and healthier places in the world, people eat a little bit of animal protein, but for economic reasons, it's very, very, very tiny. They use one little piece of meat, they slice it up, and it seasons a dish for eight people. Here in this country, we have one gargantuan piece of meat, we put it on a plate, with a tiny little bit of vegetables, we call that a meal. The problem is that when you eat too much protein, of any type, you stress your kidneys, you stress your liver, and when it's animal protein, you increase your risk of cancer. And we see cancer is geographically distributed. The more animal food consumed in a society, the more cancer, more heart disease, you get.

Karyn Calabrese: Chef, author and wellness advocate

- And it's amazing all the animals that we choose in this country to eat for protein and calcium, are vegetarian animals. Where's the logic in that? And I always like to remind you, also, when you're eating your garbage, you never ask, "where am I getting my protein," and my calcium." It's only when you come into the healthy world that all of a sudden you're concerned with where it's coming from.

Rich Roll: Plant based ultra-endurance athlete and author "Finding Ultra"

- We're in the midst of this amazing protein push. Everywhere you look, the message is clear. Protein, protein, protein. This idea that you need massive amounts of protein, to simply breathe air in and out of your lungs, you know, and to be healthy, or to perform as an athlete.

Hillary Biscay: Ultraman triathlon world champion

- Prior to making this dietary change, like my main nutritional strategy in a day was to see how many grams of protein I could get in, like about that, the only calculations i ever really did, I didn't count calories, i didn't count anything, was just like trying to get in exorbitant amounts of grams of protein in my day. Just because there are grams of protein on the nutritional content of something, doesn't mean that your body can actually process all of those grams.

DR. T. Colin Campbell, PDH: Professor Emeritus of Nutritional Biochemistry at Cornell University - Author of the China Study

- Protein does some other things. It elevates blood cholesterol levels, which most people have not heard of. But that's about 100 years old, that idea. And then repeated several times, but always ignored. Animal protein starts heart disease. It increases things like the production of so called free radicals, which are those highly reactive molecules that actually stimulate aging, and encourages cancer formation. It also stimulates the production of the wrong kind of hormones. It tends to increase the level of estrogens, for example, and one, which in turn, is associated with breast cancer. It changes the microflora in our intestine when we're consuming too much protein. I mean, it does all these things.

DR. Michael Greger: Physician, nutrition expert and author, founder of NutritionFacts.org

- There's lots of things we have to worry about in the American diet. Fiber, 97% of Americans don't reach the daily minimum intake of fiber, 98% of Americans don't reach the daily minimum intake of potassium, for example. The nutrients of concern for most Americans are the ones that are found in plant foods. Mostly fruits and vegetables, and the ones that we're getting too much of, in excess, whether it's calorie, sodium, cholesterol, saturated fat, are found in processed foods and animal foods in general.

[Sequentie 5] - 12.45 - Is het ene vlees beter dan het andere?

Michal Siewierski

- Many people decide they want to improve their health, by staying away from red meat. And instead, they begin consuming more white meats, like chicken, Turkey, and fish. I always wondered if certain types of meats were really better than others.

DR. John A. McDougall, MD: Physician, nutrition expert and author "The Starch Solution"

- People think that they're going to be healthy by giving up red meat, and instead, eating poultry and fish. Stop and think about this for a minute. What are meat, poultry and fish? They're muscles of animals. In one case, they have to move a limb, another case, they flap a wing, in another case, they wiggle a tail. They're the same. High fat, high protein, high cholesterol, no dietary fiber, high in the food chain, so heavily polluted.

DR. Pamela A. Popper, PDH, ND: Diet expert and founder of The Wellness Forum

- From the standpoint of the effect of the protein and fat in those foods, and their effect on health, it really doesn't matter. It's dose dependent, not type dependent. So fish is not healthier, in many cases, it has more fat, than chicken and pork. But you have other issues with fish, too. In the ocean, you have this whole hierarchy of things eating things, that eat things, that eat things. And so you concentrate all the pollutants in the ocean including Mercury, in fish like tuna, that are some of the favourite that we like to eat. So fish is really not healthier. Don't kid yourself in thinking that if you're eating fish and chicken you can eat more of it. Because one thing in common with these healthy populations around the world that do eat a little bit of animal food, whatever type they're choosing, it's really a tiny, tiny percentage of what they're eating in their diet. So fish doesn't get a free pass. A lot of people are being told to eat fish, by cardiologists, or to take fish oil. That's the other thing. By cardiologists who say that if you do that, you'll increase your HDL cholesterol, and here's the problem with that. It's true, by the way. It just doesn't make any difference. Studies are pretty clear that in populations with very low incidence of heart disease, total cholesterol, LDL cholesterol, and HDL cholesterol are very, very low. So that's the wrong reason to eat fish, or take fish oil capsules,

is to increase your HDL cholesterol. Work on getting all your cholesterol low.

[Sequentie 6] - 15.15 - Calcium

Michal Siewierski

- Since I was a kid, I always heard that milk was a very important food. And I consumed a lot of it. I also loved all kinds of dairy products, cheeses, butters, ice creams, yogurts, you name it, I had it all. It took me many years to begin realizing that perhaps that was not such a great idea. But I still wondered. How about calcium? Would I be able to get enough of it from plants?

DR. John A. McDougall, MD: Physician, nutrition expert and author "The Starch Solution"

- Well, we have a lot of calcium in dairy. But it's never been a problem to have too low calcium in a diet.

DR. Pamela A. Popper, PDH, ND: Diet expert and founder of The Wellness Forum

- An orange has a 110 milligrams of calcium. Alright, so if you're trying to take in 1500 milligrams a day, that doesn't sound like so much, but when you're only trying to get 500, it sounds pretty good as a percentage of your daily intake.

DR. Michael Greger: Physician, nutrition expert and author, founder of NutritionFacts.org

- Milk is healthy food, for calves. For baby cows. I mean, milk is for babies, literally. I mean, we're the only species that drinks milk of another species, and then the only species that drinks milk after weaning into adulthood. Why is milk associated with increased prostate cancer risk, for example. Well, what is milk? Milk is a cocktail of growth hormones to get a little bovine animal, who's you know, who's susceptible to predation out on the African Savannah, to, you know, put on a few hundred pounds in a few months, right, because they don't want to get eaten by a lion. And so it's engineered as this growth food for rapid growth, which is great if you're a little baby cow, but if you're an adult person, that extra growth hormones is not a good thing.

DR. Pamela A. Popper, PDH, ND: Diet expert and founder of The Wellness Forum

- You know, one of the hardest things for people to give up is dairy, and they're sometimes really resistant to it, so one of the things I tell people is, "well, why don't you look at the evidence "and then decide. "Because I've always said taking control of your health, is not doing that I say instead of what other people say, taking control of your health is looking at the information and making a conscious choice, about what you want to do.

DR. John A. McDougall, MD: Physician, nutrition expert and author "The Starch Solution"

- Dairy products I describe as liquid meat. They're basically just like red meat. High fat, high cholesterol, no fiber, in fact, they may be worse than meat.

Karyn Calabrese: Chef, author and wellness advocate

- The casein that they use to bind the cheese is so full of chemicals. The chemicals are as addictive as heroin, that we don't have four stomachs like a baby calf, and unfortunately, it is in everything. They put cow secretions, I know you have other names for it, dairy, butter, ice cream, cheese. But it's really breast milk from a cow.

DR. T. Colin Campbell, PDH: Professor Emeritus of Nutritional Biochemistry at Cornell University - Author of the China Study

- The only reason people think we need extra calcium is because two decades ago scientists, they raised the bar on how much calcium we needed. That in turn was influenced by the dairy industry. What they're really saying is, "we're not drinking "enough milk." Because that's what the dairy industry wants us to say. When in reality, if you look at the relationship between how much calcium that people consume, in different societies, as it relates to, let's say, osteoporosis, the bone disease, the higher the calcium intake, the higher the risk of osteoporosis. No one wants to hear that. But that's what the data show.

[Sequentie 7] - 17.28 - Eieren

Quote: There are three things that can't be hidden for long; the sun, the moon and the truth

Oude documentaire → geeft aan dat de voedingswaarde van een ei al tientallen jaren bestaat

- What goes on inside an egg during incubation? Well, after a week, the eye shows up clearly in the embryo, as the first external organ to develop. Gestation is much further advanced at ten days. The chick's outline is more pronounced as other organs begin to form. At 14 days, you can see the shape of the chick. The contents of the egg provide nourishment during the incubation period.

Michal Siewierski

- Most people can't imagine starting their day without eggs. It's the favorite breakfast option around the world. And eggs make their way everywhere, in breads, cakes, candies, dressings, and even drinks. Eggs have played an important role in our foraging ancestors' creation and survival. Overall, eggs are regarded as a healthy food, rich in protein, minerals and fats. But in today's world, are eggs really a good food choice? I was shocked to discover the mounting amount of scientific evidence showing that eggs and especially commercial eggs might not be the healthy food that we all once thought it to be.

DR. Michael Greger: Physician, nutrition expert and author, founder of NutritionFacts.org

- Eggs are the most concentrated source of dietary cholesterol, in the average person's diet. And dietary cholesterol can lead to an increase

in blood cholesterol levels, which is the leading risk factor for our number one killer of men and women, heart disease.

DR. Toni Bark MD, MHEM, LEED, AP: Pediatrician and integrative medicine practitioner

- Eggs have kind of the same issue as dairy in some ways, because commercial eggs are from chickens that are commercially raised, so, if you ever knew how they were raised, it's horrible, you would never go near it once. So, it's disgusting, but aside from the disgustingness of it, commercial chickens are fed antibiotics, to keep them bigger, it makes them bigger, cephalosporin, to be specific. They are fed feed that's usually corn and soy, genetically modified, so BT toxin, corn, roundup ready corn, roundup ready soy. So those are effecting again the bacteria and the microbiome of the chicken, and then, of you, because you're ingesting it, it's bio-accumulative. A commercial chicken leg is mostly omega 6, it's not omega 3, so it's a horrible polyetceteric profile, and that's you know, the least of the problems. Because, like said, you've got the residue from glyphosate and bt toxin, and pesticides.

[Sequentie 8] - 21.01 - Omega 3

Michal Siewierski

- The next nutrients on my list were mega 3 fatty acids. Who hasn't heard about fish oil capsules? And their supposedly great health benefits. There seems to be a lot of controversy on this topic. I was curious to find out how much of these fats we needed to stay healthy. And how would someone get them, if they didn't eat fish.'

DR. Pamela A. Popper, PDH, ND: Diet expert and founder of The Wellness Forum

- A lot of these silly dietary fads become an industry. There's a lot of money to be made, making products that cater to them, and that sort of thing, and I'm convinced that's the omega 3 thing. Okay, so here's the deal. There are two essential fatty acids. Omega 3's and 6's. All the rest of them, your body synthesizes, essential means must come from food. Alright, so we find omega 3 fatty acids in foods like seafood, walnuts, flax seeds, some soy, alright. And then we find omega 6 fatty acids in land animals, chicken, pork, beef, and polyunsaturatedvegetable oils. And so you can see what our problem is, we eat a lot of omega 6 fatty acids. And in fact the ratio of omega 3 to omega 6 fatty acids used to be between one to one, and one to four. You know what it is today? Between one to twenty five, and one to thirty. So this has led a lot of people to say, "my gosh, this is so out of whack. "Omega 6 is up here, and omega 3 is down here. "Maybe what we ought to do is take "omega 3 fatty acid pills, fish oil pills, "and encourage fish eating to get that "omega 3 back up to that ratio that we have "been accustomed to as a population." Okay, there's no evidence that it works, in fact a large meta-analysis that looked at 89 studies showed that it didn't make any difference in health outcomes, but besides that, wouldn't it be better to lower the omega 6 fatty acid in the diet, stop eating all those land animals, stop consuming all that plant oil, and the ratio goes back to normal. So let's not supplement with omega 3, let's ratchet down omega 6, and we end up where we need to be. There's no money in the decreasing omega 6.

There's a lot of money in selling people omega 3 pills. And getting them to eat fish.

DR. T. Colin Campbell, PDH: Professor Emeritus of Nutritional Biochemistry at Cornell University - Author of the China Study

- In fact, when you take a supplement omega 3's, we've got some really good evidence now. Summarizing a lot of studies. The higher the use of omega 3's, the higher is the risk for type II diabetes. And even there's evidence that cancer goes up, too. It does exactly the opposite of what people think it does. It's disgusting. It's one of those ridiculous things.

DR. Michael Greger: Physician, nutrition expert and author, founder of NutritionFacts.org

- Early on, there was data suggesting that it might be beneficial, but now, the preponderance of evidence is that fish oil is useless, so there's this billion dollar industry that's basically selling people fish oil as snake oil.

[Sequentie 9] - 23.28 - Vlees = mannelijkheid

Michal Siewierski

- For many guys, eating a diet rich in meat is seen as a reflection of their manhood, and associated with being strong and manly. I felt the same way for most of my life. So I was really surprised to come across studies that showed that such a diet might actually have the contrary effect in the long run.

DR. T. Colin Campbell, PDH: Professor Emeritus of Nutritional Biochemistry at Cornell University - Author of the China Study

- Here they are eating the meat that's going to make them macho, right? It has the opposite effect. That's not being very macho to have rectile dysfunction.

John Joseph McGowan: Punk rock singer and plant based author

- It's all about blood flow, they even say it in the Cialis, and Viagra commercials. So, if your arteries are clogged, with cheese and dairy and meat, and bacon and all this bullshit, what's the main vein? Come on, it's simple science, man.

DR. Pamela A. Popper, PDH, ND: Diet expert and founder of The Wellness Forum

- It's unquestionable that men think that they have to eat a lot of protein and that eating a plant-based diet may not be really masculine. But I'll tell you what's really not masculine, is erectile dysfunction. If you want to be virile, if you want to have a great masculine life, eat a plant-based diet. There is a great deal of evidence that erectile dysfunction is caused by diet in many instances. And the reason is, that if you have coronary artery disease, in one area of the body, you have it everywhere. So those very tiny blood vessels that lead to the penis, are some of the first to get effected, and so erectile dysfunction has been referred to as the canary in the coal mine. It's the sign that something is terribly wrong, and you need to fix it, and

at that stage, it's much more fixable than if you've already had the heart attack, or the stroke, or something really serious happen.

[Sequentie 10] - 25.32 - Obesitas

Michal Siewierski

- Obesity is linked to more than 60 chronic diseases, and it is common knowledge that there is an epidemic of obesity around the world. Today, two thirds of adults, and nearly one third of children in America struggle with it. It seems like in the last 30 years, human waist lines have simply grown out of proportion. And if obesity rates stay consistent, by 2030, 51% of the American population could potentially be obese.

DR. John A. McDougall, MD: Physician, nutrition expert and author "The Starch Solution"

- As far as dieting, or losing weight, people take two approaches that don't work for the long term. And so of course they say diets don't work. One approach is they try and starve themselves, and be hungry all the time. These are portion controlled diets, typical diets that people follow. They don't work because you're hungry all the time, you can't tolerate that kind of pain. The alternative is the make yourself sick diets. And those are the high protein, high fat, low carbohydrate diets.

[Sequentie 11] - 26.42 - Koolhydraatarm dieet

Michal Siewierski

- Over the last few decades, there has been an explosion of commercial diets in the U.S. Most of them revolving around the idea that eating few carbs, and lots of animal protein helps with weight loss, all orchestrated by multi-million dollar, ingenious advertising campaigns and celebrity endorsements. As a result, nowadays, most people associate carbs with weight gain. For many years, I worked really hard to cut my carbs, without any long term results, and without fully understanding why I was doing it. I wanted to find out what the latest science had to say about these low carb diets.

DR. T. Colin Campbell, PDH: Professor Emeritus of Nutritional Biochemistry at Cornell University - Author of the China Study

- Rob Atkins, some years ago, in 1973, published his first book, in which he argued that it's not the problem with the fat, it's not the problem with the protein, but mostly fat, he said that's not the problem, the problem is we consume too much carbohydrate. And he made that point, we should be consuming low carb diet, he said. And then many other people wrote the same thing. The south beach diet, is only a copycat, for the most part, of the Atkins diet. The zone diet is basically a copycat, different name. The blood type diet in many regards is also a copycat. Good calories bad calories, dairy 12, same thing. Even Marco Paleo, and I have to say, omnivore's dilemma. And the paleo diet in this day and time is a copycat. They may give it different names, they may try to throw out you know, different types of arguments for why that's right, they're all wrong.

DR. Pamela A. Popper, PDH, ND: Diet expert and founder of The Wellness Forum

- Everybody wants to hear good news about their bad habits. So when you tell people you can eat all the lobster you want, you can have steak, and eggs, and you know, some include dairy, some don't include dairy, but that's sounds good to people, because it sounds less restrictive.

DR. T. Colin Campbell, PDH: Professor Emeritus of Nutritional Biochemistry at Cornell University - Author of the China Study

- This is written by people, I should tell you, who don't have experience in this field of nutrition research, period. Most of them have never even published a single paper into scientific literature.

DR. Pamela A. Popper, PDH, ND: Diet expert and founder of The Wellness Forum

- Some of the people who are talking about low carb diets are little better than news reporters, and that's not to take anything away from their skill at investigating things, but they cannot don't have the skills to evaluate scientific information.

DR. John A. McDougall, MD: Physician, nutrition expert and author "The Starch Solution"

- Low carb diets, they make you sick. And as a result, your whole body gets sick, with artery disease, and kidney damage, liver damage and so on. They increase mortality, that's been shown over and over again in major studies. But they also make you sick in a way that you lose your appetite. The dieter goes, "oh, I've finally found it." And then you go into ketosis, you lost your appetite, as a result, you're able to sustain yourself without thinking about food all the time. Because you're sick. These diets are dangerous, and people should not be on them.

DR. T. Colin Campbell, PDH: Professor Emeritus of Nutritional Biochemistry at Cornell University - Author of the China Study

- Well, you know, the biggest lies in the world are the ones that have a little truth. We all know that. It's a great tactic. It's true, I happen to agree, that we should cut down on simple carbohydrates. You see, that's out of context to the whole. You know, sugar, white flour. That makes sense. So in that sense, there's a little truth. But they don't always point that out. They just say, low carb, low carb, low carb.

DR. Pamela A. Popper, PDH, ND: Diet expert and founder of The Wellness Forum

- Listen, forget about what you like and dislike, think about what your objective is. Alright, let's just acknowledge we all like eating junk food. If you put chocolate in front of me today, I'll have some, right, but that doesn't lead to health.

[Sequentie 12] - 30.27 - Veganisme een utopie?

Michal Siewierski

- I personally knew several people who experienced amazing healing and health benefits after adopting some kind of a plant-based diet, including myself. But at the same time, I had also met others who are still experiencing health issues, or were struggling with their weight, after adopting this lifestyle, some for many years. So it made me wonder. Was there a flaw in this diet?

DR. John A. McDougall, MD: Physician, nutrition expert and author "The Starch Solution"

- First vegetarian that I knew well about 40 years ago, was actually a vegan he was a very strict vegetarian, he lived on Coca Cola and potato chips. He was fat, greasy, and unhealthy. So being a vegetarian means really nothing to me.

DR. T. Colin Campbell, PhD: Professor Emeritus of Nutritional Biochemistry at Cornell University - Author of the China Study

- 90% of the vegetarians are still consuming dairy. 90%. And they also consume sometimes some fish, and sometimes some chicken, and eggs, and so forth. The nutrient composition of the vegetarian diet is not very different from the non-vegetarian. So, as a result, if you compare the health of vegetarians, with non-vegetarians, you can't expect to see very much.

DR. John A. McDougall, MD: Physician, nutrition expert and author "The Starch Solution"

- But somebody's decided they're going to be vegan, in other words eat no animal foods, they've made a declaration as to their physical and mental strength, and their interest, and their willingness to work hard. After all, if you become vegan, you have to stand up to your mother-in-law, and your doctor or your dietitian, you have to, quote, risk protein and calcium deficiency, even though that's not true. But the problem is that too many vegans they don't look good. They're overweight, they're unhealthy looking.

DR. T. Colin Campbell, PhD: Professor Emeritus of Nutritional Biochemistry at Cornell University - Author of the China Study

- I don't really like to use the words vegan and vegetarian because, that's not describing the kind of science I'm talking about.

Julie Marie Christensen: Founder of the protective diet lifestyle

- I would call myself a fat vegan when I first started out, that's exactly what I was, and I was trying to tell everyone how great this lifestyle is, and it saved me, and it reversed my heart disease. But yet, I was still walking around, about 75 pounds to a hundred pounds overweight.

DR. John A. McDougall, MD: Physician, nutrition expert and author "The Starch Solution"

- Now why is somebody a fat vegan? Not because they give up the animal foods. That's a good thing, you need to give up the animal foods. But what they haven't given up is the oil. The olive oil, the other

vegetable oils, the fat you eat is the fat you wear, whether it comes from a plant, or an animal.

Julie Marie Christensen: Founder of the protective diet lifestyle

- So, I made the change. I removed the foods in my diet that were empty calories, the oils and the fats, the sugars, the processed foods, the food additives that kept me coming back for more, those companies add those things purposely to get us to not eat just one potato chip. We need the whole bag. There's millions of overweight people in this country, and they're all struggling, trying this diet, or that diet, and they try this diet for a week, or that diet for a week, and they're spending a lot of money on all these different diet programs, and pills, and supplements, and adding things to their diet to lose weight, or to get healthy, and that's where we need to realize that a whole foods plant-based diet is free, there's no shakes, there's no bars, there's no powders, there's no counting calories, we eat until we're full and satisfied, and stop. And that's it.

[Sequentie 13] - 33.36 - Biedt 100% vegan eten voldoende voedingsstoffen?

Michal Siewierski

- As much as I liked the idea of eating exclusively a plant-based diet, especially since it had worked for me, I wanted this film to be very accurate with the latest science on food. So I wondered, if realistically, from a scientific perspective, could every person in this day and age eat a plant-based diet 100% of the time?

DR. T. Colin Campbell, PDH: Professor Emeritus of Nutritional Biochemistry at Cornell University - Author of the China Study

- I can't say, and I don't think science can say, that everybody has to be 100%. You know, all the time. I can argue the case, I think, for the vast majority of people, we ought to be at least 90, probably 95%, we've got good science for that. And in many cases, if people already have a disease, it's a good idea they should be 100% all the time. So that's my scientific argument. I have another practical argument, though on this question, concerning how far do you go. And that is that if we're going to adopt this dietary lifestyle, it's really important that we become accustomed to it. And we should go probably 100% if we can. And stay there. And don't tease ourselves with the other things. Because what happens, we never become accustomed to this, where our taste preferences change.

DR. Pamela A. Popper, PDH, ND: Diet expert and founder of The Wellness Forum

- If you do it right, there are no health issues. In fact, the side effects are you're going to lose weight, you're going to look better, you're going to have more energy, you're going to avoid most of the common degenerative conditions, most of the time, you're going to have a longer life, and a healthier, and a better life. You know, that's about what happens when you do this. So there isn't a downside.

[Sequentie 14] - 34.49 - Alles met beleid

Michal Siewierski

- We often hear that the key to good health is moderation, and it makes sense. But why then does it not seem to work for most people?

Quote: I never smoke to excess - that is, I smoke in moderation only one cigar at a time - Mark Twain

Joe Cross: Filmmaker and wellness advocate

- You know for some people, that's a really easy thing to do. But unfortunately for most, finding moderation is like finding a needle in a haystack. And, because others can do it, they feel lost, and they feel like an absolute failure because they can't. And the truth be told, most people can't find moderation, so they're actually in the majority and not the minority. But this minority few that are on television, that have never, ever been fat, never, ever been sick, have genetics very much on their way, they're out there saying, "it's all about this, "and all about that." I mean, how are they going to relate to that poor person sitting at home, that's 350 pounds, that feels like their world is over? Now, I know what they feel like. I was 310 pounds. I was loaded up on medication for eight years. I understand, I can relate. I won't tell anybody that moderation's easy. Moderation's damn hard. Really hard. I still haven't mastered it. I'm a work in progress when it comes to moderation. But what I'm finding is that I'm away from an extreme now, of 93% of my energy coming from this processed and fun part of town, animal fat, I've now got this moderation up, 've now moved it up, and it's working.

[Sequentie 15] - 36.37 - Wie vertelt de waarheid?

Michal Siewierski

- So how are people supposed to get all this information? Since everyday we're bombarded with TV ads, infomercials, news talking about the new food trends. How can we know who's telling the truth, and has honest and unbiased science behind their products?

DR. Pamela A. Popper, PDH, ND: Diet expert and founder of The Wellness Forum

- The media always approaches things with the idea that if we're going to interview somebody about diet, we have to let somebody with a different opinion give their opinion. Alright, so here's what happens. Someone like Colin Campbell, at Cornell university writes this book, the China study. It has hundreds and hundreds and hundreds of references, it represents decades of very meticulous research, work that he did, right? And so they're going to interview him, well then they go find somebody that's promoting a paleo diet, or a low carb diet because we have to have the contrary opinion. That person may have written a terrible book, that's a little more than a storybook, it's not referenced, it has no credibility, but in the eyes of the public, now those two are equal, Colin has an opinion, and this other person has an opinion. So it confuses people, and it gains traction that way.

[Sequentie 16] - 37.29 - Is de voedselindustrie de boosdoener?

Michal Siewierski

- We tend to look at the fast food industry as the big villain, responsible for all the havoc surrounding food choices. But these same companies that are contributing to the problem may also hold the key to the solution. It is a supply and demand issue, so if enough people begin demanding healthy, plant-based options, perhaps that could be a good approach. After all, it is us the consumers who should dictate what the market has to offer. And not the other way around.

Gloria Athanis: Co-Founder of Healthful Habits, LCC and Phyter Food, Inc.

- You can make better, cleaner, healthier products by incorporating core plant-based foods into your products, and not to shy away from that. So, I don't take a negative approach like down with these fast foods. We need to make them understand that they can still make money, and they can still have a sustainable business, because there are people out there that want this food. We just have to make it available to them.

[Sequentie 17] - 38.28 - Voedsel als medicijn

Quote: Let thy food be thy medicine and thy medicine be thy food - Hippocrates

Michal Siewierski

- Most people rely on their doctors for information about diet and nutrition. But several medical school programs show that doctors get very little training on nutrition. Sometimes, none at all.

DR. Sam Lespinasse MD: Family practice doctor

- As I went through medical school, and I went through residency, and I started after that, working on my own as a physician, after a while, I became kind of a little bit frustrated with my inability to really, really help people. Because what I thought was happening, was that, I was just basically seeing patients, asked to see them very quickly, and was really left with limited options as far as what I could do. I really felt what I needed to do with the time that I had, was left to do, was just basically treat symptoms, instead of trying to get to the root cause of the problem, or the root cause of their disease. So, it left me basically practicing I think the kind of medicine that the majority of people are practicing in the U.S., which is pharmaceutical based medicine, and I don't have a problem with medication. I think medications are wonderful, medications are great, they're necessary for a lot of people, they are really the only option. For many people they're a good option. But I think what we're missing is that there's something else that's out there.

Joe Cross: Filmmaker and wellness advocate

- I was outsourcing my health, to somebody else. I was coming along saying, "here's some money, "will you fix me, I'm busy over here." And when are you going to come up with a drug that's going to like, cure me?

Maria Lezniak, LAC: Board certified acupuncturist

- By using more chemicals to correct the imbalance, we're actually causing the imbalances to be even stronger. I found that people who've been on medications for a long time, are developing a lot of side effects from those medications, where then are causing other organs in their bodies to become diseased, their functioning is weakening, their overall health is weakening, their immune system is getting deficient, if something is destroying you really need to infuse that with something that's going help rebuild it.

DR. Sam Lespinasse MD: Family practice doctor

- So, if somebody comes along and says, "you know, doctor, I can take this patient, and by doing "these simple things, you know changing their diet, "getting them to eat a little bit differently, "more plant-based, getting them to exercise "a little more, do you realize that I could make "this diabetes essentially, if you were "to test them again, virtually go away?" And a lot of doctors in this country, some may be familiar with the idea, but a lot of them, even to this day, would still say, "no, you know, I don't think "that would be possible."

DR. John A. McDougall, MD: Physician, nutrition expert and author "The Starch Solution"

- The cause of most of our diseases and the cure is within anybody's reach who gets the knowledge. The problem is, is they have to make some change. That's a small problem. The real problem is there is no money in doing the right thing. There's money in selling you statins, and blood pressure pills, and powerful arthritis drugs, and laxatives, and antacids, that's where the money is. So that's where the education goes.

DR. Sam Lespinasse MD: Family practice doctor

- We have to shift the dollars, from expensive procedures, and shift it more towards education, teaching people, showing them about their disease, and why it's there, and teaching them the things that they can do day in and day out that would positively impact that disease, and possibly even get it certainly improved, and maybe even reversed in some cases.

DR. John A. McDougall, MD: Physician, nutrition expert and author "The Starch Solution"

- You can expect artery disease, to stabilize and reverse, and the symptoms to go away, you can expect the type ii diabetes, if it's really type ii diabetes, to be cured 100% of the time with diet change and associated weight loss. You can expect the arthritis' to improve, and go away and be cured, many times, with your inflammatory arthritis'. The bowel problems, all the way from indigestion, to constipation, to colitis, you can expect to cure when you direct your attention to the cause of the problem and you fix it.

Quote: He's the best physician who knows the worthlessness of most medicines - Benjamin Franklin

[Sequentie 18] - 42.40 - Supplementen

Michal Siewierski

- On the supplement aisle is where things get really crazy. It seems like every product can improve our health, in one way or another. Some support each of our different organs, others give us energy, stimulate our immune system, prevent colds, reduce appetite, or promote weight loss. It makes me really confused. If they're all so good for us, should we even have to worry about eating healthy?

Oude reclame

- Too tired, too often? Try rybutol. If you, too, need extra mounts of thiamine and riboflavin, rybutol can help you gain new strength, new energy let just one person among thousands of users tell you about amazing benefits gained from rybutol.

DR. Sam Lespinasse MD: Family practice doctor

- There's some products out there that could be beneficial to our health, and there's nothing wrong with them, but I think the problem comes when people overdo or overuse that one product, and look at it as you know, the silver bullet, the thing that's going to cure all my ills. When people go to that extreme, I don't think there's a product out there like that.

DR. Pamela A. Popper, PDH, ND: Diet expert and founder of The Wellness Forum

- I discourage supplements, most of the time. For most people. And part of the problem with supplements is that supplements, drugs, procedures, they all have application for specific populations. So, the whole pitch, if you will, is based on the idea that you can't get enough nutrients, from food, you don't eat the right diet, so you can somehow, make up for it, by taking these dietary supplements. So it's become a 40 billion dollar industry. The sales pitches worked, people are doing it. They're buying this stuff. And the people who sell it, they're hanging on for dear life, and they're not about to give into the scientific truth. But the reality is that all of the nutrients that you need are in food, and they're in food in very specific and complex combinations that we don't really even understand all of yet. And so when you extract a single nutrient and purify it, and put it in a pill, you're overloading your system with something that it's never seen before, and is really not adapted to deal with. Much better to eat smaller amounts of it, in the food, and again, I'll Grant that there are exceptions, and in my office, I recommend supplements sometimes, but not to the general population. And that's the problem in medicine, too, we want to take everything, and sell it to everybody, because that's how you make money.

Joe Cross: Filmmaker and wellness advocate

- A lot of people have done a lot of disservice to many, many people, trying to offer them a magic pill, or a magic this, or a solution in five days, that's going to change your life. And the simple reality is, is that you can't do 20 years of damage, by ignoring mother nature's best, the fruits, the vegetables, the nuts, the beans, he seeds. You can't spend 20 years saying no to that, and then expect people in white coats to come up with something that's going to solve that, in five days. So what we have to do is we have to see the error of our ways, which was turning our back on mother nature, and we have to turn

towards her, for a solution.

DR. T. Colin Campbell, PDH: Professor Emeritus of Nutritional Biochemistry at Cornell University - Author of the China Study

- Vitamin supplements for example, we've got a lot of data that, when you take them out of context, like that, and use them that way, in the short run, yeah, it looks sort of interesting, maybe they're looking good for a little while, especially in people that may be really low on them, but in the long run, no. You know, they don't work and yet we're spending 32 billion dollars a year on nutrient supplements.

DR Michael Greger: Physician, nutrition expert and author. Founder of NutritionFacts.org

- The most important supplement for those eating plant-based diets, is a vitamin b12, a regular reliable source of vitamin b12, it doesn't have to be supplements, but they have b12 fortified foods. This is very important, it's critical for everyone eating a plant-based diet to get a regular reliable source of vitamin b12. There's only two vitamins not created by plants. One is vitamin d, created by animals, such as yourself when you walk out into the sun, and the other is vitamin b12, not made by plants, not made by animals either, it's made by little microbes that blanket the earth, so, you know, it might've gotten enough from drinking out of a mountain stream, or well water, but now we chlorinate the water supply to kill off any bacteria, so we don't get a lot of you know, b12 in our water anymore, don't get alot of cholera either, that's a good thing. But because of the way we live you know, in our, you know sanitized, modern world, got to get b12 from somewhere. Our fellow great apes get it from you know, bugs during feces, but I prefer a more sanitary route, which is one 2500 microamps of it once a week, cost less than five bucks a year, or vitamin b12 fortified foods everyday.

[Sequentie 19] - 47.31 - Gezondheidszorg

Michal Siewierski

- We spend more money on healthcare than any other country in the world. Yet we have some of the highest rates of chronic disease on the planet. Fortunately, it seems that some health insurance providers including medicare, are beginning to embrace the concept of disease prevention through diet. Instead of spending millions of dollars trying to simply manage the problem, when it might already be too late.

DR Michael Greger: Physician, nutrition expert and author. Founder of NutritionFacts.org

- So medicare now accepts for reimbursement both the Dean ornish program, for reversing heart disease as well as the pritikin program. And this is out of a recognition that it's not only safer, it's not only cheaper, but actually more effective than kind of the traditional approach, which is very costly surgery, and a lifetime of drugs. And so, I mean this is great, from a whole, I mean, the most important things, is reducing suffering and saving lives, but from kind of a fiscal responsibility, I mean, it's so much, cheaper, so much more

cost effective, that, and who's footing the bill? Well, if it's medicare, it's taxpayer, so they're saving money by making people healthier.

[Sequentie 20] - 48.44 - Veganisme en topsport

Michal Siewierski

- For most people, it is hard to imagine that anybody could perform well as an athlete, without consuming any animal products. Not to mention being a world class athlete, or even a world champion.

Hillary Biscay: Triathlete and Ultraman World Champion

- I am a professional triathlete, specializing in the iron man distance. I'm also the ultraman world champion. I have been racing for triathlon professionally for 10 years, I've finished 66 iron man races, and I love to train, and race all the time.

Rich Roll: Plant based ultra endurance athlete and author: Finding Ultra

- I'm an ultra-endurance athlete, most people have heard of an iron man, if you haven't, an iron man is a very long triathlon, during which, over the course of a one day period, you swim 2.4 miles, you ride your bike 112 miles, and then you run a marathon. While ultra man is essentially double that distance, and in 2009, I was the fastest American and 6th place overall in this race.

Hillary Biscay: Triathlete and Ultraman World Champion

- I do believe that last season, on a plant-based diet was my strongest. Than I've ever been. I did a couple of iron man races, that were among the top five, best performances in my career, and I was able to win the ultra man world championship.

Rich Roll: Plant based ultra endurance athlete and author: Finding Ultra

- What you're also seeing are athletes like MMA fighters, they're realizing performance gains they're recovering more quickly in between their workouts, you see nba players, NFL players, NHL players, Olympic athletes, all kinds of athletes who are starting to experiment and explore this way of eating, and getting good results. I've been doing this for over eight years right now, I've never had a problem building lean muscle mass, I continue to get stronger, fitter and faster, and it's fine.

Hillary Biscay: Triathlete and Ultraman World Champion

- For me now, the proof is in the pudding. I know that I am like stronger than I've ever been, without animal products, and so I proved it really, like, to myself and I've hopefully proved to other people that it can be done.

Quote: To be a champ, you have to believe in yourself when nobody else will - Sugar Ray Robinson

[Sequentie 21] - 50.52 - Fysieke genezing door veganisme

D Anthony Evans: Inspirational cancer survivor & Healthy lifestyle enthusiast

- I'm a neurofibromatosis patient, I'm an ambassador for a couple of organizations, that do philanthropic work for sick children. I'm an npst cancer survivor. Npst is a rare sarcoma, it's one of the most aggressive and fast, infiltrating cancers that there is on the planet. I've had over 325 tumors removed from my body. I've lived a very, very rigorous and painful last three and a half years, battling for my life, and I had a decision to make. I'm either going to let this take me, or I'm going to fight. Like giving up wasn't an option, I don't know what's going to happen, but I'm not going to die sitting down, or laying down, I'm going to keep my hands up, my head tucked, and I'm not going to stop swinging until it's over. And without a plant-based diet, I would not be here today. It kind of kept my cancer at bay, and it's allowed me to thrive in ways I didn't know was possible. The insane mindset that animal protein is the key to being very healthy, you know, almost killed me. I'm not saying plant-based diets cure, or they're the end-all, be-all, but what I am saying is that if you're going through some type of health crisis, your odds are very, very much greater when you embrace a plant-based lifestyle. Those are just the facts. And my life is the living proof.

Quote: The greater the obstacle, the more glory in overcoming it -
Molier

[Sequentie 22] - 53.17 - Mentale genezing door veganisme

Natalie McIntosh: Founder RawFoodForlife.org wellness advocate and speaker

- In 2006, I attempted suicide, while I was on 250 milligrams of Zoloft, for what the doctors diagnosed as major depressive disorder. And I was told I'd be most likely on it for the rest of my life. A week after that I went into a personal development course, and changed my beliefs. From there, I started to look at what I was putting into my body. And I started to look at nutrition, and nutritional healing, and what I could do. And it led me to going within, and back to nature. I stripped away all of the processed food, I went back to just eating raw fruits and vegetables, and juicing, and green smoothies, and I started to have a sense of a natural, natural happy high started to come into my body, and I was feeling better than I'd felt in many years. The symptoms of depression started to drop away, the heavy, sluggish, tired feelings that I couldn't cope, the chronic fatigue, the aches, you know, everything started to shift. And I started to feel my cells were transforming on some level. I'd made the decision that I didn't want to put ever again, the fear of death and suffering of another life, and eating animals into my body. And that translated to a shift for me, I cured my own depression. And I've never looked back.

Quote: I adore the simple pleasures. They are the last refuge of the complex - Oscar Wilde

[Sequentie 23] - 55.03 - Vegan eten is lekker

Michal Siewierski

- Eating tasty food is one of the biggest pleasures in life. So many people might argue that even though eating an unhealthy diet is not good for them, they don't want to jeopardize the fun aspect of it. And therefore, they continue eating unhealthy things. But one thing that I came to discover is that when you transition into a healthier eating lifestyle, you don't have to compromise on taste. Yes, you will go through a transition period, but once your taste buds, and your body's chemistry begins to change, you will start to crave and really enjoy these foods. It is important to find food you like, and once you realize that almost every dish can be made plant-based, you will see that it is not that hard at all.

De'Mar Hamilton: Drummer - The Plain White T's

- There's such a stigma with the word vegan, I guess that people just get automatically turned off and just assume that it's going to suck. But it's like it doesn't. If anything, to me, and I mean, that was another big thing, why I do it, because it's better. To me, I think food's just way better this way. I would say just try it. You know, you'll surprise yourself.

John A. McDougall, MD: Doctor of internal medicine and founder of the McDougall program. Author: The Starch Solution

- When you're becoming vegetarian, and you've given up the meat and the dairy and the eggs, the only thing you know for food, you think you're going to starve to death. You have to understand that marinara sauce, and pasta, and lasagna, and bean burritos, and oatmeal, and hash-brown potatoes, and so on, things you love, that's where you get your calories and your protein and your vitamins and your minerals.

Rich Roll: Plant based ultra endurance athlete and author: Finding Ultra

- There are so many beautiful, wonderful amazing, delicious plant-based foods out there. In fact, when I started to do this a whole world opened up to me, and when you begin to eat these nutrient dense foods that are actually fuelling you, that are actually nourishing you, with all of these amazing vital nutrients and micronutrients, you start to feel good, your cravings change, and your taste buds change. You know, that cheeseburger, that you couldn't get out of your mind, suddenly, you're not thinking about that anymore, and you're actually craving that Kale smoothie. And that's something that happened to me that I would have never thought would have happened.

Ashlee Piper: Eco-Lifestyle Expert and TV Personality

- People think that vegan food just tastes like crap. And that's not true. I think that people think that being vegan might potentially be strange, that people are weird, that you have to be a hippie, or you have to embrace wearing hemp clothes, or something.

Laura Theodore: TV host, chef and author

- You want to have a burger, you can have a burger. You want to have spaghetti and meatballs, you can have spaghetti and wheatballs. You want to have fries, you want to have chocolate mousse, you want to

have pumpkin pie, you want to have stuffing, you want to have, you know, even hotdogs.

Rich Roll: Plant based ultra endurance athlete and author: Finding Ultra

- And so when you're looking at the idea of taking the leap, into this way of eating and living, don't look at what you're going to be not eating, embrace and be excited about the adventure of all these new foods you're going to be bringing into your life.

[Sequentie 24] - 57.49 - Is veganisme duur?

Michal Siewierski

- Eating healthy will not do you much good if you can't afford it. Or if it leaves a big hole in your pocket. So my next question was is it possible to eat healthy on a tight budget?

Julie Marie Christensen: Founder of the protective diet lifestyle

- A common misconception is that a whole foods plant-based diet is very expensive. I routinely post pictures of my grocery receipt, and I take my whole bounty that I bought at the produce market, and put it out on the table so people can see, how much I end up with, and they're shocked. Whole grains that we buy in bulk, are very inexpensive. You're going to cut your grocery bills in half, from a typical standard American diet, in the beginning, it might seem like a lot of effort, but in the long run, you're saving all this money for all the new clothes you're going to have to buy for the new slim you that is produced from eating this whole foods plant-based diet.

Rich Roll: Plant based ultra endurance athlete and author: Finding Ultra

- It's easy to go into those markets and say, "there's no way that I can do this." But the truth of the matter is that it doesn't have to be expensive, it doesn't have to be inconvenient, it doesn't have to be difficult, it doesn't have to be time consuming. And my experience is that it has actually simplified my life, and it's been cheaper than eating the other way around.

[Sequentie 25] - 59.07 - Veganisme voor kinderen

Michal Siewierski

- At this point of my journey, I already had seen enough evidence about the benefits and safety of a plant based diet for adults, but was this lifestyle also ideal and safe for children?

DR Michael Greger: Physician, nutrition expert and author. Founder of NutritionFacts.org

- Not only can children grow healthy on a plant-based diet, they'll grow healthiest on a plant-based diet. I mean, we have an epidemic of childhood obesity, and children raised plant-based, actually grow taller by about an inch, they grow about an inch taller than meat eating incumbents, and most importantly, they grow less in a horizontal

direction, right? They don't have the same problems with childhood obesity, so Dr. Benjamin Spock, the most esteemed pediatrician of all time, wrote one of the bestselling books in human history, recommended in his final edition, the 7th edition of his book before he died in his 90's, that all children should be raised with zero exposure to meat and dairy. And he did this because he saw what you know, the older generations were dying from, and wanted to get them off on a good start. I mean the leading killers of our children will eventually be, same thing. Heart disease, cancer, strokes, copd, diabetes, hypertension. These are diseases that can be prevented in many cases arrested, or even reversed with a healthy enough plant-based diet.

[Sequentie 26] - 1.00.35 - Gezonde voeding en kinderen

Michal Siewierski

- As a new father, I wondered, how could I get my daughter to eat healthy? Since getting her to eat anything at all can sometimes be a problem. There's so much junk being marketed to kids out there, and it is often difficult for parents to transition their children to healthier food options.

Joe Cross: Filmmaker and wellness advocate

- I would not be surprised at all that if in 15, 20, 25 years time, people will look back at the last 10 to 20 years, and they'll say, "how did those people give that food "to their children?"

Rich Roll: Plant based ultra endurance athlete and author: Finding Ultra

- A big question that we get all the time is, "how can I get my kids to eat better?" I think every parent wants their kids to eat healthy, and it's difficult, especially when everywhere you look, there's a fast food restaurant, or a processed food snack that is being marketed towards children. And the first thing that I always say is, "you have to lead by example." As a parent, you can't be eating lousy foods, and expect your children to eat healthy, because you tell them to. So you have to walk your walk, that's number one. The second thing is, I encourage all parents to make the preparation of meals and the shopping of food inclusive with their children. The more you can bring your kids into the fold, the more they're going to develop an emotional attachment to where their food comes from, how it's prepared, and the impact that it's having on their health.

Chef David Choi JR.: Plant Based Holistic Chef - Phyter Foods

- Really get inside their heads, and sort of think how they would think. Keep telling them what is good, what is bad, won't probably work, you have to interact with them, you have to show them what's possible. Get your hands dirty, get the kids to help you, and let them own what they're doing. If you always put something in front of them in a silver platter, and let them consume that information, you know, it'll only work for so long. What you've got to do, you've got to get them involved, let them have the responsibility. The way I approach it is that I try to make it as fun as possible, use colors, use flavors, teach a little thing that they never knew about, use gadgets that,

normal people won't see, but I want them to go away with a feeling of accomplishment, and something that they're eager to share to their friends. Hopefully their parents. I think that's the best part. It's like holding a bird. You don't want to hold it too tight, you're going to hurt the bird. You don't want to hold it too loosely, or it's going to fly away. That's something that each individual parent has a specific knowledge of their kid.

Laura Theodore: TV host, chef and author

- I get the questions all the time. "What do I do, how do I start, "how do I tell my kids, oh, they're going to be "so disappointed that they're not having "meat on their plates, that they're not having dairy." Try a vegan burger, it's basically the same thing, you just leave the meat out. That's great for kids, because why? You're going to put that burger on that bun, you're going to put all the fixings on that, whatever your kids like, you make it exactly the same, that's a great way to get started.

Jessica Murnane: Author and blogger

- When I think with the younger generation, what's so exciting is, is that they get to start young, I mean, I'm not going to have any regrets, but it sort of bums me out a little bit that I'm just now discovering this in my 30's because I wish I would have done this when I was younger, because just the thoughts of like the energy, that I would've had in college.

Rich Roll: Plant based ultra endurance athlete and author: Finding Ultra

- I think the other thing is to not have hard and fast rules, with your children, you can't eat that, and you know, you have to eat this. And instead, respect them as independent sentient beings, who have you know, the wherewithal to make conscious decisions for themselves. So, at our home, we serve plant based foods, all the time, we don't have any animal products here, but when my 10 year old daughter goes to a birthday party, she's surrounded by you know, chicken McNuggets, and birthday cake and all of that, and we don't say to her, "you can't eat those foods." We say, "have a great time at the birthday party, "and make the right choice for you." And that doesn't mean that she always makes the right choice, that way you are empowering them, this is a lifetime we're talking about. This is a long road ahead, so it's about getting your children to think consciously about their own choices, so that when they reach the age of maturity, they are informed and educated and prepared to be responsible stewards of the planet, and responsible stewards of their own bodies.

[Sequentie 27] - 1.05.06 - Pesticiden op groente?

Michal Siewierski

- I could not make a film about food choices and not explore the topic of organic, versus non-organic. It seems that everybody's obsessed with those words, and it's becoming increasingly adverse to foods that don't carry an organic label. Others fear that consuming more plant based food might be damaging to their health, due to the increase of

pesticides in those foods. But should this really be our biggest concern?

DR Michael Greger: Physician, nutrition expert and author. Founder of NutritionFacts.org

- Fear of pesticides should never keep anyone from maximizing their fruit and vegetable intake. There, you know, so there's been like chemic computer modeling studies that suggest that, so for example, if half of Americans ate a single more serving of fruits and vegetables a day, we'd prevent 20,000 cancer deaths every year. If just half the people, just one more serving, 20,000 people would not have died from cancer, would normally have died if they hadn't done that. So that's how powerful fruits and vegetables are. But, because these were conventional, pesticide laden fruits and vegetables, they estimated that it would, that the extra pesticide burden from all those extra fruits and vegetables would cause 10 extra cancer deaths. So in all it would only prevent 19, 990 cancer deaths. But that's what we're looking at a year, this tremendous benefit. Then a tiny bump in risk. So, okay, great, choose organic whenever you can, why accept any risk, why not get all benefit? Sure, but we should never let concern about pesticides in any way dissuade us from stuffing our face with as many healthy fruits and vegetables as possible.

DR. Toni Bark MD, MHEM, Leed, AP: Pediatrician and integrative medicine practioner

- If you're eating meat, and you're eating commercial meat, and you're worried about switching to plant-based diet, and worried about the pesticides in the produce, you're being ridiculous, because you're getting a fraction of the pesticides by eating the vegetable, that you can mostly wash it off. Remember, you can wash, you can soak your vegetables and use a wash to get pesticide residue off. You cannot wash the pesticide off of the hamburger meat you're about to prepare.

Julie Marie Christensen: Founder of the protective diet lifestyle

- I encourage people just to go ahead and buy whatever produce they can afford, whatever produce looks the freshest that week in the grocery store, and whatever's on sale, so that's where they're going to save money, is not worrying about, "i have to buy organic bell peppers, "and they cost me four dollars each." That's not a sustainable lifestyle.

Quote: We will be known forever by the tracks we leave - Native American Proverb

[Sequentie 28] - 1.07.43 - Veganisme en het klimaat

Michal Siewierski

- Besides the health aspect related to our food choices, I also realized during the production of this film, that there was another very important factor, that is often overlooked, ignored, or misunderstood. The connection between food choices, and the environment. I was really shocked after reading the united nations report on global warming. After all, it is hard to grasp the idea

that the burger, or steak on our plates might be contributing to things such as global warming, water scarcity, species extinction, the destruction of the Amazon forest, the depletion of our oceans, and even world hunger. I had a hard time understanding it at first, but once I began digging a little deeper, the connection became clear.

Jim Morris Hicks: Author of Healthy Eating, Healthy World

- Now, it's seven billion people, what we eat, determines how the whole planet is used, and what's happening now is that, as we run out of land, to grow these animals and the food for the animals, we burn down rain forests, to acquire more land. And the number one cause of all of that is our food choices.

Bron van VN: 91% of all deforested land in the Amazon is used by the livestock industry, 200 million acres of forest have been devastated since 1978

DR. Richard Oppenlander: Environmental researcher and author of Food Choice and Sustainability

- It's expected to have a 40% shortage in fresh water supplies by the year 2030. We have again, irreversible loss of biodiversity, ecosystems, and extinction of species faster than we've ever seen before, for the past 65 million years. We have a world hunger issue with a little less than a billion people on earth suffering from hunger, with about 350 children dying from hunger each hour.

[Sequentie 29] - 1.09.24 - Feiten over het klimaat

Michal Siewierski

- You might be asking yourself, how is all that possible? And I had the same questions, because in fact, many of these issues are not only related to our food choices. Many are very complex problems, with several social, political, economic, and cultural variables. But here are some intriguing facts. 70% of our arable land is used to grow crops for animals and not humans. It takes on average 2400 gallons of water and 12 pounds of grain to make one pound of beef. Five million acres of rainforest are destroyed every year, so companies can graze animals and grow food for these animals. The excrements of 80 billion land animals killed every year for food are not treated. And go back into our water basins, and our oceans, creating a lot of pollution. And these are just a few examples. So when you consider these facts, it all begins to fall into place.

DR. Richard Oppenlander: Environmental researcher and author of Food Choice and Sustainability

- We need to focus more, and understand more what the footprint is, the complete life cycle analysis, ecological environmental depleting footprint is of that item is versus just how close it is to you. Or whether it's even organic or not. It's much less of a footprint to eat something that was grown 1500 miles away, if it was plant-based, than it is to eat a food item that was slaughtered, that was an animal product, by your next door neighbour. And our largest footprint is, you know, across all sectors, our food choice specifically as it relates to eating animals.

[Sequentie 30] - 1.11.07 - Hoe moet de aarde beschermd worden?

Michal Siewierski

- No matter how green, or eco-friendly we try to be, the truth is that by nature, we are a very destructive species. Almost everything we do has a negative impact on the environment. So many people often try to minimize their footprint, by doing things like switching to more effective light bulbs, taking short showers, bicycling to work, using solar energy, or even buying an electric car. And those are all great things. But the question is, are these actions in fact the easiest and most effective when it comes to helping protect our planet and its' resources?

Jim Morris Hicks: Author of Healthy Eating, Healthy World

- You look at the four major problems. We've got overpopulation, and we're adding about a million people every four days, net. Then you get to the way we live, and the way we consume stuff, all that stuff is coming from finite resources which we are steadily depleting. So those first two factors the overpopulation, and the way we live, are driving the third one, which is our dependence on fossil fuels. Look at the numbers. Since 1950, the line for consumption of fossil fuels have gone steadily up, every year, and there's no end in sight. The fourth big driver, of all of these environmental issues, particularly global warming, is the way we eat, is our consumption of the meat, dairy, eggs and fish, and that keeps going up. It requires, per calorie, over 10 times as much land, 10 times as much water, and 10 times as much energy. And it ranges. But the average is well over 10 times, and that's a big number. Now the good news is, we can change what we eat, any individual over night. People say, "wow, what would happen if everybody "changed at once?" Well, that's not going to happen. The bad news is, those first three items, overpopulation, over consumption, and dependence on fossil fuels, each one of those would take decades, if not centuries to fix.

[Sequentie 31] - 1.13.06 - Meer veganisten = betere wereld?

Michal Siewierski

- With more and more people embracing the idea of reducing their intake of animal products, or adopting some kind of a plant-based diet, it seems that things are moving in the right direction. But are they, really?

Jim Morris Hicks: Author of Healthy Eating, Healthy World

- You know, I hear people saying, "things are "are getting better. "You know, we see people putting solar "panels up, and more people are eating "plant-based, and there's vegan restaurants "going in down the street, things are getting better." Well, not really. And not even close. For every individual, that's moving in the direction of a plant-based diet, there's a hundred people moving in the other direction. We've got to double our food production in the next 40 years, to feed the nine billion that we'll have by 2050.

[Sequentie 32] - 1.14.00 - Dieren voor voedselconsumptie en het klimaat

Michal Siewierski

- When it comes to global warming, the production of animals for food currently contributes to about 14.5% of the total global warming effect. A contribution larger than the entire global transportation sector combined. Livestock amounts to 53% of nitrous oxide emissions, 44% of methane gas, and 5% of the total carbon dioxide released in our atmosphere.

DR. Richard Oppenlander: Environmental researcher and author of Food Choice and Sustainability

- Raising livestock and eating fish, and also producing dairy is one of the largest contributing factors to climate change. And the public needs to know this, and policies need to be enacted to help eliminate that. It's one of the easiest ways that we have to not just adapt to, but to mitigate climate change. And it can be done as easy as just changing out what you have on your plate.

[Sequentie 33] - 1.15.11 - Biologisch vlees

Michael Siewierski

- Organic grass fed beef seems to be the new trend. And the idea sounds really appealing. Cows that live off grass don't take any antibiotics, and therefore supposedly provide a healthier food source for us, when compared to factory farmed animals. But is there a catch?

DR. Richard Oppenlander: Environmental researcher and author of Food Choice and Sustainability

- It's a very large movement today, and I think what's happening is that there's been a shift because of more and more people being concerned about the humane raising of animals, and moving away from factory farms, they're moving toward grass fed operations, or pasture fed operations. It's a complete fabrication by the meat and dairy industries to continue perpetuating the slaughtering of animals, because even though some animal might be humane raised, they're still not humane killed, and all of the animals that are still placed on your plate have to be slaughtered in some manner, and so there's still a humane issue there, but from an environmental standpoint, in many aspects, raising grass fed beef is less sustainable than factory fed animals, and the reason is, because it's so land intensive. It may require eight pounds of feed to produce one pound of an animal product, if it were beef, but in a grass fed situation, sometimes, it's 10 times that much, it may be 70,80 times from a grass fed to a grain fed beef. Additionally, from a climate change standpoint, grass fed cattle produce 40 to 60% more greenhouse gas emissions, meaning methane, carbon dioxide, land use changes, than a grain fed cow would.

[Sequentie 34] - 1.16.34 - Visconsumptie

Michal Siewierski

- Another thing often taken for granted is the depletion of our oceans.

We often think of fish as a never ending self replenishing food source, but the truth seems to be quite different.

Andrea Gordon: Director of Operations Sea Shepherd Conservation Society

- Over 90% of all the big fish in the oceans are already gone. 80% of commercial fisheries are over exploited, or depleted. The fishing fleets are chasing the last of the fish. And have to travel further and further away from the land and deeper and deeper into the ocean to catch them. I've seen illegal fishing in Antarctica, and that's as far away from land as you can get.

DR. Richard Oppenlander: Environmental researcher and author of Food Choice and Sustainability

- When someone sits down at a table, to eat fish or seafood on their plate, what they're really doing is they're eating a target fish that's becoming depleted to the point of near extinction, but they're also eating baggage comes with it, and typically it requires about five to twenty times more other seafood, as by-kill, and by-kill is the term that relates to all those other sea life, living in the ocean that are killed in the process of trying to get that target fish to your plate, whether it's with purse seine type of fishing method, or long line or bottom trawling, or middle trawling, our oceans are expected to be completely devoid of all fish that we recognize commercially today by the year 2048.

Captain Paul Watson: Founder of Sea Shepherd Conservation Society

- The oceans are dying, and nobody wants to know about it. And if the oceans die, we die. It's as simple as that. And if you start destroying them, you're basically killing out the crew, and the life support systems going to collapse, and there won't be any air to breathe, and there won't be any food to eat, and the climate will be out of control, and, not a good thing. But we have to humble ourselves and recognize that we need this diversity, we need these creatures, we need this interdependence, and if we don't see that, then our chances of survival are quite slim. My big concern is not that we're going to wipe ourselves out, out of sheer ecological stupidity, but that we're going to take so much with us.

Jim Morris Hicks: Author of Healthy Eating, Healthy World

- So much confusion, and so much debate. That it just boggles my mind that we can't think like third graders, and say, "why not "just address the number one cause here." You know, we got ten holes in the boat, the boat's sinking, which hole do we fill first? Go to the big hole. Fill that big hole first.

DR. Richard Oppenlander: Environmental researcher and author of Food Choice and Sustainability

- I mean, so often we're looking at just what we would like to eat, because it satisfies our taste preferences. Well, we're at a point in time, in order to save humanity essentially, save our species, which is not an overstatement at all, we need to start looking outside of self, and start looking at how our choices are fully effecting those around us, those species that we share this planet with, and especially

future generations.

[Sequentie 35] - 1.19.40 - De genocide van de dieren

Michal Siewierski

- A couple years back, I saw a documentary called, earthlings, that exposed the conditions in which farm animals are slaughtered. It made a big impact on me. I knew that animals got killed for food, but seeing how it actually happened, and seeing the suffering, pain and terror that these animals go through, put things into a new perspective for me. I was already eating mostly plant-based foods at the time, but after seeing those images, I decided I could not contribute to the killing of innocent animals any longer. So I became a 100% plant eater. I was not in a position to judge anybody, after all, I ate animals for over 30 years of my life. But I wanted to understand, how come in this day and age, such a massive genocide was allowed. And how come us, the general population, government and corporations allowed for this to happen?

Quote: For the animals, all people are nazis; to them life is an eternal Treblinka - Isaac Bashevis

Melanie Joy, PDH, EDM.: Psychology and sociology professor University of Massachusetts Boston

- We love some animals, and eat others because we have been born into a invisible belief system that conditions us to compartmentalize when it comes to animals. It conditions us to think of certain animals as edible, and other animals as inedible. And the invisible belief system that conditions us to eat certain animals, is what I call carnism. One way carnism remains invisible, is by remaining unnamed. If we don't name it, we can't even think about it, so we can't question it. When we don't see something, obviously, it becomes much easier to maintain this mythology that there is no problem, there is no atrocity.

Oude reclame

- This is not just something to eat. This is beautiful love, joy, work, action. This is life.

David Choi: Buddhist plant based chef and wellness advocate

- You're think they're just animals? They have intelligence. They have language signal. They have love. So when they are about to face deaths, in a death chamber, they fear, and they sad, and they anger.

John Joseph McGowan: Punk rock singer and plant based author

- You know, everybody talks about the holocaust, what about the holocaust we're creating for the animals? Every year, we're killing billions and billions of animals, and you want peace on earth? Peace on earth is for all living entities, not just humans. People just got locked up in Utah for photographing a cafo, a concentrated animal feeding operation. These people keeping the people ignorant, and it's sick, to make money. And if the truth gets out, if people know where their food came from, or how their food was produced, they wouldn't eat that shit.

Captain Paul Watson: Founder of Sea Shepherd Conservation Society

- When you start to threaten the dominant paradigm of society, you're going to become a force to be reckoned with, and they'll do everything they can to destroy you. And that's exactly, that's happening now.

Ashlee Piper: Eco-Lifestyle Expert and TV Personality

- There are still people who'll see that, and they'll be resistant, I mean, I was one of those people, you know, I grew up in Texas, eating beef all the time, and I loved animals, I always loved the companion animals I grew up with, and you know, I never really thought much, I thought I was eating healthy. So I think a lot of the resistance that people feel is because we're so conditioned to eat these things all the time, we've been conditioned from a very young age.

Melanie Joy, PDH, EDM.: Psychology and sociology professor University of Massachusetts Boston

- And even if we make the intellectual connection, even if we say, "yes, I'm eating a cow." We still don't make the emotional connection, because if we did, we would feel the empathy that would cause us to feel disgusted rather than appetized.

Hillary Biscay: Ultraman triathlon world champion

- I couldn't pretend anymore that was, eating that chunk of chicken breast was the same as the broccoli next to it, it just didn't, I couldn't, I couldn't fake it to myself anymore.

Ashlee Piper: Eco-Lifestyle Expert and TV Personality

- And there's a reason why, you know, slaughter houses, and feed lots are not located in densely populated areas. It's not for lack of space, it's because people don't want us to see it. Then those animals go on a long journey to the slaughter house, at night, usually. So we don't see a lot of that, and that's by design.

Karyn Calabrese: Writer, chef and wellness advocate

- Who's to say which animals are to be tortured, and killed? We've decided in America, in our part of the world, cows and pigs, and lambs are to be eaten, but in some parts of the world, they eat dogs and cats, and in some parts of the world they eat snakes and monkeys.

Melanie Joy, PDH, EDM.: Psychology and sociology professor University of Massachusetts Boston

- Yes, it's true that people have eaten animals for thousands of years, but today, for many people in the world, there's absolutely no need to eat animals. You know, we are causing, as human beings, massive suffering, to other sentient beings, suffering that is completely unnecessary. When eating animals is no longer a necessity for survival, then it becomes a choice. And choices always stem from beliefs.

[Sequentie 36] - 1.24.51 - Hebben vissen gevoel?

Michal Siewierski

- There is a popular myth that perpetuates the idea that fish don't feel any pain. That makes it easier for people to consume it, since it seems to be more humane. But, is it really true?

DR. Richard Oppenlander: Environmental researcher and author of Food Choice and Sustainability

- Fish have proprioception, they have feelings. And so there are number of researchers that would tell you very clearly that it's a very uncompassionate way to eat, you're slaughtering between one and three trillion fish per year, and all of those fish have sensory reception, they all have feelings.

Melanie Joy, PDH, EDM.: Psychology and sociology professor University of Massachusetts Boston

- The industries depend on keeping these facts out of our consciousness. So for example, we learn to resist taking in information from those who may help us begin to question carnism. If you shoot the messenger, you don't have to take seriously the implications of their message.

David Choi: Buddhist plant based chef and wellness advocate

- So we need to educate our children the true meaning of what these animals really are, by showing, and by awareness about life of the pig or chicken is very much same as life of cat and dog.

Quote: In the end, it is your choice - Unknown Author

[Sequentie 37] - 1.26.19 - Conclusie

Michal Siewierski

- Our time on this planet is very short. And change can sometimes be difficult. And slow. But by taking the right steps, we can point ourselves into a better direction. As for myself, this was the most exciting journey I ever took. And I look forward to continue living a healthy, plant-based lifestyle with my family. And to keep empowering others with this information.

DR. Richard Oppenlander: Environmental researcher and author of Food Choice and Sustainability

- It's so important for us to take care of ourselves. For our own human health standpoint, but it really won't matter how healthy we are if our planet isn't healthy.

Jim Morris Hicks: Author of Healthy Eating, Healthy World

- You know what's unique about us? We are the only species out of the millions that does not live in Harmony with nature.

De'Mar Hamilton: Drummer - The Plain White T's

- At least it's good to educate yourself and be aware, and then you can make the decision from there, because ultimately, it's your choice

to make, you know. It's not like, "hey, you know, you're the worse "person if you don't do this." No, it's not like that, but at least educate yourself, find out, you know, so at least you just know. I mean, you can make the choices on your own.

Karyn Calabrese: Writer, chef and wellness advocate

- I don't believe there's an evil cabal of doctors and government people, I believe there's a system in place, and the world is so sleep, and they've forgotten, intuitively that people just follow the system without thinking, without questioning, and it's because they're sleep. It's not because they're stupid, it's not because they're not motivated.

Joe Cross: Filmmaker and Wellness Advocate

- I mean, it's really insanity when you think about it. That we are sitting here, in the modern day, and we've got to talk about eating fruits and vegetables. You know, you go back in any time in history, past, say the last 100, 200 years, and it was just like everyone was doing it.

Rich Roll: Plant based ultra endurance athlete and author: Finding Ultra

- If you want to be a responsible steward of our precious planet, and its' dwindling resources, eating a plant-based diet really is the only solution. And by voting with your dollar, and eating a plant-based diet, you are saying no to animal agriculture, and all the devastation, all the havoc that it's wreaking on our planet.

Laura Theodore: TV host, chef and author

- I think that every human being wants to do good. I think that every human being, in their core, wants to do what's right. And I think that if we look at it, and we say, "you know what? "What is it that I can do today, "to make the environment better, "to make my health better, "and to have compassion for animals, "for our fellow creatures. "What is it that I can do today? "I can start on the path to a plant-based diet."

Quote: Be the change you wish to see in the world - Mahatma Gandhi