

Inzicht in het hoofd van de kijker

*Kwalitatief onderzoek naar de betekenisgeving aan de Nederlandse voedseldocumentaire
Vleesverlangen door mensen met uiteenlopende voedselpatronen.*

Bachelor eindwerkstuk Communicatie- en Informatiewetenschappen

Faculteit Geesteswetenschappen

Manou 't Lam (5720559)

Universiteit Utrecht

Begeleider Eggo Müller

2 juli 2018

Inhoudsopgave

Abstract	P.3
Inleiding: vlees als discussiepunt	P.3-4
Theoretische onderbouwing: exploratief onderzoek	P.4-7
Documentaires en representatie	P.4-5
Voedseldocumentaires en voedselpatronen	P.5-6
Betekenisgeving aan mediateksten	P.6-7
Bijdrage van dit onderzoek	P.7
Methode: kwalitatieve diepte-interviews	P.7-9
Onderzoeksmateriaal	P.7
Documentaire	P.7
Semigestructureerde interviews	P.7-8
Respondenten	P.8
Procedure	P.8
Data-analyse	P.8-9
Analyse: interactie tussen voedselpatronen en betekenisgeving	P.9-16
Synopsis Vleesverlangen	P.9-10
Voedselpatronen respondenten	P.10-11
Eerdere ervaring voedseldocumentaires	P.11-12
Vleesverlangen algemeen	P.12
Onderwerpen Vleesverlangen	P.12-16
Conclusie: achtergrond van respondent beïnvloedt de betekenisgeving	P.16-17
Discussie: verbeterpunten en vervolgonderzoek	P.17-19
Referenties	P.19-20
Bijlage 1 Informatiebrief en toestemmingsverklaring	P.21-24
Bijlage 2 Vragen- en topiclijst	P.25-26
Bijlage 3 Interviewtranscripten	P.27-69
Bijlage 4 Coderingstabel en quotes	P.70-84

Abstract

Dit kwalitatieve onderzoek laat zien welke invloed de normen, waarden, kennis, ervaringen en cultuur van het publiek hebben op de betekenisgeving aan een mediatekst. In dit onderzoek is specifiek geëxploreerd welke betekenissen mensen met uiteenlopende voedselpatronen toekennen aan de Nederlandse voedseldocumentaire *Vleesverlangen* (Borgdorff, 2015). In *Vleesverlangen* is te zien hoe hoofdpersoon Marijn Frank worstelt met haar vleesconsumptie. De documentaire focust op de relatie tussen een stuk vlees en het gestorven dier. Twee vleeseters, een flexitariër, een vegetariër en een veganist gaven hun reacties op de documentaire. Door middel van semigestructureerde interviews is vastgesteld welke motivaties de respondenten hebben voor hun voedselpatronen met als doel een link te leggen tussen hun ideeën over vleesconsumptie en hun reacties op de documentaire. Er is gewerkt vanuit de receptietheorie van Len Ang (1996) en de ideeën over representatie van Stuart Hall (2013). Uitgaande van de receptietheorie en de constructivistische benadering van representatie stonden de openheid van mediateksten en een actief publiek tijdens het onderzoek centraal. De hoofdbevinding is dat *Vleesverlangen* een verscheidenheid aan reacties oproept en geen reflectie is van de werkelijkheid. Door middel van representatie vormen de respondenten zowel tegenstrijdige als overeenstemmende betekenissen over de voedseldocumentaire. De betekenisgeving aan *Vleesverlangen* werd beïnvloed door de opvattingen die respondenten hadden over zaken in de realiteit, maar ook door grotere culturele invloeden. Documentairemakers moeten er dan ook rekening mee houden dat hun boodschap niet altijd het gewenste effect bereikt, omdat het publiek actief en creatief betekenis vormt.

Keywords

Kwalitatief onderzoek – semigestructureerde interviews – receptieonderzoek – voedselpatronen – voedseldocumentaires

Inleiding: vlees als discussiepunt

Vleesconsumptie is wereldwijd een discutabel onderwerp geworden, omdat de nadelige effecten van vleesconsumptie op het dierenwelzijn, de gezondheid en het milieu steeds duidelijker worden (Petter, 2017). In Nederland is vleesconsumptie verminderen een gevoelig onderwerp, omdat vlees in de Nederlandse cultuur belangrijk is en omdat de vleesproductie- en export belangrijke bronnen van inkomsten vormen (De Bakker & Dagevos, 2010; Centrale Organisatie voor de Vleessector, 2018). De Nederlandse overheid is nog terughoudend in het nemen van expliciete maatregelen om de vleesconsumptie terug te dringen ondanks dat de Raad voor Leefomgeving en Infrastructuur adviseert de veestapel sterk in te krimpen om de klimaatdoelen van Parijs te behalen (Hotse Smit, 2018).

Vanuit belangenorganisaties worden wel verschillende initiatieven ondernomen om aandacht te vragen voor de vleesproblematiek. Zo vond van 5 tot 11 maart 2018 de Nationale Week Zonder Vlees plaats en konden mensen zich op 1 april 2018 inschrijven voor de Vegan Challenge. Ook zijn internationale voedseldocumentaires verschenen die vleesconsumptie onder de loep nemen en een vegetarisch of zelfs veganistisch eetpatroon stimuleren. Ook Nederland heeft een voedseldocumentaire geproduceerd: *Vleesverlangen* (Borgdorff, 2015). Deze documentaire werd tijdens De Nationale Week Zonder vlees getoond op NPO3. In *Vleesverlangen* wordt vleesverslaafde Marijn Frank gevolgd (bekend van Keuringsdienst van Waarde) die haar complexe relatie met

vlees wil onderzoeken. In *Vleesverlangen* bezoekt Marijn onder andere een psychologe, een chef-kok, een kweekvleesonderzoeker en vegetariërs en ze loopt zelfs stage in een slachthuis om groter bewustzijn te creëren over haar vleesconsumptie. In de documentaire worden ruwe beelden uit het slachthuis getoond om zo aandacht te besteden aan een aspect van voedselproductie dat normaal verhuld wordt: de relatie tussen een stuk vlees en het geslachte dier. *Vleesverlangen* biedt de kijker inzicht in wat er achter vleesconsumptie schuilgaat met als doel kijkers aan het denken te zetten over hun voedselpatroon. Echter, het doel lijkt niet om mensen volledig van vleesconsumptie af te helpen. *Vleesverlangen* laat de kijker namelijk zelf een oordeel vellen over vleesconsumptie en probeert de kijker geen standpunt op te leggen.

Dit onderzoek focust op interviews met mensen met uiteenlopende voedselpatronen (twee vleeseters, een flexitariër, een vegetariër en een veganist) om de reacties op en betekenisgeving aan *Vleesverlangen* te exploreren. Er is gekozen voor interviews met deze mensen, omdat zij de nationale discussie over vleesconsumptie reflecteren. De grootste groep Nederlanders consumeert (bijna) dagelijks vlees, maar steeds meer Nederlanders verminderen bewust hun vleesconsumptie (flexitariërs) of vermijden vlees volledig (vegetariërs en veganisten) (De Bakker & Dagevos, 2010). In dit onderzoek wordt de relatie geëxploreerd tussen de houding tegenover vleesconsumptie en de reacties op de centrale boodschappen in *Vleesverlangen*, een documentaire die open staat voor interpretatie.

Theoretische onderbouwing: exploratief onderzoek

Dit onderzoek is exploratief van aard. Dit betekent dat een fenomeen onderzocht wordt waarover nog weinig bekend is. Zowel naar Nederlandse documentaires als naar receptie van voedseldocumentaires door een specifieke groep mensen is geen onderzoek verricht. Een theorie over dit specifieke onderwerp bestaat dan ook niet. Daarom wordt de verzamelde data zo open mogelijk geïnterpreteerd om tot nieuwe inzichten te komen. Het theoretisch kader is vooral een uiteenzetting van concepten waarmee de onderzoeksvraag ingebed wordt en minder een debat tussen reeds uitgevoerd onderzoek.

Documentaires en representatie

Mediateksten, zoals documentaires, bevatten volgens Stuart Hall (2013) representaties van de werkelijkheid. Hall (2013) definieert representatie als een proces waarin mensen taal gebruiken om betekenissen over de wereld te produceren en uit te wisselen met andere mensen. Taal wordt door Hall (2013) breed gedefinieerd, want behalve geschreven en gesproken woorden vallen onder taal ook afbeeldingen, tekens en geluiden. Op het moment dat mensen taal ontvangen, wordt er een concept in het hoofd opgeroepen en gebruiken mensen hun kennis en ervaringen om hetgeen dat gerepresenteerd is te koppelen aan personen, objecten en gebeurtenissen in de echte wereld (Hall, 2013). Representaties spelen daarom een belangrijke rol in het vormen van betekenis over de wereld om ons heen. Een perspectief waarmee representatie benaderd kan worden is het constructivisme. Deze benadering gaat ervan uit dat er geen betekenis in mediateksten zelf zit, maar dat betekenis wordt geconstrueerd door middel van representatiesystemen (Hall, 2013). Dit perspectief staat tegenover het reflectionisme dat stelt dat representaties een directe afspiegeling zijn van de werkelijkheid (Hall,

2013). Ik hanteer gedurende dit onderzoek de constructivistische benadering van representatie en erken daarmee de openheid van mediateksten.

Ondanks dat mijn onderzoek zich focust op receptie en niet op representatie heb ik toch gekozen om de theorie over representatie te gebruiken, omdat betekenisgeving en representatie samenhangen. Zoals in de vorige alinea benoemd is, kennen mensen volgens Hall (2013) namelijk tijdens het representatieproces betekenis toe aan een boodschap. Aangezien ik onderzoek doe naar betekenisgeving is het van belang ook kennis te hebben over representatie. Ook hangt Halls (2013) model van encoderen en decoderen samen met representatie. Een filmmaker encodeert volgens Hall (2013) een mediatekst door ideeën en kennis om te zetten in een boodschap. Kijkers decoderen de boodschap vervolgens aan de hand van hun eigen kennis en ervaringen (Hall, 2013). Hall (2013) gaat in zijn model uit van een asymmetrisch communicatieproces waarbij kijkers uiteenlopende leesposities kunnen innemen tegenover een mediaboodschap: dominant, onderhandelend of oppositioneel. Oftewel, de kijker kan de boodschap kritikloos overnemen, onderhandelen over de betekenis of de boodschap compleet verwerpen.

De mogelijke leeswijzen die Hall (2013) benoemt, houden verband met Michel Foucault's begrip discours (Hall, 2013). Volgens Foucault biedt discours een framework waarbinnen over bepaalde onderwerpen (bijvoorbeeld vleesconsumptie) op een bepaald moment gepraat kan worden binnen een cultuur (Hall, 2013). Foucault ziet discours als een representatiesysteem en als een middel waarmee kennis en betekenis gecreëerd kunnen worden (Hall, 2013). Mensen vormen volgens Foucault dan ook betekenissen binnen de discoursen die in hun cultuur circuleren (Hall, 2013). Het dominante discours is de manier waarop een bepaald onderwerp door de meerderheid van de bevolking in een cultuur wordt benaderd (Hall, 2013). Echter, niet alle mensen binnen een cultuur kunnen zich vinden in het dominante discours (Hall, 2013). Wanneer in een documentaire een dominant discours wordt gecommuniceerd is het dan ook mogelijk dat sommige kijkers onderhandelen over het dominante discours of zich er volledig tegen afzetten.

Op basis van Halls uitspraken benader ik documentaires als mediateksten die door middel van taal (afbeeldingen, tekst en geluid) een boodschap proberen over te brengen op het publiek. Het genre documentaire heeft door theoretici zoals John Grierson, Frances Bonner en Bill Nichols een verscheidenheid aan definities gekregen. Een terugkomend element is de relatie die documentaires met de werkelijkheid hebben. Ik hanteer de definitie die Nichols (2017) in zijn boek benoemt, omdat dit de meest recente en volledige definitie van documentaires is. Hij combineerde oude en nieuwe inzichten over het genre documentaire om tot een definitie te komen. Nichols (2017) plaatst documentaires tegenover fictieve films, omdat documentaires volgens hem betrekking hebben op gebeurtenissen en mensen uit de echte wereld. Hij benadrukt wel dat documentaires een representatie van de werkelijkheid zijn en niet gelijk zijn aan de werkelijkheid. De filmmaker heeft een bepaald perspectief gekozen om een gebeurtenis uit de echte wereld mee te benaderen (Nichols, 2017).

Voedseldocumentaires en voedselpatronen

Vleesverlangen valt binnen het specifieke genre voedseldocumentaires waarin aandacht wordt gevraagd voor voedselproblematiek en mogelijke oplossingen (Heumann & Murray, 2012). Heumann en Murray (2012) analyseerden onder andere de Amerikaanse voedseldocumentaire *Food, inc.* (2009), de Canadese documentaire *Animals* (2003) en de Duitse documentaire *Our Daily Bread* (2009). Zij concludeerden dat deze

voedseldocumentaires zich focussen op het blootleggen van misstanden in de voedselindustrie en de kijker willen overtuigen om de consumptie van dierlijke producten te verminderen. Over Nederlandse voedseldocumentaires is nog geen literatuur verschenen. Wel heb ik geconcludeerd dat de makers van Vleesverlangen een afwijkende insteek gekozen hebben door geen standpunt te verkondigen, maar de kijker zelf een mening te laten vormen over vleesconsumptie.

In Vleesverlangen staat de zogenaamde vleesparadox centraal. Bastian et al. (2011) definiëren de vleesparadox als volgt: de liefde die mensen hebben voor dieren staat in conflict met hun vleesconsumptie. Hoewel mensen moeite hebben met deze paradox blijven mensen vlees consumeren voor de smaak en om culturele waarden (Bastian et al., 2011). Uit onderzoek van LuAnne Roth (2005) blijkt dat vlees eten voor Amerikaanse families zelfs de norm is waardoor vleesvermijders als afwijkend en raar gezien worden. Een vegetarisch familielid wordt als bedreiging gezien voor de familietradities. Dit uit zich vaak in een afkeurende houding tegenover vleesvermijders. Wel stellen familieleden hun houding na verloop van tijd vaak bij (Roth, 2005). De voornaamste reden om te kiezen voor een vleesloos dieet is volgens onderzoek van Nick Fox en Katie Ward (2008) dierenwelzijn (in overeenstemming met de vleesparadox), gevolgd door gezondheid en tot slot milieuovertuigingen. In mijn onderzoek zijn de voedselpatronen van de respondenten en motivaties hiervoor in kaart gebracht om de betekenisgeving aan Vleesverlangen in context te plaatsen.

Betekenisgeving aan mediateksten

De receptietheorie van Ien Ang (1996) biedt inzicht in de betekenisgeving aan mediateksten. De theorie stelt namelijk dat mediateksten geen vaste betekenis hebben, maar dat betekenis voortkomt uit de ontmoeting tussen mediateksten en een actief publiek. Dit is in overeenstemming met Halls (2013) constructivistische perspectief op representatie. Het constructivisme en de receptietheorie staan beide centraal in mijn onderzoek.

Er zijn verschillende receptiestudies uitgevoerd om de interpretaties van het publiek te onderzoeken, maar niet specifiek voor het genre documentaire. Riva Tukachinsky (2008) deed onderzoek naar betekenisgeving aan de serie *Sex And The City* door Israëliëse vrouwen, Tamar Liebes en Elihu Katz (1986) onderzochten de receptie van de Amerikaanse serie *Dallas* door verschillende etnische groepen en Charlotte Brunson en David Morley (1978-1980) voerden een grootschalig project uit naar de leeswijzen (dominant, onderhandelend en oppositioneel) die het publiek inneemt tegenover het BBC-programma *Nationwide*. De hoofdbevinding van de onderzoeken was dat het publiek gevarieerde betekenissen toekent aan programma's door verschillen in achtergrond en ervaringen. Er kan dus gesteld worden dat publiek inderdaad actief betekenis vormt. Echter, over de receptie van specifiek voedseldocumentaires door publiek met uiteenlopende voedselpatronen is niets bekend.

Hoewel kwalitatief receptieonderzoek naar documentaires nog tekortschiet, is wel kwantitatief onderzoek uitgevoerd naar de effecten van documentaires op het publiek. Rachel Dilts en Henry Janpol (2016) hebben kwantitatief onderzocht of het kijken van documentaires een meetbare invloed heeft op de actiebereidheid en het milieuperspectief van de kijker. Dilts en Janpol (2016) concludeerden dat het kijken naar een pro-milieu documentaire lijkt te leiden tot een positievere houding tegenover het milieu en bereidheid om actie te ondernemen. Wel erkennen de onderzoekers dat zij enkel de effecten op korte termijn hebben gemeten waardoor de langetermijneffecten van documentaires op het publiek niet duidelijk zijn. We weten dus nog

weinig over de relatie tussen receptie van een documentaire en blijvende effecten op het publiek.

Bijdrage van dit onderzoek

Op basis van de genoemde concepten en theorieën staat in dit onderzoek exploratief receptieonderzoek centraal naar een nog niet eerder onderzocht fenomeen: de receptie van de Nederlandse voedseldocumentaire *Vleesverlangen* door kijkers met uiteenlopende voedselpatronen. Dit onderzoek draagt bij aan het wetenschappelijke debat over voedseldocumentaires, omdat Nederlandse documentaires nog onbekend terrein zijn binnen media- en communicatiestudies. Ook worden documentaires vaak onderzocht in de trant van representatie en discours en niet in de trant van receptiestudies door een specifieke groep mensen. Dit is wel van belang, omdat documentaires de kijker proberen te informeren en onderwijzen. Door receptieonderzoek uit te voeren kan onderzocht worden wat de kijker daadwerkelijk heeft opgemaakt uit de documentaire. De volgende vraag zal in dit onderzoek beantwoord worden: welke betekenissen kennen mensen met uiteenlopende voedselpatronen (twee vleeseters, een flexitariër, een vegetariër en een veganist) toe aan de Nederlandse voedseldocumentaire *Vleesverlangen*?

Methode: kwalitatieve diepte-interviews

Om de onderzoeksvraag te beantwoorden is gekozen voor een kwalitatieve onderzoeksmethode. Een kwalitatieve onderzoeksmethode binnen mediastudies heeft als doel diepgaand inzicht te verkrijgen in de betekenissen die respondenten toekennen aan mediateksten (Silverman, 2013). Er wordt begrip verkregen in de kennis, ervaringen en opinies van de respondenten (Silverman, 2013). Op deze manier kan gedetailleerd inzicht verkregen worden in de reacties op *Vleesverlangen*. Een kwantitatieve methode zou het onderzoeksdoel minder goed dienen, omdat het zich minder op de creatieve, flexibele mens richt en meer op algemene gedragspatronen die uit grote hoeveelheden data worden gemeten (Silverman, 2013). De motivaties, redeneringen en onderbouwingen die de individuele respondenten hebben, kunnen niet kwantitatief geëxploreerd worden. Het doel van kwalitatief onderzoek is niet generaliseren, maar inzicht krijgen in een subjectief fenomeen. Onderstaande alinea's bieden een overzicht van het onderzoeksmateriaal, de procedure en de data-analyse.

Onderzoeksmateriaal

Documentaire

De Nederlandse documentaire *Vleesverlangen* staat in dit onderzoek centraal. In deze documentaire wordt vleesverslaafde Marijn Frank gevolgd die probeert af te komen van haar verlangen naar vlees. De kijker wordt uitgenodigd zelf een conclusie te trekken uit de documentaire. Dit maakt *Vleesverlangen* een geschikte documentaire om de betekenisvorming door het publiek mee te onderzoeken.

Semigestructureerde interviews

Het idee van receptiestudies is geoperationaliseerd in de vorm van kwalitatieve diepte-interviews. Er is gekozen

voor semigestructureerde interviews met de deelnemers om diepgaand begrip te krijgen in de denkwijze van de deelnemers. Semigestructureerde interviews hebben een vaste topiclijst waardoor het mogelijk is bepaalde onderwerpen te bevragen die van belang zijn voor beantwoording van de onderzoeksvraag. De topics kunnen wel in verschillende volgorde worden gesteld afhankelijk van het verloop van het gesprek (Brennen, 2013). De respondenten krijgen daardoor de ruimte hun verhaal te doen en de onderzoeker heeft de gelegenheid om door te vragen. Dit was niet mogelijk geweest wanneer gekozen was voor een volledig gestructureerd interview. Het idee van semigestructureerde interviews is beïnvloed door de constructivistische benadering van de realiteit die Hall (2013) aankaartte in zijn werk. Respondenten worden tijdens het interview benaderd als betekenisvormer en niet als passief publiek.

Respondenten

Aan het onderzoek namen vijf mensen met verschillende voedselpatronen deel: twee vleeseters, een flexitariër, een vegetariër en een veganist. Een vleeseter wordt in dit onderzoek gedefinieerd als iemand die dagelijks vlees consumeert. Een flexitariër consumeert bewust minstens één keer per week geen vlees. Een vegetariër consumeert vlees noch vis en een veganist vermijdt bewust alle dierlijke producten, ook zuivel en eieren. De vergelijking tussen vleeseters, vegetariërs en veganisten is gekozen, omdat deze voedselpatronen qua vleesconsumptie in uitersten tegenover elkaar staan. De flexitariër dient als een nuance binnen het continuüm. De deelnemers zijn zowel mannen als vrouwen tussen de 19 en 26 jaar. De deelnemers zijn gerekruteerd op basis van persoonlijke connecties via WhatsApp.

Procedure

Voorafgaand aan de interviews is een vragen- en topiclijst opgesteld. Deze lijst is opgenomen in bijlage 2. Ook kregen de deelnemers via email een informatiebrief toegestuurd en legden zij een verklaring af waarmee zij onder andere instemden met vrijwillige deelname aan het onderzoek. De informatiebrief en de toestemmingsverklaring zijn bijgevoegd in bijlage 1. De interviews zijn in een rustige ruimte bij de respondenten thuis afgenomen. Het interview werd (na instemming) opgenomen zodat dit als geheugensteun kon dienen tijdens de analyse. De respondenten hebben voorafgaand aan het interview Vleesverlangen gekeken zodat het interview direct van start kon gaan tijdens de bijeenkomst tussen de respondent en de onderzoeker. Het interview werd ingeleid met smalltalk en algemene vragen die niet per se betrekking hadden op het onderzoek zodat de respondenten op hun gemak werden gesteld (Brennen, 2013). Daarna specificerden de vragen zich op het onderzoeksdoel. Wanneer de situatie erom vroeg, heb ik doorgevraagd om beter begrip te krijgen in de gedachtegang van de respondent. Na afloop van het interview werd de respondent gevraagd of hij/zij zelf nog iets wilde toevoegen. Het audiobestand is zo snel mogelijk na afname van het interview getranscribeerd in Word zodat het interview nog vers in het geheugen zat.

Data-analyse

De transcripten zijn eerst grondig doorgelezen om bekend te worden met de data. Daarna zijn de transcripten opgedeeld in fragmenten per interviewvraag. Vervolgens zijn de zinnen gemarkeerd die relevant zijn voor

beantwoording van de onderzoeksvraag. Dit zijn alle zinnen waarin een waardeoordeel over of ervaring met het voedselpatroon of de documentaire centraal staat. De geselecteerde data is daarna gecodeerd volgens een thematische analyse (Braun & Clarke, 2006). De transcripten zijn per zin of fragment benoemd door een code. Daarna zijn de codes uit de initiële fase geselecteerd die het onderzoeksdoel dienen. Vervolgens is een vergelijking gemaakt tussen de codes zodat overkoepelende thema's toegekend konden worden aan codes die hetzelfde onderwerp betreffen. De thema's en codes zijn per respondent tegen elkaar uitgezet in een Exceltabel die is bijgevoegd in bijlage 4. Voor elke respondent zijn per thema quotes gezocht die de interpretatie van de respondent representeren. Ook de quotes zijn te vinden in bijlage 4. Door de codes en quotes van respondenten naast elkaar te plaatsen, kon de betekenisgeving vergeleken worden. De categorieën kwamen voort uit de transcripten. Er werd dus niet gewerkt met vooraf opgestelde categorieën zoals bij kwantitatief onderzoek.

Analyse: interactie tussen voedselpatronen en betekenisgeving

In de analysesectie staan de resultaten van de interviews weergegeven. De analyse wordt ingeleid met een samenvatting van Vleesverlangen ter illustratie van de documentaire. De verdere analyse is opgebouwd volgens de thema's van de interviewvragen: de voedselpatronen van de respondenten, eerdere ervaringen met voedseldocumentaires, algemene reacties op Vleesverlangen en reacties op specifieke onderwerpen uit Vleesverlangen. Indien mogelijk is binnen de thema's een koppeling gemaakt tussen de gevonden resultaten en de bestaande literatuur. In de tekst is verwezen naar de pagina's in het transcript (bijlage 3) waar uitspraken van de respondenten terug te vinden zijn.

Synopsis Vleesverlangen

In Vleesverlangen wordt Marijn Frank gevolgd die in tweestrijd zit met haar vleesconsumptie. Marijn kent de rationele argumenten tegen vleesconsumptie, maar kan desondanks niet stoppen met vlees eten. Zij denkt zelfs verslaafd te zijn aan vlees. Ook twijfelt Marijn of het vleesloze voedselpatroon van haar tweejarige dochter Sally het juiste voedselpatroon is. Marijn gaat in de documentaire op persoonlijke reis om haar relatie met vlees te verduidelijken. Ze laat allereerst een hersenscan maken om haar vleesverslaving te bevestigen. Daarna besluit zij stage te lopen in een slachthuis met als uiteindelijk doel om een dier te slachten ter rechtvaardiging van haar vleesconsumptie. Wanneer Marijn zichzelf een doel heeft gesteld wordt de documentaire informatief van aard. Marijn bezoekt verschillende mensen die feiten en argumenten geven voor en tegen vlees: een geschiedkundige die haar meeneemt naar een plofkippenboerderij, een woordvoerder van de vleessector, een chef-kok gespecialiseerd in vlees, een kweekvleesonderzoeker en drie vegetariërs. Tijdens de documentaire zie je hoe Marijns mening tegenover vlees beïnvloed wordt door de mensen die zij bezoekt. Haar voortgang en twijfels omtrent vleesconsumptie bespreekt Marijn met een psychologe. De climax zit aan het eind van de documentaire. Marijn slacht daadwerkelijk een koe en concludeert dat zij haar vleesconsumptie gaat verminderen en alleen nog vlees van goede kwaliteit wil eten. Ook besluit ze om Sally toch op te voeden met vlees, maar ze wil haar wel meegeven dat vlees bijzonder is. De documentaire toont de kijker dus het proces achter vleesconsumptie en focust daarmee vooral op het ethische aspect van vlees. Ook biedt de documentaire

een meerzijdige blik op vlees door aandacht te besteden aan zowel voor- als tegenargumenten voor vleesconsumptie.

Voedselpatronen respondenten

De interviews werden ingeleid met vragen over de voedselpatronen van de respondenten. Deze vragen dienen als context voor de verdere analyse.

De respondenten gaven allemaal aan opgevoed te zijn met dagelijkse vleesconsumptie ondanks dat zij momenteel uiteenlopende voedselpatronen hebben. De vleeseters hebben hun aangeleerde voedselpatroon voortgezet door vlees bewust in hun voedselpatroon te integreren voor de smaak en voor hun gezondheid. Zij zien geen enkele reden om hun vleesconsumptie te verminderen. Vleeseter 1 vertelde lachend dat hij alleen zou stoppen met vlees eten als hij allergisch zou zijn (P26). Hij geeft zelfs aan zijn vleesconsumptie sinds een jaar te hebben verdubbeld (twee stukken vlees per dag), omdat hij de voedingsstoffen nodig heeft voor zijn intensieve sportpatroon (P23). Vleeseter 2 kent argumenten om te stoppen met vleesconsumptie, maar vindt deze niet opwegen tegen de redenen om het te blijven consumeren (P29-30). Wel is hij geminderd van twee stukken vlees bij het diner naar één (P29).

De flexitariër, vegetariër en veganist hadden drie redenen om hun carnivore dieet te veranderen: dierenwelzijn, gezondheid en milieu. Voor de veganist was haar gezondheid de drijfveer achter haar voedselpatroon. Ze kwam in aanraking met het veganisme door een zevendaags *recharge* programma waarin veganistisch en glutenvrij at (P59). Na afloop voelde zij zich zoveel fitter en gezonder dat zij een veganistisch eetpatroon aannam (P59). Daarnaast heeft zij gekozen voor veganisme vanwege dierenwelzijn en milieu. Vroeger wilde zij al vegetarisch eten, maar haar moeder keurde dit af omdat ze vreesde voor een tekort aan voedingsstoffen (P59).

Voor de flexitariër was de hoofdreden om haar vleesconsumptie te verminderen een ethisch argument. De flexitariër is van mening dat dieren niet als eten voor de mens dienen (P26). Haar voedselpatroon is veranderd van omnivoor, naar pescotarisch (wel vis, geen vlees), naar flexitarisch. Het pescotarisme leidde tot lichamelijke klachten zoals vermoeidheid en een bleke huid dus besloot zij vlees te re-integreren in haar voedselpatroon (P26). Zij consumeert nu slechts eens per week een stuk vlees voor de nodige eiwitten en energie. Zij handelt daardoor nog steeds in strijd met haar liefde voor dieren, maar probeert haar voedselpatroon te verantwoorden door haar lichamelijke prestatie als grens te stellen. De flexitariër geeft aan dat haar ouders echte vleeseters zijn en dat zij uit angst voor kritiek lang getwijfeld heeft om haar voedselpatroon om te gooien (P26).

Voor de vegetariër was dierenwelzijn bepalend voor haar vleesloze voedselpatroon. Zij vond het hypocriet dat ze dieren consumeerde terwijl ze van dieren houdt (P36). Ook milieuoverwegingen en haar persoonlijke gezondheid hebben bijgedragen aan haar keuze. Door haar vegetarische voedselpatroon zijn haar darmklachten opgelost en voelt zij zich gezond (P36). De vegetariër wilde net als de veganist als kind al vegetarisch eten, maar ook haar moeder had daar moeite mee (P36). Toen zij uiteindelijk besloot haar voedselpatroon te veranderen, reageerden familieleden negatief. Haar oma en moeder vonden het lastig om vegetarisch te koken (P37). De familie van de vegetariër was dus totaal onbekend met de vegetarische eetwijze

en gaf direct tegengas. Ook de ouders van de veganist en flexitariër hadden hun twijfels bij een vleesloos voedselpatroon. Wel gaven de respondenten aan dat hun families het nieuwe voedselpatroon na verloop van tijd leerden accepteren.

Uit de vragen over voedselpatronen kan opgemaakt worden dat de respondenten tegenstrijdige motivaties voor hun voedselpatronen hebben. De vleeseters consumeren vlees voor de smaak en voor hun gezondheid. De eerste reden werd door Bastian et al. (2011) erkend, maar gezondheid is een aanvullende reden voor vleesconsumptie. De vegetariër en veganist vermijden vlees om ethische redenen, gezondheidsredenen en tot slot milieu. Deze redenen zijn in overeenstemming met de redenen die Fox en Ward (2008) noemen in hun artikel. De flexitariër ligt ertussenin, omdat zij geen vlees wil eten, maar het nodig heeft voor haar gezondheid. Zij worstelt dus met de vleesparadox die Bastian et al. (2011) aankaartten.

Het is opvallend dat de flexitariër, vegetariër en veganist zoveel weerstand ervoeren toen zij hun voedselpatroon aanpasten. Hieruit blijkt dat vleesconsumptie minderen voor hun families iets onbekends is en wellicht een taboeonderwerp is. Hieruit wordt duidelijk dat vlees bij de families van de respondenten hoort. Wellicht is hier een grotere invloed van de Nederlandse cultuur in te zien. Toen de flexitariër, vegetariër en veganist zich afzetten tegen vleesconsumptie werd dat als vervelend ervaren. De negatieve reacties die de vleesvermijders uit hun omgeving kregen, zijn te vergelijken met die van de Amerikaanse vleesvermijders in het onderzoek van Roth (2005). De antwoorden van de respondenten lijken erop te wijzen dat de Nederlandse cultuur net als de Amerikaanse cultuur is ingesteld op vleesconsumptie. Uiteraard is mijn onderzoek niet grootschalig genoeg om te kunnen bevestigen dat de Nederlandse cultuur vleesvermijders afkeurt, maar de interviews bieden wel inzicht in een aantal eetgewoontes van Nederlandse families die duiden op een duidelijke aanwezigheid van vleesconsumptie.

Eerdere ervaring voedseldocumentaires

Tijdens de interviews vroeg ik de respondenten naar hun ervaring met voedseldocumentaires.

De flexitariër, vegetariër en veganist gaven aan meerdere voedseldocumentaires te hebben gekeken via Netflix. Amerikaanse documentaires *Cowspiracy* (2014), *Food inc.* (2008), *Rotten* (2018), *Supersize Me* (2004) en *What the health* (2017) worden genoemd door de respondenten. De vleesvermijders gaven aan allemaal kennis te hebben over de negatieve effecten van vleesconsumptie door de documentaires en dat dit meespeelde in hun beslissing om hun vleesconsumptie te verminderen. Vooral documentaires over de omgang met dieren in de vleesindustrie worden als schokkend ervaren. Zowel de vegetariër als de flexitariër werden emotioneel van *Food inc.* De flexitariër vertelde dat zij "voor de tv kan gaan zitten huilen" (P28). De vleeseters daarentegen hebben weinig of geen voedseldocumentaires gezien. Vleeseter 1 heeft één voedseldocumentaire gekeken via Netflix met zijn vegetarische partner. Vleeseter 2 heeft geen enkele voedseldocumentaire gekeken, want de herkomst van voedsel heeft niet zijn interesse en hij voelt niet de behoefte zich erin te verdiepen (P30).

De flexitariër, vegetariër en veganist uiten alle drie hun kritiek op vleeseters. Zij vinden dat vleeseters zichzelf niet genoeg hebben geïnformeerd over de gevolgen van vleesconsumptie. Daardoor worden vleeseters door de drie vleesvermijders neergezet als egoïstische en kortzichtige mensen die zich niet willen verdiepen in de vleesproblematiek. Hiermee plaatsen de vleesvermijders zichzelf tegenover de vleeseters en classificeren zij hun denkwijze als de beste. Ook verdedigen en legitimeren zij hiermee hun voedselpatroon.

Het lijkt erop dat kennis uit documentaires invloed heeft op de aanpassing van het voedselpatroon. De vleeseters hebben geen interesse in vleesproductie en willen zich niet verdiepen in dit onderwerp. Een verklaring hiervoor kan zijn dat ze de confrontatie niet willen aangaan en hun voedselpatroon willen behouden. Wellicht zouden de vleeseters hun voedselpatroon ook niet aanpassen wanneer zij meer kennis hebben over het onderwerp, omdat verschillen in persoonlijkheid bepalen hoeveel invloed een mediatekst heeft op de kijker. Echter, dit vraagstuk gaat dit onderzoek te buiten. Er zal vervolgonderzoek gedaan moeten worden om de effecten van voedseldocumentaires op het publiek te kunnen meten.

Vleesverlangen algemeen

Na algemene vragen over het voedselpatroon en documentaires werd gevraagd naar het oordeel over Vleesverlangen. Overall beoordeelden de respondenten Vleesverlangen matig. Hij was “oké”, “prima” en “enigszins informatief”, maar er werden meer negatieve dan positieve punten genoemd. Vleeseter 2 vindt dat de documentaire op meerdere punten tekortschoot. Zo zou er geen “clue” inzitten, ontbrak de samenhang en denkt hij dat de documentaire zijn doel voorbij schiet (P52). Ook raakten vleeseter 2 en de vegetariër afgeleid, omdat de documentaire soms saai was. De veganist vond Vleesverlangen “misselijkmakend” en “niet leuk om te kijken” (P61-62). Ze zou hem niet aanraden aan anderen (P62).

Toen ik vleeseter 1 vroeg wat hij van de documentaire vond, verwees hij direct naar hoofdpersoon Marijn:

“Ik vond die vrouw die erin zat echt het meest zwakke schepsel op deze hele aarde. Echt waar. Echt gewoon totaal geen ruggengraat en gewoon geen zelfdiscipline. Ik zat echt te kijken met afschuw zo’n beetje. Hoe ze het ook zo over-dramatisch maakte echt.” (P24)

Na afloop van het interview wilde hij nog een keer benadrukken hoe zwak en verschrikkelijk hij Marijn vond (P6). Vleeseter 1 was niet de enige die Marijn bekritiseerde. Zo irriteerden de vleesvermijders zich aan Marijn. De flexitariër en veganist vinden Marijn gek, dom en zwak. De vegetariër vindt Marijn daarnaast ook harteloos. Vleeseter 2 kon wel enig respect opbrengen voor Marijn. Hij vindt het moedig dat zij een dier wil slachten en geeft aan dat zij lef en doorzettingsvermogen moet hebben (P31).

Alle respondenten, op de flexitariër na, geven aan dat zij de documentaire niet helemaal waarheidsgetrouw vinden, omdat er enkel beelden uit een biologische slachterij worden getoond die toestemming heeft gegeven om te filmen. In realiteit zou de slacht er heftiger aan toegaan. De vegetariër is bang dat mensen die Vleesverlangen kijken wellicht niet opmerken dat het om biologische slacht gaat en een te rooskleurig beeld van de slacht krijgen (P53). De respondenten erkennen hier dat de documentaire geen afspiegeling is van de werkelijkheid.

Onderwerpen Vleesverlangen

In Vleesverlangen komen verschillende onderwerpen aan bod waarop de respondenten reactie gaven. Het eerste onderwerp is de paradox tussen Marijns kennis over vlees en haar blijvende lust naar vlees. Vleeseter 1 kon zich daarin verplaatsen. Hij stelt dat iedere vleeseter op deze manier handelt. Hij vindt dat mensen niet te veel over vlees moeten nadenken (P26). De vleesvermijders begrijpen de paradox niet en keuren het af. Vooral de flexitariër is er niet over te spreken:

“Dat ze een koe vermoordt, dat ze er eentje heeft zien vermoord worden. En dat ze daarna wel zoiets heeft van HAHA lekker biefstukje. Dan denk ik van hm why? Weet je wel, waarom? Waarom werkt een mens zo? Waarom denkt een mens zo? Ik snap het niet.” (P44)

Ook de veganist en de vegetariër vinden het gedrag van Marijn onbegrijpelijk. Zij zouden geen vlees meer consumeren na zo’n ervaring. Het is duidelijk dat de paradox tussen kennis en lust bekeken wordt vanuit eigen ervaringen en persoonlijke standpunten. De vleeseters handelen in overeenstemming met de paradox en keuren het niet af terwijl de vleesvermijders de paradox onbegrijpelijk vinden, omdat zij zelf de paradox hebben doorbroken door vleesconsumptie te verminderen.

In de documentaire laat Marijn een hersenscan maken waaruit duidelijk wordt dat zij tekenen van vleesverslaving vertoont. Ik vroeg de respondenten hoe zij denken over vleesverslaving. Op de veganist na geloven de respondenten niet in vleesverslaving. De veganist geloofde wel dat mensen verslaafd kunnen zijn aan vlees, omdat zij denkt dat er verslavende stoffen aan vlees worden toegevoegd (P62). Wel deelt zij de mening van de andere respondenten dat je van elke verslaving af kan komen en dat het zwak is als het niet lukt. Vleeseter 1 vond de scan onzin (P24). Vleeseter 2 vindt vleesverslaving niet het goede woord, maar denkt wel dat je vlees kan missen en ernaar kan verlangen (P31). Dit herkent hij namelijk van zichzelf.

In de documentaire worden meerdere keren beelden uit een slachthuis getoond. De kijker ziet hoe een koe neergeschoten wordt en het daaropvolgende bloedbad. Dit onderwerp leidde tot grote frustraties en emotionele ervaringen, behalve bij vleeseter 1. Hij had geen enkele moeite met de beelden waarop een koe geslacht werd. Hij vond het zelfs interessant om te zien (P25). Ook gaf hij aan dat hij zelf zonder moeite zou kunnen slachten, want “eten is eten” (P24). Vleeseter 2 had in eerste instantie wel moeite met de slachtbeelden. Hij schrok ervan toen de koe neergeschoten werd en ervaarde de beelden als heftig (P30). Wel nuanceert hij dat hij na een aantal keer kijken minder moeite had met de beelden (P32). De vleesvermijders reageerden allemaal heftig op de beelden. De vegetariër moest bijna huilen (P57). Ook heeft ze de helft van de scènes in het slachthuis alleen gehoord (P50). De veganist vond het vreselijk en werd er misselijk van (P62). Ze nam een agressieve toon aan tegenover de slagers. Ze zou “liever hen neerknallen dan het dier” en ze vond het “vieze en dikke mannen” (P62).

Marijns idee om een dier te slachten ter rechtvaardiging van haar vleesconsumptie werd niet goed ontvangen door de meeste respondenten. De respondenten vonden het een onnodige en hypocriete manier van rechtvaardigen. De veganist vindt het moord (P64) en de flexitariër noemt het debiel (P39). De vegetariër kon wel begrijpen dat Marijn het voor zichzelf wilde doen, maar zou het zelf nooit kunnen. Vleeseter 2 heeft een andere kijk op het slachtidee dan de rest. Hij vindt het een gedurfd idee en vindt het goed als je het zelf wilt (P31). De reacties op de slachtbeelden en het slachtidee van Marijn zijn duidelijk een resultaat van de normen, waarden en opvattingen van de respondenten. De vleeseters reageren niet zo geschokt op de slachtbeelden als bijvoorbeeld de veganist die het slagersberoep duidelijk afkeurt.

In de documentaire komt een woordvoerder van de vleessector aan bod die stelt dat mensen de associatie tussen een stuk vlees en het dier dat ervoor gestorven is liever ontkennen. De vleesvermijders denken dat vleeseters de associatie ontkennen en dat zij het alleen zien zoals het op hun bord ligt. De vleeseters

geven zelf inderdaad aan weinig tot geen associatie tussen vlees en het dier te maken. De flexitariër zegt er zelf wel bij stil te staan. De vegetariër vergelijkt de Nederlandse vleescultuur met de Spaanse cultuur. Zij stelt dat dieren in Nederland op zo'n manier versneden worden dat de associatie tussen het vlees en het dier gemakkelijk te ontkennen is:

“Kijk, we zitten niet in Spanje op de markt. Daar had ik een keer letterlijk een hele geit gezien waarvan alleen de huid eraf was gehaald in een winkelmandje en die kon je daar gewoon zo kopen. Dan denk ik van ja die mensen gaan daar heel anders mee om. Die vinden het heel normaal om met zo'n beest naar huis te gaan. Ja wij versnijden een dier gewoon zo dat je niet meer kan zien dat het een dier is. Lekker makkelijk, dan kan iedereen het kopen. Ik denk dat sowieso de cultuur hier wel is van lekker ontkennen en gewoon opeten.” (P54)

Uit de quote wordt duidelijk dat de vegetariër haar wereldkennis linkt aan de Nederlandse cultuur en dit gebruikt om betekenis te kunnen toekennen aan een uitspraak in Vleesverlangen. Ook blijkt hieruit haar afkeer tegen de Nederlandse omgang met vleesconsumptie.

Marijn geeft in de documentaire meerdere keren aan dat zij het mannelijk en sexy vindt als een man vlees consumeert. Hierbij verwijst ze naar chef-kok Joris. De reacties van de respondenten waren hierop eenduidig: vleesconsumptie en mannelijkheid hebben niets met elkaar te maken. De vleeseters geven aan dat zij zich niet minder man zouden voelen zonder vleesconsumptie (P25, P34). Vleeseter 1 vindt zelfs dat Marijn een fetisj heeft (P25). De flexitariër vertelde geïrriteerd dat ze het een raar en vooral achterhaald idee vindt (P43). De vleesvermijders vinden het mooier als een man vegetarisch eet (P43, P55, P63). Hoewel vleeseter 2 vlees niet mannelijk vindt, plaagt hij wel altijd een vegetarische vriend over zijn eetpatroon:

“Een vriend van mij is vegetarisch en wij zeggen wel altijd: ah natte of weet je wel dat soort taal. Maar ik vind niet dat hij minder man is, omdat hij geen vlees meer eet. Ergens begrijp ik wel dat ze die link zo legt, want wij zeggen het ook voor de grap. Want er zit natuurlijk wel iets in van hey natte of homo je kan toch wel een stukje eten? Dus er zit wel iets van waarheid in. Interviewer: Maar waarom? Ja weet ik niet. Nooit echt over nagedacht, maar het is gewoon. Ja en ik weet ook niet of het per se een associatie is of dat het meer zo is, omdat je dat ooit een paar keer gehoord hebt en daarom zegt. Ik weet het niet. Maar ja het is de meest snelle reactie die je plaatst. Tenminste die ik toen plaatste bij hem. Huh ben je nat geworden?” (P34)

Ook de flexitariër plaatst een opmerking in dezelfde trant: “Oké, groenteschotel is misschien niet mannelijk alleen waarom heb je dat nodig, waarom?” (P43).

Bij vlees en mannelijkheid komen persoonlijke standpunten en ervaringen naar voren, maar ook is een grotere culturele invloed te zien. Vleeseter 2 handelt in strijd met zijn persoonlijke mening, maar kan niet verklaren waarom hij dit doet. De verhouding van de respondenten in dit onderzoek is ook opvallend: mannelijke vleeseters en vrouwelijke vleesvermijders. Uiteraard is dit onderzoek niet vergaand genoeg om dit te bevestigen, maar mijn vermoeden is dat de cultuur waarin de respondenten leven het idee draagt dat vlees mannelijk is en dat de respondenten daar onbewust door beïnvloed worden. De respondenten delen zelf de mening dat vlees niet mannelijk is, maar handelen wel in strijd met hun eigen mening.

Tijdens haar reis bezoekt Marijn een kweekvleesonderzoeker. Kweekvlees bestaat uit dierlijke

materialen, maar wordt in een laboratorium gekweekt waardoor geen dieren hoeven te sterven. Over dit onderwerp was hevige discussie, vooral in het interview met Vleeseter 1. Hij gaf aan kweekvlees een prima alternatief te vinden voor gewoon vlees, maar zijn moeder was er zo op tegen dat zij ons interview onderbrak om haar mening te uiten. De moeder bekeek kweekvlees vanuit het oogpunt van de boer. Haar partner is namelijk boer en houdt koeien voor de melk en het vlees. Toen vleeseter 1 vroeg waarom kweekvlees niet goed zou zijn, reageerde zijn moeder:

“Omdat ze alle boeren om zeep helpen. En stel je voor, dan gaan ze dat doen. Dan sterven de boeren uit. Die hoeven geen koeien meer te doen. En dan hebben ze geen mest meer voor op de grond. Dan gaat alle grond dood. Dus heel de voedingsindustrie gaat naar de maan. Ik bedoel de koeien is wel het vlees, is wel de economie. Weet je hoeveel de boeren aan economie hier hooghouden hè. Haast het meeste van alles. Dus als dat wegvault, nou waar blijven we dan?” (27)

De moeder noemt het aspect dat in de inleiding is besproken: de vleesindustrie brengt Nederland veel geld op. Dit vond ik persoonlijk een interessant inzicht. Dit is een inzicht vanuit een heel ander perspectief dan vanwaar de respondenten het bekijken. Vleeseter 2 en de veganist keuren kweekvlees af, omdat ze het een vies en onnatuurlijk idee vinden (P33, P63). De flexitariër vindt het geld- en tijdverspilling dat beter aan andere zaken besteed kan worden (P41). De vegetariër vindt het wel een goed alternatief en zou het integreren in haar levensstijl als het goedkoop is en haar lichaam het kan verdragen (P56). Ook geven de drie vleesvermijders aan dat het een goed alternatief is voor mensen die echt niet zonder vlees kunnen, maar een waardig alternatief voor vegetarisme is het niet.

In de betekenisgeving aan kweekvlees komt het verschil in achtergrond en kennis van de respondenten naar voren. De moeder van vleeseter 1 benaderde dit onderwerp vanuit het perspectief van de boer, omdat haar partner boer is. De andere respondenten beschikken niet over die kennis en benaderden kweekvlees vanuit hun persoonlijke ideeën.

Een punt waarover de respondenten ook allemaal een stellige mening hadden, was de opvoeding van Sally. De respondenten vonden het “hypocriet” om je kind vegetarisch op te voeden als je zelf wel vlees consumeert. Vooral vleeseter 1 is niet te spreken over de opvoeding:

“Oh dat vond ik zo hypocriet. Dat vond ik echt verschrikkelijk. Ik zat echt zo van oh zo kan je echt niet zijn. Zo van oho lekker stukje vlees, HA jij mag niet. Oh ik moest echt kotsen. Zo verschrikkelijk mens vond ik dat.” (P28)

De flexitariër vond de opvoeding om een andere reden kwalijk. Zij was bang dat de vleesverslaving van Marijn door zou slaan naar haar dochter, omdat Marijn nu de opvoeding van haar ouders doorgeeft aan haar eigen kind terwijl dat ook niet goed is uitpakkt (P42). De vegetariër ziet het als afschuiven van iets wat Marijn niet kan en vindt het zwak (P49). De veganist vond het in eerste instantie sterk dat Marijn haar dochter vleesloos wilde opvoeden, maar vond dat het kind verpest werd toen ze aan het eind van de documentaire wel vlees kreeg (P63). Vleeseter 2 kon zich wel inleven in het idee van Marijn, maar zou het zelf niet zo doen. Ook zouden alle respondenten hun kind later de keuze geven om vlees te consumeren. De veganist en de vegetariër vinden het belangrijk om duidelijk te communiceren met je kind als je de keuze maakt voor een bepaald voedselpatroon. Zij

vonden dat Marijn niet duidelijk aan haar kind uitlegde waarom zij geen vlees mocht. De veganist zou haar kinderen inspireren om veganistisch te eten in plaats van een voedselpatroon opdringen (P63).

Bij het beoordelen van Sally's opvoeding spelen vooral de persoonlijke ideeën over opvoeding mee en wellicht ook de ervaring met de opvoeding door hun eigen ouders. De manier waarop de respondenten zijn opgevoed wijkt namelijk af van de manier waarop Sally wordt opgevoed.

Aan het eind van de documentaire trekt Marijn de conclusie dat zij haar vleesconsumptie gaat verminderen en alleen vlees van goede kwaliteit gaat kopen. De meningen van de respondenten over de conclusie zijn duidelijk terug te leiden naar hun eigen eetpatroon. Vleeseter 1 vond het een tegenvallende, zwakke conclusie (P28). Hij vindt het overdreven dat Marijn op die manier over vlees denkt. Ze moet het gewoon blijven eten, want dat doet hij zelf ook. Vleeseter 2 vindt het een mooie conclusie. Hij is het ermee eens dat je vlees als iets bijzonders moet zien en het bewust moet consumeren, maar hij vindt niet dat je moet minderen (P32). Hij koopt zelf ook het liefst biologisch vlees (P33). De vegetariër en veganist vinden het beter als mensen op deze manier nadenken over vlees dan het gedachteloos consumeren, maar het is geen ideale oplossing. De flexitariër leeft precies zoals in deze conclusie wordt beschreven. Ze is geminderd met vleesconsumptie en eet alleen vlees met keurmerk.

Tot slot vroeg ik de respondenten of de documentaire hen aan het denken had gezet. Vleeseter 1 is niet aan het denken gezet en houdt vast aan zijn eetpatroon na het zien van de documentaire (P28). Vleeseter 2 daarentegen denkt nu meer na over de associatie tussen dier en vlees en het slachtproces achter zijn stukje vlees (P32). Hij vond het al belangrijk vlees op een bewuste manier te consumeren, maar is hier nu nog meer van overtuigd (P33). De flexitariër vond het vooral heftig om geconfronteerd te worden met de slacht, maar denkt niet meer na over vlees dan eerst (P45). De vegetariër weet nu dat ze biologisch vlees net zo afkeurt als niet-biologisch vlees (P58) en de veganist heeft na het kijken haar vriend direct een bericht gestuurd met de vraag of hij wil minderen met vlees (P66). Ook is zij extra overtuigd van haar voedselpatroon (P66).

Conclusie: achtergrond van respondent beïnvloedt de betekenisgeving

In dit onderzoek werd antwoord gezocht op de vraag: welke betekenissen kennen mensen met uiteenlopende voedselpatronen (twee vleeseters, een flexitariër, een vegetariër en een veganist) toe aan de Nederlandse voedseldocumentaire *Vleesverlangen*? De onderzoeksvraag is beantwoord door het afnemen van semigestructureerde interviews met vleeseters, een flexitariër, een vegetariër en een veganist. Het onderzoek was explorerend van aard en heeft een aantal inzichten opgeleverd.

Uit de reacties die de respondenten gaven op *Vleesverlangen* is duidelijk geworden dat de documentaire geen eenduidige betekenis communiceert. Theoretici zoals Nichols (2017) stellen dat documentaires een relatie hebben met de werkelijkheid. Aangezien de respondenten de werkelijkheid op verschillende wijzen interpreteren, interpreteerden de respondenten de documentaire ook op verschillende wijzen. Tijdens het kijken van de documentaire ontvingen de respondenten allemaal dezelfde beelden, geluiden en tekst maar toch waren de interpretaties vaak afwijkend. Vooral bij onderwerpen als kweekvlees, de slacht en Marijns conclusie waren de reacties erg uiteenlopend. Dit is te verklaren vanuit de receptietheorie van Ang

(1996) en de constructivistische kijk op representatie zoals Hall (2013) die benoemt. Tijdens het representatieproces koppelen de respondenten hetgeen wat ze zien en horen aan hun eigen normen, waarden, kennis en ervaringen. Aangezien hun ideeën over vleesconsumptie sterk verschillen, verschilt de betekenisgeving aan de documentaire ook.

Vleesverlangen is dus een bron van betekenissen die kijkers interpreteren vanuit hun eigen leefwereld. Echter, niet over alle onderwerpen waren de respondenten het oneens. De respondenten gaven nagenoeg dezelfde betekenissen aan vlees en mannelijkheid en de opvoeding van Sally. Een verklaring hiervoor kan gevonden worden in de leeswijzen die Hall (2013) aankaartte en de werking van discoursen volgens Foucault (Hall, 2013). De respondenten hebben verschillende persoonlijke opvattingen over vlees, maar leven wel allemaal binnen een bepaald discours over vlees dat in Nederland circuleert. Tijdens de interviews werd duidelijk dat de respondenten soms direct instemden met een boodschap, soms onderhandelden over de betekenis en sommige uitspraken direct afkeurden. Er is dus een wisselwerking tussen de dominante discoursen in de Nederlandse cultuur en persoonlijke opvattingen van de kijker. Vooral bij mannelijkheid en vlees was de onderhandeling over betekenis duidelijk zichtbaar. Vleeseter 2 handelde in strijd met zijn eigen ideeën. Wellicht omdat in de Nederlandse cultuur het idee heerst dat vlees en mannelijkheid gerelateerd zijn en vleeseter 2 het hier niet helemaal mee eens is. Daaruit komt een onderhandelende betekenis voort.

Betekenisgeving blijkt dus een complex proces dat beïnvloed wordt door persoonlijke overtuigingen, kennis en ervaringen, maar het lijkt er ook op dat de respondenten (onbewust) worden beïnvloed door het discours omtrent vleesconsumptie dat in de Nederlandse cultuur circuleert. Op basis van deze bevindingen kan gesteld worden dat kijkers met verschillende achtergronden verschillende betekenissen toekennen aan een mediatekst, maar dat er ook onderwerpen zijn waarover eenduidige betekenissen worden geproduceerd. Documentairemakers kunnen daarom in overeenstemming met het *encoding/decoding* model van Hall (2013) verwachten dat hun boodschap door de kijker niet altijd geïnterpreteerd wordt zoals bedoeld was. Echter, uit onderzoeken zoals dat van Dilts en Janpol (2016) blijkt dat documentaires wel effect kunnen hebben op de kijker. Ik zou documentairemakers daarom willen adviseren zich te verdiepen in hun doelgroep. Door in te spelen op kennis die de kijker nog mist of ervaringen die kijker heeft gehad neemt wellicht de overtuigingskracht van de documentaire toe. Wel moet altijd de notie van een actief en creatief publiek en de invloed van een onzichtbaar discours in het achterhoofd gehouden worden. Het is daarom niet met zekerheid te zeggen welk effect een documentaire gaat hebben op het publiek.

Discussie: verbeterpunten en vervolgonderzoek

Hoewel dit onderzoek zo nauwkeurig mogelijk is uitgevoerd, is er toch een aantal kanttekeningen bij te plaatsen. Werken met respondenten kan een uitdaging zijn door de complexe relatie tussen onderzoeker en respondent. Als onderzoeker ben je verantwoordelijk voor de respondenten, maar je bent ook van hen afhankelijk. Ik informeerde de respondenten voorafgaand aan de interviews via WhatsApp en via de informatiebrief over het onderzoeksdoel. Er stond in vermeld dat van de respondenten verwacht werd om Vleesverlangen te kijken voorafgaand aan het onderzoek. Toch zijn twee van de vijf respondenten vergeten de documentaire te kijken

waardoor kostbare tijd verloren ging en frustraties ontstonden. In de toekomst zou dus nog beter over het onderzoeksdoel gecommuniceerd moeten worden naar de respondenten om dit soort misvattingen te voorkomen.

Ook moet bij interviews altijd afgevraagd worden in welke mate de respondenten sociaalwenselijk antwoord geven. Het is mogelijk dat de respondenten hebben gehandeld naar wat ze dachten dat van ze verwacht werd. Ik heb geprobeerd dit zo goed mogelijk op te vangen door te benadrukken dat de respondenten alles mogen zeggen en eerlijk mogen zijn. Bovendien heb ik niet laten doorschemeren welke verwachtingen ik had.

Daarnaast is tijdens het onderzoeksproces de onderzoeksvraag aangepast. Het onderzoeksdoel was in eerste instantie om de leeswijzen (dominant, onderhandelend en oppositioneel) van Hall (2013) te exploreren die respondenten innemen tegenover Vleesverlangen. Echter, tijdens de analysefase bleek dat ik met de gevonden resultaten de vraag niet kon beantwoorden. Ik exploreerde meer de reacties op en betekenisgeving aan Vleesverlangen dan de verschillende leeswijzen van de respondenten. Bovendien zijn de leeswijzen niet zo van elkaar gescheiden als wordt gesteld door Hall (2013). Vandaar dat de onderzoeksvraag is gewijzigd tot de huidige vraag.

Dit onderzoek beantwoordt de vraag die centraal stond, maar roept ook nieuwe vragen op. Zoals genoemd in de analysesectie zou vervolgonderzoek kunnen meten welke (blijvende) invloed voedseldocumentaires hebben op het aanpassen van het voedselpatroon. Door kwantitatief te werk te gaan, kan een aanvulling gedaan worden op dit kwalitatieve onderzoek. Data kan dan systematisch gemeten worden om grotere patronen te ontdekken. Zoals genoemd in het theoretisch kader zijn de langetermijneffecten van documentaires op het publiek nog niet duidelijk. Aangezien uit het onderzoek van Dilts en Janpol (2016) gebleken is dat documentaires wel degelijk invloed kunnen hebben op het publiek (al is het maar van korte duur) is het interessant mensen te interviewen die hun eetpatroon hebben aangepast na het zien van een voedseldocumentaire. Receptieonderzoek biedt geen inzicht in de langetermijneffecten, maar kan wel als basis dienen voor een onderzoek naar langetermijneffecten. Door de onderliggende opvattingen en meningen te onderzoeken van respondenten die hun voedselpatroon hebben aangepast na het kijken van een documentaire kan inzicht verkregen worden in de omstandigheden waaronder een documentaire blijvende invloed kan uitoefenen op het publiek.

Een andere mogelijk vervolgonderzoek is om mijn eigen interpretatie van Vleesverlangen te geven via een discoursanalyse. Dit levert informatie op over de dominante discourses die in de documentaire schuilgaan. Door mijn receptieonderzoek naast een discoursanalyse te leggen kan ook vergeleken worden of de respondenten de discourses uit de documentaire erkennen of alternatieve discourses benoemen.

Tot slot wil ik nog reflecteren op de samenstelling van mijn respondenten die bestaat uit mannelijke vleeseters en vrouwelijke vleesvermijders. Dit vind ik een opvallende verhouding die ik niet met opzet heb geselecteerd. Ik kende nu eenmaal meer mannelijke overtuigde vleeseters en vrouwelijke vleesvermijders dan andersom. Op basis van dit onderzoek is geen verklaring aan te dragen voor deze verhoudingen. Tijdens vervolgonderzoek zouden bewust vrouwelijke vleeseters en mannelijke vleesvermijders geïnterviewd kunnen worden om wellicht alternatieve motivaties voor voedselpatronen te vinden en andere betekenisgeving aan de

documentaire te exploreren. De relatie tussen geslacht, voedselpatroon en de invloed van voedseldocumentaires zou ook op kwantitatieve wijze gemeten kunnen worden om een groter patroon te ontdekken in dit fenomeen.

Referenties

- Ang, I. (1996). *Living room wars: Rethinking media audiences for a postmodern world*. Londen & New York: Routledge.
- Bastian, B., Haslam, N., Loughnan, S. & Radke, H. R. M. (2011). Don't mind meat? The denial of mind to animals used for human consumption. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(2), 247-256.
- Bonner, F. (2013). Recording reality: Documentary film and television. In Evans, J., Hall, S. & Nixon, S. (Eds.), *Representation* (pp. 60-99). Londen: Sage Publications.
- Borgdorff, C. (Producer), & Frank, M. & Raes, S. (Director). (2015). *Vleesverlangen*. [Video/DVD] Amsterdam, Nederland: MOONDOCS.
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101.
- Brennen, B. S. (2013). Chapter 3 interviewing. *Qualitative research methods for media studies: An introduction* (pp. 26-58). New York & Londen: Routledge.
- Brunsdon, C. & Morley, D. (1999). *The nationwide television studies*. Londen: Routledge.
- Centrale Organisatie voor de Vleessector. (2018). *Sector in cijfers*. Geraadpleegd via <http://www.cov.nl/sector-in-cijfers>
- De Bakker, E. & Dagevos, H. (2010). *Vleesminnaars, vleesminderaars en vleesmijders: Duurzame eiwitconsumptie in een carnivore eetcultuur*. Den Haag, Nederland: Lei.
- Dilts, R. & Janpol H. L. (2016). Does viewing documentary films affect environmental perceptions and behaviors? *Applied Environmental Education & Communication*, 15(1), 90-98.
- Fox, N. & Ward, K. (2008). Health, ethics and environment: A qualitative study of vegetarian motivations. *Appetite*, 50(2-3), 422-429.
- Hall, S. (2013). The work of representation. In Evans, J., Hall, S. & Nixon, S. (Eds.), *Representation: Cultural representation and signifying* (pp. 1-47). Londen: Sage.

Heumann, J. K. & Murray, R. L. (2012). Contemporary eco-food films: The documentary tradition. *Studies in Documentary Film*, 6(1), 43-59.

Hotse Smit, P. (2018, 3 april). Nederlandse veestapel moet fors krimpen om klimaatdoelen Parijs te halen, adviseert raad. En snel ook. *De Volkskrant*. Geraadpleegd via <https://www.volkskrant.nl/nieuws-achtergrond/nederlandse-veestapel-moet-fors-krimpen-om-klimaatdoelen-parijs-te-halen-adviseert-raad-en-snel-ook~b239ec79/>

Katz, E. & Liebes, T. (1986). Patterns of involvement in television fiction: A comparative analysis. *European Journal of Communication*, 1(2), 151-171.

Nichols, B. (2017). *Introduction to documentary* (3rd ed.). Bloomington: Indiana University Press.

Petter, O. (2017, 10 augustus). 7 Reasons why you should stop eating meat immediately. *The Independent*. Geraadpleegd via <https://www.independent.co.uk/life-style/food-and-drink/why-british-people-eat-less-meat-reasons-health-weight-environment-ethics-vegan-vegetarian-a7886076.html>.

Roth, L. K. (2005). Beef. it's what's for dinner: Vegetarians, meat-eaters and the negotiation of familial relationships. *Food, Culture & Society*, 8(2), 181-200.

Silverman, D. (2013). *Doing qualitative research: A qualitative handbook*. Londen: Sage Publishing.

Tukachinsky, R. H. (2008). Feminist and postfeminist readings of romantic narratives. *Feminist Media Studies*, 8(2), 181-196.

Bijlage 1 Informatiebrief en toestemmingsverklaring

Informatie over deelname aan

Onderzoek naar reacties van mensen met uiteenlopende voedselpatronen op de Nederlandse documentaire Vleesverlangen.

1. Inleiding

U bent uitgenodigd om deel te nemen aan wetenschappelijk onderzoek omtrent uw voedselpatroon en uw reactie op de documentaire Vleesverlangen. In deze brief vindt u alle informatie die u nodig heeft om te besluiten deel te nemen. Ik wil u vragen deze informatiebrief aandachtig door te lezen. Ik wil benadrukken dat deelname aan dit onderzoek volledig op vrijwillige basis is. U kunt op ieder moment uw deelname aan het onderzoek beëindigen door mij te benaderen. Wanneer u besluit deel te nemen aan het onderzoek wordt u gevraagd de documentaire Vleesverlangen te kijken en wordt u daarna geïnterviewd. De interviews zullen uitgevoerd worden op een rustige locatie. Met voorkeur bij u thuis zodat u in een fijne, rustige omgeving geïnterviewd wordt.

2. Wat is de achtergrond en het doel van het onderzoek?

In Nederland is de laatste jaren een discussie gaande rondom vleesconsumptie. Zowel in de nieuwsmedia als op sociale media is het een veelbesproken onderwerp. Ook mediaproducten zoals documentaires vragen aandacht voor vleesconsumptie. De Nederlandse documentaire Vleesverlangen gaat over de Nederlandse vleesconsumptie en er worden voor- en tegenargumenten aangedragen voor vleesconsumptie. In Nederland komen verschillende eetpatronen voor waarin men bewust kiest om vlees (gedeeltelijk) uit te sluiten zoals een flexitairisch, vegetarisch of veganistisch eetpatroon. Echter, sommige mensen consumeren iedere dag vlees en kunnen het niet missen. Het doel van dit onderzoek is om de relatie te onderzoeken tussen de houding tegenover vleesconsumptie en de reacties op de centrale boodschappen in Vleesverlangen, een documentaire die nog open staat voor interpretatie.

3. Hoe wordt het onderzoek uitgevoerd?

Allereerst kijkt u de documentaire Vleesverlangen via de volgende link: https://www.npo3.nl/3doc-vleesverlangen/06-03-2018/VPWON_1290168. Daarna zal binnen drie weken een interview plaatsvinden over uw voedselpatroon, uw kennis over vleesproductie, uw ervaringen met het filmgenre documentaire en uw mening over de documentaire Vleesverlangen. Een voorbeeldvraag is: Waarom heeft u voor uw voedselpatroon gekozen? Het interview wordt, na uw goedkeuring, opgenomen op de telefoon van de onderzoeker zodat het audiobestand als geheugensteun kan dienen. Ook worden er mogelijk notities gemaakt tijdens het interview. Na afloop wordt het interview volledig getranscribeerd en geanalyseerd. Wanneer de analyse afgerond is, wordt naar u teruggekoppeld om te controleren of de onderzoeker uw uitspraken correct heeft geïnterpreteerd.

4. Wat wordt er van u verwacht?

Er wordt dus allereerst van u verwacht dat u de documentaire Vleesverlangen kijkt. Deze duurt een uur en dertien minuten. Het daaropvolgende interview zal tussen de 30 en 45 minuten duren. Na het interview is uw deelname afgerond. Het onderzoek zal dus ongeveer twee uur van uw tijd in beslag nemen. Om deel te mogen nemen moet u tussen de 18 en 25 jaar oud zijn.

5. Wat zijn mogelijke voor- en nadelen van deelname aan dit onderzoek?

Het onderzoek heeft geen directe voordelen voor uzelf, maar het onderzoek kan wel nuttige gegevens opleveren. Ook krijg u wellicht nieuwe inzichten door de documentaire die u te zien krijgt.

Eventuele nadelen van het onderzoek betreffen:

- De tijd die het onderzoek van u vraagt. Het kijken van de documentaire en het afnemen van het interview kost bij elkaar ongeveer twee uur.
- Sommige beelden in de documentaire kunnen als schokkend ervaren worden. In de documentaire worden beelden uit een slachthuis getoond waarin u dode en gestreste dieren en bloed te zien krijgt. Wanneer u de getoonde beelden te heftig vindt, hoeft u deze niet te kijken en kunt u door naar een volgend fragment.
- Sommige vragen kunnen wellicht gevoelige onderwerpen betreffen. Vragen die u niet wilt beantwoorden hoeft u ook niet te beantwoorden. Daarvoor is geen reden nodig.

6. Vrijwillige deelname

Deelname is vrijwillig. Als u toch besluit niet mee te doen, hoeft u verder niets te doen. U hoeft niets te tekenen. U hoeft ook niet te zeggen waarom u niet wilt meedoen. Als u wel meedoet, kunt u zich altijd bedenken en stoppen op ieder gewenst moment. Ook tijdens het onderzoek. Bovendien kunt u binnen twee werkdagen nadat u heeft meegedaan uw toestemming nog intrekken. Indien u daarvoor kiest, zullen uw gegevens niet meegenomen worden in de analyses.

7. Wat gebeurt er met de verzamelde gegevens?

Uw persoonsgegevens worden enkel beheerd door de onderzoeker, Manou 't Lam. Mocht u uw persoonsgegevens willen aanpassen, dan kunt u dit doen door contact op te nemen met mij. Uw privacy wordt beschermd door geen enkele persoonlijke informatie in het onderzoeksverslag op te nemen indien dit ongewenst is. Uw naam zal dan vervangen worden door een pseudoniem. Zoals genoemd in de procedure wordt het interview opgenomen. Het audiobestand en de transcripten van de bestanden worden geanonimiseerd op een beveiligde laptop en usb-stick opgeslagen en zijn enkel toegankelijk voor de onderzoeker zelf. De data worden enkel gebruikt voor onderzoeksdoeleinden en zullen niet zonder uw toestemming met derden gedeeld worden.

8. Is er een vergoeding wanneer u besluit aan dit onderzoek mee te doen?

Ter compensatie voor de tijd en moeite die u in het onderzoek steekt, ontvangt u na deelname een bol.com cadeaubon ter waarde van tien euro.

9. Meer informatie over dit onderzoek?

Voor het stellen van vragen en het inwinnen van nadere informatie voor, tijdens en na het onderzoek kunt u terecht bij mij, Manou 't Lam.

Telefoonnummer: 0631356914 of email: manou.lam@gmail.com.

TOESTEMMINGSVERKLARING voor deelname aan:

*Onderzoek naar reacties van mensen met uiteenlopende voedselpatronen op de Nederlandse documentaire
Vleesverlangen.*

Ik bevestig:

- dat ik via de informatiebrief naar tevredenheid over het onderzoek ben ingelicht;
- dat ik in de gelegenheid ben gesteld om vragen over het onderzoek te stellen en dat mijn eventuele vragen naar tevredenheid zijn beantwoord;
- dat ik gelegenheid heb gehad om grondig over mijn deelname aan het onderzoek na te denken;
- dat ik uit vrije wil deelneem.

Ik stem er mee in dat:

- mijn gegevens voor wetenschappelijke doelen worden verkregen en bewaard zoals in de informatiebrief vermeld staat;
- er voor wetenschappelijke doeleinden geluidsopnamen worden gemaakt.

Ik begrijp dat:

- ik het recht heb om mijn toestemming op ieder moment weer in te trekken zonder dat ik daarvoor een reden hoeft te geven;
- mijn gegevens worden behandeld volgens de VSNU Gedragscodes (www.vsnu.nl/gedragscodes).

Naam deelnemer: _____ Geboortedatum: ___ / ___ / ____ (dd/mm/jjjj)

Handtekening: _____ Datum, plaats: ___ / ___ / ____,

Bijbehorende verklaring omtrent evt. hergebruik van gegevens

(1) Onderzoekers delen regelmatig onderzoeksgegevens met andere onderzoekers, zodat de gegevens nóg beter benut worden. Uiteraard zijn die onderzoeksgegevens dan niet te herleiden tot individuele personen. Gaat u er mee akkoord dat eventueel ook uw onderzoeksgegevens anoniem gedeeld worden met andere onderzoekers? (s.v.p. aankruisen wat van toepassing is, en indien "akkoord" ondertekenen)

- Ja, daar ga ik mee akkoord. Handtekening: _____
- Nee, niet akkoord.

In te vullen door de uitvoerend onderzoeker:

Ik verklaar dat ik bovengenoemde deelnemer heb uitgelegd wat deelname inhoudt en dat ik borg sta voor de privacy van zijn/haar gegevens.

Naam: _____

Datum: ___ / ___ / ____ (dd/mm/jjjj)

Handtekening:

Bijlage 2 Vragen- en topiclijst

Vragenlijst

In het interview worden verschillende onderwerpen bevestigd: het voedselpatroon van de respondent, kennis over en ervaringen met vleesproductie- en consumptie, ervaring met documentaires, mening over vleesverlangen en tot slot stellingen naar aanleiding van vleesverlangen. Sommige vragen zijn specifiek gericht op een bepaald voedselpatroon, deze vragen zijn gemarkeerd met VL (vleeseter), F (flexitariër), VT (vegetariër) en VN (veganist).

Respondenten

Vleeseters: R (21) en S (21)

Flexitariër: E (19).

Vegetariër: S (22).

Veganist: N (26).

Telkens doorvragen: wat is de aanleiding daarvoor, wat zijn de reacties daarop, wat vind je daarvan etc.

Topic 1 Voedselpatroon

Wat voor voedselpatroon heb je van huis uit meegekregen?

Waarom heb je gekozen voor het voedselpatroon dat je nu hebt?

Vooraf F, VT en VN - Hoe reageert je omgeving op je voedselpatroon? (Positief, negatief)

Is je voedselpatroon door de tijd heen veranderd? Waarom? Welke reacties?

In welke mate wordt jouw voedselpatroon bepaald door mensen om je heen?

VL – Zou je willen minderen met vlees? Zo ja, waarom doe je dat niet?

Topic 3 Genre documentaire

Ben je bekend met het genre documentaire, zo ja welke heb je gezien?

Met welk doel kijk je documentaires? Informatie, vermaak?

Heb je andere voedseldocumentaires gezien? Zo ja, wat vond je daarvan in vergelijking tot vleesverlangen?

Topic 4 Mening vleesverlangen

Wat vind je van vleesverlangen?

Wat vind je van de hoofdpersoon Marijn? Sympathiek, betrouwbaar, herkenbaar?

Hoe betrouwbaar vind je de informatie in de documentaire?

Hoe waarheidsgetrouw vind je de documentaire?

In hoeverre denk je dat de situatie van Marijn representatief is voor anderen in de Nederlandse bevolking?

Topic 5 Stellingen vleesverlangen

Vlees en het gedode dier

Wat vind je van Marijns idee om je vleesconsumptie te rechtvaardigen met het slachten van een dier? Zou je het kunnen?

Volgens de woordvoerder van de vleessector hebben mensen liever niet de associatie tussen hun vlees en het dier dat ervoor gestorven is. Hoe denk jij daarover?

Marijn is op een gegeven moment met haar dochter en vriend in de supermarkt. De beelden van de plofkippenstal gaan door haar hoofd. Ervaar jij soms een schuldgevoel als je vlees eet/aanschaf en waarom?

Marijn gaat met haar vleesverslaving naar de psycholoog, omdat ze het als een probleem ziet. Hoe problematisch vind jij overmatige vleesconsumptie?

Vlees smaak

Volgens een woordvoerder van de vleessector vinden heavy vleeseters hun maaltijd niet compleet zonder vlees.

VL - Herken je jezelf daarin?

Marijn impliceert op een gegeven moment dat vegetarisch eten smerig is. VT, VN en F- Kan je daar iets over

zeggen? VL - Denk jij dat dit zo is?

Vlees en seks

In de documentaire wordt meerdere keren de link gelegd tussen vlees en seks. Wat vind jij daarvan? Wat denk je dat ze daarmee bedoelen/willen?

Marijn vindt vlees eten mannelijk en sexy. Hoe denk jij daarover?

Slow Food

Chefkok Joris zegt op een gegeven moment: als je een bewuste keuze maakt dan hebben de dieren een goed leven gehad en worden ze met respect geslacht. Ben je het hiermee eens? Let jij op keurmerken bijvoorbeeld?

Wat vind je van het idee van slow food (dieren eten om te voorkomen dat ze uitsterven)?

VT en VN - Zou je dat vlees wel eten?

Vlees en slacht

Wat vind je van de beelden op de plofkippenboerderij?

Wat vind je van de beelden in het slachthuis, het bloed, de opgehangen dieren, het slachtmoment?

Wat vond je van de reactie die Marijn geeft wanneer een koe voor haar neus wordt geschoten (huilen)? Begrijp je haar reactie als je bedenkt dat ze wel vleesverslaafd is?

Wat vind je ervan dat Marijn de koe daadwerkelijk slacht?

Wat vind je de tegenstrijdigheid tussen Marijns kennis over vlees en haar lust naar vlees? Herken je jezelf erin?

Kweekvlees

In de documentaire wordt een alternatief voor vlees genoemd waarvoor geen dieren gedood hoeven worden: kweekvlees.

Vind je kweekvlees een goed alternatief voor vegetarisme?

VT, VN - Zou je kweekvlees wel eten?

VL, F - Zou je normaal vlees vervangen door kweekvlees wanneer dit op de markt komt?

Vlees en kinderen

Wat maak je op uit de laatste scene met het kind aan tafel?

Wat vind je ervan dat Marijn haar dochter eerst geen vlees gaf?

Welk voedselpatroon zou jij je kind geven?

Conclusie over vlees

Marijn heeft als concluderende uitspraak: je hoeft niet te stoppen met vlees eten, maar het is wel het beste om te minderen en als je vlees eet, eet dan goed vlees en sta erbij stil hoe het stukje vlees is geproduceerd en hoe bijzonder het is. Hoe denk jij over haar conclusie?

Nadenken over vlees

Heeft de documentaire je aan het denken gezet over vleesconsumptie? En zo ja, hoe denk je over vleesconsumptie na het zien van de documentaire? Zo nee, waarom niet?

Topic 2 Vleesproductie en -consumptie

Wat weet je van vleesproductie?

Denk je er weleens bewust bij na dat vlees van dieren komt?

Waar let je op als je vlees koopt? VT en VN – als je ooit wel vlees at: waar lette je op? Op prijs, hoe het vlees eruitziet, houdbaarheidsdatum, wat je ermee kan, of gezin het lekker vindt?

Welke argumenten kun je bedenken om vlees te eten?

Welke argumenten kun je bedenken om vleesconsumptie te verminderen/helemaal te stoppen?

Wil je nog wat toevoegen aan ons gesprek, een laatste opmerking o.i.d.?

Bijlage 3 Interviewtranscripten

In deze bijlage staan de vijf transcripten van de interviews met de respondenten. De respondenten zijn alleen benoemd met hun voedselpatroon, voorletter en leeftijd om hun privacy te waarborgen. Eerst komen de vleeseters aan bod, gevolgd door de flexitariër, vegetariër en tot slot de veganist. Soms is een korte toelichting gegeven over bijzonderheden in het transcript. In elk transcript geeft de rode tekst aan dat ik aan het woord was.

Transcript vleeseter 1 R, 21.

In dit transcript staat S. voor de naam van zijn vegetarische vriendin, tevens de vegetarische respondent in dit onderzoek. Ook reageerde de moeder van de respondent soms op stellingen. Wanneer zij spreekt is dit aangegeven door (Moeder).

Ik ga eerst even wat over je voedselpatroon algemeen vragen. Dan over de documentaire.

Dus, wat voor voedselpatroon heb je van huis uit meegekregen?

Uhm veel aardappels, veel groente, boterhammetjes. Ja uh. En vlees? Vlees ja. Elke dag een stuk vlees. Ja? Altijd? Ja iedere avond.

Heb je er bewust voor gekozen of is het meer omdat het altijd al zo is geweest?

Ik heb er wel bewust voor gekozen aangezien vlees best wel belangrijk voor je is. Hoezo? Er zitten gewoon een hoop goede dingen in. Als je geen vlees eet dan, tenminste als je het niet vervangt, dan mis je toch wel hoge aantal ja proteïne mis je sowieso. Uh goeie ja gewoon goeie stoffen die in vlees zitten mis je.

Heb je er nooit discussie over met S.? Haha. Ze luistert toch niet dus. Haha. Dat geloof ik ook wel weer

inderdaad. Zou je niet willen minderen met vlees? Nee, van m'n leven niet. Nee, hoezo niet? Ik hou van vlees.

Haha door de smaak? Ja sowieso. En ja ik sport natuurlijk zes/zeven keer per week dus ik heb het ook gewoon nodig anders... Je denkt niet dat je het kan vervangen? Nou als ik het moet vervangen dan eet ik vijf pakken van die vegavervangers uh vervangende maaltijden per dag. Dat is niet bij te houden. Het is gewoon zoveel efficiënter om gewoon vlees te eten. Dus voor jou gewoon altijd vlees? Ja, ik eet het zelfs nu tegenwoordig twee keer per dag.

Maar heb je weleens discussies? Met S.? Ja, of met andere mensen over je voedselpatroon? Nee, niet echt. Uh met S. had ik wel dat ik uh haar er wel op wees dat ze goed alles moest vervangen en dat ik haar wel help dat zij wel haar vitamines binnenkrijgt. Ja en zij op jou? Niet veel. Nee eigenlijk zegt ze niet zoveel over mijn eetpatroon. Oh dat is wel netjes, respect voor elkaar hè is belangrijk.

Is je voedselpatroon door de tijd heen veranderd?

Uhm, ja zoals ik net zei toen ik meer ben gaan sporten ben ik meer vlees gaan eten en meer groente. En sinds wanneer is dat? Uhm vorige zomer dat ik daar serieus mee begonnen ben. En daarvoor was het gewoon altijd een keer per dag sowieso vlees. Ja. En daarna was het eigenlijk meer? Ja. Dus eigenlijk ook een beetje sinds je S. hebt ga je alleen maar meer vlees eten? Ja precies.

In welke mate wordt jouw voedselpatroon bepaald door mensen om je heen?

Totaal niet. Nee? Misschien mijn moeder wel als ze eten voor mij kookt maar. Nee ik heb altijd zelf besloten. Ik hoor een discussie. (Moeder) Volgens mij kook ik iedere dag voor je. Dat zeg ik toch: als je voor me kookt, dan wordt het bepaald door m'n moeder omdat zij kookt. En als je zelf kookt? Als ik zelf kook dan is het toch meestal of rijst met vlees, kip met rijst, biefstuk met groente, zoiets. En als S. mee eet dan eten jullie allebei iets aparts of zo? Nee we eten meestal wel hetzelfde alleen ik eet vlees erbij en zij eet vleesvervanger erbij. Want ik kook meestal toch wel voor S. dus. Dan kook ik meestal wel gewoon hetzelfde. Dat is makkelijk.

Oké uhm nu even iets over documentaires. Had je al eerder documentaires gezien überhaupt?

Ja. Wat voor soort? Ja, ook over vlees en zo. Volgens mij die ene Netflix documentaire over uhm over verschillende producten en zo. Dan krijg je ook wel allemaal te zien wat er met die beesten gebeurt. Welke was dat, weet je dat? Nee dat weet ik niet meer. Hij staat sowieso ergens op Netflix. Was dat ook met die bijen? Ja. Daar had S. het ook over inderdaad. Ja die heb ik met S. gekeken. Zij wist ook niet meer hoe die heette. Heb je

nog meer gezien? Uh ja dingen weleens op tv ofzo. Maar voorderest niet veel. Niks bijzonders? En wat vond je van die documentaire die je had gezien in vergelijking met vleesverlangen, omdat ze allebei over voedsel gaan. Zag je verschillen of overeenkomsten? Hm wel een hoop overeenkomsten qua hoe er met die beesten wordt omgegaan en zo en wat het proces erachter is. Zoals, de slacht ofzo? Ja precies. Zag je dan ook van die bloederige beelden en zo bij allebei? Ja. Oké.

En wat vond je überhaupt van vleesverlangen? Uh ik om heel eerlijk te zijn. Je mag eerlijk zijn hè. Je mag alles zeggen. Ik vond die vrouw die erin zat echt het meest zwakke schepsel op deze hele aarde. Echt waar. Echt gewoon totaal geen ruggengraat en gewoon geen zelfdiscipline. Ik zat bijna. Ik zei zo... Ik had er met S. over van oh zo'n zwakte. Ik zat echt te kijken met afschuw zo'n beetje. Hoe ze het ook zo over-dramatisch maakte echt. Dat vond S. inderdaad ook, maar waar merk je dat aan dan? Of hoezo? Ja gewoon zo van oh nee het is zo moeilijk en het feit dat ze dan toch iedere keer vlees ging eten. Ik weet niet. Weet je, als je ergens mee moet stoppen dan stop je gewoon. Als je gewoon die goede kant bekijkt. Ik bedoel er is geen reden om helemaal zitten te twijfelen. Dus echt super over-dramatisch.

Ja en behalve de hoofdpersoon? Behalve de hoofdpersoon vond ik het prima om te kijken. Ook nog wel enigszins informatief.

Kijk je ook met dat doel eigenlijk documentaires? Om informatie ergens over op te doen?

Ja altijd. Alleen maar informatie of ook vermaak of iets anders? Nee documentaires kijk ik echt alleen maar voor informatie.

Vond je Marijn wel herkenbaar als in, dat ze het lastig vindt om te stoppen met vlees eten?

Nee totaal niet. Nee? Maar komt misschien ook omdat je niet wil stoppen. Misschien. Maar als ik zou willen stoppen dan zou ik dat gewoon doen. Ja, geen gedoe? Nee geen gedoe, nul.

Wat vind je er dan van dat zij zeg maar haar vleesconsumptie probeert te rechtvaardigen door een beest te slachten?

Ik vind dat ze alleen maar zichzelf voorliegt, eigenlijk. Zo van oh ik heb het gedaan dus dan mag ik dit. Snap je. Je vindt het geen goede manier? Nee. Zou je het zelf kunnen? Ja makkelijk. Ja? Ja. Maar je vindt het niet nodig? Ik vind het niet nodig nee. Oké. Want S. zei inderdaad ook ja Ruud zou het wel doen. Zij niet. Vond ik wel grappig. Zij is veel te dierenvriend. Ik ben nogal realistisch zo van ja, oké eten. Als ik eten nodig heb dan heb ik eten nodig. Bijvoorbeeld als ik ergens zou moeten jagen, echt zonder probleem. Maar zo uit het niets zou ik het natuurlijk niet doen. Ik zou niet voor de grap naar een koe lopen en zo'n ding zo *pjiew*. Nee oké maar komt dat ook omdat je hier een beetje mee opgegroeid bent althans niet mee opgegroeid maar dat je hier nu zo die koeien om je heen hebt dat je daar iets van mee krijgt? Nee, ik ben sowieso weinig bij de koeien. Oké.

Maar denk er soms weleens over na dat je vlees dus ook echt van een dier komt? Of heb je die associatie niet?

Vrij weinig. Ik weet het natuurlijk wel maar ik bedoel eten is eten, toch? Dat is de reden dat wij bovenaan de voedselketen staan. Dat is gewoon natuurlijke selectie.

Oké. Oké, oké. Uhm even kijken. Hoe betrouwbaar vond je de documentaire? Informatie die ze gaven denk je dat het overeenkomt met de realiteit?

Uh ik denk zelfs dat de realiteit nog wel wat erger is. Vooral die slacht en zo dat. Kijk nu hadden ze wel echt een boerderij of een slachterij laten zien die zeg maar echt hun toestemming heeft gegeven om te filmen. Terwijl als je bijvoorbeeld uhm naar zo'n slachterij zou zijn gegaan die hun had afgewezen dan had het daar waarschijnlijk echt veel erger geweest. Ja? Ja. Heb je daar weleens beelden van gezien? Ja weleens hier en daar, maar dat zijn natuurlijk alleen de ergste gevallen.

Maar op zich denk je wel dat het overeenkomt verder wat ze zegt en zo? Uh ja.

En denk je ook echt dat mensen vleesverslaafd kunnen zijn?

Nee zoals ik zei: dat is echt gewoon pure zwakte. Kom op iedereen kan een dag zonder vlees of een week zonder vlees dat is echt niet moeilijk. Heb je dat weleens gedaan? Ja vast wel. Niet opzettelijk ofzo maar.

Maar als je zeg maar ziet ze heeft natuurlijk zo'n hele scan gedaan en zo daar blijkt toch wel uit dat ze vleesverslaafd is, in die zin. Nou dat vond ik eigenlijk zo bullshit. Want ze lieten natuurlijk die twee foto's zien, maar je brein reageert natuurlijk ook als je zeg maar eten ziet. Dat is gewoon natuurlijk instinct als je eten ziet. Dus ik vond het een beetje uit context getrokken eigenlijk.

Dat ze die andere beelden lieten zien ofzo? Ja ook dat ze ook vlees met dat associëren. Ik bedoel tuurlijk krijg je

endorfine in je brein als je vlees ziet. Dat is gewoon hoe heet het dat is gewoon natuurlijk. Omdat het gewoon eten is en dan ja daar reageert je brein op.

Ja maar ze maken best vaak die relatie tussen vlees en seks. Wat vond je daarvan? Wat denk je waarom zouden ze dat doen? Ja ik vond het een beetje apart. Want op een gegeven moment gaat ze naar die chef en dan ziet ze hem zo dat vlees bereiden en dan ligt ze daar op die tafel. Haha ja ik vond het een beetje overdreven. Maar snap je wel het idee wat ze daarmee bedoelen? Uh ja dat een soort van verslavend is ofzo. Ja ik vond dat ook heel apart maar goed. Ja ik vond het ook echt heel erg raar. Ik zat echt te kijken en ik dacht echt van wat?

Maar ze zegt ook ja vlees is mannelijk en sexy. Haha. Wat vond je daarvan? Ja ik weet niet wat voor rare fetisj zij heeft hoor. Maar stel jij zou helemaal geen vlees meer eten zou je dan geen man meer voelen? Nee ik bedoel wat heeft dat enigszins met je mannelijkheid te maken. Ja dat vraag ik me af. Ik ben geen man dus ik weet het niet. Helemaal niks. Als ik geen vlees meer zou eten ik bedoel wat boeit het. Heeft niks met mannelijkheid te maken.

Oké. Uh even kijken hoor. Uh denk je dat die situatie van Marijn dus dat ze vleesverslaafd is en dat ze daar ook vanaf wil komen dat dat iets is wat meer mensen in Nederland hebben? Uhm bedoel je als de zin van dat mensen gewoon geen vlees meer willen eten en dat niet kunnen? Ik denk dat er wel meer mensen in Nederland zijn die zeg maar geen vlees meer willen eten maar toch doen. Maar ik denk dat dat gewoon een karaktereigenschap is. Gewoon geen zelfdiscipline hebben. Ik denk dat het daar toch aardig op neer komt. Dus wat dat betreft vind je Marijn wel herkenbaar? Ik bedoel, niet bij mezelf. Maar misschien wel bij anderen.

Ik heb ook nog wat stellingen uit de documentaire zelf. En die wil ik even aan je voorleggen. Even kijken ik heb de eerste al gehad. Oh ja op een gegeven moment heb je zo'n man dat is de woordvoerder van de vleessector en de zegt dat mensen liever niet de associatie hebben tussen het vlees en het dier. Heb je daar ook last van? Je zei net al een beetje van niet dat het je niet echt uitmaakt? Nee eigenlijk niet. Ik bedoel dat is voor mij persoonlijk natuurlijk. Bij iedereen is dat anders. Ik denk als je bij de ene laat zien zo wordt een koe geslacht dan ga je een week geen vlees eten ofzo. Ik denk dat bij andere mensen ook gewoon totaal niet uitmaakt. Maar wat vond je dan van die beelden in het slachthuis? Dat doet me eigenlijk niet veel ofzo. Nee? Ik bedoel zoals je net ziet met die kittens ik ben echt wel een dierenvriend, maar ja dat is gewoon ja soort van natuurlijke selectie. Maar je maakt wel onderscheid tussen bijvoorbeeld honden en koeien? In dat opzicht. Koeien vind ik ook leuk. Ik vind het gewoon leuke beesten, maar als er vlees nodig is dan is er vlees nodig. Dus je kon er goed naar kijken? Ja. Dat is geen probleem, helemaal niet? Ook niet het bloed ofzo? Nee dat vind ik sowieso geen probleem. En dat ze op een gegeven moment die koe zo open gingen snijden. Ik vond het wel interessant een beetje biologie. Ja? Ja. Oké.

Dat vind ik wel interessant. S. altijd dan gaat zij bijna over d'r nek en dan zit ik gewoon zo te kijken. Ja. Net zoals toen ik een infuus moest leggen bij mij gelegd moest worden bij mij ik bedoel ik zit gewoon zo te kijken. S. gaat echt bijna over haar nek en valt bijna flauw. Dat zei ze ook ze vond het echt vreselijk. Ik heb er echt geen problemen mee. Nee? Nee. Dat vind ik echt knap. Ja op zich de eerste keer dat ik keek dacht ik ook van: uhl gadverdamme maar ik heb hem meerdere keren moeten kijken want ja ik moest die docu een beetje uit m'n hoofd kennen en aan het eind kon ik er best wel naar kijken. Er gaat toch iets in je hoofd om ofzo. Misschien is het ook wel omdat ik zeg maar een jongen ben en meer bloederige actiefilms kijk of zo. Ja zou kunnen ik weet het niet. Makkelijk om te verwerken.

Oh ja en die plofkippenstal. Wat vond je daarvan?

Nou hetzelfde als al het andere. Ja? Ja. Ik hou heel erg van kip dus hahaha. Dus je vindt het belangrijker dat je een lekker stuk vlees op je bord hebt dan de dieren? Ja. Gewoon lekker eten dan is het goed. Uhu. Maar heb je dan ook nooit schuldgevoel, want Marijn gaat op een gegeven moment kip kopen en dan zie je zo die beelden in haar hoofd. Ja, nee ik heb eigenlijk nooit echt schuldgevoel ofzo. Als ik die kipjes hier rond zie lopen denk ik ook gewoon: leuke kipjes. Die zou ik wel op willen eten? Nee niet willen opeten zo van oh leuke kip gewoon. Weet je ik pak ze op ik zet ze terug in hun kooitje weetje en voor de rest ja die plofkippen doen me eigenlijk niet zo veel.

Waar let je op als je vlees koopt? Uh de prijs. Haha ja? Ja dat is het eigenlijk. Ja of het er mooi uitziet. Meestal koop ik wel iets duurder biefstuk. Ja? Dat is gewoon lekkerder. En dat is bij kip niet? Nee kip heb ik niet echt verschil ofzo als het duurder is. Maar je let niet op keurmerken of iets, vooral? Nee volgens mij standaard wat er ligt is al keurmerk blablabla. Beter leven dingen. Oké.

Marijn die gaat dus naar die psycholoog omdat ze vleesverslaafd is. Ja. Dus ze ziet eigenlijk overmatig vleeseten als een probleem. Vind je dat ook? Mensen die heel veel vlees eten dat dat problematisch is? Ligt eraan. Als je bijvoorbeeld drie keer per dag vlees eet dat is natuurlijk super slecht voor je cholesterol en ja als je al overgewicht hebt is het natuurlijk slecht. Als je net zoals mij zes/zeven keer per week sport. Ik heb die voedingsstoffen gewoon nodig dus ja dat verschilt gewoon per persoon. Ja wat hun gewicht is. Hoe het zit met leeftijd en alles. Uhu.

Maar kan je ook redenen bedenken waarom je geen vlees meer zou eten? Ja als ik er allergisch voor zou zijn of zo, maar uh voor de rest eigenlijk niet. En om het wel te eten is vooral gezondheid? Uhu. Oké. En natuurlijk dat het lekker is. Ja. Dat geeft Marijn natuurlijk ook als voornaamste reden.

En ze zegt ook dat vegetarisch eten dat vindt ze maar smerig. Oh maar dat niet eens. Ik vind vegetarisch ik eet zoals je net al zag die kaasschnitzel vind ik hartstikke lekker. Nu ligt er van S. bijvoorbeeld een champignonburger ofzo ja kijk dat vind ik dan weer minder lekker maar bijvoorbeeld groenteburgers en zo en oosterse schijven vind ik gewoon allemaal hartstikke lekker. Ja dus dat is niet per se de reden. Maar vlees vind je lekkerder? Ja. Ja oké. Daar kan ik me ook wel wat bij voorstellen aan de ene kant. Maar af en toe een vleesvervanger is ook wel gewoon lekker. Ja maar niet elke dag? Nee.

Even kijken. Oh ja dan heb je nog die chef-kok. Die heeft dan het idee van slow food. Dus dat ze zeg maar een beest op de menukaart zetten zodat ze hem in leven kunnen houden. Wat vond je van dat idee? Dus dat ze hem zeg maar uh op het menu zetten en dan omdat ie anders niet gebruikt wordt voor iets kunnen ze hem daarna weer op de menukaart zetten en dan blijft ie op die manier in leven. Ja ik vond het een beetje vaag. Ik bedoel als je iets op een menukaart zet dan dood je het toch? Ik vond het een beetje vaag. Ik snapte het ook niet helemaal goed. Ik ook niet maar goed. Hahaha. Dat kan aan mij liggen. Ja ik vond dat ook heel apart. Ik dacht van hm als je ze zo graag in leven wilt houden dan doe je dat toch op een andere manier. Moeder: Ja precies niet op de menukaart. Dat vond ik dus ook heel raar maar goed. Hij vond dat een goed idee. Nou ja prima.

Oké nou op een gegeven moment gaat Marijn die koe slachten en ja dan gaat ze dus op een gegeven moment helemaal stressen en panieken. Wat vind je daarvan als je bedenkt dat ze wel gewoon vlees eet? Ik vond het echt super overdreven dat ze bijna flauwviel. Ja, kom op. Vind je dat niet eerlijk dan ofzo dat ze dat dan doet of? Nee, ja eerlijk. Ik denk dat dat er vrij weinig mee te maken heeft. Ik denk eerder dat het was zo van ja hoe leg je dat uit. Dat ze zo bang is ofzo ja dat heeft ook weer iets te maken met persoonlijkheid en zo. Ik denk dat het daar voornamelijk op neerkomt.

En ja ze zegt aan het begin volgens mij dat ze heel veel kennis heeft over vleesproductie en dat ze altijd in slachthuizen komt en dat ze alsnog heel veel lust heeft naar vlees. Begrijp je dat? Of niet? Uhm wat vraag je nou precies? Nou dat ondanks dat zij dus weet hoe alles gaat dat ze alsnog vlees eet. Vind je dat raar? Nee ik bedoel iedereen weet het toch wel. Uhu. Je denkt er natuurlijk niet iedere dag over na maar iedereen weet toch wel hoe je aan vlees komt. Uhu. Maar bijvoorbeeld S. zegt dan: nee ik doe het niet meer. Maar zij, Marijn, zit er dan zo in en dan alsnog denkt ze ja lekker vlees. Maar dat vind je niet raar? Nee.

En hoeveel weet jij eigenlijk van die productie en hoe heb je die kennis verzameld? Ja tuurlijk gewoon twee plus twee bij elkaar doen. Dan krijg je gewoon aardig goed beeld. Ja voornamelijk gewoon uh soort algemene kennis is het toch wel? Ja. Ik bedoel als je zou moeten jagen bijvoorbeeld om aan je eten te komen dan kun je dat zelf ook wel bedenken hoe dat gaat en hoe dat moet.

En wat vind je ervan dat ze daadwerkelijk die koe slacht uiteindelijk? Ja ik bedoel goed voor haar maar wat. Ja vooral, wat kan mij het schelen dat jij een koe hebt geslacht en dat je jezelf nu toepraat dat het goed is om vlees te eten omdat je een koe hebt geslacht. Ik bedoel ik vind het allemaal een beetje krom eigenlijk. Ja allemaal onnodig dus? Ja.

Uh, op een gegeven moment heb je ook zo'n man die zegt: Er zijn heavy vleeseters en die vinden hun maaltijd niet compleet zonder een stuk vlees. Herken je jezelf daarin? Uhm ja ik bedoel ik vind het altijd wel lekker om bij iets vlees te eten. Maar ja, als je mij bijvoorbeeld bonen geeft met weet ik veel aardappels of zo dan hoeft ik niet per se een stuk vlees erbij. Mijn maaltijd is er niet per se minder compleet erdoor zou ik zeggen. Mijn broertje wel. Ja? Ja maar het grappige is pasgeleden toen had ik hem een keer vegetarische hamburgers gegeven en toen proefde ie het helemaal niet het verschil. Vond ik zo grappig. Hahaha. Als je het maar niet zegt. Nee we hadden

ook iets van kalkoen ofzo. En toen vond ie gewoon die hamburger lekkerder. Haha. Dat was wel grappig. Leuke test.

Maar die dingen zijn tegenwoordig gewoon hartstikke lekker. Dat is het probleem niet. Als iemand het niet weet. (Moeder) Vorige keer had ik die satédingen. Welke satédingen? (Moeder) Oh die satéschnitzels, die vond je ook hartstikke lekker. Ja dat weet ik dat zei ik ook. (Moeder) Ook gewoon vegetarisch. Ja daarom het is meer het idee dat je een stuk vlees op je bord hebt denk ik. Dat denk ik ook wel. Ja m'n broertje wist het ook niet. Hij zei echt oh die zijn lekker. Ja ja. Ik zei ja kijk eens wat jij zit te eten jongen. Moest er wel om lachen.

Oké uhm oh ja ze had het ook nog over dat kweekvlees. Vind je dat een goed alternatief? Ja wel als die smaak lekker is en als het wat goedkoper wordt. Nu momenteel is het nog stervensduur. Als je dat voor een goede prijs en goede kwaliteit kan produceren dan is het natuurlijk een hartstikke goed alternatief.

Zou je het dan vervangen, gewoon vlees voor kweekvlees? Ja als het goedkoper is en even lekker dan zou ik het gewoon willen vervangen. Hoezo niet? Dat weet ik niet. Wat boeit het als je dezelfde voedingsstoffen binnenkrijgt.

(Moeder) Nou omdat het in de fabriek is gemaakt. (Respondent) Ja dus? (Moeder) Omdat ze alle boeren om zeep helpen. En stel je voor, dan gaan ze dat doen. Dan uh sterven de boeren uit. Die hoeven geen koeien meer te doen. Van de koeien hebben ze de mest op de grond. En dan hebben ze geen mest meer voor op de grond. Dan gaat alle grond dood en dan kennen ze zelfs geen bodem meer zetten. Dus heel de voedingsindustrie gaat naar de maan. Dat heb je ook maar je hebt de mest nodig van die beesten. En als ze vlees in fabrieken gaan maken dan hebben ze de beesten niet meer nodig dan hebben we geen mest meer.

Maar waar je ook aan moet denken is al die stieren en zo weet je hoeveel co2 die produceren. Het is wel zo dat die koeien c maar die zijn ze al hartstikke aan het terugbrengen want nu krijgt ie kalfjes nou moet ie goede gezonde koeien slachten omdat die kalfjes krijgt. Omdat je er niet meer mag hebben. Dus in principe klopt dat natuurlijk ook niet dat je gezonde beesten nu gewoon moet afslachten omdat je kalfjes krijgt. Die heb je nodig want anders heb je over een paar jaar geen melk meer. Uhu. Dus eigenlijk die hele industrie... en het is wel zo dat die beesten co2 uitstoten. Maar ik denk dat die boten uit het buitenland meer co2 uitstoten als al die beesten bij elkaar hoor want het is wij lezen die boekjes hè. Uhu. Hoe vaak het daar wel in staat dat het allemaal verkeerde berekeningen zijn. Uhu dat ze eens goed moeten berekenen dat die beesten eigenlijk helemaal niet zo gek veel uitstoten als boten of wat dan ook uit het buitenland. Vliegtuigen.

Ja. Dat is inderdaad altijd wat je leest. Dat de vleesindustrie heel erg schadelijk is. Ja maar dan hebben wij al die boekjes wat weer het tegendeel bewijst. Maar dat is natuurlijk wel gewoon zeg maar een iemand wil natuurlijk dit dus dan gaat die dit de goede kanten laten zien. Tuurlijk. En iemand anders heeft iets anders. Ja dus wat is waar. Geen idee. Dat snap ik ook wel maar ik bedoel hun doen alles voor de boeren dus hun doen alles zeg maar uitzoeken en onderbouwen uhu waarom het minder schadelijk is. Ja. En dan denk ik daar zitten gewoon een paar die klimaatbeheersing moeten doen oh koeien doen co2 uitstoot hup koeien moeten maar weg en dan denk ik doe een vliegtuig minder per dag. Ik bedoel de koeien is wel het vlees, is wel de economie. Weetje hoeveel de boeren aan economie hier hooghouden he. Heel veel. Haast het meeste van alles. Dus als dat wegvalt, nou waar blijven we dan? Dat is de vraag. En dan denk ik daar denken ze ook niet bij na want nou hoor je de Partij van de dieren niet dat al die gezonde koeien naar de slacht moeten. Uhu. Daar hoor je ze niet over en dan denk ik ja dan staan ze niet op de bres van zo dat is raar allemaal gezonde koeien die moet je gewoon naar de slacht doen. Daar hoor je ze niet over. Maar zo is het wel dus het verandert gewoon allemaal wel maar ze weten het gewoon zelf niet met die hele co2 niet. Nee. Ik denk altijd hoe bereken je dat überhaupt. Ja hoe bereken je dat. Ja. Ik heb geen idee.

Ja je hebt ook die mest nodig en nou willen ze die co2 in de grond gaan stoppen. Vraag me niet hoe gaan ze dat opvangen. Ik heb geen idee. Ik ook niet. Zou ik ook niet weten hoe ze dat moeten gaan doen maar die willen ze nou in de grond gaan stoppen. Willen ze in plaats van het gas. Ja. Aardgas. Ja. Willen ze gaan opvullen. En klimaatverandering ja je hebt heel je leven alle jaren is er klimaatverandering geweest. Je hebt ook de ijstijd gehad. Het is een natuurlijke cyclus. Ja. Kijk tuurlijk ik ben wel mee eens met al die gassen en zo dat we heus wel de wereld een beetje naar de knoppen helpen. Maar dat komt niet grotendeels door Nederland natuurlijk he. Vorige keer was er een programma op televisie... De Nederlandse schepen die moeten allemaal weet ik veel

hoeveel filters hebben om ze schoon mogelijk te varen. **Maar als de rest het niet doet.** Dan komt er eentje uit China of wat dan ook. Haha. **Die hebben überhaupt geen regels.** Die verstoot zo veel. Dat wel twintig schepen hier veroorzaken. En dan denk ik: dat mag nog wel het land in. **Ja daarom.** Dan helpt het toch niet. Totaal niet. **Nee.**

(Respondent) Ja beetje afgedwaald. **Dus kweekvlees? Haha.** Ik vind het wel een best alternatief ja. Moet je natuurlijk ook weer zoals net berekenen hoe dat zit met de economie en zo. Haha. (Moeder) Ja R je moet wel voor de boer opkomen he. **Hahaha. Ja dat is wel waar zo heb ik het nog nooit bekeken dus wat dat betreft goed inzicht.** Ja. **Ja dat is nooit wat je hoort.** (Moeder) Nee die dingen hoor je niet.

Oké even zoeken waar we waren. Oh ja. Marijn die geeft haar dochter dus geen vlees terwijl ze zelf wel vlees eet. Oh dat vond ik zo hypocriet. Ja? Oh dat vond ik echt verschrikkelijk. Ik had het er nog over met S. Oh ik zat echt zo van oh zo kan je echt niet zijn. Haha, zo kan je gewoon echt niet zijn zo van oho lekker stukje vlees ha jij mag niet. Oh ik vond ik moest echt kotsen. Zo verschrikkelijk mens vond ik dat. **Dus je zou het niet zo doen? mee. Hoe zouden jullie dat doen dan?** Of wel of niet. Of wel allemaal of niet allemaal. Dus dat.

Nou ja aan het eind geeft ze dat kind dus wel vlees. En uhm dan eet ze dat stukje vlees op en dan gaat ze daarna weg. Wat maak je daaruit op? Maak je daar iets uit op? Daar maak ik eigenlijk niets uit op. want ze at dat stukje vlees met haar handen. En dat ze daarna weg ging kan ik niet zo goed herinneren. **Oké.** Waarschijnlijk ook echt niks uit gehaald dan. **Hahaha. Dat geeft niet.**

En op het einde dan zegt Marijn die gaat dan weer naar de psycholoog voor de laatste sessie en dan zegt ze ja oké ik heb besloten ik ga niet helemaal stoppen maar ik moet er we goed bij nadenken vlees is bijzonder en uh ja daar moet je wel bij nadenken. Hoe denk je over die conclusie? Uh ja leuk voor haar toch. Haha. Als zij het soort van zichzelf kan laten accepteren dat ze soms een stukje vlees eet. **Ja.** Maar ik vond weet je doe het dan wel gewoon wel. Doe het gewoon goed als je iets doet. Ik vond het nu gewoon een beetje tegenvallen eigenlijk.

Doe jij dat? Denken over je stukje vlees? nee zeker niet. **Je eet het gewoon op en best. Ja. Oké lekker makkelijk toch?** Ja. Vind ik wel tenminste. **Ja. Haha. Is ook zo ja, ik denk er tegenwoordig te veel over na. Is niet chill.**

Maar heeft de documentaire je aan het denken gezet over vleesconsumptie? Nee. Alleen dat ik even nadacht van ja oké ik eet eigenlijk best wel veel vlees maar voor de rest. **Dus het heeft toch wel iets gedaan?** Nou meer zo van zoals je nadenkt als iemand zegt van hey kijk de lucht is blauw en dan denk ik ja de lucht is inderdaad blauw. Zo was het meer. **Maar je verbindt er verder niks aan? Niet dat je iets wilt veranderen of?** Nee. Totaal niet. **Oké.**

Uh even denken, volgens mij hebben we echt al vet veel gehad inmiddels. We zitten op 32. 32 minuten. Valt wel mee. Even kijken hoor. Want soms gaan al die vragen door elkaar heen weet je wel. Uhu. Die hebben we gehad. Gehad. Gehad. Was dat die hond. Ja dadelijk hoor je die hond snurken op de achtergrond. **Ja ach.**

Volgens mij hebben we hem gehad. Ja echt joh? Volgens mij wel. Dan praat S inderdaad veel. **Ja S praat echt heel heel veel.** Ook gewoon de eerste zin klopt dan nog met wat je hebt gevraagd **maar daarna dwaalt het helemaal af dat is heel grappig.** Ik ken het. **Oké dit was het. Wil je nog iets toevoegen? Laatste opmerking?** Dat ik die vrouw echt verschrikkelijk vond eigenlijk. Dat is het enige. **Dat is de hele kern alles wat je hebt geleerd.** De vrouw is echt zwak en verschrikkelijk. **Oké chill. Hahaha. Thanks.**

Transcript vleeseter 2 S, 21.

Oké ik ga eerst even vragen over je voedselpatroon zelf en dan over de documentaire. Dus dan ga ik wat stellingen voorleggen over de documentaire die je hebt gezien en dan mag je daar lekker op reageren. De eerste is: wat voor voedselpatroon heb je van huis uit meegekregen?

Uh ja eigenlijk niet niet iets... Ja iedere dag of iedere dag eten we gewoon gezond en heel gevarieerd vooral wel veel pasta's en nasi en bami dat soort dingen maar. **Geen aardappels?** Ja aardappel groente vlees zo min mogelijk, vindt mijn moeder niet lekker. Maar dat een beetje. Eigenlijk ook wel als we het toch over vlees hebben overal vlees bij eten. Dat zit wel overal bij in laat maar zeggen. Als je nasi eet dan gooi je er kip doorheen. Dan gooi je er kip of iets doorheen.

En 's middags ook nog iets van vlees, of 's ochtends?

Ja 's ochtends ik eet 's ochtends bijna niet. Eigenlijk uh neem ik voor het makkelijke altijd ham of kaas op m'n brood. Lekker makkelijk, niet smeren maar gewoon hop plak erop en wegwezen. Maar niet echt iets van meegekregen. Het is gewoon wat ik zelf wil. Ja oké. Maar wel in principe elke dag vlees? Uh bijna wel. **Ook weleens vegetarische dingetjes ofzo?** Hm nee. Geen vegetarisch vlees, geen vleesvervangers laat maar zeggen. Heb ik wel een keer gegeten als ik met vrienden ben. Een vriend van mij is vegetarisch maar dat uh alleen dan. Eigenlijk anders nooit. Of geen vlees of wel.

Oké en heb je ook echt bewust gekozen voor wat je nu eet of is het meer omdat je het van huis uit hebt meegekregen?

Uh ja gewoon zo deden wij dat en ja eten wat de pot schaft was het altijd. En nog steeds een beetje. **Ja, en als je nou op jezelf zou gaan, zou je dit dan blijven doen of zou je dan bewust iets anders kiezen?** Oeh lastig. Uh ik zou wel hetzelfde blijven doen denk ik. Misschien minder of anders omdat vlees natuurlijk wel duur is dus dan zit je meer op je geld uh. Maar ik denk wel dat ik vlees zou blijven eten. Ja. **Omdat het lekker is?** Ja bijvoorbeeld omdat het lekker is. Omdat het goed voor je is en dat weet ik ook dat je andere manieren die voedingsstoffen voedingsstoffen binnen kan krijgen maar ja. Ja gewoon gewend en uh lekker. **Ja.** Ik denk dat dat de voornaamste redenen zijn.

En zou je wel willen minderen met vlees?

Zou ik willen minderen met vlees? Het is niet per se dat ik zou willen minderen maar het kan geen kwaad laat maar zeggen. Het is uhm ik zou niet per se zeggen ja ik ga minderen maar ik denk dat... Stel ik zou op mezelf wonen dat het wel minder wordt gewoon omdat het ja. Ja omdat het kosten en uh ja vroeger aten wij ook vaak wel twee stukken vlees. Dat is tegenwoordig ook bijna niet meer dus. **Wow echt?** Ja ja ja waarom? Dat was bij ons thuis. Nee en nu is dat niet eigenlijk nooit zo bijna nooit dus. Minder hoeft van mij niet per se.

Kan je wel redenen bedenken om te stoppen, helemaal te stoppen?

Uh er zullen vast redenen zijn. En in de documentaire hebben ze daar natuurlijk ook over maar ik denk niet dat dat voor mij een reden is om te stoppen. Nee ik denk dat het voor mij geen goeie argumenten zijn om ermee te stoppen laat ik maar zeggen.

En in hoeverre wordt je voedselpatroon dan bepaald door de mensen om je heen?

Uhm ja ik heb van mijn ouders wat meegekregen natuurlijk en daar ga ik op door. Maar ik vind koken zelf ook leuk en ik kook graag wat ik zelf lekker vind. Dus zoals nu zijn mijn ouders er niet kook ik zelf en toch kook ik met vlees. **Toch soort van voorkeur.** Dus uiteindelijk kies ik er zelf voor.

Ja en heb je weleens discussies over je voedsel?

Uh heel af en toe. Bijvoorbeeld met mensen die vegetarisch zijn ofzo. Ja ik heb een hele erge discussie gehad met een veganist. Ja ja. Maar dat was niet zo fijn. Tenminste discussie vond ik wel grappig. Maar het punt is dat ze hebben wel goede argumenten en dan zit ik wel zo van ja je hebt ook wel gelijk maar voor mij weegt dat niet op tegen het ander ofzo. **Ja.** Dus. Als ik een uh nou ja het is ook wel waar. Als ik zeg er zitten stoffen in die goed voor je zijn. Ja die zitten ook in noten en in dit en in dat en in zus en in zo. Ja toch ben ik... Vind ik vlees lekkerder dan noten en de rest dus dan kies ik toch voor het vlees. Ja uiteindelijk heb je dus wel een discussie, ja niet echt een discussie want we blijven allebei op onze eigen... Zij is veganist en ik ben nog steeds. **Ja precies en dat blijft ook zo.** Ja maakt niet uit wat ze zegt. Ze heeft het geprobeerd om ervoor te zorgen dat ik in ieder geval vegetariër word maar ze vindt dat ook hypocriet. Ze wil liever veganist. Ja dat gaat echt niet lukken. Dat gaat echt niet

gebeuren. Dan mag ik geen kaas meer, geen ham meer, geen honing meer. Dat wordt hem toch niet. **Nee vooral de kaas dat is wel echt een probleem.** Ja ik eet alles met kaas, kwark, gewone kaas, jonge kaas, oude kaas. **Ja ik hou van kaas.** Ja ik ook..

Oké dat was het over je voedselpatroon. Uhm ben je bekend met documentaires überhaupt. Had je al eens wat gezien?

Ja maar dat zijn eigenlijk sportdocumentaires. **Ja oké maar het is een documentaire.** Ja het is een documentaire. **Maar geen andere voedseldocumentaire?**

Ja een keer tien minuten of een kwartiertje op de tv zag of zo. Maar niet zoiets dat ik echt een documentaire ga kijken om me erin te verdiepen ofzo. **Nee oké dus voedsel is niet echt jouw interesse.** Nee. Ja ergens wel omdat het gezond moet zijn voor de sport maar dat is anders dan. **Niet de herkomst van vlees zeg maar ofzo.** Nee niet waar het vandaan komt maar meer van oké dit zit erin dus dat is belangrijk voor je, voor je lichaam. Eigenlijk meer zo.

Is het zo dat je veel vlees eet omdat je veel sport want dat heb ik ook al meerdere keren gehoord dat mensen zeg maar het idee hebben dat ze het nodig hebben. Uhm het is niet per se zo. Het is wel, ik weet wel dat vlees zit inderdaad ijzer in en dat is allemaal wel goed voor je en ook als je sport is het wel fijn. Dus ergens zie ik wel een connectie tussen, maar het is niet dat ik denk van oh omdat ik zoveel sport moet ik vlees eten. Het is meer ik: eet vlees omdat het lekker is en het is goed dat het ook goed is voor m'n sport. **Precies dat is dan een extra bijkomst.**

Oké en met welk doel kijk je documentaires als je er eentje kijkt?

Uhm ja ik weet niet of er echt een doel. Zoals de sportdocumentaires die ik kijk is eigenlijk meer entertainment. **Ja nou dat is ook een doel.** Gewoon ja meer een beetje informatief van hoe hoe leeft ie. Gewoon interesse in die persoon of in die uh ja dat onderwerp. En deze ging ik eigenlijk zonder doel in. Ik dacht van ja ik zie wel wat er op me afkomt. En ik kijk wel hoe het is. Ik had wel ergens verwacht dat het heftig zou zijn en dat ik dus ff ja dat het doel was dus wel gewoon blijven kijken, niet weg. **Niet afhaken haha.** Niet afhaken, maar niet echt een specifiek doel van uh. Met die intentie gaan kijken of zo.

Nee maar wat vond je er uiteindelijk van? Mag alles zijn.

Ja ik uh vind hem vaag. Ik vond het een hele vage documentaire. Ik denk dat er ergens wat miste ofzo in die documentaire. **Hoe bedoel je mist?** Ja je zag dan die vrouw die zag je op een gegeven moment een paar keer praten die ging dan naar een slachthuis. Dan zag je haar praten met zo'n psycholoog. Alleen ik zag de connectie ertussen, zag ik niet helemaal zitten. Ik miste iets van een clue in het... Het was een beetje losse stukken. Ik miste het samen, het geheel laat maar zeggen. Dat denk ik. Maar op zich vond ik het wel een goede documentaire. Er zit wel informatie in en ik denk dat het wel mensen zou kunnen helpen om in ieder geval te minderen met vlees. En ja het is natuurlijk van de NPO dus ik denk dat ie wat heftiger had kunnen/moeten zijn. Om het echt daadwerkelijk om er echt een doel uit te halen uit deze documentaire. Dat is toch het doel. Je wilt mensen dat ze minder gaan eten of bewuster zijn van. En ik weet niet of dat gelukt is met deze documentaire. Omdat de meest heftige beelden worden eigenlijk weg gefilterd, omdat dan de camera omgedraaid wordt of je ziet wel een koe die z'n strot doorgesneden wordt bijvoorbeeld. **Dat vond je niet heftig?**

Nou ik zat wel even. Daar had ik het dus over. Van, nou best wel heftig. Dat is het heftigste wat er gebeurt. Voor de rest zie je eigenlijk niet. **Ja dat ze die koe zo open gingen snijden en al die darmen eruit.** Ja dat was niet echt heftig want het was toen al dood. Het was toen al... Het was meer het schoonmaken van. En dan ja dan zie ik net als een vis die moet je ook schoonmaken. Alleen nu was het dus een levend dier en die wordt neergeschoten maar je ziet er niks van. Ja je ziet op een gegeven moment hoe het werkt. Maar ja eigenlijk zie je alleen maar hoe dat gedaan wordt op het hoofd van een koe. Het hoofd van een koe is eraf of van een stier weet ik veel wat het was en daar oefent ze op. Maar je ziet niet dat ze dat echt doet, want als ze dat doet wordt zij gefilmd en niet die koe. Dus dat. Ik denk dat daar nog wat winst in te behalen was voor deze documentaire.

Ja en vond je hem wel waarheidsgetrouw, als in denk je dat het echt zo is?

Ja dat denk ik wel als je zag die uh die mensen van de slager. Ja waren gewoon echt echt lompe boeren om het zo maar even te zeggen haha. Ja je moet gewoon doen en uh. Ja het zou knap zijn als je kan acteren dat je zo bent. Laat maar zeggen. En ja ik denk dat het er wel zo aan toe gaat. Het zijn ook niet dingen waarvan ik denk nou dat kan echt niet. Het spreekt allemaal wel voor zich. Het is nu... Je denkt altijd wel zover van nou ja waarschijnlijk wordt ie dan eerst verdoofd en daarna. Maar ja je weet niet hoe het gebeurt. Dus nu heb je er wel

een beeld bij van hey zo gebeurt het. **Dus je hebt er wel iets van geleerd? In die zin.** Ja je hebt er gewoon een beeld bij.

Maar dit was wel biologisch hè. Ja. Dat is waar. Ja. Hoe het in het echt gaat weet ik dan niet maar ja dat dus... Het is nu als het zo is als het biologische documentaire was. **Want bij de rest kwam ze allemaal niet binnen.** Oh nee dat is natuurlijk ook weer uh. Dus eigenlijk is het voor mij dan nu ja ik kocht altijd al redelijk vaak biologisch, maar. **Goed van je.** Ja he. Maar uh als je dan nu denk ik dat dit gewoon überhaupt het is. Maar dat is het dus niet. Het is eigenlijk heel anders. Alleen dit is de biologische manier. **Ja ik weet zelf nog steeds niet hoe het nou echt gaat. Dat ik denk van hmm.** Ja ja zoiets. **Ik heb wel een idee maar.** Ja ik ook maar. Ja voor hoe dit gaat vond ik het wel dacht ik ja wel een goed beeld maar dit is dus bij een biologisch oké. Ja nou dan is het beeld van die andere moet ik nog even vormen.

En wat vond je van die hoofdpersoon, die Marijn?

Uh weet ik niet. Dat vind ik echt lastig. Ik vond haar ergens wel ja ze doet het vanuit haar zelf en wat zij wil. Ze gaat vanuit daar gaat ze die documentaire in laat maar zeggen, die die stage in. Dus dat vind ik wel goed dat ze dat doet. Ja ergens kwam ze bij mij ook zeurend. Het is niet de meest fijne persoon om naar te kijken, vond ik. Van ja hoe ze zich uh gedraagt, hoe ze zich uit. Op zich was het wel prima maar ja voor de documentaire was het goed maar stel ik zou een film kijken, zou ik niet een film kiezen met haar in de hoofdrol ofzo.

En vond je haar herkenbaar? Als in, herken je je wel een beetje in haar situatie?

Uhm nee ja ik begrijp, ik kan wel in haar inleven en ik begrijp het wel. Alleen ik kan niet dat ik zeg van nou ik herken haar in mezelf of in iemand die ik ken. Nee. Dat niet. **Het is meer een soort persoonlijk standpunt van haarzelf en niet echt voor andere mensen?** Ja ik denk dat het voor haar een persoonlijk standpunt was en dat andere mensen zich daaraan op kunnen trekken ofzo. Dat zij zegt ik denk zo dus andere gaan misschien ook zo denken. Dus ik vind het wel goed dat er dan van dit een documentaire is. Maar ik denk niet dat dit vanuit een bedrijf is van nou zij gaat die documentaire in als dat is haar werk ofzo. Denk wel dat het echt persoonlijk is.

Denk je wel dat mensen verslaafd kunnen zijn aan vlees, want zij noemt zichzelf vleesverslaafd en dan doet ze ook die scan en zo?

Ja uh ik had er nooit over nagedacht dat het kon. Maar ik uh ik denk het wel. Ik weet niet of verslaafd echt het goede woord was maar ik denk dat je het wel kan missen. Ik heb ook wel dat ik een paar dagen geen vlees eet en dan denk ik oh ik heb wel zin in een stukje, in een biefstukje ofzo weet je wel. Dat je daar echt maar ja ben je dan echt verslaafd? Ik zie verslaafd als iets van je moet het iedere dag hebben of je moet het twee keer per dag dus ik denk niet echt verslaafd, maar ik denk wel dat je er echt sterk naar kan verlangen.

Oké en wat vond je van het idee überhaupt dat zij zeg maar stage ging lopen in een slachthuis en dat ze en dat ze een koe wilde slachten?

Gedurfd, heel gedurfd. Uhm ik had niet gedaan dat weet ik nu al. Nee? Nee. **Dat was mijn volgende vraag dus top.** Uh nee ik vond het heel gedurfd en ja ja als je er zo in staat van dan... Als je echt niet weet... Als je er echt een beetje vanaf wil want dat was haar doel natuurlijk dan begrijp ik wel dat je het doet, maar het heeft wel heel veel lef en doorzettingsvermogen nodig dus dat vind ik echt wel knap. En ik denk ja ik denk niet dat ik het gedaan zou hebben, ik weet niet of ik het gekund zou hebben maar misschien wel. Als ik... Want zij loopt er ook hoe lang? Twee maanden/drie maanden stage denk dat ik het misschien dan wel na die tijd wel gekund had maar ik heb er ook geen behoefte aan. **Ja ik wou net zeggen zou je het willen?** Nou kijk weet je ik heb niet het idee dat ik zonder vlees door het leven wil of dat ik zoals zij dacht haar kinderen zonder vlees het leven in wil leiden maar dat hoeft van mij niet. Dus nee. Ja waarom zou je dan zo'n stage gaan lopen. **Ja weet ik niet. Ik zou het ook zeker niet doen maar goed.**

Ja op een gegeven moment gaat ze dus voor het eerst kijken bij die slacht weet je wel, dan gaat ze helemaal janken. Vind je dat een normale reactie? Ik bedoel als je bedenkt dat ze wel gewoon vlees eet maar dat ze daar dan wel moeite mee heeft?

Ja want ik schrok er ook van. En uh het ligt er ook aan hoe gevoelig een persoon is, maar ik begrijp wel dat je daar... Zij ziet het ik zie het door een scherm heen. Het is gebeurd en ik ziet het en ik dacht wel van oh wow dat is best heftig, maar zij stond er real life bij. Zij zag het voor naar neus gebeuren dus ik begrijp wel dat je daar even emotioneel geraakt door wordt. **Maar begrijp je ook dat zij nog steeds vlees eet ook al heeft ze zoveel kennis**

over hoe alles gaat? Ik vind dat ze dat heel mooi verwoord aan het eind. Ze zegt uhm: ik stop niet maar ik ga bewust eten dus ik weet wat het plaatje erachter is. Ik weet wat er gebeurt, ik weet hoe het eruit ziet dus ik weet dat je moet genieten ervan en ik weet dat het speciaal is dat we dit mogen of dat we dit kunnen. Dus ik begrijp wel dat ze door gaat. Ja. Maar wel dat de insteek heel anders is. Niet meer van ik wil vlees omdat het lekker is nee gewoon het is speciaal, het is een happening. Er gebeurt wat met iets het was ook levend.

Ben je het daar ook mee eens wat zij zegt, denk jij daar ook op die manier over na?

Sinds de documentaire wel meer moet ik zeggen. Ja ik heb dan... Ik heb het dan gezien en ik dacht... Ik zat wel eerst toen die documentaire voorbij was dacht ik van nou die conclusie had ik niet verwacht maar ik vond wel een mooie conclusie en ik denk ook wel dat we er zo over moeten denken eigenlijk. **Gewoon minder maar wel goed.** Ja. Ja minder hoeft niet per se maar niet kijk ik tenminste ligt eraan hoe veel je at maar maar uhm ik vind niet per se dat ik zelf minder moet vlees moet gaan eten. Ik moet alleen niet meer dat het vanzelfsprekend is dat ik vlees eet. Dus er is wat gebeurt met iets of iemand en ja dat moeten we wel... Moet je wel ff over nadenken laat maar zeggen. Ja dus. Niet dat het hap slik weg en heuj nog een. **En volgende hahaha. Dus in die zin heeft die documentaire je wel enigzins aan het denken gezet.** Hij heeft me zeker aan het denken gezet. Het handelen is wel ja ik denk dat ik qua actie misschien wel te vergelijken ben met die vrouw alleen dan is zij iets sterker erin laat maar zeggen. Maar ik denk wel dat het het heeft me wel uh iets doen beseffen laat maar zeggen. Ja.

Ja echt he toen ik hem keek dacht ik ook wow best wel heftig of zo. Ja ja toen die strot doorgesneden werd zat ik echt van. Ja wat. Dat is echt je ziet dan ook dat hoofd er half aan hangen. Het hangt alleen nog aan vel. Ja ik zat echt zo oeh lekker. Ja ik ook. Maar ja ik moest hem echt iets van 4 keer kijken achter elkaar, want ja ik moest hem best goed uit mijn hoofd kennen maar op een gegeven moment had ik ook zoiets van oh oké. Ja dat is heel raar dat gaat gewoon zo. Ja ik heb dat stukje ook drie keer laten zien. 1 keer aan twee verschillende mensen wilde ik het laten zien. Moet je dit zien! **Ah nee.** En de derde keer dacht ik van oh eigenlijk is het best wel simpel ofzo. **Ja maar zij raakt er ook aan gewend in die zin.** Ja gewend gewend ze doet het nog steeds met tegenzin maar die mannen zitten gewoon van heeuw. **Ja die man die zegt dat ook ja je raakt eraan gewend en ik dacht eerst van doei.** Ja precies dat.

Oké ik moet even zoeken waar we zijn. Ik heb de tijd. **Das mooi. Oh ja op een gegeven moment is ze bij zo'n man, dat is de woordvoerder van de vleessector, en die zegt dan ja mensen hebben liever niet de associatie tussen het vlees en het dier. Maak je die associatie weleens?**

Uhm eigenlijk heb ik dat nooit gedaan. Ja weleens van ik weet dat het van een dier komt. En ik weet kip komt van een kip en het wordt gedaan maar... Ja nooit echt zo van hoe wordt ie dan uh z'n nek omgedraaid of hoe uh nee. Ja eigenlijk niet. Ja nu wat meer maar. Eigenlijk hiervoor nooit.

Nee en op een gegeven moment gaat ze naar de supermarkt en dan is ze bij die plofkippenstal geweest. En dan ziet ze zo dat beeld van die plofkippen weet je wel als ze dan een stukje wil kopen maar heb je wel soms dat schuldgevoel?

Uh nee niet echt. Ik zie het ook een beetje als de natuur. Uhm die plofkippen vind ik natuurlijk wel overdreven want er zitten echt... Maar uhm ja ik heb dan toen een keer die discussie gehad en toen zei ik ja maar een tijger die vermoordt toch ook een antilope als die eten nodig heeft. Ja dan zegt ze ja maar dat zijn vleeseters. Maar wij zijn ook vleeseters. Wij eten vlees en planten dus waarom mogen wij geen vlees terwijl die tijger dat wel mag bijvoorbeeld. Dus ja ik heb geen schuldgevoel maar ik probeer wel uh ja plofkippen en dat soort dingen probeer ik wel... Wil ik wel eigenlijk, niet verbannen maar liefst zo min mogelijk. En ik vind eigenlijk dat het ook niet kan. Nee.

Want die beelden van die plofkippen vond je dat wel heftig ook ofzo?

Uhm ik vond ze niet heftig. Maar ik weet wel... Daar weet ik wel weer wat meer van hoe het eraan toe gaat dus ik weet hoe dat eruit ziet laat maar zeggen. Ja. Dus ja. **Dus je wist wel een beetje hoe of wat?** Van plofkippen en varkens wist ik wel dat plofkippen met z'n 100en op een vierkante meter bijvoorbeeld. **Uhu.** Dat wist ik wel en dat het eigenlijk gewoon fabrieken zijn die kippen maken laat maar zeggen. **Ja ik vind het best bizar. Echt van die enorme stallen.** Ja dat vind ik eigenlijk wel dat het moet... Daarom vind ik biologisch vlees wel weer wat beter dat ze in ieder geval vrij rondgelopen hebben. Ik bedoel wij zitten toch ook niet met z'n 5en op een vierkante meter. Nee. Nee ja dat was vroeger. **Dan mag het weer niet als het mensen zijn.** Nee ik wou net zeggen dat was vroeger in de wereldoorlog maar dat vond iedereen niet kunnen. **Nee. En bij kippen mag het wel.** Ja ja ook steeds minder

toch of niet. **Ja volgens mij wel. Tenminste volgens mij letten ze er wel meer op.** En terecht.

Ja Marijn gaat dus naar de psycholoog omdat ze haar vleesconsumptie als probleem ziet. Maar vind jij dat ook als iemand heel veel vlees eet als probleem?

Nee ik vind het geen probleem. Ik vind, iedereen is anders en als hij of zij dat wil dan moet ie dat doen. Je kan alleen jezelf veranderen. Anderen ja je kan proberen maar of het werkt. Ja ik vind het niet een probleem. Nee en je moet doen wat je zelf wil. Je kan er wellicht wat tegen doen maar. Ja om daar... Ik vond dat ook een beetje overdreven om zo met een psycholoog te praten. Ze zal er vast en zeker heel veel aan gehad hebben maar ik snapte de connectie met dat en de documentaire niet echt. Nee. Ik was ook in staat zeggen om het door te. Ik heb het niet gedaan. Maar ja het waren ook geen pakkende beelden ofzo dus op dat moment dacht ik wel van oh.

Uhm wat vind je dan van het idee van kweekvlees? Dus dat ze het zeg maar echt in een lab gaan maken en?

Eigenlijk vind ik het helemaal niks. **Nee?** Nee. Ik uhm het is toch anders denk ik. Uhm je hebt nu ook al van die soort vervangers zoals vege of uh vleesvervanger die je nu hebt is dan vegetarisch maar dat is ook geen echt vlees. Dat is toch anders. Als je een hamburger hebt die vegetarisch is dan smaakt het niet zoals een hamburger. En ik moet maar weten of ik dat vleesvervanger echt... Het lijkt me als ik erover na denk, lijkt het me echt vies. Het lijkt me echt niet lekker. **Maar stel dat het op de markt komt wil je het dan wel proberen?**

Ik zou het zelf niet kopen. **Nee?** Nee als het op de markt komt en het wordt een keer gekocht en het wordt gebakken dan zou ik het vast en zeker wel proberen maar ik zou het niet kopen. Niet voor het geproefd te hebben. En het is allemaal gemaakt. Ze lopen altijd te zeuren bij drinken dat er geur- kleur- en smaakstoffen aan toegevoegd zijn maar waarom mag het met dit wel. En bij andere dingen niet. We drinken ja het is niet puur er zit smaak en zoetstoffen aan verbonden. Ja en aan het vlees niet, zitten daar geen smaakstoffen aan verbonden dan? Ze doen met bietensap en dat soort dingen in en dan is bietensap wel groen natuurlijk maar ja. Ja dat zou ik niet uh niet doen. Moet er nog niet aan denken. **Wie weet ooit he.** Ja. Als het niet meer anders kan hahaha. **Geen ander vlees meer hebben dan ga je over op kweekvlees.**

Maar ja ze zeggen ook je hebt heavy vleeseters en die vinden hun maaltijd niet compleet zonder een stukje vlees. Herken je jezelf daarin?

Uhm ik hang er denk ik net een beetje tussenin tussen die twee. Ja het is niet dat het niet compleet is, maar ik vind het wel fijn of lekker dat het erbij zit. Het is toch iets waar ik meer naar uitkijk ofzo. Denk ik. Maar ik vind mezelf niet een het hoeft er niet bij te zitten laat maar zetten. Ik vind het alleen lekker als het erbij zit.

En Marijn zegt ook ja vegetarisch eten vind ik smerig. Vind je dat ook? Of is dat niet per se? Ik vind het niet per se smerig. Ik vind alles een beetje naar kip smaken behalve de vegetarische kip. Haha ja echt ik heb dan vegetarisch heb je dan wel bij vrienden dat ik dat eet ofzo en ik vind het niet vies. Nee. Het smaakt wel anders en je merkt wel dat het niet echt vlees is. Maar ja ik vind alleen de vegetarische kip echt vies maar dat is uit ervaring. Dat vind ik niet te eten. Nou alles smaakt naar kip behalve dat. Dat smaakt weer niet naar kip. **Dat is super vreemd.** Ja het ziet er ook heel raar en vies uit, het is grijs. En ja en je oog wil ook wat zeggen ze altijd. Maar ja nee kip vind ik... Vegetarische kip vind ik echt vies maar de rest vind ik op zich wel te eten.

Ja en waar let je op als je vlees koopt want je zegt het oog wil ook wat. Let je ook op hoe het eruit ziet en zo?

Ja, zeker als ik... Nou niet bij alles maar als ik een biefstukje of varkenshaasje neem of kip dan zoek ik het stukje met het minste vet eraan, met de minste spiervezeltjes eraan of gewoon echt het ja het goede mooie rode vlees. dat. En de prijs? Maakt dat ook uit? Uhm ja en nee. Want als ik uh als ik een mooi stukje zie liggen die uh duurder is dan het stukje wat ik minder mooi vind dan kies ik toch voor een mooi stukje. En ja ik ben toch wel het liefst uh beetje richting de uh biologische tenminste niet alles per se... Niet dat ik alles biologisch koop maar ik probeer weleens gewoon als ik het zie liggen denk ik wel ja gewoon biologische kip. Is dan wel weer wat duurder maar ja. Geld maakt niet gelukkig. Toch? **Zo, diep.** Nee ja geld heb je niks aan. Ja je hebt er iets aan om te overleven maar geld bepaalt niet alles vind ik. **Dus je kan beter een goed stuk vlees hebben?** Ja ik vind je kan beter een goed stuk vlees hebben en daar een eurootje meer voor betalen dan dat je eigenlijk soort van stront koopt en dan betaal je twee euro, euro minder maar dan gooi je ook de helft weg omdat je het niet lekker vindt of omdat het er niet uit ziet. Ja dat is ook zonde. Dan maar wat meer betalen.

Op een gegeven moment gaat ze naar de chef-kok die Joris. En die heeft het dan over idee van slow food.

Ja ik dacht eerst wat is dit voor rare theorie. **Ja ik snapte het ook echt niet.** Door hen op de kaart te zetten. Door

dat dier op de kaart te zetten gaan ze uh sterven ze niet uit. Ik dacht echt van huh maar je eet ze op dus dan sterven ze wel uit, maar wat zijn idee is omdat ik die dieren wil hebben worden die dieren gewild en worden ze meer gefokt dus dan sterven ze niet uit. Dus wat dat betreft vind ik het weer wel goed dat hij de uitstervende dieren juist gebruikt zodat ze niet meer uitsterven dus die gedachte denk ik wel van hey. Ik snapte er eerst echt niks van. **Nee ik ook niet ik moest er echt over nadenken van huh.** Ja en uiteindelijk had ik wel snel die conclusie van hey ik denk DENK dat ie het zo bedoelt maar ik weet het niet zeker. Ja dacht ik ook maar ja ik denk dat hij er zo over nadent en dat vind ik op zich wel goed. En hij zegt ook: deze zijn nou eenmaal het best, krijg je nou eenmaal het beste vlees uit. Ja dus ja waarom zouden we die met uitsterven bedreigen. Ja begrijp ik wel. Vind ik wel... Ik vond die man wel echt een interessant persoon in de documentair. **Ja? Hoezo?** Ja hij keek niet naar een koe alsof het of... Hij keek niet naar vlees alsof het maar een lapje vlees was. Hij keek niet naar een koe alsof het maar een dier was. Hij keek naar die koe van hey hier komt dat vandaan, dus dan slacht ik het niet voor niks. Weet je wel. Ja je slacht het niet voor niks dat vind ik ook zo bot klinken. Ik bedoel het helemaal niet bot. Want je slacht een dier altijd voor niks. Ja voor vlees maar. Maar hij keek wel dat hij niet onnodig een dier slachtte. Ik vond wel dat hij een interessante manier had om daarover na te denken.

Is wel grappig dat je dat zegt want vegetarische mensen zeggen oh ja en hij ziet alleen maar vlees in die koe en dit en dat. Haha. Ja hij ziet er ook alleen maar vlees in maar hij ziet wel het nut van dat uh het nut van het bestaan van die koe. Ohh nee. Ja ergens zorgt ie ook voor de natuur dat ie wel zorgt dat die koeien er meer zijn en hij slacht een koe niet zomaar. Hij laat hem wegeen en kijkt van nou oké dit is allemaal geen vet dus daar heb je niks aan. Dus dan kan die koe lekker laten leven. Nou lekker laten leven met het zicht op ooit wordt je geslacht. **Heerlijk leven, heel chill.**

Ja hij zegt ook als je een bewuste keuze maakt dan hebben de dieren een goed leven gehad en dan is het prima om ze op te eten. Ja dat bedoel ik. Dat vind ik ook wel een interessante of daar ben ik het wel mee eens. Komt een beetje overeen met biologisch vlees in die zin. **We zijn al een heel eind hoor.**

Oh ja en zoals je eigenlijk al zei in het begin gaat ze die scan doen en dan krijg je dus die foto's ineens. Maar ze doen best vaak... Ze leggen best vaak tussen vlees en seks want op een gegeven moment gaat ze dus naar die chef en dan wordt ze helemaal zo gemasseerd weet je wel. Ja. Ja en wat denk je dat ze ermee bedoelen? Lange stilte. Ja ik heb echt geen flauw benul van. Ik zat ook op een gegeven moment toen hij dat zout in het vlees aan het wrijven was en ik zat echt zo zo te kijken en ineens zag ik dus iets anders. Ik denk is het nou kip of is het... Nee het is een vrouwenbeen en ik was echt van en toen zag ik haar hoofd en toen zag ik dat ze niks aan en oh ja dat is zij. **En toen werd het interessant?** Hahaha zo ongeveer. Nee, nee, nee, ja die associatie snap ik niet helemaal. Wat ze in die met die foto's uitleggen was dan wel van zoveel verlang jij naar seks en zoveel verlang je naar vlees. Dat begreep ik dan wel. Maar ik dacht gewoon van het is gewoon even kijken van een onderwerp en dan doen ze dit erbij. Ik denk ja je had ook elk willekeurig ander onderwerp kunnen kiezen maar ze doen dit. Nou oké. Dus ik ja ik zie de connectie er niet echt tussen. **Nee. Maar Marijn die vindt ook zeg maar mannen die vlees eten vindt ze heel sexy maar zou jij je nog man voelen als je geen vlees meer at?** Zou ik me nog man voelen als ik geen vlees meer at? **Ja want zij vindt van niet.** Ja dat zei ze hè dat klopt. Uh ik zou me niet minder man voelen. Ik vind niet dat een man per se vlees moet eten. Dat is wel, een vriend van mij is vegetarisch en wij zeggen wel altijd uh ah natte of weet je wel dat soort taal maar het is niet dat ik vind dat hij minder man is omdat hij geen vlees meer eet ofzo. Hij is dezelfde persoon als hiervoor. Ja en hij eet alleen geen vlees meer en ja. **Dus die link zie je ook niet echt.** Ja nee ik begrijp wel... Ergens begrijp ik wel dat ze die link zo legt want wij zeggen het ook voor de grap want er zit natuurlijk wel iets in van hey natte of homo je kan toch wel een stukje eten, een stuk vlees eten. Dus er zit wel iets van waarheid in. **Maar waarom?** Ja weet ik niet. Nooit echt over nagedacht maar het is gewoon ja. **Het is er gewoon.** Ja en ik weet ook niet of het per se een associatie is of dat het meer zo is omdat je dat ooit een keer gehoord heb een paar keer en daarom zegt. Ik weet het niet maar ja het is de meest snelle reactie die je plaatst. Tenminste die ik toen plaatste bij hem. Huh ben je nat geworden? Haha. Ja maar het is niet dat ik hem minder waardeer of dat hij minder is of dat hij minder man is. **Nee dus voor jou is dat niet zo?** Nee.

En volgens mij zijn we bij de laatste vraag. Zo. Uhu. Ja wat vind je van het idee dat Marijn dus haar dochter geen vlees eet terwijl ze zelf wel veel vlees eet?

Uhm ik vond het best wel hypocriet. Ja. Het klinkt misschien raar maar ergens begrijp ik het wel want ze wil niet dat zij... Zij denkt van nu kan ze het nog, want nu mist ze niks dus dat begrijp ik wel maar aan de andere kant

denk ik ook zo van uhm jij mag het wel maar zij niet. Waarom? Alleen maar omdat jij ouder bent of omdat jij? Dus ja op dit moment is dat kind nog 3 of 2 dus dan mist ze niks. Maar ik zou er zeker een... Als het kind ouder was geweest had het voor mij een eigen keuze moeten hebben en niet van nee jij krijgt niet. Nee. Dus nu ja zit ik er een beetje tussenin. Het kan wel maar ik zou het niet doen. Maar op latere leeftijd zou ik het niet doen. Dan zou ik het hypocriet vinden. Eigenlijk ja. Ja dat is het eigenlijk wel. Ja.

Ja maar op het einde geeft ze wel vlees. Ja op het einde geeft ze wel vlees, omdat ze in is gaan zien niet toen stond ze wilde zelf natuurlijk ook van het vlees af in eerste instantie en dan snap ik wel dat je dochter ook niet maar nu zat ze er anders in. Ik wil niet van vlees af, nee ik wil het bewust eten en dat begrijp ik wel dat je kind dan ook bewust wat laat eten. **Maar ja dat kind krijgt vlees en ze gaat van tafel.** Ja. Dat vond ik ook een vaag einde. Ik zat van en nu. **Dus open einde.** Waar komt de rest. Maar dat kind liep gewoon weg. Ja ja als het mijn kind was had het blijven zitten, geloof me. **Maar waarom zouden ze het zo laten aflopen?** Weet niet. Ik denk dat ze er meer mee hadden kunnen doen. Zelf aan het einde van de documentaire van. Of ik weet niet hoe lang geleden die documentaire gemaakt is of dat er nog ene vervolg moet komen over hoe dat kind nu is. **Ja geen idee volgens mij was het twee jaar geleden gemaakt.** Ik had daar wat meer mee gedaan. Ik snap niet waarom dat kind weg ja dat kind heeft die bal gehakt op en die rent weg en je hebt nog de rest van je eten. Nee ja dat is ook misschien opvoeding maar als ik dat zei kreeg ik een draai om m'n oren. Ja je moet opeten wat je op hebt wat je op je bord hebt liggen moet je opeten. Ja zij niet. En dan was het niet alleen vlees en de rest maar laten staan maar ja. Ja zo is elke ouder anders he.

Transcript flexitariër E, 19.

Wat voor voedselpatroon heb je van huis uit meegekregen?

Hm nou van huis uit zijn mijn ouders echt heel vleeseters dus die eten heel veel vlees. Het liefst ook echt 7 dagen per week. Echt met zeg maar vlees, aardappel en groente dat is bij ons zeg maar de standaard. Dus dat is wel zeg maar ja. Dat ik zoiets had van oké het is niet nodig, vind ik sowieso. En dan soms ook nog weleens iets van shoarma, weet je wel. Dus dat is allemaal heel veel vlees en dan met de frietjes bijvoorbeeld ook twee frikandellen dus wel beetje extreem vind ik. En voor de rest... Dat is het vleesgedeelte. En uhm wat betreft de suikers en zo zijn we wel heel erg van: maar 1 snoepje per dag, weet je wel. Eén belegde boterham met suiker. Dus, maar voor de rest is het wel redelijk. Is het wel gezond. Wel heel veel fruit hebben wij altijd en wij hebben wel altijd groente in huis. En alles pakken wat we willen dus dat is wel chill.

En waarom zoveel vlees?

Uh ja ik denk dat het ook een beetje is omdat zij dat van huis uit meegekregen hebben. Mijn oma's die maken ook heel veel stoofpotje met vlees, weet je wel zulke soort dingen. Dus dat het wel echt... Ik denk van hun ouders kant ook wel komt. Dat is wel een logische verklaring.

Maar je bent nu flexitarisch. Waarom heb je dat gedaan?

Ja, ik ben vijf maanden vegetarisch, pescetarisch geweest. Dus dat is dat je alleen maar vis eet en geen vlees. Uhm ja ik vond... Ja gewoon zeg maar ik heb altijd al die keuze willen maken maar nooit echt aangedurfd omdat mijn ouders dan natuurlijk 7 dagen per week vlees eten. Dus ik had zoiets van hoe ga ik die stap in godsnaam nemen? Want ik kan het langzaam afbouwen. Maar het is ook een beetje dat mijn ouders zeggen: het moet wel geloofwaardig zijn. Je moet er wel voor gaan dus het langzaam afbouwen was zeg maar voor mij... Naar mijn idee niet per se, omdat hun dat hebben gezegd, niet echt een keuze. Dus ik ben gewoon in een keer... Van de ene op de andere dag had ik zoiets: ik wil geen vlees meer. Alleen nog vis, want ik had zoiets van ik sport ook heel veel en dat ik wel iets van eiwitten zeg maar daarvandaan kon halen. Dus ja toen ben ik van de ene op de andere dag dus pescetarisch geworden. En uhm dat ben ik iets van vijf maanden geweest. En toen was ik eigenlijk zeg maar heel wit en heel bleek en ik bleef heel bleek. En ik kreeg het niet meer zeg maar aan gegeten wat betreft met groente en dergelijke, omdat ik sowieso tegenwoordig best wel een moeilijke eter ben. Ook door mijn medicatie en zo verdwijnt mijn eetlust. Dus dat is wel heel erg lastig. Dus ik werd heel wit en ik viel snel af. Dus mijn ouders hadden, eigenlijk vooral mijn moeder had, zoiets van: "Ik wil het niet meer. Ik vind het vervelend." Dus daardoor ben ik nu eigenlijk flexitarisch, dus dat ik zeg maar bijvoorbeeld... Het is vooral mijn broodbeleg en soms het avondeten wat ik meedoe. Dus ik denk 1 keer per week het avondeten en misschien twee keer per week een boterham met uh bijvoorbeeld... Wat vind ik lekker? Uhm salami ofzo.

Het is wel echt heel weinig?

Ja, want ik... Ja het liefst wel nog steeds weinig. Het liefst nog steeds niet eigenlijk. Alleen omdat ik er zelf mee van word, chagrijnig en wit van word, is het gewoon iets wat ik nodig heb. En sommige mensen reageren er anders op dan anderen en ik reageerde er blijkbaar heel heftig op. Maar ik heb ook echt fysiek heel intensieve dagen dat ik zeg maar drie uur per dag in de bus zit en daarnaast ook best veel sportlessen heb en veel moet reizen van locatie tot locatie en dat is heel vermoeiend. Dus je hebt gewoon je voedingsstoffen nodig. Dus dat snap ik ook wel, maar ik wil niet zeg maar dat het moet weet je wel. Dat die stempel... Dat het moet, dat vind ik heel kut. En nu zijn mijn ouders er ook wel een beetje in meegegroeid. Dus nu ongeveer iets langer dan een halfjaar, dus dat is wel fijn dat ze ja... Dus dat is het verhaal.

Waarom wilde je überhaupt stoppen met vlees?

Omdat ik niet vind dat die dieren hoeven dood te gaan voor mij zeg maar. Bijvoorbeeld als je een varkentje ziet of als je een koe ziet of als je een kalfje ziet dan denk je: oh wat lief, oh zo schattig. Of als je een kuikentje hebt in je handen dan dan denk je niet van: oh mijn god die ga ik opeten. Dus waarom in godsnaam als het op je bord ligt wel? Sorry, maar ik snap de mensenlogica snap ik niet daarin. En ik snap ook niet waarom uhm bijvoorbeeld sommige mensen zijn heel extreem en die zeggen: dieren worden geproduceerd voor ons. Maar als je zeg maar de dieren niet doodmaakt dan komt er overproductie van dus eigenlijk is gewoon die hele industrie is mega fucked up. En zeg maar ik vind ook dat mensen die daar niet bijilstaan, die denken er niet bij na. Die denken daar niet bij na. Ze doen het ter bevrediging van zichzelf. En dat vind ik vooral frustrerend dat als je die knop zelf

niet om kan zetten, hoe sterk ben jij dan mentaal als mens zijnde dat je vlees eet omdat je het lekker vindt? Je denkt er niet verder bij na en dat vind ik verschrikkelijk.

Dus het is echt vooral voor de dieren? Maar voor je gezondheid dat je het nog wel doet?

Ja, ook. Mensen zijn officieel geen vleeseters. Je zegt wel: ik ben echt een vleeseter, maar officieel is mens een alleseter dus ook planten en dergelijke. Maar het menselijk lichaam kan dierlijke producten op die manier helemaal niet goed aan. Het is er officieel niet voor gemaakt. Dus ik snap zeg maar niet... Ook zeg maar uhm bijvoorbeeld de... Ruud die eet heel veel rijst met kip, want kip zit heel veel proteïne en eiwitten in en dat is ook heel goed voor de spieropbouw, want dat vult het snelste aan en... Wat dat betreft dan snap ik het. Dan is het logisch. Dan doe je het voor het opbouwen van je eigen lichaam. Je hebt een groter doel erbij, maar als je gewoon domweg maar eet dan verwerk je het niet. Je verwerkt het gewoon niet. Je darmen niet en zo. Nee en je haalt er dan ook niet de goede voedingsstoffen eruit en bijvoorbeeld uhm hoe heet het... Een speklapje dat is vet van een dier. Dat komt er bij jou ook echt niet aan als spiermassa. Dat komt eraan bij jou als vet. Het is gewoon vet op vet. En mensen denken daar ook niet over na. Die denken oh avondeten lekker met een speklapje. Maar het is echt heel slecht voor je lichaam ook. Dus inderdaad ook dat aspect erbij gekomen.

Ja maar vleeseter 1 die wil juist veel vlees eten omdat hij veel sport, maar jij sport ook veel. Maar dat is dan toch anders ofzo? Of jij hebt niet het gevoel dat je dat nodig hebt?

Momenteel heb ik een best wel ernstige blessure aan mijn schouder dus ik kan niet sporten. Dus ik heb mijn voedingspatroon ook daaraan aan moeten passen. Want ik zou het inderdaad niet redden met wat ik nu eet als ik inderdaad mijn 5 dagen per week speerwerpen er ook nog bij zou hebben. Maar dat scheelt een stuk. Dus het enige wat ik nu nog doe is een beetje cardio.

Dus dan heb je ook niet heel veel nodig in principe?

Nee dus wat dat betreft. Het is nu ook niet voor mijn sport. **Dat is op zich wel chill dat je nu gewoon lekker kan minderen.** Aan de ene kant wel, aan de ene kant kan ik nu gewoon cardio een beetje gezond eten en afvallen weet je wel, want dat heb ik ook nooit gehad. Ik ben altijd best breed geweest en best wel een spiermassa en zo en het is heel raar soort om dat kwijt te zijn en iets anders te gaan doen. Maar aan de ene kant op dit moment wel fijn op zich, omdat ik toch niet heel veel anders kan. **Maar wel jammer dat je niet meer kan sporten.** Uhu dat is heel frustrerend. Maar dit heb ik nu vanaf oktober dus het is... Ik ben enigszins meegegroeid. Het is natuurlijk vanaf mijn dertiende mijn leven geweest dus het is nog steeds lastig. **Ja het is wel balen.** Uhu.

Toen jij zeg maar flexitarisch of vegetarisch werd, pescetarisch. Hoe reageerden je ouders erop?

Uhm in eerste instantie sceptisch van: je bent een vleeseter. En dat woord haat ik dus... "Je bent een vleeseter. Dus je kan het waarschijnlijk wel een paar weken volhouden, maar ik denk niet dat je het echt vol kan houden." Dus dat was voor mij een extra puntje om te laten zien dat ik het wel kan. Maar voorderest uhm was zeg maar bijvoorbeeld uh omdat ik nog wel vis at... Dat vond ik wel fijn, dan heb ik nog iets om terug te vallen. En uhm bijvoorbeeld ik had echt gelijk een werkweek met school waar we ook ons eigen eten moesten koken dus dat was voor mijn klasgenoten best lastig omdat ik zei: "ik wil geen vlees eten, ik wil die kip niet, ik wil dit niet, ik wil dat niet". Dus ze hebben voor mij... We hebben toen het vlees en de rijst apart gehouden en toen uhm hebben we dat zeg maar vlees en de rijst samengevoegd voor degene die dat wilde en ik had mijn eigen pannetje. Dus dat was wel leuk. Dus dat was allemaal prima maar na de werkweek kwam ik thuis en toen had ik natuurlijk super veel honger. "Pap, pa wil je McDonalds halen voor me, ik wil McDonalds." Want we hadden de hele week op water en rijst geleefd en het was echt super intensief en ik was: "Pap ik wil McDonalds." "Ja, maar wat wil je dan, want je kan niks eten?" "Doe een visburger! En een grote friet", weet je wel. Op die manier. Dus toen kwam hij thuis met ik geloof twee visburgers, een grote friet en een grote cola. Dus prima... Normaal gesproken drink ik geen frisdrank maar ik had zoveel cravings daarna. En toen op dat moment... De dag erna trok ik de koelkast open. En ik dacht eigenlijk ja mijn ouders zijn nog steeds niet mee bezig en toen lagen er een stuk of 6 vegaburgers in. Ook echt zonder e-nummers dit, zonder e-nummers dat. Mijn vader had zich er helemaal op ingelezen in die week dat ik weg was. Dat ik eigenlijk dacht: mijn ouders houden helemaal geen rekening mee, die houden geen rekening mee. Had hij waarschijnlijk wel gepraat met mijn moeder, want mijn moeder is meer: "Als zij dit echt wil..." Mijn vader was meer: "ja dat kan toch niet?" Maar toen had mijn vader dus in de supermarkt, want die doet altijd boodschappen en die kookt ook altijd voor ons. Had ie dus allemaal vegaburgers gehaald en zo. Ja dus dat was wel... Hij heeft wel nog steeds gehad van uh dat hij probeerde soort van: "wil je een hamburger bij je frietjes?" Op die manier, dat ik dan een beetje boos was. Jonge waarom vraag je het

uberhaupt want ik wil het niet. Ik heb toch gezegd dat ik dit niet wil. Het verandert niet zomaar. Dus en ik eet nu trouwens nog steeds geen hamburgers of vlees of frikandellen op die manier. Want dat vind ik nog steeds gewoon, nee.

Wat dan wel?

Uh wat dan wel. Kaassouffle of bamihapje. Bamihapje zit ook wel vlees in maar niet heel veel weet je wel. En daar heb ik dan ook wel iets minder moeite mee. Maar kaassoufflé, kaassoufflé is life. Zo lekker. Maar ja dat dus zeg maar. Dat mijn ouders een beetje ook meegegaan zijn. En af en toe maken ze zelf iets vegetarisch bijvoorbeeld groentesoep terwijl ze normaal alleen tomatensoep met balletjes maakten. Dan maken ze nu bijvoorbeeld groentesoep dus dat is wel heel lief.

Ja en je vrienden?

Ja ik had dus bij Kingsland gehoord dat ze wel blij waren dat ik weer redelijk normaal at. Zeiden ze dan omdat ze dan bijvoorbeeld een hotdog kunnen halen samen met mij. Maar ik was dan bijvoorbeeld zo van, gingen zij een hotdog halen en haalde ik fruit. Dus toch nog weetje, wel op het laatste moment: ik hoef geen hotdog. En dan toch fruit halen. En dan waren zij zo van uhm ze hadden blijkbaar daarvoor gezegd want ik was wat later i.v.m. het vliegen vanuit Londen, zeiden ze zo: "wie koopt er nou weer fruit op een festival?" It's me! Dus dat was wel grappig. Ik heb wel vorige week twee keer spareribs op, omdat je dan zeg maar dan ben je in Londen bij TGIF Friday en op de menukaart alleen vlees en dan denk ik ja je kan wel een salade bestellen onder de 600 kcal maar je hebt de hele dag gelopen. Meer dan 60 kilometer gelopen in drie dagen. Ja echt bizar. Ja dus die eet je dan ook niet meer eraan dus je hebt continu honger. Dus toen hebben we ook inderdaad gewoon spareribs gegeten, maar dat is dan wel het enige moet ik zeggen, want de rest van de dag heb ik wel gewoon fruit gegeten en zo.

Maar buiten de deur eet je dan wel makkelijker misschien vlees?

Uh ja nou ligt eraan. Het ligt heel erg aan de situatie en zo. Ik denk op schooldagen en zo zou ik nog steeds alles met vega doen. Gewoon alles en dan als ik thuis kom misschien tonijnsalade maken en dan bij het avondeten geen vlees. Dus dat is wel gewoon. Alleen inderdaad het visaspect en dan uhm als ik bijvoorbeeld uit eten ga dan eet ik het wel gewoon mee bijvoorbeeld. Of als ik bijvoorbeeld... Morgen ga ik lunchen, dan wil ik wel gewoon mijn carpacciosalade, want het is fucking lekker dus ja. Precies als je uit eten gaat of zo... Dat heb je ook alleen in de vakantie meestal dan maak ik wel een uitzondering ervoor maar niet in gewoon een schoolweek en 's avonds bij het avondeten eet ik nog steeds geen vlees.

Maar vis, wel vis. Vind je dan toch iets anders?

Ja daar heb ik dus ook moeite mee met hoe die dieren behandeld worden en hoe de oceaan eraan gaat en dat vind ik ook lastig. Alleen zeg maar ik moet ergens de grens trekken ook voor mijn eigen lichaam, snap je? En uhm tonijn is gewoon iets waar ook veel eiwitten inzitten en dat uh je kan het gewoon gebruiken om jezelf snel weer aan te vullen om heel snel je lichaam weer een boost te geven qua energie. En dat haal je niet snel met een boterham met kip. Ja kip misschien wel, maar wij hebben alleen kipfilet en dat is heel dun. Dus dat is zeg maar... Dan heb ik tonijn met avocado, tomaat en sla.

Oké, lekker uitgebreid top. Dat was over het voedselpatroon. Nu even gewoon over documentaires algemeen.

Uhm heb je weleens documentaires gezien überhaupt. Vast wel?

Ik heb moeite met documentaires. Want ik heb een heel slechte concentratie en uhm vaak wordt het verteld door een man die supersaai praat. En ik kan heel moeilijk mijn aandacht... Het is niet dat ik bewust niet naar de documentaire heb gekeken, want ik ben het oprecht gewoon vergeten. En ik dacht dus ook echt fuck. Weet je wel maar nee uhm ik heb absoluut weleens documentaires gekeken, maar vooral inderdaad documentaires over de vleesindustrie en over hoe die kuikentjes behandeld worden. Ik kan daar ook serieus heel hard om huilen. Ik kan voor de tv gaan zitten huilen. **Welke was dat? Was dat food inc.?** Ik weet niet hoe die heet precies. Maar het was echt een documentaire waar echt kippen open gehaald worden en die worden opgehangen om leeg te laten bloeden, maar meestal leven die dan nog en het is echt super zielig. Echt afschuwelijk. Of die varkens die worden doodgeknuppeld weet je wel en dan niet in een keer dood zijn en dan moet je ze nog een keer slaan. Zulke dingen vind ik echt afschuwelijk. Maar verder kijk ik ook docu's over de oceaan en het blauwe leven. Wel dat wel leeft zeg maar. Dus dat is ook wel mooi en dan zie je inderdaad allemaal inktvisjes en octopusjes die je nog nooit hebt gezien. En die dan zo leuk zo gaan. Dat is echt super cute. Dat vind ik dan ook nog wel leuk om te kijken. Eigenlijk is het niet echt iets niet-dier wat ik heb gezien qua documentaires. Alles heeft te maken met dieren.

Met welk doel kijk je documentaires?

Ja wel meer informatie krijgen over het onderwerp bijvoorbeeld, maar ook uhm omdat het leuk is zeg maar. In de zin van dat het wel interessant kan zijn. Maar inderdaad gewoon wat ik zei meestal heb ik moeite met die stem en met de manier waarop alles overgebracht wordt. Mijn vader kijkt heel veel documentaires over de wereldoorlog over de eerste, over de tweede wereldoorlog, over apparatuur, over dit, over dat. Die heeft echt honderden docu's gezien, denk ik. Ja en die is dan van: "oh Enya, Sealife heeft een nieuwe documentaire." En dan denk ik: oké we gaan wel weer naar kwalletjes kijken. Maar op zich is het dan wel leuk maar mm ja.

Wat vond je van andere voedseldocumentaires in vergelijking tot Vleesverlangen?

Zie je overeenkomsten en verschillen tussen de documentaires die je hebt gezien en Vleesverlangen?

Ik denk dat andere documentaires vooral ingaan op het voedsel zelf. Deze documentaire gaat in over de eetgewoonten van één persoon. Doordat deze gewoontes zo shockerend zijn ga je nadenken over je eigen vleesconsumptie. Bij veel andere documentaires krijg je vooral informatie over het "product" en het leven van het dier zelf. Deze documentaire geeft je dus extra "inkijk" in een gewoonte van een persoon. Dit is dus ook vooral het verschil tussen andere documentaires en Vleesverlangen. De overeenkomsten zijn er ook.

Wat vond je van de documentaire Vleesverlangen?

Ik vond het een heftige documentaire. Ik vind de confrontatie met de alledaagse productie van dieren heel erg. Ik weet dat het zo is en ik sta er ook bij stil wanneer ik ernaar kijk in de supermarkt. Ik vind het zo erg dat anderen dit niet zien of doorhebben.

Wat vind je van de hoofdpersoon Marijn? Sympathiek, betrouwbaar, herkenbaar?

Ik vind Marijn sympathieker dan ik had verwacht maar ik vind haar wel vreemd. Ze heeft een rare manier van nadenken of rechtvaardigen. Ik vind haar overmatige vleesconsumptie niet herkenbaar en ik vind het vreemd hoe zij nog kan genieten van vlees na zulke dingen in het echt te hebben meegemaakt.

Hoe waarheidsgetrouw vind je de documentaire?

Ik vind de documentaire wel waarheidsgetrouw. Het verheerlijkt de vleesconsumptie ook zeker niet. Dat vind ik fijn.

Als in uh wat vind je van haar idee om dus haar vleesconsumptie te rechtvaardigen...? Echt fucking debiel. Je kan je vleesconsumptie niet op die manier rechtvaardigen. Nee hoezo niet? Hoezo niet? Omdat je dan een dier vermoordt terwijl je er al heel veel op hebt zeg maar. Je eet gewoon continu vlees. Oké ze is vleesverslaafd, dan kan je wel zeggen dat ze minimaal drie keer per dag vlees eet. Dus ook minimaal bij je ontbijt, middageten en avondeten. En dan tussendoor waarschijnlijk ook nog wel een plakje worst ofzo, maar luister weet je hoeveel verschillende dingen en verschillende dierdingen je dan al op hebt. Dan kun je niet zomaar door dat te rechtvaardigen een ander dier nog een keer doodmaken. Zij zegt: omdat ze die andere dieren heeft opgegeten, kan ze er nog wel één vermoorden en dan is haar vleesconsumptie gerechtvaardigd. Sorry hoor maar hoe fucked op is je hoofd dan? Dat klopt toch niet. Nee. Nee. Nee ze heeft ook heel veel getwijfeld. Zal ik het doen? Zal ik het niet doen? En die vriend van haar zegt: waarom zou je het doen, wat wil je bereiken? Maar ze gaat het toch doen. Ja je dood er nog een. Congratulations. Heel raar. Dus je vindt het geen goed plan? Nee, ik vind het echt raar eigenlijk dat iemand zo kan denken.

Oké en de volgende vraag is wel een beetje... Ik weet al wat je gaat antwoorden, maar zou jij het kunnen? NEE.

Ofcourse not. Nee, nee. Vleeseter 1 kon het zei hij... Denkt dat hij het kan. Ik denk het niet. Nee sowieso niet. Sowieso niet. Ook niet die koeien die hij in de stal heeft. Als hij zo'n koe ziet en hij moet hem doodmaken, dan denk ik niet dat hij het durft. Dan is hij van: het spijt me. Ik zou het nooit kunnen, echt gewoon niet.

In hoeverre denk je dat de situatie van Marijn representatief is voor anderen in de Nederlandse bevolking?

Ik vind de situatie redelijk representatief maar ook weer niet. Wel aangezien zowel Marijn als de meerderheid van de Nederlandse bevolking te veel vlees nuttigen. Ik vind het niet representatief omdat Marijn vlees blijft nuttigen terwijl ze heeft gezien waar dit alles vandaan komt. Ik vind het vreemd dat je dit dan nog kan eten slechts omdat je het "lekker vindt".

Oké, uhm ja zij gaat dus ook naar de psycholoog omdat ze vindt... Ja ze zit een beetje in de knoop met zichzelf en met haar vleesconsumptie. Maar goed ze vindt dus dat haar vleesconsumptie echt als een probleem. Vind je dat ook als mensen overmatig vlees eten?

Dat is ook echt een probleem. Zoals ik al zei: het is gewoon iets psychisch als jij het idee hebt dat jij continu de behoefte hebt aan vlees. Zoals mijn ouders, 7 dagen per week. Sorry maar als jij die knop niet om kunt gooien, omdat je het alleen maar eet omdat je het lekker vindt. Als ik aan mijn ouders vraag: waarom eet je vlees? Ja, omdat ik het lekker vind. Als je die knop niet om kunt zetten dan vind ik dat er psychisch wel iets met je mis is. Ja het is niet in de zin van dat je psychopaat bent ofzo. Maar ik vind gewoon dat jij moet kunnen luisteren naar je gedachten wanneer je dat wil. Wanneer jij denkt van uhm oké ik kan dit nu echt beter niet doen. Maar het is zo lekker. Het is de enige reden waarom je het wel zou doen. Als je dat niet kunt uitschakelen dan vind ik je psychisch wel zwak. Ik vind dan als jij gehoor moet geven aan je behoeftes continu dan vind ik je niet sterk. Dan kan je nog zo gespierd zijn, weet ik veel wat. Dan ben je gewoon mentaal gezien niet sterk. En ik denk dat dat ook het geval is bij haar. Ze is gewoon heel zwak en misschien onzeker en als jij dan op die manier uhm die behoeftes moet bevredigen soort. Ja. Als je dat op dat gebied hebt dat je dat ook op andere gebieden hebt en dat kan weet ik veel alcohol, drugs zijn in de toekomst, maar dat kan wel gewoon verontrustend zijn. Snap je wat ik bedoel? Want je moet het gewoon kunnen uitzetten wanneer je wil. En ik denk dat het niet het geval is bij haar. Dus het is wel echt een probleem ook, want ook voor je lichaam... Als je zoveel zoiets stopt in je lichaam dan heeft je lichaam ook zoiets van oké ik ga dit krijgen, ga dat krijgen, ga dat krijgen, want die e-nummers en zo is nog steeds niet helemaal zeker of het kanker veroorzaakt, maar als je zoveel in je lichaam propt dan word je sowieso een keertje ziek dus. **Dus het is wel echt een probleem.** Ja dat is een supergroot probleem.

Maar zij zegt ook echt dat ze vleesverslaafd is. Denk je dat dat kan? Nee dat is psychisch. Ja? Want als je de documentaire had gezien dan ging ze een scan doen. En om dus echt te testen of zij verslaafd is zeg maar en daar komt dan zeg maar wel uit. Het is een hele vage test. Ze laten zeg maar plaatjes zien van vlees. Ze ligt in zo'n scan en dan ziet ze plaatjes van vlees en plaatjes van naakte mannen en seks. En dan gaan ze zeg maar kijken hoeveel er oplicht in haar hersenen. In hoeverre dat reageert en dan reageert ze meer op vlees dan op seks. Ja, maar dat is net zoiets als dat bijvoorbeeld als je... Shit ik had een hele goede zin maar nu is hij weg. Dat heb ik zo vaak. Als je bijvoorbeeld uhm alcohol verslaafd bent ofzo dan is dat het enige wat je nog interesseert. Dan is het enige hoe je eraan komt, wanneer je het gaat nuttigen en wat je gaat nuttigen. En dan denk ik inderdaad dat je er heel veel tegenover kunt zetten, maar dat het toch belangrijker is dat je die alcohol krijgt. Maakt niet uit of je een dak boven je hoofd hebt. Je moet die alcohol. Het maakt niet uit of je geld hebt, je moet die alcohol. Dat is bij haar het geval, maar dan nog steeds denk ik wel dat je de knop om kunt zetten. Snap je wat ik bedoel. Dus je kan wel verslaafd zijn, maar dat vlees... Het is gewoon een beetje een ding dat ik denk ja maar ik denk toch dat je bewust kan omzetten en misschien heeft ze dan wel hulp nodig maar het kan wel. **Maar echt verslaafd denk je?** Ja matig. **Ja snap ik.**

Op een gegeven moment gaat ze naar zo'n man, dat is de woordvoerder van de vleessector, en hij heeft het over heavy vleeseters en dat hun maaltijd dus niet compleet is zonder vlees. Heb je dat ook? Of gehad?

Mijn ouders haha. **Je ouders ja.** Ja denk het wel. Die zijn wel echt zo van uh wat voor vlees eten we vanavond bij de broccoli, weet je wel. Dan denk ik: je kan toch ook gewoon broccoli eten zonder vlees? I mean... Ja op die manier. Dus ik denk wel dat dat een ding is. **Ja. En die vrouw, Marijn, zegt dan op een gegeven moment dat vegetarisch eten smerig is. Vind je dat? Ben je het daarmee eens?** Zij heeft waarschijnlijk nog nooit vegetarisch gegeten. Je kan toch gewoon weet ik veel een groenteschotel maken met weet ik veel wat allemaal. Dat kan ook lekker zijn. Want van dat vegetarische vlees smaakt precies hetzelfde bijna. Dat is ook gewoon lekker dus dan heb ik zoiets van ja maar als je eenmaal in je hoofd zit met vlees en ik denk dat vlees het enige is wat lekker is dan ga je ook niks anders lusten. Dat is weer dat psychische deel, ze gaat gewoon... Ze is blindgestaard op dat vlees. **Maar zij is vroeger vegetarisch opgevoed geweest en toen had ze het erover dat je in restaurants zo moeilijk vegetarisch kan eten.** Dat vind ik wel ja. Dat vind ik inderdaad een dingetje. Het is als je vegetarisch kan eten dan zijn er misschien drie keuzes. Alle drie weet ik veel wat bevatten dat ik denk: maar dat vind ik niet lekker en daardoor heb ik geen keuze meer. En daarom is het ook waarom ik het visaspect grotendeels open heb gelaten, omdat je dan meestal nog wel iets lekkers hebt, maar dat vind ik wel een ding inderdaad. Restaurants zijn daar heel lastig in en ze zetten er wel leuk zo'n plantje bij en dan denk ik oh leuk dit is mijn enige keuze. Ja dat is een beetje jammer inderdaad.

Oh ja op een gegeven moment gaat ze naar een plofkippenstal. Ja en zij is een persoon... Zij is van keuringsdienst van waarde dus zij gaat best vaak naar slachthuizen en zo toe voor haar werk... Hoe dan?... Maar dan alsnog kan zij wel dat vlees eten. Vind je dat raar?

Dat vind ik heel raar. Echt sorry, maar hoe dan? Als ik dat op een filmpje of weet ik veel wat zie ga ik al janken. Maar ook echt serieus huilen van... Die kuikentjes hebben gewoon een leven verdiend weet je wel. Dat echt super zielig. Ik heb een keer... Toen was ik echt zo ontgaan ervan inderdaad dat was op die documentaire waarin kuikentjes door mensenhanden opgepakt werden zo echt zo bij elkaar. Dat ik denk: hoe kan je een kuikentje zo aanraken, hoe dan? Zo klein, onschuldig beestje. Ik snap dat echt niet. Ik snap ook echt niet als je dat in het echt hebt aangezien en je hoort en voelt de paniek van die beetjes, want dat is het gewoon, dat je dat dan nog steeds kunt eten. Ik snap dat echt niet. Ik vind dat echt heel raar. **Ja maar op een gegeven moment is ze in een supermarkt en dan staat ze bij het vleeschap en dan pakt ze een stukje kip en dan gaan die beelden door haar hoofd. Dan ziet ze de plofkippen weer.** Uhu. **Maar heb je soms ook zo'n schuldgevoel als je vlees koopt of?** Ik eet geen kip, geen kippenpootjes, geen kippenkluijjes. Al die shit dat ga ik echt niet eten. Dat eet ik sowieso nooit meer. Dat vind ik echt te heftig ook inderdaad door de kuikentjes en zo. En toen ik eenmaal die knop had omgezet... Kippenkluijjes mis ik ook helemaal niet. Dan proef je ineens zo'n vieze pees van zo'n beestje tussendoor en dan denk ik echt: waarom zou ik dat moeten eten weet je wel. Nee nee. Heb daar ook geen moeite mee. **Maar je hebt ook geen schuldgevoel van vlees als je het een keer wel eet?** Het ligt eraan. Soms, nee weet je wat het is. Het is meer dat ik al die stappen heb gemaakt dat ik al die maanden geen vlees heb gegeten, alleen vis en dat ik daarnaast bijvoorbeeld ook heel weinig vlees eet. Heb ik niet echt een schuldgevoel daartegenover omdat ik weet dat ik het niet nodig heb, die knop om kan zetten en omdat ik weet dat er heel veel mensen zijn die het wel doen en ik het niet doe weet je wel. Dus ik ben sowieso al een paar stappen daarvoor. Dat idee heb ik ook een beetje, maar ik vind het wel belangrijk dat er meer mensen zijn zoals ik die dat ook kunnen uitschakelen en die dat ook niet nodig vinden.

Wat vond je van de beelden op de plofkippenboerderij?

Heel heftig en zielig. De kipjes waren amper 6 weken. Ze horen klein en donzig te zijn. Ze hebben te weinig ruimte. De omstandigheden waren erg slecht. Het is vreemd dat dit wordt toegelaten.

Wat vond je van de beelden in het slachthuis, het bloed, de opgehangen dieren, het slachtmoment?

Echt vreselijk. De meneer bleef maar zeggen dat de koe bewusteloos was en niks voelde maar ik vind het zo vreselijk dat iemand dat zo op die manier kan. Tuurlijk zal het wel wennen op den duur maar waarom er al mee beginnen? Echt heftig.

Wat vind je dan van het idee dat zij zegt aan het eind: Oké je mag vlees eten maar wel minder en wel goed vlees. Dus biologisch?

Ja als ik naar mijn ouders kijk, die kijken daar ook niet naar... Die kijken naar het goedkoopst en dan staat er beter leven 1 ster. Nou sorry, maar dat ga ik sowieso niet eten. Dat ga ik echt niet eten. Nee. Dus als je vlees eet moet het wel goed zijn? Echt biologisch drie sterren? Ja. **Dat lijkt me best wel lastig voor je ouders ook. Kopen ze dat ook voor je?** Nou nee, ze weten ook nog steeds dat ik het meestal niet mee eet en mijn boertje is absoluut niet vies van nog een kippenkluijje extra. Nee maar mijn broertje die eet mijn vleesrestjes echt wel op. Als ik geen vlees eet, eet hij het op.

Ze hebben het ook over kweekvlees, zou je dat een goed alternatief als dat op de markt komt?

Dat is dat neppe vlees toch? **Ja dat maken ze zeg maar echt in een laboratorium.** Ja maar dat is weer zo'n ding... Waarom heb je dat nodig? Ja. Oké, waarom heb je per se kweekvlees nodig? Omdat je zo verslaafd bent aan vlees dat je niet zonder kan? Dat vind ik weer hetzelfde. **Zou je dat wel eten?**

Weetje hoeveel geld en tijd en aandacht daarin gestoken wordt? Sorry maar dat geld en zo kan toch veel beter naar mensen die het heel hard nodig hebben. Waarom zou het... Het wordt dan gestopt... Dat geld wordt gestopt in de kweekvleesindustrie voor rijke mensen die de behoefte hebben aan vlees, maar niet een dier willen doden. Dan ben je toch net zo fout, want je neemt het geld af van een ander die het misschien veel harder nodig heeft. Bijvoorbeeld in derdewereldlanden kunnen ze het veel beter daarin stoppen toch. Sorry maar zo denk ik daar altijd over. Ik heb zoiets van, je eet geen vlees maar je eet ook geen vlees voor de wereld en klimaat. En voor de wereld is het ook... Andere mensen die het niet kunnen eten ook en die ook die mogelijkheid niet hebben. Want als iemand in een derdewereldland de kans krijgt om vlees te eten dan vind ik het een ander

verhaal, want die kunnen er super lang op leven en er super lang mee doen en wij schrokken het binnen een dag weg en dan gooien we de rest weg. Op die manier. Dus dan dat kweekvlees... Ik snap dat ook niet met dat geld en zo. **Dat is ook geen oplossing?** Nee ik vind dat geen oplossing, ga dan meer groente eten ofzo ja. Doe. **Ja jij maar stoppen en iedereen maar doorvreten.** Dat maakt me niet eens uit, ik doe het ook voor mezelf natuurlijk.

Maar wat weet je eigenlijk van de vleesproductie? Hoe dat gaat en zo?

Uh ja ik heb dus natuurlijk wel dingen gezien op filmpjes en zo. En dat vind ik allemaal best wel heftig. Of dat er inderdaad zo'n vrachtwagen was gekanteld pasgeleden met kalfjes erin. En dat de helft van de kalfjes dood is. Waarom worden die beesten in eerste instantie al op die manier vervoerd? Denk ik dan. Het is gewoon zeg maar... Er zijn te veel voorbeelden en dingen van vleesindustrie die dan wel in de media komen, want de rest houden ze zoveel mogelijk verborgen omdat ze bang zijn inderdaad dat anders meer mensen afhaken. Wat ik ook begrijp, want het is gewoon helemaal tyfus, helemaal kut. Ik snap wel dat mensen afhaken. **Ik snap ook niet dat het nog mag.** Nee ik ook niet want dieren hebben gewoon geen rechten bijna. Dat vind ik echt superkut. Maar dus wat dat betreft weet ik waarschijnlijk niet super veel van de vleesindustrie maar ik weet genoeg. Ik heb niet meer nodig. Dus ik snap niet waarom andere mensen wel meer nodig hebben. Dat vind ik ook een beetje lastig. Ik weet niet ja omdat ze het lekker vinden, donder op. Ik vind dat echt een punt waar ik echt gefrustreerd over kan raken weet je wel, want ja ik vind het gewoon echt heel zielig en als mijn lichaam zeg maar... Het is dat mijn lichaam het zo erg nodig heeft omdat ik er zelf onder ga leiden en natuurlijk kan mijn functioneren daar niet onder belemmerd worden. Dat is wel echt de grens die ik trek. Want ik moet wel gewoon nog naar school kunnen, kunnen werken en gewoon mijn medicatie nemen zonder dat ik debiel veel afval. En ja ja ik vind dat vind ik wel klote dat het niet kan weet je wel. Maar dus wat dat betreft. Je moet eerst voor jezelf kiezen natuurlijk. **Ja. Lijkt me echt lastig inderdaad.** Dat was ook in het begin vond ik het super klote. Mn moeder was van ja ik vind dat je meer vlees moet gaan eten eigenlijk. Je hoeft niet iedere dag weer gaan eten, maar ik vind wel dat je meer moet gaan eten. Ja en ik heb daar denk ik 3 dagen over gedaan en de knoop doorgesneden omdat het voor mezelf niet kon. Maar de vleesindustrie weet ik wel genoeg vind ik om te zeggen: ik heb er geen behoefte aan, ik hoef het niet en ik vind het te heftig.

Maar je denkt er dus wel bewust over na dat vlees dus inderdaad van dieren komt? Want denk je dat mensen die associatie niet maken?

Nee niet per se inderdaad. Ik denk dat sommige mensen inderdaad alleen het zien als ze het op hun bord krijgen. Ik denk dat het op zich ook wel oké is als een keer op alle zenders tegelijk dezelfde documentaire over dieren wordt uitgezonden en dat ze zoiets hebben... Dat het echt niet kunnen ontwijken. Dat mensen echt zien wat er gebeurt en echt zien wat die dieren allemaal... Want als er een keer op Facebook iets wordt geplaatst van een filmpje of weet ik veel wat waar dieren op mishandeld worden dan staat de hele helemaal op z'n kop en dan denken mensen omg, maar vervolgens gaan ze wel naar de snackbar om een hamburger te halen. Nee ze doen er niks aan. En dan denk ik dat het ook weer psychisch is. Het blijft gewoon continu psychisch, maar ik vind dat niet kunnen. Het is ook best wel krom.

Oh ja die vrouw die heeft dus een dochttertje die is 2 en die heeft ze nog nooit vlees gegeven want dat wil ze niet voor haar kind. Ze is nog onschuldig dus zij is nog helemaal clean. Wat vind je daarvan?

Dan doet ze toch precies hetzelfde als haar ouders hebben gedaan bij haar. Want die hebben haar toch ook vegetarisch opgevoed. En kijk zij heeft juist... Zij is juist doorgeslagen in het aspect van nu kan ik het wel eten dus nu ga ik het eten. Dus waarom zou het bij haar dochttertje niet precies hetzelfde doen? Want als jij zeg maar oké dan ga ik het wel verslavingsgevoelig noemen, want in dat aspect... Als je zoveel inneemt dan ben je wel verslavingsgevoelig. Dat kan zeg maar bij alcohol liggen, bij drugs liggen, bij eten liggen dus dan is het een eetaspect. Niet per se een vleesaspect vind ik. Het is niet per se vleesverslaving maar misschien wel inderdaad een eetgewoonte die verkeerd is dus misschien richting eetverslaving, maar het aspect van vleesverslaving dat weet ik niet, maar dan doet ze precies hetzelfde bij haar dochttertje als haar ouders bij haar hebben gehad. Dus als dat vlees zeg maar, dat eetverslaving, dat verslavingsdeel in de familie zit waarom zou het dan niet doorslaan naar haar dochter? Want verslaving is wel iets wat zeg maar dat zit in je of dat zit niet in je. Dus dat vind ik dat een beetje gewaagd om dat bij je dochter ook op die manier te doen. En natuurlijk bij een kind van twee, vlees eten dat is ook nog niet goed. Maar als ze zo meteen vijf of 6 ofzo is of 4 dan vind ik wel dat je haar af en toe mee kunt nemen naar de McDonalds of weet ik veel wat. Want als je zelf kijkt dat vind ik dan wel, ik ben zelf dan pescetarisch flexitarisch maar dan als ik een kind zou krijgen zou ik dat kind wel gewoon met vlees opvoeden,

want die moet zelf die keuze maken die ik bewust heb gemaakt. En ik zal niet zoals mijn ouders en mijn broertje doen 7 dagen per week, maar gewoon 3 keer per week wel vlees en wel gewoon gematigd en ik hoop dat zij daar ook in doorgaat. Of hij. Hahaha. Ik heb liever een zij blijkbaar. Nee maar dat ik liever heb zeg maar dat ze dan zelf die keuze maken dan dat ik die voor hun maak en dat ze een andere kant op slaan. Snap je wat ik bedoel. Ja.

Wat er dus gebeurt. Aan het eind van die documentaire gaat ze haar kind vlees geven. Omdat ze vindt dat het mag. Oh my god, het is goed gekomen. En dan uh nou ja goed dan geeft ze haar een gehaktbal dus met vlees, groente en aardappeltjes. En dan eet dat kind dat gehaktballetje op en dan gaat ze weg. Ja dat is dus het probleem wat je krijgt. Mijn ouders hebben ook altijd bij mijn broertje dat gedaan. Als je je vlees op eet, moet je alles opeten. En hij mocht ook niet van tafel voordat ie alles opat. En mijn broertje heeft serieus, dat kan je je niet meer voorstellen, twee uur nadat wij van tafel waren huilend aan tafel gezeten omdat hij zijn groente moest eten maar hij had zijn vlees wel op. Dus hij moest aan tafel blijven zitten. Dat is toch typisch dat mensen vlees het lekkerst vinden. Maar dat vind ik ook gewoon een goede manier. Als jij zegt: hier je mag je vlees maar vervolgens weggelopen wanneer je de groente krijgt. Dat is dus het probleem. Dat is een probleem wat ontwikkeld gaat worden. Als je nu al zegt tegen je kind ah je mag wel het vlees maar niet het eten. Dan krijg je later echt een probleemkind dat het doortrekt op meerdere aspecten. Ik snap dat gewoon niet. Ja ik vond het ook heel vreemd dat ze ineens nadat ze dat beest geslacht heeft dat kind wel vlees geeft. Ja beetje een rare mevrouw geloof ik. Maar gaan we nog zien hè. Haha ja.

Hm oh ja op een gegeven moment gaat ze naar zo'n chef, dat is echt z'n stoere man vindt zij. Ze vindt vlees heel mannelijk en sexy, ik zie aan je hoofd dat je het niet vindt? I Can't, nee. Ik kan daar echt niet tegen. Ik vind het juist mooier wanneer iemand gewoon kan zeggen: ja doe mij maar lekker groenteschotel. Oké, weet je het is misschien niet weet ik veel mannelijk ofzo alleen waarom heb je dat nodig, waarom? I Can't. Dat vindt zij dus. Ja vind ik heftig. Je bent het niet mee eens? Nee. Dat is een beetje oertijd idee krijg ik ervan en dan denk ik ja we leven in de 21^e eeuw. Mensen eten gewoon groente ja haha. Ik zie dan echt zo'n holbewoner voor me die dan een kluif aan het kluiven is ah mannelijk dan denk ik ja nee. Doe maar niet. Maar goed zij gaat dus naar die chef-kok en hij is helemaal gek van goed eten en hij heeft het idee van slow food en dat is dus zeg maar dat je dieren op de menukaart zet om ze in leven te houden. Dus zodat er iets met hun gedaan wordt omdat ze anders uitsterven. Ja volg je het nog? Hoezo anders uitsterven? Omdat je anders die beesten daar wordt niets mee gedaan dus die sterven uit en als je ze op de menukaart zet kan je ze daarvoor zeg maar fokken als het ware. Uhu. Wat vind je van dat idee? Zou je dat vlees eten? Vind je dat een goed idee? Maar weer wordt een dier niet gezien als een dier. Het wordt gezien als een product dat anders niet meer beschikbaar is voor mensen op de menukaart. Snap je. Het is gewoon uhm mensen snappen niet dat als je iets fokt dat het leeft. Het wordt geboren, het leeft. Het heeft gevoel. En dat deel snappen mensen niet. Mensen die denken dan het wordt gefokt voor het eten. Maar dat beest dat komt te leven om te sterven. En dan denk ik ja dan kan je wel het gevoel hebben oh anders sterft het uit, maar dat is egoïstisch want ze denken alleen maar anders... Ze zijn bang dat het uitsterft omdat ze het dan niet kunnen eten. En ik snap die passie voor voedsel van een chef. Maar dan vind ik juist dat je als chef zijnde moet gaan voor iets biologisch en iets groens en iets gezonds. Iets wat lang heeft geleefd en iets wat geslacht is omdat het anders sterft aan ouderdom. En dan is dat vlees misschien niet superlekker meer. Maar aan jou de taak als chef om daar iets mee te doen weet je wel op die manier. Dus niet dat je het fokt om het te doden. Ja. Ja ik dacht echt huh. Ja dat is toch rare logica. Ja het is ook heel raar. Ja.

In de documentaire wordt meerdere keren de link gelegd tussen vlees en seks. Bijvoorbeeld bij de hersenscan en bij chef-kok Joris.

Wat vind jij daarvan?

Ik snap de vergelijking en het is, gezien de hersenscan, een meetbare vergelijking. Wat dat betreft vind ik dat dus wel oke. Ik snap waar het vandaan komt maar toch is het een vreemde vergelijking aangezien je voor seks geen dieren hoeft te doden.

Wat denk je dat ze daarmee bedoelen/willen?

Mensen denken over het algemeen aan seks als bevredigend en een van de betere dingen in het leven met een

partner. Wanneer vlees dit overtreft, zegt dat veel over "hoe hoog vlees op je lijstje staat" van de dingen die je belangrijk vindt in het leven.

Maar goed die man zegt ook van oké als je een bewuste keuze maakt, hebben die dieren een goed leven gehad dus dan worden ze met respect geslacht en dan is het prima om vlees te eten. Dat is toch helemaal niet waar. Als je een bewuste keuze maakt dan ga je voor duurder vlees. Dan ga je voor biologisch waarvan je zeker weet dat het goed geleefd heeft. Ja. En niet voor iets wat gefokt wordt om te slachten. Ja. Het moet leven het is leven. Maar het zijn wel beestjes zeg maar die staan wel gewoon buiten dat soort dingen dus die worden wel goed behandeld zeg maar. Ja maar ja als ik buiten sta betekent niet dat ik goed behandeld word. Sorry hoor. Nee omdat ik een huis heb betekent ook niet dat ik een goed leven heb. Ik heb wel een goed leven maar betekent niet bij iemand anders weet je wel, op die manier. Het is niet iets waar je maar vanuit kan gaan. Nee. Hm. Nee. Het is meer dan dat... Beesten hebben liefde nodig het zijn dieren en die hebben elkaar nodig. Die hebben meerdere dieren nodig. En ze moeten natuurlijk ook gewoon ruimte hebben om te leven. En ze kunnen wel leuk buiten staan maar als dat hokje 5 bij 5 is weet je wel. Ja. Ja. Ik heb daar moeite mee. Nee gekke mensen.

Oké uhm. Je had het wel al een beetje gezegd maar welke argumenten kan je bedenken om wel vlees te eten?

Ja inderdaad gewoon dat het echt een goed leven heeft gehad en dat je het zeker weet en dan betaal je er wat meer voor maar dan is het wel het waard weet je wel. Of inderdaad gewoon dat beesten wel een goed leven hebben gehad. Ja hoeft niet ja gewoon dat het echt bij of dat je weet waar het vandaan komt. Echt ook dat is het vooral want je kan wel zeggen het heeft een goed leven gehad maar je weet niet waar het vandaan komt. Nee. Dus dat vind ik ook een beetje zoiets van ja hm oké leuk voor je maar, maar je weet eigenlijk alsnog niet. Nee. Hoe dat zit nee.

Hm oh ja op een gegeven moment gaat zij dus in dat slachthuis werken en dan ziet ze dus zo'n beest geschoten worden en dan hangen ze die koe op en zo en dan gaat ze helemaal huilen en zo. Vind je dat raar als je bedenkt dat zij wel gewoon vlees eet?

Nou ja meer omdat ze daarna gewoon weer lekker verder gaat. Dat ze een koe vermoordt, dat ze er eentje heeft zien vermoord worden. Gekke zin. En dat ze daarna wel zoiets heeft van HAHA lekker biefstukje weet je wel. Dan denk ik van hm why? Weet je wel, waarom? Ja want eerste paar dagen heeft ze zoiets van neh maar daarna gaat ze gewoon weer eten. Ja maar dan is ze blijkbaar niet zo heeft ze het niet zo heel super mega erg gevonden weet je wel. Als je daarna zoiets hebt van ja het is kut geweest maar ik heb er weer bij stil gestaan dus het is weer goed weet je wel. Waarom werkt een mens zo. Waarom denkt een mens zo. Ik snap het niet. Ja. Vind het raar.

Ja als je zo een beetje hoort hoe die vrouw is van vind je dan van die vrouw? Ja ik vind het een beetje vreemd persoon. Ik vind haar een beetje vreemd. Ik snap ook niet zeg maar... Oké ze erkent dat ze een probleem heeft dan gaat ze naar een psycholoog dan gaat ze wel minderen, maar toch niet helemaal stoppen. Maar als zij zoveel vlees eet weet je wel wat is bij haar dan minderen? Waarschijnlijk ook gewoon nog iedere dag zoveel vlees. Misschien niet drie keer per dag maar misschien 1 keer of 2 keer per dag, maar dan denk ik nog steeds van je zei dat je ging minderen. Dit is niet minderen, dit is gewoon de normale ja "normale". En terwijl wanneer ik zoiets zou meemaken zou het voor mij heel traumatisch zijn denk ik. Ik zou er echt heel erg kapot van zijn. Ja. Ik zou het echt heel erg vinden. Maar zij is natuurlijk ook in zoveel slachthuizen en zo geweest en nog. Nee ik vind dat heel bizar. Vind ik ook heel raar.

Heeft de documentaire je aan het denken gezet over vleesconsumptie? En zo ja, hoe denk je over vleesconsumptie na het zien van de documentaire? Zo nee, waarom niet?

Ik dacht al goed na bij wat ik nuttig wat betreft vlees. Het heeft me niet meer aan het denken gezet dan ik al deed. Ik vond het wel nog extra heftig ermee te worden geconfronteerd.

Transcript vegetariër S, 22.

Wat voor voedselpatroon heb je van huis uit meegekregen?

Uh elke dag vlees. En zeg maar heel standaard vlees, groente en aardappels of iets anders. Of gewoon spaghetti, maar altijd met vlees. Elke dag eigenlijk. Dus in principe eigenlijk vanaf dat ik klein ben heb ik altijd wel vlees gegeten moet ik eerlijk zeggen.

Waarom ben je nu vegetarisch?

Uh waarom oh dat vind ik echt zo'n moeilijke vraag. Uhh Nouuuu ik wilde vroeger altijd al vegetarisch worden, maar mijn moeder was altijd zo van nee daar heb ik geen zin in, dat is moeilijk. En toen dacht ik, toen ik nog jong was dacht ik, nou ja weet je oké best dan doe ik het wel niet. En toen op een gegeven moment werd ik ouder en toen ging ik ook documentaires kijken. En toen kwam Netflix ook dus ja dan kan je gewoon makkelijk docu's kijken. Toen heb ik er best wel veel gekeken. Eerst gewoon over voedselproductie in het algemeen en daarna ben ik ook gewoon docu's gaan kijken over vleesproductie en hoe die dieren worden behandeld en zo. Toen had ik er op een gegeven moment eentje gezien, maar ik weet niet meer de naam. Het was wel een Amerikaanse overigens. Die zijn altijd super dramatisch natuurlijk. Maar die beesten, dat vond ik er zo eng uitzien dat die dieren levend bij wijze van spreken gewoon op z'n kop worden gehangen, die kippetjes. En die varkens worden in een bak gegooid en dan geëlektrocuterd. Dat vond ik zo erg. Daar moest ik zo hard om janken en toen heb ik gewoon gezegd van toen heb ik op een gegeven moment toen we aan tafel zaten op een gegeven moment had ik het onderwerp opgebracht. Toen zei ik: vanaf morgen eet ik geen vlees meer. En toen was iedereen echt zo van: flikker op dat gaan we echt niet doen. Maar ik zei: ik doe het gewoon niet meer. Ja mijn moeder kent me ook wel. Die weet dat ik dan ook niet nog vlees heel leuk ga lopen eten. Ik vind het gewoon kut dus ik doe het gewoon niet meer. Dus eigenlijk is het gewoon puur omdat ik meer kennis erover heb gekregen denk ik wel dat ik ermee ben gestopt. Want mijn moeder en de hele family is zo van ja ik stop liever m'n hoofd in het zand, struisvogeltactiek, zo van we willen het liever niet weten. We eten het gewoon omdat het "goed" is voor je, tussen haakjes. Ik deed tussen haakjes haha.

Dus het is bij jou vooral om de dieren?

Ja, en ook wel om het milieu, want ik ben altijd heel bewust bezig met afval scheiden en zo. Als enige in dit hele huis. En gewoon met het milieu. En als ik kan fietsen ga ik fietsen en ik wil niet te veel autorijden eigenlijk. Dus daar ben ik sowieso al mee bezig, maar toen kwam ik er dus ook achter door die documentaires dat dus de vleesproductie de meest vervuilende is. En dat als één persoon al stopt met vleeseten dat het al zoveel effect heeft. En nou ja toen dacht ik weetje ik wil eigenlijk sowieso stoppen voor de dieren, want I love dieren. Ik vind het heel hypocriet om elke dag heel blij te zijn met elk schattig geitje en kippetje en vervolgens wel die avond er eentje op te eten ofzo. Dus dat vond ik gewoon heel hypocriet van mezelf. Dus daarom eigenlijk. En ook voor het milieu wel. Ik bedoel, dat komt er mooi bij als een puntje.

En voor je gezondheid?

Ja ook, want ik heb hele slechte darmen, al heel mijn leven en ik heb altijd last gehad van mijn darmen. En echt als je wilt stoppen met vlees eten in het begin je krijgt soort van hele rare ontweningsverschijnselen wel van. Het is niet zoiets van ik moet nu echt vlees eten, maar ik had wel het gevoel dat er iets miste. Dus voor mijn gezondheid betreft dacht ik eerst: oh ik heb iets verkeerd gedaan want ik heb er last van juist, maar op een gegeven moment leer je door op internet te zoeken. Je moet drie keer per week vleesvervangers eten, slik eventueel tabletten bij mocht je al moe zijn van jezelf. Ik heb pfeiffer gehad waarschijnlijk dus ja ik ben sowieso al dood elke dag. Ja dat is gewoon zo dus ja je bent dan extra moe maar je lichaam moet gewoon wennen. Ik heb gewoon letterlijk nooit meer last van mijn darmen gehad, bijna nooit ziek, hoofdpijn ook niet.

Dus je voelt je er goed door nu?

Ja, het helpt gewoon voor alles eigenlijk bij mij.

Tussendoor heb je gewoon altijd vlees gegeten? Het is gewoon van de ene op de andere dag gegaan?

Ja ik ben gewoon gestopt in een keer. **Het is niet dat je tussendoor ook ooit bent gestopt?** Nee nooit. Super weird ik weet het, maar het is echt zo.

Je zei dat mensen in je omgeving niet echt positief waren?

Nee ja niet per se dat ze zeiden: dat vind ik een domme kutkeuze van je maar wel zo van dat vind ik onhandig.

Dat was het meer. Mijn moeder zei: dat vind ik echt onhandig, hoe moet ik dat nou doen met eten. En ik eet natuurlijk altijd bij oma op maandag en die zei ook: hoe moet ik dat doen? Ik weet niet hoe ik dat moet doen. Dus het was meer dat iedereen zoiets had van shit paniek, wat moet ik nu doen en toen heb ik gewoon gezegd ja sorry maar ik doe het gewoon niet. Vleesvervangers bestaan er dus dan koop je die maar. Die zijn ongeveer elke week in de aanbieding dus dat maakt ook geen zak uit. Dus ja het was wel even twee weken dat iedereen even moest wennen, inclusief ik zelf. En daarna was het gewoon van oké S. eet geen vlees en nu is mijn moeder juist zo bij iedereen opscheppen van mijn dochter is vegetarisch. Dus het valt allemaal wel mee.

Grappig dat het zo omslaat.

Ja ik had het ook wel verwacht, want ik weet hoe mijn familie daarin is. Die zijn gewoon zo van oh nieuwe dingen ugh wil ik niet. Geen verandering alsjeblieft. En op een gegeven moment is het van oh, ja we accepteren het maar gewoon want we weten toch dat ze niet luistert. Dus dat was het eigenlijk meer.

En je vrienden, hoe reageren die?

Ja die hadden het niet heel anders van mij verwacht ofzo. Ik zei gewoon op een gegeven moment: van ja ik ga ook vegetarisch worden. En dan zijn mensen van: ja dat houd je nog geen maand vol. Zo reageert iedereen, omdat niemand zich er echt in verdiept en niemand het begrijpt, maar dat zijn vooral kennissen hoor. Kijk bijvoorbeeld Ruud dan, mijn vriend, die had zoiets van oké ja ik vind het bij je passen weetje waarom niet. Ik steun je altijd. En ja ik heb ook een paar vriendinnen die zijn soort van vegetarisch en op werk heb ik ook wel meiden die vegetarisch zijn. Die waren juist zo van oh dan moet je dit en dit doen. Die waren heel erg van advies geven. Maar niemand heeft gezegd dat vind ik echt vreemd. Dus dat gelukkig niet want dat zou... Ik weet niet of het me zou boeien, maar het zou wel soort van vervelend zijn ofzo.

Heb je wel het idee dat je je soms moet verdedigen?

Altijd, letterlijk, altijd.

Wat zeggen mensen dan?

Ik probeer soort van altijd normaal te doen tegen mensen, maar bijvoorbeeld op werk ofzo zeg ik nooit tegen iemand uit mezelf: hoi, ik ben vegetarisch. Dat denken ze altijd dat je dat elke dag aan mensen moet verkondigen. Maar ik zeg het nooit en dan op een gegeven moment vraagt iemand: wil je een kipnugget? Dan zeg ik: Nee dankjewel. En dan zeggen ze: Hè hoezo niet en dan zeg ik dus: nou ik ben vegetarisch. En dan valt er een awkward stilte en op een gegeven moment: oh waarom dan? In het begin ging ik nog helemaal vertellen: Ik hou van dieren en is goed voor het milieu en voor m'n lichaam, maar weetje mensen luisteren niet. Mensen willen het alleen maar horen en vervolgens willen ze gewoon er kritiek op geven omdat ze het zelf raar vinden of ze zeggen: dat zou ik zelf nooit kunnen. Leuk dat je dat elke keer tegen me zegt. Dus nu zeg ik tegen iedereen: ja nou weetje je vraagt het alleen maar om vervolgens te zeggen dat je het raar vindt dus ik ga daar ook gewoon geen antwoord op geven. Dan zijn de meeste mensen ook zo van ja nee dat is eigenlijk wel waar. Maar dan zeg ik altijd: ik ga toch ook niet tegen jou zeggen: oh ik vond het raar dat jij vlees eet en dat je er niks vanaf weet eigenlijk. Dat ga ik toch ook niet zeggen. Dus nu ik heb er meestal wel heel veel schijt aan maar ik vind het wel heel irritant.

Hoe denk je dat het komt dat die mensen zo reageren?

Nou gewoon opvoeding. Dat is logisch. Iedereen is opgevoed zo van ja uh ja elke dag... Wat eet je in de avond? Dan is het toch wel zegt je moeder: vlees, groente en aardappels. Zo is het altijd. Vlees, groente, rijst weet ik veel. Altijd iets waar vlees in zit. Je krijgt nooit een reclame op de tv van nu nieuw nieuwe vegetarische maaltijden. Het is altijd zo van nieuwe Meastroburger bij McDonalds. Dat is wat je elke dag ziet. Dus het is ook gewoon. Ja hoe zou je dat moeten zeggen. Het is gewoon een beetje gestuurd toch wel. Gewoon een beetje framing weet je. Onze cultuur dat had ik ook nog gezien in de docu trouwens dat ze dus zeggen: eerst was vlees iets bijzonders wat je een keer per week at als je rijk was en anders alleen als het kerst was. En nu is het gewoon een cultuurding. Het is gewoon oh zie mij een man zijn, want ik eet tering veel vlees, want zo is het een beetje. Voor vrouwen is het: ik eet alleen kalkoen en kipfilet want dat is mager vlees. Zo is het een beetje. Het hoort in de cultuur want daar zit als enige proteïne in en die heb je nodig want anders dan uh. Dan weet ik veel mensen denken altijd dat je soort van macrobioot wordt, dat je zo'n rare hippie bent. Vaak zijn vegetariërs ook wel beetje hippieachtige mensen maar dat is meer de spirit, hoe ze erover denken. Dat zijn mensen die denken over alles na. Ja heel open minded inderdaad. Maar ja wat was ook al weer de vraag? Ik ben afgeleid. Oh ja hoe het

komt dat... Nou ja dus waar het gewoon door komt dus omdat mensen heel erg klein zijn, heel klein gehouden worden hier. Ja nou het is gewoon zo, punt. En niemand gaat uit zichzelf een documentaire kijken. Het wordt nooit uitgezonden op tv dus je moet het zelf maar gewoon uitzoeken. Het enige wat wordt aangeprezen is: eet vlees, dat is goed voor je botten en zo. Dat zeggen ze ook altijd tegen de kinderen, want nu is er rep en roer oh nee iemand voedt zijn kind vegetarisch op dan wordt ie 3 cm kleiner. Nou I dont give a shit weet je. Wat maakt dat nou weer uit?

Hoe zou jij dat doen dan met je kinderen?

Ik heb het er weleens over gehad, maar ik zou het lastig vinden om voor mijn kinderen vlees te koken als ik er niet zelf voorstander ben, maar ik heb natuurlijk een vriend die zo is van, die kan ook gewoon overal naar kijken. Naar slachtingen en dingen. Het boeit hem niet. Hij zei gisteren ook ik vroeg gisteren aan hem: zou je het zelf kunnen, een koe slachten? Toen zei hij: ja hoor zou wel kunnen. Ja dat zou hij echt kunnen en ik weet het zeker dat het hem niets zou boeien. Hij zegt gewoon als je dat beest opensnijdt... Als ik jou zou opensnijden ziet het er precies hetzelfde uit. En ik zie daar gewoon echt moord. Ik zit daar echt van OMG.

Wat vond je van die beelden?

Verschrikkelijk, ik ging bijna out. Ik vond het echt vreselijk maar ik heb sowieso de helft ongeveer alleen gehoord. Ik vind het sowieso zielig voor die beesten weet je. Ze zeggen wel ja we doen langzaam. Ze verdoven dat beest. Nou leuk dan wordt ie helemaal opengesneden want dat is goed voor het vlees.

Wat vond je het ergste om te zien?

Uh ik denk dat ik het ergste vond om te zien was toen die vrouw zelf zeg maar die kogel op zijn hoofd moest zetten en dat ze op een gegeven moment een koe hadden. Ze was helemaal aan het panieken en ik dacht what the fuck ben je aan het doen wijf? Waarom wil je dat per se doen? Die vrouw ik irriteerde me helemaal dood aan die vrouw. Dat sowieso al. Maar nee ik weet niet. Ik vond dat denk ik het ergste. Maar je ziet het beest die heeft net gehoord boem van die vorige. En dan zeggen die mensen: nee joh hij is hartstikke rustig kijk hoe rustig die koeien hier allemaal staan. En ik dacht ja tot over tien minuten tot ze allemaal in zo'n dingetje moeten gaan staan en om de beurt worden afgeschoten.

Maar dit is biologisch hè.

Ja I know. Nou leuk biologisch vlees zeg. Nee, ik vond het helemaal niks. Ik vond het verschrikkelijk. Ik weet niet. Ik kon niet echt uitleggen. Dat vond ik nog niet eens het ergste maar gewoon het feit dat ze dat beest zo ophangen hoppatee en opensnijden. En dat die man zichzelf dan telkens verdedigt van kijk eens hoe rustig ze hier staan. Kijk eens hoe goed we het hier doen. Dan denk ik dude je bent wel dieren aan het slachten. Heb je wel door what the fuck je aan het doen bent?

Maar hij heeft geen pijn, maakt dat niet uit voor jou?

Maakt me geen zak uit. Ja ze zeggen dat vind ik zo typisch het is niet per se alleen lichamelijke pijn mentaal van tevoren. Die beesten voelen heus wel aan dat ze niet leven in een hokje omdat ze zo leuk en awesome zijn. Die voelen ook wel van tevoren aan van oh er gaat vandaag iets gebeuren soort van. Ofzo. Zoals een van die vegetarische mensen ook zei: ja heb je weleens zo'n beest in de ogen gekeken? Ja dat klinkt heel stom ofzo dan denk ik van ja het is wel een beetje waar wat ze zeggen.

Maar zij heeft het gedaan en ze gaat het alsnog afmaken.

Ja maar idioot wijf. Nee maar bij haar was het niet dat ze vegetarisch wilde worden omdat ze die dieren zo zielig vond, dat was overduidelijk. De enige reden dat zij soort van wist dat ze moest stoppen met vleeseten was omdat ze dacht dat ze verslaafd was aan vlees. Dat vind ik sowieso al bullshit. Laten we het daarop houden.

Maar ze hebben wel zo'n scan gedaan.

Ja, weet je dan heeft ze misschien positieve elke keer... Hoe heet dat ook al weer? Klassieke conditionering, misschien dat zij elke keer leuke ervaringen heeft met vlees. Natuurlijk als je dan vlees ziet denk je jeej want dat is leuk, dat is goed voor haar beloningssysteem. Nou leuk voor je, maar zoek het dan ergens anders in weet je en als je zo graag wilt stoppen ermee dan kan je wel of niet verslaafd zijn maar dan moet je er gewoon mee stoppen. Ik bedoel mensen kunnen ook stoppen met roken dus dan kan je ook stoppen met vlees eten als je het voor jezelf doet. Maar ze doet het alleen maar omdat ze in de knoop zat met weet ik veel allemaal. En haar kind gaf ze dan weer geen vlees wat helemaal nergens op sloeg.

Ja wat vond je daarvan?

Nee, dat is toch raar en dan hoor je dat kind: ja ik mag geen vlees. En ja je moeder zit wel een gehaktbal tegenover je te eten. Dat slaat toch nergens op? Waarom doe je dat dan? Omdat je de goede keus wil maken? Nou dan geef je haar toch vlees en dan op een gegeven moment zeg je: wij gaan stoppen met vlees eten en jij nu ook. Nou probleem opgelost lijkt mij.

Dus je vindt dat ze allebei moeten stoppen in plaats van alleen het kind?

Ja tuurlijk het is zo van jij kan het niet voor mekaar krijgen dus schuif je jouw dingen die jij wilt... Ja weet je hebt altijd van die mensen die doen dat altijd. Dan krijgen ze zelf iets niet voor elkaar dus dan laten ze hun kind maar dood studeren. Dat is een beetje hetzelfde voor mij. Zo van: ik kan geen vegetariër worden dus mijn kind dan wel want die heeft toch geen keus. Ja weet je dat vind ik een beetje zwak ofzo.

Maar op het eind geeft ze haar wel vlees? Wat maak je op uit die laatste scene? Want dan eet ze het vlees en daarna is ze weg. Wat vond je daarvan dat ze haar toch vlees gaf en dat het dan zo afloopt?

Ja naja ze had het vanaf het begin moeten doen, want nu is het voor het kind echt zo van wow vlees is super heftig want ik mocht het vijf jaar niet eten of hoe oud was dat kindje. En nu mag ik het opeens wel dus dan is de kans juist vrij groot dat ze het ook als iets heel geweldig super leuks gaat zien en dan straks denkt ze over twee jaar oh shit weet je dan is alles bezonken bij wijze van spreken want dat duurt toch altijd even als je naar zo'n slachthuis bent geweest. Het is een heftige ervaring maar eigenlijk heb je dat nog helemaal niet door, omdat ik weet niet op een gegeven moment komt het opeens waarschijnlijk, dringt het tot je door in een of andere droom en dan denk je oh shit en dan gaat die mind set pas om. Dat denk ik. Ik denk niet van oh je slacht een koe, volgende week bedenk je of je wel of geen vegetariër wordt. Ik denk niet dat het zo werkt. Ik denk dat op de lange termijn ze er wel spijt van gaat krijgen uiteindelijk.

Zij heeft als conclusie eigenlijk dat je wel vlees mag eten maar niet te veel en goed vlees.

Ja naja.

Vind je dat, ben je het daarmee eens? Ik denk het niet maar aangezien je vegetarisch bent.

Nee ik ben ook vege weet je als iemand anders... Ik vind het beter dat mensen dan zeggen oké we eten minder vlees allemaal. Dat helpt ook al en we gaan allemaal naar de biologische slager. Ja tuurlijk het is beter dan dat ze beesten met een heftruck naar boven hijsen, omdat ze kreupel zijn en niet meer kunnen lopen en dat ze die verkopen als goed vlees. Natuurlijk, dat is beter. En als dat haar manier is van voor zichzelf het goedpraten oké, maar dat is niet zeg maar het goedpraten voor de wereld ofzo. Ik bedoel als we allemaal niet stoppen met vlees eten, maar we eten wel nog steeds allemaal vlees en we willen allemaal nog eens een keer biologisch dan moeten we nóg meer weilanden hebben want die beesten hebben heel veel ruimte nodig omdat ze biologische beesten zijn. Ze hebben goede voeding nodig. Weetje natuurlijk ik snap wel dat je zeg maar voor jezelf beter vindt maar als je er logisch over nadenkt dan is het eigenlijk super kansloos want alsnog heb je veel land nodig en veel koeien nodig en alsnog worden dieren geslacht in een slachthuis. Of je het nou wil of niet. Dus nee ik ben het er niet mee eens maar voor haar ik snap het wel. Ik zou liever willen dat meer mensen dat zouden zeggen dan dat ze zouden zeggen: ja boeit me niet ik wil gewoon twee euro betalen voor een kilo kip die volgespoten zit met hormonen. Ja nou. Ja kijk en ik snap wel dat mensen denken hm hoeveel kan ik besparen. Waar kan ik het meest op besparen. Als je het meest bespaart eet je gewoon geen vlees meer want vleesvervangers zijn relatief goedkoper. Je krijgt hetzelfde binnen en je hebt er maar eentje van nodig per dag. Nou dan eet je misschien geen kipfilet meer op je brood dat scheelt je ook al heel veel geld. Weetje dan eet je geen filet americain nou dat helpt ook al weer. Dan eet je in de middag geen kipsalade maar een gewone salade dat is ook goedkoper. Dus in principe zouden mensen gewoon moeten stoppen maar ik snap wel dat mensen zeg maar niet verder kijken dan de prijs, want dat is uiteindelijk wat je ziet in je portemonnee. En je kan niet je lichaam opensnijden en kijken wat het met je lichaam doet. Ik begrijp het wel. En ik snap wel dat de meeste mensen ook gewoon niet intelligentie hebben om dat te doen. 90% van de bevolking dan. Die denken gewoon oh ik uh ik heb niet zoveel geld dus waar ga ik op besparen? Op m'n boodschappen. Ik begrijp het want het is gewoon kut is super veel geld. En ja ik zou ook misschien twee/drie jaar geleden hebben gedacht als ik boodschappen voor mezelf zou doen: oh ik wil kipwraps maken nou dan koop ik de goedkope kip want dan heb ik 800 gram voor 3 euro in plaats van 200 gram voor 3 euro maar wel met zo'n schattig kipje erop. Ja weet je ik snap het wel alleen als je nou gewoon wat beter als mensen zich er beter in verdiepen of verplicht worden om er meer in te verdiepen dan pas

mag je iets zeggen, vind ik. Want nu is het zo van ja waarom zou je het doen? Het kost alleen maar meer geld blabla terwijl mensen zeggen gewoon vaak dingen die nergens op slaan en dan zit ik echt van nee oké.

Waar heb jij je kennis vandaan?

Ik had sowieso vriendinnen en kennissen die vegetarisch waren en ik ben altijd gewoon zo van ik wil altijd alles weten dus ik vraag dan gewoon van hey niet per se hey waarom heb je hiervoor gekozen, maar wat doe je dan bijvoorbeeld om dan niet moe te zijn, om je proteïne en ijzer binnen te krijgen. Je b12, want b12 zit eigenlijk vrijwel alleen in dierlijke producten geloof ik. Dus het is wel lastig. Je kunt dat bijna niet krijgen. Nou ja de ene zegt ja ik heb nooit iets bij geslikt. Ik heb nooit ergens last van. Die ziet er ook gewoon gezond uit dat meisje weetje. Het is niet dat ze weet ik veel zeggen je krijgt haaruitval ervan en dat soort dingen. Dat is echt in extreme gevallen. Ja en natuurlijk als jij nooit vleesvervangers eet dus je bedenkt ik ga gewoon niet meer eten want weet ik veel om welke reden dan ook. Natuurlijk dan krijg je haaruitval en dan krijg je een bleke huid. Ik heb ook een tijd een hele bleke huid gehad en toen dacht ik ook shit ik moet wat gaan bij slikken en dat heb ik ook gewoon gedaan en toen ging het ook gewoon beter dus ja. Ik vind het altijd een beetje zwak ofzo. Als mensen dat zeggen.

We hebben echt al heel veel vragen door elkaar gehad.

Ff een bruggetje naar de documentaires want je zei dat je al eerder een voedseldocumentaire hebt gezien? Eentje of meerdere?

Meerdere. Sowieso food inc heb ik gezien. Oh ja die heb ik voor de helft gezien ik kon er echt niet tegen. Die kippen, dat was met die kippen. Ja dat was met die kippen ja. Dat ze echt door zo'n machine gingen die kipjes. Dat vond ik ook erg. Ik heb sowieso die gekeken. Uh ja ik heb ook Supersize Me ik weet niet of je die kent maar die heb ik ook gekeken. Sowieso fastfood had ik al een beetje een afkeer tegen wat wel raar is want ik werk bij een fastfood tent maar uhm.

Maakt dat je niet uit dan? Dat je eigenlijk meewerkt daaraan?

Nou ja, dat is dan ook weer zo, voor mij 10 anderen. Bij de McDonalds als ik stop bij de McDonalds dan is dat van oké je stopt bij de McDonalds, dan komt er over 2 dagen iemand nieuws die mijn plek inneemt. Dus weetje dan zouden we gewoon alle McDonalds moeten sluiten of we zouden in zo'n fabriek moeten kijken en erachter moeten komen dat er iets mis is in het productieproces maar ze zijn slim. Dus dat doen ze niet. Dus dat gaat ook niet gebeuren. Kijk tuurlijk, die hamburgers bak je in dertien dertig seconden en van bevroren gewoon naar -20 naar gaar dus dat zegt op zich wel genoeg over uh over de productie zeg maar. Dus nee dat is niet dat ik denk niet oh ik werk bij McDonalds dus ik werk eraan mee ofzo. Kijk we verkopen ook groenteburger weetje het is op zich weer wat. Maar ja geen veganistische burgers trouwens, nog steeds niet. Dat is wel een beetje jammer. Oh en ik heb ook nog best vaak op uh facebook heel vaak filmpjes voorbij zien komen van die kippetjes in de blender. Niet in de blender maar zo'n hakding dat ze daar worden ingegooid en dat vond ik ook heel zielig. Ik weet niet. Je ziet ook heel vaak soort van social media is een beetje een platform van uh van de standpunten maken dus partij voor de dieren zegt heel vaak: teken de petitie. Die heb ik ook getekend overigens die petitie tegen de varkens dat was iets met varkens volgens mij. Varkens. Niet voorbij zien komen. Maar in ieder geval heb ik dat wel getekend. En ja dus ik heb heel veel filmpjes gekeken heel veel docu's gekeken heel veel gelezen erover. Wat de voordelen zijn, wat de nadelen zijn en zo. Dus dat vooral eigenlijk.

En met welk doel kijk je docu's? Om geïnformeerd te worden?

Ja vooral dat of uh ja niet per se om geïnformeerd te worden maar ook gewoon omdat ik het interessant vind. In het begin ik heb ook een documentaire gekeken die ging alleen maar over bijenhoning. Dat is zo'n nieuwe serie die is best wel saai moet ik zeggen, maar daar gaat... Op Netflix? Ik weet niet hoe die ook al weer heet maar in ieder geval heb je allemaal verschillende afleveringen. De ene gaat over honing, de andere bij wijze van spreken over brood. Het gaat elke keer over iets anders en daar ging het dus over. Omdat ik eigenlijk altijd honing in m'n thee dronk dus dat toen dacht ik van ja als je dus bijvoorbeeld veganistisch bent mag je ook geen honing, want dat is ook van dieren. En toen dacht ik waarom eigenlijk niet? Maar wat dus zo is dat heel veel honing is dus niet van echt van bijenhoning. Wat dan? Ja het is gewoon een soort slap aftreksel ervan vermengd met water en zoetstoffen en zo. Dus dan denk je ook wel weer van dat is ook weer een vage industrie want er staat dan op de achterkant heel klein van dat er geen echte honing in zit maar iets anders. Moet je maar eens op letten. Dus dat is ook weer zo'n dingetje denk ik wel dat is wel lastig.

Wat vind je van veganisme dan?

Hm dat vind ik een beetje te ver gaan, maar ik moet eerlijk zeggen ik heb me er niet in verdiept niet heel erg in verdiept. Ik volg wel zo'n vegan ding en zo. Je hebt nu zo'n vegan tijdschrift overigens. Die wilde ik ook gaan lezen eigenlijk. Maar ik weet eigenlijk van alles wat ik heb gehoord weet ik 100% zeker dat het niet goed voor je is. Dat denk ik wel. Natuurlijk je hebt wel dierlijke producten nodig en ik weet nu dus door die docu dat het dus al vanaf weet ik veel wanneer dat fucking Pythagoras gewoon vegetarisch was toen dacht ik oké dat bestaat dus, maar veganistisch is zo van ik denk dat dat een beetje voor mensen is die sowieso al heel erg kritisch op zichzelf zijn en die een soort van manier willen hebben om controle over zichzelf te hebben. En die zelf een idee hebben dat ze controle over de wereld hebben. Denk ik een beetje hoor.

Dus je vindt het te ver gaan?

Ik vind het te ver gaan. Weet je ik ben ook niet voor eieren bijvoorbeeld. Ik vind eieren zijn ook helemaal niet goed. Slecht voor je cholesterol, slecht voor je hart, slecht voor je huid. Krijg je uitslag van. Ja weetje. En uh melk bijvoorbeeld, melk is eigenlijk ook heel raar. Ik drink ook echt nooit melk meer. Melk is gewoon vreemd. Het is van baby's, voor baby's en niet voor ons weetje.

In kaas zit ook melk.

Ja en dat is weer zo en dan heb ik ook zoiets, waarom eet ik dan wel kaas. Ja omdat je niet meer kan zien dat het melk is.

Zou je zonder kaas kunnen?

Nee ja denk ja jawel zou het wel kunnen, maar zou het niet leuk vinden. Je moet ook soort van wel een beetje leven weet je dat vind ik ook wel weer. Dat is het vooral met veganisme. Je moet letterlijk ga maar eens gezellig naar een terras. Nou veel plezier. Je kan net een glaasje water drinken. Ja oké je kan wijn drinken weetje dat kan maar zie maar eens een veganistische salade t eten dan. Ja dat is trouwens ook een punt dat ik nog wil maken. Vegetarisch is iets anders dan vegetarisch in een restaurant. Vegetarisch in een restaurant is we houden het vlees weg en doen er niks voor in de plaats wat opvult voor dat je nodig hebt. Vegetarisch is niet: ik maak een salade voor op de kaart met er bijvoorbeeld uhm niet tofu maar die andere dingen uh hoe heet dat nou... In ieder geval je hebt heel veel vervangers die je wel in een salade zou kunnen doen, maar dat doen ze niet. Omdat het duur is bijvoorbeeld. Dus kijk en je hebt bijvoorbeeld bruine bonen zijn heel goed als vervanging omdat er dezelfde stoffen in zitten, maar je hebt nooit op de kaart dat ze iets hebben met bonen voor vegetariërs. Dus ik vind altijd moet je nagaan als je veganist bent. Of je moet naar een dure veganistische tent en je betaalt 20 euro voor een salade of je hebt helemaal niks. En dan je moet de hele dag tellen met veganisme heb ik weleens gelezen. Je moet je calorieën tellen omdat in groente en fruit zitten heel weinig calorieën relatief.

Ja hoe kom je daar in godsnaam aan? Noten en zo?

Ja maar je mag ook weer niet te veel noten eten want als je veel noten eet is weer heel vet dat is ook slecht. Dus wat ik vooral waarom ik nooit veganist word is 1 omdat ik dan geen leven meer heb en 2 omdat je de hele dag bezig bent met je calorieën tellen en ja je kunt gewoon niks meer. Je bent dan ben je oprecht een blok aan iedereen's been. Niemand wil meer dat je komt eten want wat moet je dan maken. Dus ja. Nee dat zou ik al nooit doen en dan zou ik het soort van meer zoals ik het nu doe geleidelijk aan minder dingen eten en dan heb je een keer iemand die je kaas geeft. Dan is het maar zo. Daar ga je ook niet dood van, denk ik dan.

Je zei dat je kaas eten eigenlijk gewoon wil blijven doen zeg maar? Snap je dan dat vleesteers ook zeggen: ja ik wil ook gewoon leven en willen eten wat ik lekker vind?

Ja tuurlijk maar ik denk dat sowieso mensen die heel graag vlees eten zijn wel een beetje mensen die dat willen, maar ze weten eigenlijk niet waarom. Ze hebben zoiets van ik vind het gewoon lekker maar ze proberen ook nooit iets anders. Ze proberen ook nooit om eens een keer zoals jij hebt met je broertje dat hij zegt ja ik wil gewoon vlees eten. Dat hij niet echt een reden voor heeft en dan eet ie eens een keer vegetarisch iets en dan heeft ie het niet eens door. Hij vond het gewoon lekkerder. Dat vond ik zo grappig. Dan heb ik zoiets je probeert het niet eens. Je probeert je niet in te leven in mij. Kijk, ik heb heel mijn leven vlees gegeten dus ik kan zeggen ja tuurlijk ik vind het lekker maar ja ik krijg er wel darmproblemen van dus voor mij was de keuze vrij snel gemaakt. Dus ik begrijp op zich wel dat mensen zeggen: ja ik wil blijven leven zoals ik wil, maar het is maar net wat je als een beperking ziet ofzo.

Oké even kijken wat we hebben gehad. Oké nog eentje over algemeen documentaires.

Wat vond je van die documentaires die je hebt gezien in vergelijking tot vleesverlangen?

Uhm ja vleesverlangen was zo'n typische Nederlandse documentaire. Zo eentje zo heel informatief en proberen ze het nog een beetje dramatisch te maken. Bijvoorbeeld dat ze al die bacon op zich legt en dan denk ik echt van dit had je ook gewoon weg kunnen laten. Ja ik weet je, ik snap het idee want nou ik snap het idee eigenlijk niet nee. Ik snap wat ze ermee probeerden over te brengen maar het werkte niet.

Wat dan?

Ja gewoon zo van je bent zelf ook vlees. Of zo. Dat was denk ik een beetje wat ze ermee bedoelden. Soort van wow ik ben eigenlijk gewoon iets aan het eten wat zeg maar ook op mij eigen lichaam zit. Dat was denk ik het idee. Het was een beetje creepy, luguber, horrorachtig nee dankjewel. En in Amerikaanse documentaires is het zo van we gaan nu kijken in een kippenboerderij, maar niemand wilde ons hebben want. En dan allemaal spannende muziekjes en zo dus daar ben je wel meer door geïnteresseerd. Ik denk dat als ze een documentaire willen maken en je wilt Nederlanders trekken, doe het dan een beetje Amerikaans, want de hele wereld wordt geamerikaniseerd weet je dus doe een beetje sensatie. Maak het iets erger dan het is, dat doen ze met alles dus dat maakt op zich tegenwoordig ook niet meer zo heel veel uit. Dus ik denk dan dat sowieso het verschil is dat het minder dramatisch was ten eerste. Wat gewoon eigenlijk het soms een beetje zo maakt van ik raak afgeleid. Ik wil het ook liever gewoon niet kijken en het was gewoon ja ik denk dat het ook gewoon soort van de Nederlanders zijn gewoon zo nuchter en zo normaal weetje. Als je normaal doet dan doe je al gek genoeg. In Amerika doen ze wel heel heftig van dan moeten ze gaan rennen achter mensen aan want dan willen ze niet meer met ze praten. Ja zo is het, in Nederland gaat alles gewoon goed en dat is ook gewoon saai denk ik.

Dus welke vond je leuker of beter?

Ik vond sowieso zoals food inc vond ik heel interessant. Dan zoomen ze uit op een grote ranch helemaal vol met van die koeien en dan laten ze ook gewoon echt zien dat er een gat in die koeien geboord wordt omdat ze er nog meer eten in kunnen stoppen. Dat heeft meer indruk op me achtergelaten. Nou dat was heel heftig. En natuurlijk, ja maar ik denk dat dat ook beter was overigens omdat wij heel vaak vergeten dat wij heel veel importeren dus het is niet dat we alleen maar het vlees vanaf hier komt is niet alleen maar voor hier. En dat geldt voor heel veel producten. We denken daar nooit over na en ik denk als je laat zien wow in Amerika gaat het zo en ze noemen dan zo van onze exportlanden zijn dit en dit en dit en dan denk je oh shit ze zeggen Nederland en dan bedenk je je dus van wow hoe erg het daar is, is dus ook wat er gebeurt in Nederland. Alleen dat gebeurde dus niet als je een Nederlandse documentaire laat zien waar je dus niet naar het buitenland toe gaat denk ik.

Maar wat vond je van überhaupt van de documentaire? Als je hem zou moeten beoordelen.

Ik vond hem op zich oké. Misschien is het ook gewoon dat ik soort van Netflix kijk nu. Dus al die Netflixserie zijn altijd heftig en bijzonder en zo dus ik vond hem op zich oké. Ik moet zeggen ik vond de presentatrice gewoon een strontirritant wijf en dat vond ik gewoon oprecht omdat ze gewoon zo dramatisch deed over zoiets. Zoals ja ik weet niet. Zo'n hele scan laten maken soort van om te bevestigen dat je niet achterlijk bent. Dat je vlees echt nodig hebt en zo. Gewoon mentaal gezien. En ja ik weet niet ik vond het gewoon een beetje, ik vond haar ook gewoon een beetje hypocriet. Zo van ja m'n kind krijgt het niet, ik krijg het wel. En dan gaat ze vervolgens naar zo'n slachthuis en ze gaat het allemaal doen. Eigenlijk gaat het haar allemaal prima af. Nou ja oké ik zou dan denken wow oké ik kan dit gewoon. Nou oké dan eet ik ook maar gewoon vlees. Maar zij werd er helemaal zo dramatisch over van ja ik weet niet of ik dit wel wil en weet niet wat ik moet doen en ik moet echt stoppen. En dan gaat ze naar zo'n guy en die is dan helemaal obsessed met koeien voelen. Nou ik vond het allemaal heel vreemd dat ik denk van leuk dat je nu voelt ja ja deze heeft genoeg vet. En dat krijg je er al honger van? Dat ik echt denk er staat daar een fucking schattig pluizig beest en jij.

Maar dat zei ze ook hè, maar daarna zei ze van ja maar als je zo al die vlees opnoemt dan krijg ik wel trek.

Nou sorry hoor maar ik zou dat gewoon zelig vinden voor het beestje dat ernaast staat. Nee ik weet niet het was niet mijn soort mens. Laten we het daarop houden.

Dus je identificeerde je niet met haar?

Absoluut niet. Nee.

Vond je de documentaire wel betrouwbaar, waarheidsgetrouw?

Ja op zich, behalve het feit dat ze natuurlijk alleen een biologische slagerij terecht was gekomen en de meeste mensen kopen geen biologisch vlees. Dus misschien dat mensen nu denken van oh misschien dat mensen niet goed opletten dat ze niet door hebben. Het wordt niet heel duidelijk gezegd van... Ja misschien in het begin dat die man zegt van ja ik heb ook wel gewerkt bij normale slachterij en dan vertelt ie wel dingen erover. Maar dingen vertellen of dingen laten zien is een heel groot verschil. Dat is ook zo met films. Mensen willen de heftige dingen zien op tv en ze willen het niet lezen, niet horen. Dus ik denk dat als je een punt wil maken met deze documentaire en niet alleen maar over jezelf wil laten gaan, waar ik bij haar het idee had dat zij soort van het over zichzelf liet gaan en haar vleesverlangen en niet per se de wereld. Kijk als je iets wil duidelijk maken dan moet je zeggen van oh ja dit is heel erg want het gaat er zo aan toen in slachthuizen. Ik ga daar nu undercover in een slachthuis en ik ga dat nu laten zien aan jullie. Dan maak je indruk op mensen. Niet als je laat zien kijk bij een biologische slagerij gaat het allemaal zo lekker rustig en heftig. Valt allemaal echt wel mee. Je kan gewoon vlees blijven eten. Dat is meer wat ik uiteindelijk het idee had bij haar documentaire.

Ja dus je vindt niet dat haar situatie representatief is voor andere Nederlanders?

Nee ik denk niet dat mensen zouden zeggen: ik ben verslaafd aan vlees. Ik denk eerder dat mensen zouden zeggen: ik eet gewoon vlees, punt. Niet dat ze daar een specifieke reden voor hebben of zo. Dat gok ik dan tenminste. Dat is wat ik meestal hoor van mensen. Ja ik heb er gewoon voor gekozen om geen vlees te eten. Andere mensen die hebben die keuze gewoon niet gemaakt en ze hebben daar niet per se een reden voor. Denk ik.

Nee precies. Oké we gaan nu ff wat stellingen uit vleesverlangen even aan je voorleggen.

Ja, we hadden het er net al een beetje over maar Marijn gaat dus zeg maar haar vleesverslaving rechtvaardigen door een koe te slachten. Wat vond je van dat idee?

Nou ja nogmaals, ik denk dat het meer over haar mentale strijd ging van ik moet... Zij had waarschijnlijk op een gegeven moment gedacht van oké als ik het kan eten dan moet ik het ook kunnen doden. Dat was haar idee. Nou heel leuk idee. Ik snap het op zich wel, maar nee. Ik bedoel het is ook niet dat ik zeg ja ik moet wel mais kunnen plukken anders kan ik geen maisburger eten. Het slaat nergens op. Ik weet niet. Ja tuurlijk dat gaat over een plant en niet over een dier maar ik snap het idee niet helemaal. Ik bedoel je weet hoe het gaat. Als je dat kan accepteren dan mag je vlees eten, maar als het bij haar zo'n heftige strijd is en ze moet per se een dier kunnen slachten. Nou dan zou ik maar ermee kappen. Dus je vindt het niet nodig? Nee.

Zou je het kunnen?

Nee, nee. Ik zou niet eens voet in een slachthuis kunnen zetten zonder over m'n nek te gaan. Dat kan ik je wel vertellen. Vreselijk vies. OMG. Ik hou sowieso al niet van bloed dus op zich. Oeh nee. Nee. Nee dat zei ik gister ook al tegen Ruud, dat zou ik echt nooit doen, nooit.

Dat snap ik ook echt. En wat vond je van die plofkippenstal waar ze liepen?

Ik vond dat ze daar echt veel te relaxt liepen. Wat ik altijd heb gezien in andere documentaires is dat mensen er echt zo komen en dat ze dan zeggen: oh het stinkt hier zo erg en echt zo zielig en dan zie je die kipjes allemaal heel mager nekkie en dan allemaal die pootjes zo zielig omdat ze in hun eigen methaanlucht de hele dag lopen. Dan denk ik van je had hier een punt kunnen make dude what the fuck ben je aan het doen? Die man heel informatief (*stem van man imiterend*): Ja het is een plofkippenstal en deze kippen worden hier gefokt en met hormonen volgespoten. Ja en uh ja die worden dan heel snel groot want dan zijn ze lekker vet en nu kunnen we ze opeten. En ik zat daar echt zo. Ja soort van oké. Ik ben bijna aan het huilen om die arme beesten en jij zit daar heel droog tussendoor te fladderen. Ja vond ik echt heel raar. Dat vond ik heel vreemd. Dat was echt, dit was je moment wijffie dacht ik maar dat was het niet.

Maar op een gegeven moment is ze in de supermarkt en dan staat ze bij het vleeschap met kip in haar hand en dan denkt ze daaraan weet je wel. Herken je wel dat schuldgevoel, stel dat je vlees zou kopen dat je dan door de beelden die je hebt gezien eigenlijk niet meer zou willen kopen?

Ja maar daar heb ik dus nu helemaal geen last van. Ik heb soort van wel rust gekregen met het feit dat ik het niet meer eet ofzo. En ik vind het soort van ook wel heel erg grappig dat mensen dan altijd zo moeilijk erover doen en dat ze dan zeggen van: dat zou ik nooit kunnen. En dan negen van de tien keer zeggen ze: oh je eten ruikt zo lekker en dan heb ik gewoon fucking nep gehakt erin. Mensen hebben geen idee. Die denken gewoon dat ik

gewoon vlees eet en dat vind ik dan soort van grappig. Dus nee ik heb wel schuldgevoel altijd wel een beetje gehad maar ik moet eerlijk zeggen dat ja ik... Bij mij is het gewoon heel erg snel omgeslagen van de ene op de andere dag en ik was niet drie maanden aan het twijfelen ofzo daarover. Zo was het ook helemaal niet. Dus naja ik heb me nooit echt schuldig gevoeld, maar ik dacht wel altijd als ik dan de keuze had tussen dat slechte vlees en dat zag ik dan weer bij ons in de koelkast liggen. Dat ik dacht: dit is zo slecht voor me. Er zitten allemaal hormonen in. Dat dacht ik wel altijd.

En de associatie tussen dier en vlees. Maakte je die weleens?

Jawel maar dat moest ik niet te veel doen want dan kon ik het niet meer eten. Dan word ik er heel naar van. Sowieso rauw vlees vind ik er heel erg vies uitzien. Ik kon ook nooit kip snijden ofzo dat vond ik heel erg ranzig. Dan zag je die rode dingetjes er nog inzitten. Dat vond ik zo vies. En niet dat ik dan per se dacht van: dit is een kip, maar wel dat ik dacht gadver dit voelt smerig ofzo en daar heb ik nu nooit meer last van.

Maar denk je dat mensen dat ontkennen?

Ja sowieso. Dat is ook lekker makkelijk. Ze versnijden het op zo'n manier. Kijk we zitten niet in Spanje op de markt. Daar hangt gewoon letterlijk zo'n, daar had ik een keer letterlijk een hele geit gezien waarvan alleen de huid eraf was gehaald in een winkelmandje en die kon je daar gewoon zo kopen. Ja. Dat denk ik van ja die mensen gaan daar heel anders mee om. Ja wij versnijden een dier gewoon zodat je niet meer kan zien dat het een dier is. Weet je, lekker makkelijk dan kan iedereen het kopen. Alleen dat er een varkentje op staat weet je dat het een varken is en in Spanje ofzo of op de vismarkt ja dat is gewoon heel anders. Die mensen gaan daar heel anders mee om. Die vinden het heel normaal om met zo'n beest naar huis te gaan. Met een varkenskop koken.

Toch een cultuurverschil?

Ja precies. Ik denk dat sowieso de cultuur hier wel is van lekker ontkennen en gewoon opeten. Gewoon niet zeiken. Dat denk ik wel.

En Marijn gaat dus op een gegeven moment naar de psycholoog. Omdat ze het wel een probleem vindt. Vind jij dat ook een probleem als iemand overmatig veel vlees eet?

Ja, het is slecht voor jezelf, slecht voor je lichaam, slecht voor je... Gewoon voor alles. In principe ook voor het milieu. Gewoon weet je, je wordt ook gewoon dik van te veel vlees eten. Dus ja het is sowieso al een probleem natuurlijk. Alleen op de lange termijn een probleem wat niemand boeit dus. Dat is denk ik vooral. Kijk natuurlijk je kunt zeggen gezondheid, het is slecht voor je gezondheid maar het is niet alleen slecht voor jouw gezondheid maar ook slecht voor mijn portemonnee, want ik betaal voor jouw ziektekosten en mensen die vlees eten die zijn gewoon vaker ziek. Hebben vaker last van te hoog cholesterol. Zeker als je bacon en zo eet veel. Die worden gewoon vaak te dik, liggen vaker in het ziekenhuis. Dus ik betaal voor jou. Dus ja ik vind het een probleem als iemand te veel vlees eet. Maar zij is helemaal niet dik, Marijn. Nee klopt maar misschien sport ze gewoon veel of misschien eet ze veel mager vlees. Misschien eet ze verder niet zo veel dat zou kunnen. Ja weet ik het.

Maar een reden die ze geeft vooral is dat de smaak zo lekker is, dat ze daarom niet kan stoppen. Mis je dat niet?

Nee ik moet eerlijk zeggen dat ik me niet zo goed kan herinneren. En sowieso in die burgers wordt ook een soort van smaakding gestopt. Dus je hebt wel soort van de vleessmaak alleen het is sappiger als je vlees eet dus ja. Vlees is sappiger, zit vet in, het is dierlijk dus ja het kan wel lekker smaken. Het kan niet heel erg versterken maar je kunt ook prima vegetarisch lekker koken. Dat is ook niet zo'n probleem. En dat smaakt nou ja niet hetzelfde. Natuurlijk smaakt niet hetzelfde maar het smaakt wel gewoon goed.

Marijn zei echt dat ze het smerig vindt, vooral in restaurants.

Ja maar volgens mij baalde zij meer van het feit dat ze de keuze had tussen vegetarische dingen en niet vegetarische dingen. Dus dan ja als je van vlees houdt is het moeilijk om te zeggen van ah nee shit ik wil toch liever ja het vlees in plaats van geitenkaassalade. Ja ik begrijp het wel maar ik houd van geitenkaassalade dus ja. Ik weet niet. Misschien is het dat ik vooral houd van dat soort dingen en als je daar niet van houdt is het een soort van dieet. Denk ik.

Maar heb je wel genoeg keuze in restaurants?

Nou je hebt meestal een hele kaart vol met vlees en dan drie vegetarische dingen. Dat is meestal wel hoe het is. Maar bijvoorbeeld ik ging pasgeleden tapas eten bij het zusje en daar had je wel een aparte vegetarische kaart

helemaal. Dus toen had je gewoon de hoofdkaart. Dat vind ik dan wel weer jammer. De hoofdkaart is allemaal vlees en dan heb je zo'n klein kaartje die je zo open kan klappen en daar staan allemaal vegetarische dingen in. En dan denk ik: ja als je mensen dan toch soort van wil stimuleren om vegetarisch te eten dan moet je het er gewoon tussen zetten en dan hebben ze het helemaal niet door. Snap je, dus maar dat moet dan natuurlijk weer apart want stel je voor dat je vegetarisch bent en dan eet je ineens vlees. Dat is ook wel een beetje ongemakkelijk. Ik snap het wel maar ja ik heb niet altijd genoeg keus moet ik eerlijk zeggen. En vaak als ik het krijg is het echt zo van dat ik denk er zit hier niets vervangends in. Dan is het vaak pasta met champignons.

Ja wat je net zei dat ze vlees gewoon weglaten?

Gewoon het vlees weglaten en dan niet bedenken dat ik dan misschien iets anders nodig heb als avondeten.

Dus wat dat betreft ben je het wel eens dat het in restaurants wat beperkt is?

Ja, maar ik heb nog nooit in een vegetarisch of veganistisch restaurant gegeten dus misschien moet ik dat gewoon eens een keer doen. Want dan... Die heb je wel dus eigenlijk zou ik niet moeten zeuren. Alleen de meeste mensen willen daar gewoon niet heen dus ja dan heb ik niet zo veel keus.

Oké op een gegeven moment gaat ze naar die chef-kok Joris, want ze vindt vlees zo mannelijk en sexy, vind je dat ook? Dat het erbij hoort?

Nee helemaal niet. Ik zei het gister tegen Ruud: Weet je, ik zou het eigenlijk heel leuk vinden als je vegetarisch bent. Vond ie niet leuk om te horen, maar ik zit er weleens... Weet je hoe chill het zou zijn als ik een vriend had die vegetarisch is. Want dan kun je gewoon soort van samen gewoon dat doen. En nu heb ik toch weleens dat meningsverschil van dat hij te veel vlees eet en dat ik dan ook wel een beetje bang ben voor z'n gezondheid soms. Kijk hij ziet er natuurlijk wel gewoon gezond uit, dat is het probleem niet, maar nee ik vind niet per se dat ik nou denk van goh het is zo sexy. Ik snap ook niet dat ze dat zegt, want ja m'n vriend is lekker gespierd en dan met een steak ofzo. En ik zit dan alleen maar van oh meid what the fuck zeg jij? Nee dus vond ik heel ik weet niet dat is toch niet per se mannelijk en sexy? Ik bedoel als iemand weet ik veel heel gespierd is en vervolgens zegt: hey ik ben vegetarisch. Dan zou ik denken: nou respect voor jou dat je er nog zo uit ziet. Ik zou meer soort van. Ik vind dan dat je respect voor iemand hebt dat zou ik meer sexy soort van vinden dan het feit dat iemand een stuk vlees kan wegwerken. Dat kan letterlijk iedereen toch. Dat is een beetje mijn mening dan.

Maar op een gegeven moment zit ze te kijken hoe hij dat vlees bereidt en dan zie je haar zo liggen op die tafel en dan wordt ze zo gemasseerd weet je wel. Maar ze leggen best wel vaak de relatie tussen vlees en seks ofzo.

Wat denk je dat ze daarmee bedoelen?

Ja, weet ik veel, maar dat is waarschijnlijk omdat ze toen met die breinscan dat ze zeg maar wel een beetje met... Seks lichtte wel een beetje haar uh wat was het de hippocampus of amygdala een van de twee lichtte op. Maar bij vlees heel veel maar toen hadden ze al de associatie gemaakt van ja uh ik heb hierna wel zin in seks en ook wel zin in vlees. Toen dacht ik wel gelijk van die link kun je op zich ook leggen.

Maar waarom?

Ja waarschijnlijk omdat ze het sexy vindt, omdat ze vlees sexy vindt. Maar ik zie... Al zou ik bijvoorbeeld nog steeds 16 zijn en iemand zou tegen mij zeggen: vind jij dat ook zo sexy, vlees? Dan zou ik echt denken: nee what the fuck weet je, nee. En ik begrijp dat ze soort van seks... Dat ze daarom denkt van wow als ik die associatie maak dan kom ik serieus over, maar ik lachte haar eigenlijk alleen maar uit want het is heel raar als je gemasseerd wordt als een stuk vlees. Dan maak je het alleen maar gross weet je. Nee dank je.

En hij heeft het zeg maar over slow food van het idee van oké we gaan dieren slachten, opeten om ze niet te laten uitsterven. Wat vond je van dat idee?

Lach Je gaat toch ook geen panda's eten omdat ze bijna uitgestorven zijn? Nee.

Dat je ze soort van in leven houdt en kan fokken voor slacht?

Ja nou ja als je zo graag een dier in leven houdt dan koop je een paar van die koeien die bijna uitgestorven zijn en dan koop je een weilandje erbij en dan ga je ze zelf fokken. Daar hoeft je ze toch niet per se voor op te eten?

Dus je zou het niet eten?

Nee, slaat ergens op. Ik vond het ook echt het vreemdste idee ooit. Ik zat zo van gaan we de volgende keer ook leeuwen fokken? Ja maar waarschijnlijk vond hij dat als je die beesten zag dan snapte je zeg maar waarom hij dat

wilde, want het waren hele gespierde koeien met heel veel vet van zichzelf dat is gewoon het ras waarschijnlijk. En toen dacht ik al: oh die vent wil waarschijnlijk alleen in leven houden omdat ze goed vlees geven. Dus ja waarschijnlijk is hij gewoon zo'n foodlover en zo'n vleeslover dat ie dat nodig vond. Maar ik vind dat een hele rare reden. Ik denk dat het ook soort van het leek bijna of het niet de echte reden was voor mij. Gewoon van ja ik doe het gewoon daarom want dan blijven ze in leven. Oké dus. **Geen slow food voor jou?** Nee.

Maar ze geven ook nog kweekvlees als alternatief. Zou je dat wel eten?

Ja dat zou ik wel willen proberen. Maar het zag er wel vies uit moet ik eerlijk zeggen. Het zag er echt vies uit.

Maar stel dat het op de markt komt, zou je dat gewoon wel weer kopen?

Ja dat zou ik wel kopen. Maar dan is er dan is het hele aspect van 1 het is slecht voor het milieu 2 het is slecht voor m'n lichaam en 3... Het is misschien dat het nog wel slecht voor m'n lichaam is trouwens, maar dan zou ik het weer kunnen integreren in m'n levensstijl. Dan zou ik kunnen zeggen van niet dat het milieu eraan gaat daardoor. Het is in een laboratorium gemaakt. Het is wel van het dier dus je hebt wel dierlijke producten erin zitten maar er zijn geen dieren voor doodgegaan. Nou ja dat is vooral wel dat ik denk dat is wel belangrijk en dan kijk ik wel hoe mijn lichaam erop reageert. Misschien word ik er wel doodziek van. Nou dan doe ik het niet meer, maar ik zou het in ieder geval wel overwegen. Als het geen 20 euro kost.

Maar is het een goed alternatief voor vegetarisme of dat ook niet?

Nee het is wel een goed alternatief voor mensen die niet van vlees af kunnen blijven en het niet op willen geven. Nou, kijk eens hier heb je het alternatief. Kan je gewoon eten. Niet zeiken vind ik dan weet je. Als je dan toch zo hypocriet bent om te zeggen van: ja nee die dieren boeien me niet maar ergens vanbinnen doet het misschien wel. Of ze zeggen van dieren vind ik wel erg maar ik wil te graag vlees dus dan kan je die egoïstische overweging gewoon aan de kant zetten en dan kun je alsnog doen wat je wil, denk ik. Hoop ik voor die mensen.

Hm oh ja wat vind je eigenlijk van dat Marijn die komt dus al best wel lang in slachthuizen en zo en ze weet hoe alles gaat, maar toch houdt ze nog zo veel van vlees dat ze er niet vanaf komt. Wat vind je daarvan?

Vind ik wel heftig. Dat vind ik heftig eigenlijk dat is eigenlijk... Ik kan niet voorstellen dat je überhaupt een slachthuis voor je lol in zou gaan en misschien ziet zij het als werk. Dat is het meer. Misschien zou zij gewoon een of andere gekke rituele slachting moeten meemaken wil ze bedenken wow oké dit is eigenlijk hetzelfde als wat er daar gebeurt maar dan in de badkuip. Zeg maar ik denk dat ze soort van de link niet echt legt met de dieren ofzo heb ik het idee. Of het boeit haar gewoon vrij weinig. Ik bedoel als je iets maar vaak genoeg ziet net zoals die mensen die daar zelf werken die schieten elke dag koeien af dus hun boeit het ook gewoon niet zo erg. Dus ik denk meer dat het bij haar gewenning is en niet per se omdat ze het niet erg vindt. Dat denk ik eerder.

Maar dat is ook wat die slager zegt toch. En wat vond je van die slager?

Wat een dikke vent joh jesus. Dat leek zelf een varken. Nee, echt die vent. Ik zag hem en ik dacht echt oh my god dat is echt een typische slager gewoon.

Maar Marijn vond hun wel sympathiek.

Ja maar ze waren ook wel sympathiek. Ik bedoel, ze waren helemaal gemotiveerd en elke keer een stapje verder en dan leren ze haar weer om de buik open te snijden en dan leerden ze haar om dat beest dood te schieten. En dan waren ze zo van jeej eerste koe geslacht. Ik begrijp het wel. Het zijn hele sympathieke, aardige mensen waarschijnlijk. Gewoon een beetje simpele mensen, maar ja. Nee daar gaf ik haar wel gelijk in. Het waren wel aardige kerels. In het begin dacht ik wel van *neus ophalen*. Daarna was het op zich wel oké.

Op een gegeven moment gaat ze die koe slachten en dan gaat ze helemaal janken bijna. Vind je dat een beetje gek dat ze dat doet terwijl ze wel altijd vlees eet maar dan niet die koe durft te slachten of zo in het begin?

Ik vind het wel logisch, want het was ook wel bij haar was het wel sowieso dat die vriend van haar sowieso al was van: zou je het wel doen? Vind je het echt wel nodig? Dus waarschijnlijk had ze in haar achterhoofd van shit als ik dit nu doe dan stel ik mijn vriend teleur denk ik. Dat ze dat dacht eerlijk gezegd. En ik zat ook echt bijna te janken toen ze dat ging doen. Oh my god, nee en echt zo ja dan was heel ongemakkelijk maar nee ik begreep haar reactie wel. Het was gewoon een menselijke reactie om niet dat te willen doen.

Maar dus je vindt het niet raar dat ze dan alsnog die lust naar vlees heeft als ze thuiskomt?

Ja dat vind ik wel raar, maar ze had wel gezegd dat ze daarna gewoon weer vlees had gegeten. Dan dacht ik wel van wow ik zou wel soort van denken dan er ligt hier nu gewoon een bloedende koe boven me en dan zou ik

toch wel soort van denken iel nee liever niet. Ik zou dan sowieso niet meer vlees kunnen eten voor de komende maand denk ik. Dat lijkt mij het meest menselijke.

We hadden het net ook ff over het kind. Maar we hadden nog niet helemaal afgemaakt wat voor voedselpatroon jij je kind nou zou geven.

Oh nee shit. Uhm ik zou denk ik flexitarisch willen zijn, maar dat wil ik sowieso gaan doen eigenlijk. En ik denk dat ik ook vanaf het begin heel duidelijk zou maken aan mijn kinderen van weet je we eten vlees want jij hebt dat nodig voor je ontwikkeling van alles. En dan natuurlijk wel simpel gezegd want het zijn kinderen maar vlees is wel iets waar je soort van blij mee moet zijn want er worden wel dingen voor opgeofferd weetje. De geitjes die wij altijd bij de kinderboerderij aaien die worden ook gewoon geslacht en opgegeten. Zeg maar dat idee wil ik toch wel soort van aan ze geven zonder dat ze daar een schuldgevoel bij krijgen. En dan kunnen ze uiteindelijk alsnog de keuze maken of ik ga elke dag vlees eten als ik oud ben of ik ga gewoon ook vegetarisch net als mijn moeder weetje. En dan heb je natuurlijk Ruud als tegenpool en dan zou ik misschien wel kunnen zeggen van: Ruud die sport heel veel dus die moet ook gewoon veel proteïne eten. En ja die houdt van vlees dus die wil er niet mee stoppen en die heeft daar ook gewoon zijn redenen voor. En ik denk dat als je uitlegt aan je kind waarom je dingen doet dan kun je al veel goedmaken. Kijk als je gewoon zegt: jij mag geen vlees eten, punt. Nou uh oké een kind die gaat daar gewoon vanuit. **Ja maar als ze 1 of 2 zijn dan is dat lastig.**

Ja dan wordt het lastig, maar ik denk dat je heel duidelijk een grens moet trekken bij dingen dat je gewoon alles moet uitleggen en ja dat is gewoon heel belangrijk denk ik.

Maar je wilt zelf ook naar flexitarisch zei je of?

Nee ik blijf vegetarisch maar mijn kind wel. Ja weet je ik moet toch voor Ruud ook vlees maken dus het zou niet uit moeten maken.

Dus je bent het toch wel een beetje eens met Marijns conclusie dat je stil moet staan bij je stukje vlees?

Sowieso, maar je moet altijd bij alles stilstaan vind ik. Ik bedoel soms dan uh ben je de hele dag alleen maar bezig met dingen en dan sta je nergens bij stil, maar ja je moet er ook soort van blij mee zijn dat we nog leven, want de wereld zou al 10x vergaan zijn als we het nog slechter deden dan dit. Dus je moet soort van altijd stilstaan bij de keuzes die je maakt. Als je de keuze maakt om te fietsen naar je werk dan maak je de keuze niet alleen voor jezelf maar dan maak je die keuze voor alles en dat moet je ook met vlees. Je moet dus bedenken dat er een heel proces achter zit van eerst wordt die koe wordt geboren, dan wordt ie eerst door de moeder gevoed, dan gewoon vetgemest, dan wordt ie daar in een hokje geduwd voor weet ik veel hoe lang. Ziet nooit zonlicht 9 van de 10 keer. Nou dan hebben ze een ongelukkig kutleven, dan worden ze afgeschoten, dan worden ze geslacht. Dan zijn er mensen die hun werk van maken. En vervolgens die hele productie die er ook nog... Heel veel water kost het, heel veel stroom. Daar moet je wel bij stilstaan als je zoiets doet en dat doen de meeste mensen niet.

Dus genoeg redenen om te stoppen met vlees?

Ja of gewoon te minderen. Ik bedoel dan help je ook al. Dan help je jezelf want dan heb je nog steeds je egoïstisch neigingen van ik moet vlees eten, want ik vind het lekker. En dan heb je ook nog eens het milieu helpt. Dat dus.

Kan je ook redenen bedenken om wel vlees te eten?

Ja mensen zeggen het is goed voor je, het is gezond. Als je veel sport is het belangrijk om veel proteïne te eten. Het is goed voor de ontwikkeling van kinderen blablabla. Dat allemaal.

Maar ben je het daarmee eens?

Nee want er was dus een onderzoek dat ik had gelezen dat kinderen juist langer werden als ze vegetarisch aten. En dat het niet per se zo was dat ze er ongezonder van werden of dat ze er achterstanden van kregen. Dat is dus helemaal niet zo. Maar natuurlijk er is nog te weinig onderzoek over om te kunnen zeggen dat ik gelijk heb of dat iemand anders gelijk heeft. Maar ik zou het gewoon willen proberen bij m'n kinderen. Ik zou mezelf schuldig voelen als het blijkt dat m'n kinderen daardoor iets hebben of iets hebben waarvan ik niet zeker weet of het daardoor komt. Dus dat is wel lastig maar weet je eer ik eens een keer kinderen heb is daar allang veel meer onderzoek over. Maar 3% van de bevolking in Nederland is maar vegetarisch hè, dus dat is ik ben echt in de minderheid. Zwaar in de minderheid. Dus we gaan zie hoe dat gaat uitpakken weet je. Ze zijn al bezig met veel vegetarische dingen aanprijzen en zo dus wellicht is het over vijf jaar is het heel vreemd als je zegt wij eten elke dag vlees, dat je weet je niet. Het is gewoon een cultuur dingetje.

Dat zei die man van het kweekvlees ook. Misschien is het over 50 jaar zo bizar dat wij nog dieren moeten slachten daarvoor. Ja precies en dat hoop ik ook wel eigenlijk. Ja dat kweekvlees lijkt mij wel echt een oplossing op zich. Ja dat lijkt mij ook wel een oplossing inderdaad.

Maar het is wel natuurlijk zo dat heel veel mensen zeggen van: ik moet vlees eten want dat deden we vroeger ook al toen we jagers en verzamelaars waren. Het enige verschil is dat we toen al dat nodig hadden, al dat vlees omdat we heel veel renden en heel veel de hele dag bewogen en dat we zelf alles moesten vangen en daar de kracht voor moesten hebben. Nu zit je voor de tv, je klikt op thuisbezorgd.nl, je bestelt drie grote kapsalons en je hebt ook heel veel vlees en heel veel vet, maar de enige beweging die je maakt is naar de deur lopen en weer terug snap je. En dat zeg ik ook heel vaak tegen mensen: je moet niet vergeten, we zijn geen jagers meer. We jagen letterlijk op niks. Op niks. Ja waar jagen we op? We doen alles vanaf de bank dus het is echt bullshit om te zeggen we hebben het nodig. We hebben het niet nodig. We denken dat we het nodig hebben maar intussen worden we alleen maar dikker. Dus.

En heeft de documentaire je nog verder aan het denken gezet over vlees?

Hm niet per se nog verder maar het heeft me wel nog verder aan het denken gezet over biologisch vlees. Is eigenlijk net zo ruk als gewoon vlees. Natuurlijk de beesten worden beter behandeld en dat laten ze ook allemaal wel zien op tv, maar we weten niet hoe het er echt aan toegaat. Dat zou je ook nooit weten. Ook niet als je daar werkt, want dan ben je niet representatief voor alle slachthuizen weet je en het is ook gewoon goor. Die mensen lopen in het bloed en die lopen daar de hele dag en het is smerig. En alsnog krijgen die beesten medicatie als ze een keertje ziek zijn. Of ze nou wel of niet biologisch zijn. En die krijgen wij ook gewoon binnen, en dan krijg je straks een keertje wat. Dan hoop ik dat ik niet resistent ben omdat ik geen vlees eet maar ja. Die mensen zitten ook met hun handen gewoon eraan hè. Ja daarom dat is toch gewoon smerig? Toen ze dat vlees gingen snijden hadden ze geen handschoenen ofzo. Ze hadden ook geen handschoenen aan dat zag ik dus ook en dat zei ik ook gelijk. Ze hebben helemaal geen handschoenen aan. Dat vind ik gewoon smerig want je zit in bloed in vies, viezigheid en bacteriën en shit gadverdamme nee dankjewel.

Maar ze mochten ook alleen bij die biologische naar binnen. Hm ja en terecht want slachthuizen staan gewoon slecht bekend. Stel je voor dat er een keer wat gebeurt. Ja die mensen zijn doodsbang dat hun reputatie eraan gaat. Dat is toch krom? Ja het is ook krom. Je mag het niet zien maar moet het wel eten.

Transcript veganist N, 26.

Yes, oké de eerste is: wat voor voedselpatroon heb je van huis uit meegekregen?

Uhm nou ja bij mij was het wel echt heel erg gewoon aardappels, groente, vlees. En ik was vroeger al allergisch voor koemelk. Dus ik had wel vaak soya. Maar toen was ik erover heen gegroeid dus toen heb ik wel weer koemelk gekregen. **Oh oké. Mies (broertje) had dat ook he?** Wat zei je? **Mies had dat ook toch?** Mies, ja klopt. Ja wij zijn allebei wel gevoelig uh voor melkproducten. Maar dus ja in principe heel Hollands uh ja voedingspatroon en tussendoortjes met uh ja koekjes en hoe heet dat smeerkaas en zo die... Hoe heet dat ook al weer. Die cheese dippers. Ja dus dat. **Ja en ook gewoon elke dag vlees?** Ja eigenlijk wel ja. We aten eigenlijk elke dag vlees. Soms at je dan tosti's ofzo maar dat is dan met kaas.

Ja en waarom heb je dan gekozen om veganist te worden?

Uhm ff denken. Ja ik was sowieso eigenlijk al vanaf mijn 17^e heel erg bezig met gezond eten en wat is goed voor je lijf. En uh dat vond ik gewoon heel interessant. En toen ben ik 2 jaar geleden ben ik helemaal vegan geworden omdat ik uh... Ik had eigenlijk een 7 day recharge gedaan en dat is een boek met een programma waarin je volledig vegan eet en glutenvrij en uhm. Ja nog meer dingen, maar in ieder geval kwam ik er zo achter dat ik me zoveel fitter voelde en gezonder. Dus toen... En ik vond het ook echt gewoon heel zielig. En ik begon die documentaires te kijken en mijn beste vriendin die was vegan en ik zag eigenlijk hoe makkelijk het kon zijn. En toen dacht ik: weet je ik ga het gewoon doen.

En kwam dat ook een beetje inderdaad ook, omdat je meer kennis erover had dat je dan dacht van ja? Ja ik weet gewoon zo veel over voeding en waarom bepaalde voedingsmiddelen misschien niet goed zijn of wel goed zijn. En dan wil ik graag het beste voor mijn lijf dus voor mij was mijn hoofdreden ook wel mijn gezondheid. En daarna wel uh natuurlijk de dieren en het milieu.

En hoe reageerden mensen in jouw omgeving daarop?

Uhm nou mijn vriendinnen gewoon positief en supportive. Mijn ouders zijn beetje meer twijfelend daarover. Nu nog steeds. En mijn schoonouders die vinden het eigenlijk maar een beetje raar want weet je wel je hoort gewoon vlees te eten. Maar uhm ja voor de rest ja nu zijn ze er ook wel aan gewend nu twee jaar verder. En wordt het wel geaccepteerd maar ze vinden het soms wel lastig denk ik. **Ja vooral lastig als ze moeten koken ofzo.** Ja als we ergens uit eten gaan maar ja ik heb natuurlijk ook die glutenallergie erbij wat het lastig maakt. Ja. Dus ja. **Maar ben je.** Maar mijn vriend. Oh sorry. **Wat zei je.** Nee ik zei: mijn vriend is ook heel supportive en die belt dan het restaurant van tevoren van kunnen jullie misschien iets vegans maken of. Daar staat hij altijd voor open. **Ja dat is wel lief. Maar eet hij soms ook vegan mee dan?** Hij... Ja als ik kook sowieso altijd. En ik kook eigenlijk de hele week. Dus hij vindt het... Hij staat erachter hoor, alleen hij vindt wel... Hij is wel van vlees is wel belangrijk en hij is natuurlijk een man en die zit altijd met zijn proteïne terwijl je dat ook gewoon uit planten kan halen, maar dan moet je gewoon meer eten. Maar met mij zeg maar als ik kook dan eet hij wel vegan ja. **Ah dat is wel echt lief.** Ja ja anders moet hij zelf koken.

Maar ben je tussendoor ook iets van vegetarisch geweest of was het in één keer vegan?

Nee was in één keer vegan. Ja best wel radicaal. Ja. **Als dat voor jou werkt is het prima.** Ik ben altijd zo geweest zoals dit. Ja.

En in welke mate wordt jouw voedselpatroon bepaald door mensen om je heen?

Uhm nou eigenlijk niet. Want ik ben heel erg wat dat betreft wel een control freak. Dus ik kook ook eigenlijk altijd, want mijn vriend houdt niet van koken. Dus in die zin bepaal ik sowieso elke avond wat we eten. En uhm ja overdag... Ik werk thuis weet je wel. Ik ben heel veel op mezelf dus eigenlijk bepaal ik gewoon zelf alles. En uh ik word niet echt beïnvloed door anderen. Ja. Jazeker. **Ik bedoel als je nog thuis zou wonen ofzo dat zou wel even lastig zijn.** Ja, nee dat zou lastiger zijn ja want dat hoor je wel vaak inderdaad. Want vroeger mocht ik van mijn moeder geen vegetariër worden, omdat ik dan bepaald stoffen te kort zou komen. Dus toen mocht ik dat niet. Maar toen wilde ik dat eigenlijk al. Ik heb nu wel genoeg kennis zodat je wel weet hoe het zit.

Oké dit was het over je voedselpatroon. Ik ga nu nog even wat vragen stellen over de documentaire.

Uhm nou ja je zei al dat je al documentaires had gezien. Ook over voeding en zo. Welke heb je gezien? Uh, ff denken hoor. Uh Cowspiracy volgens mij. Hoe heet die ook al weer die ik toen naar jullie had gestuurd? **Uh was dat What the health of niet?** Ja, What the health heb ik gezien. Uhm ja ik heb wel meerdere gezien. Ik heb ook

iets over de voedingsindustrie en het milieu maar ik weet even de namen allemaal niet. Maar ik heb er wel een paar gekeken haha. **Maar je kijkt alleen voedseldocumentaires of ook nog andere soort?** Nee ik kijk sowieso al wel documentaires. Vind ik altijd wel leuk. **Ja., en met welk doel kijk je die?** Uhm ja om meer informatie te krijgen denk ik. Maar ook uh ik had bijvoorbeeld... Ik hou van reisdocumentaires dus om dan echt een realistische kijk te hebben en uh geïnspireerd te raken. Ik denk daarom.

En wat vond je van de documentaires die je hebt gezien in vergelijking tot vleesverlangen?

Nou uhm ik vind dat... Mijn behoefte aan vlees is er sowieso niet echt. Maar toen ik dat had gezien ja dan... Dat is mij dan zo veel meer waard dan vlees zeg maar. Dat stukje vlees of dat stukje kaas of what ever. Dat laat ik dan met liefde liggen zeg maar.

En wat vond je van die documentaire überhaupt?

Ja ik vond het super interessant en heel informatief ook. Het laat ook gewoon zien hoe fucked up eigenlijk de wereld is. En dat er gelogen wordt. En kijk ook bijvoorbeeld over medicijnenindustrie... Maar dat is natuurlijk weer een hele andere tak, maar uhm ja ik word daar soms ook wel een beetje bang van. Hoe, ja hoe erg we misleid worden en ik denk dat dat ook met uh voedsel heel erg is. Dat we zo worden wijsgemaakt dat we het nodig hebben en dat het goed is terwijl... Eigenlijk maakt het ons alleen maar ziek. En ik denk dat heel veel mensen dat gewoon niet willen weten. En dat er nog steeds veel wordt verzwegen door gewoon de hogere instanties. **Ja, ja ik ben natuurlijk nu ook heel veel bezig met die documentaires en zo en het is best wel heftig vond ik.** Ja heel erg. Ik was ook wel... Je wordt wel ff wakker geschud ofzo.

En wat vond je van die hoofdpersoon? Die Marijn, in die documentaire?

Uhm ff denken ik heb hem echt lang geleden gezien. **Oh haha maakt niet uit.** Was dat diegene die overal langs ging? **Ja, echt die vrouw.** Oh was het een vrouw? Oh ja ik heb er namelijk nog een gezien met een man. **Oh serieus. Ja zij ging naar dat slachthuis en zo en naar die psycholoog en alles.** Ja je ziet gewoon dat heel veel mensen dat onderwerp willen vermijden en dat zegt genoeg denk ik eigenlijk.

En hoe betrouwbaar vond je de documentaire?

Ja voor mij was het wel gewoon betrouwbaar denk ik. **Ja?** Ik denk dat het wel... tuurlijk het wordt wel aangedikt omdat het in Amerika is en kijk het is natuurlijk ook zo dat ze heel erg laten zien dat iemand door een veganistisch eetpatroon van kanker af is weet je wel. Best wel dingen dat niet iedere week gebeurt. En dat wordt niet heel duidelijk weergegeven denk ik. Dus in die zin moet je ook wel realistisch denken als je naar die documentaire kijkt denk ik.

Ja en die Vleesverlangen documentaire dan?

Uhm welke bedoel je? **Die je voor het onderzoek hebt gekeken.** Oh ik heb dat helemaal niet gekeken. Moest ik iets kijken? Oh ja haha. Oh shit sorry. Oh nee die heb ik niet gekeken. **Oh vandaar dat je niet wist dat het een vrouw was.** Nee ik denk al. Nee ik heb gewoon die andere die ik zelf al had gekeken. Ik wist niet dat ik er nog een moest kijken. **Oh.** Is dat heel erg? **Ja daar ging het eigenlijk wel om.** Oh kut. Moet ik hem alsnog even kijken dan? **Ja als je wil.** Ja. **Want anders kan ik de vragen niet echt stellen.** Oké nee ja dan ga ik dat doen. Staat die dan in dat mailtje ofzo? **Ja hij staat in het mailtje. Daar staat een link in. In dat document zeg maar.** Oh shit daar heb ik denk ik gewoon overheen gelezen. Oh ik denk al. Ja uh even denken. Dan ga ik dat ff kijken zo. Hoe lang duurt ie? **Uh een uur en kwartier.** Oh oké. Nou ik ga proberen dat ik hem vandaag in ieder geval ga kijken. **Dan moeten we weer even nieuwe afspraak maken.** Ja sorry ik wist het echt niet. **Ja geeft niet.** Uh misschien kan je al wel het eerste stuk uitwerken. **Ja precies want het eerste stuk gaat sowieso gewoon over jouw voedselpatroon natuurlijk.** Ja, heb je nog een ander stuk dat niet over die documentaire gaat? **Ja, ja ik ga even kijken hoor. Oh ja ik heb nog wel iets van zes vragen ongeveer die kunnen.** Oké.

Ja wat weet je al van vleesproductie?

Uh ik weet dat het sowieso ja niet op een hele goede manier gaat. Weet je. De kippen worden volgepropt met antibiotica. Ja het is gewoon natuurlijk allesbehalve diervriendelijk. En er wordt gewoon super veel shit in het eten gestopt. Of in het vlees en ook uh ja in vis weet je wel. Ze kweken alles dus daar zitten ook gewoon geen goede vetten meer in bijvoorbeeld. Dus ja ik denk dat ik er wel aardig wat over weet maar ik zou er zeker nog wel meer over kunnen lezen. **En hoe kom je dan aan de kennis die je nu hebt. Ook door documentaires vooral?** Ja maar ik google ook echt heel veel. Ja ik uh ik ben altijd wel heel erg geïnteresseerd in dingen wat met voedsel

te maken heeft en gezondheid. En uhm maar ja, zeker over de vleesproductie heb ik wel echt via documentaires. Ja maar bijvoorbeeld welke stoffen wel of niet goed zijn en alles dat haal ik dan weer meer van google.

Ja en toen je nog vlees kocht, waar lette je toen op?

Uhm ik probeerde wel altijd biologisch te halen. En uhm ja ik uh ik lette wel op... Ik at sowieso al geen varken. En eigenlijk at ik alleen kip zowat maar toen nam ik altijd wel biologisch of scharrel. Maar ja scharrel is natuurlijk ook niks. Maar niet de euroknaller ofzo haha. **Nee haha. Dus je let ook niet per se op de prijs. Hoeft niet heel goedkoop te zijn ofzo?** Nee ik vind dat... Maar ja dat heb ik nu nog steeds. Ik bedoel vleesvervangers zijn ook superduur. Bijvoorbeeld kip van de vegetarische slager is ook vier euro voor een doosje. Ik heb minimaal twee doosjes nodig dus dan is het al acht euro. En biologische kip is denk ik ook zoets. Ja. **Dat is echt wel duur. Maar ja dat weegt dan wel op tegen dat het gewoon een goed leven heeft gehad in die zin.** Ja ik denk dat het allicht wat beter is maar ik denk nog steeds dat het niet echt ja veel beter is. **Nee tuurlijk niet ik bedoel het wordt nog steeds gewoon geslacht dus wat dat betreft.** Ja precies.

En waarom at je dan alleen kip vooral en geen varken ofzo?

Uh varken überhaupt niet omdat ik het gewoon... Ja daar... Ik wist sowieso al dat het heel slecht is voor je huid en dat... Varkens eten gewoon heel veel troep dus daardoor at ik het eigenlijk al niet. En uhm ja ik at af en toe een hamburger ofzo maar uhm dat was het dan wel zeg maar. En voor de rest vond ik kip eigenlijk het enige wat ik een beetje lekker vond. Het is natuurlijk wel een gezondere optie, want het is al heel lang bekend dat rood vlees gewoon slechter voor je is dan wit vlees. Ja. Ja daarom eigenlijk kip maar ja. Nu vind ik het eigenlijk wel zielig voor de kippetjes. Haha ja. Ja.

Maar kan je ook argumenten bedenken om wel vlees te eten?

Uhm ja, zeker. Ik uhm het is natuurlijk een makkelijkere manier denk ik om snel bepaalde voedingsstoffen binnen te krijgen. Ik heb zelf nu een tekort aan B12 en ik heb dus... Vijf weken lang twee keer per week een prik moest ik om dit aan te vullen. Dat is natuurlijk niet fijn en misschien is het dan makkelijker om wel vlees te eten. Hoewel, er zijn ook gewoon mensen die vlees eten en die ook een b12 tekort kunnen krijgen. Ja het zit alleen in dierlijke producten. Dat wel. Maar ik denk dat als je braaf je supplementen goed slikt. Echt goede supplementen. Dat is ook belangrijk, want heel veel supplementen bevatten gewoon heel weinig stoffen waardoor je het alsnog niet heel goed binnenkrijgt. Het is ook belangrijk dat je bepaalde vitamine inneemt met andere vitamine anders wordt het niet opgenomen. Dat is gewoon kennis die je moet hebben en dat had ik misschien niet goed genoeg waardoor je uiteindelijk een tekort opbouwt. Maar het zou misschien makkelijker zijn als je dan wel gewoon vlees eet.

Maar is jouw tekort nu wel opgelost of niet?

Ja dat weet ik eigenlijk niet, want ik moet een maand wachten voordat ik bloed moet prikken. Maar ik slik nu wel elke dag mijn b12. Dus ik hoop dat het weer op peil is. **Best wel heftig hoor.** Ja ik was ook wel geschrokken. **Ja snap ik.** Als ik nu nog steeds heel laag zit dan moet ik wel kijken of ik misschien iets van ei of zo kan toevoegen om te kijken voor een tijdje. Kijken of dat wel werkt. En anders zou ik het bijvoorbeeld de rest van mijn leven moeten aan blijven vullen met prikken. **Beter niet.** Nee.

Ja ik heb niet echt meer vragen dus. Oké, nou dan ga ik dadelijk die docu kijken. **Ja is goed.**

Hey! Hey! **Zo.** Ben ik weer. Ik dacht ik doe het gelijk ff dan kan je ook verder. **Ja top. Heel fijn. En wat vond je ervan?** Ja fucking heftig. Ik werd er echt af en toe niet goed van. **Door die beelden ofzo of?** Ja met die... Ik vond het zo zielig en ik kon dat wijf. Ik dacht echt je bent fucking dom gewoon. Haha. Ik dacht echt: je bent gewoon echt raar ofzo. Maar goed. Ze klinkt echt als een soort alcoholverslaafde met vlees. **Ja weird hè?** Ja dus ja. Maar goed. Maar dan moeten we denk ik al die vragen opnieuw doen, want toen jij zei: wat vond je van de hoofdpersoon, toen dacht ik uh. **Ja die ga ik ook nog opnieuw vragen inderdaad. Ja. Want dat klopte niet.** Nee. Ik denk ja was toch een man. Het klinkt ook als een mannennaam. **Ja klopt. Maar ik denk dat je nu wel een mening hebt over haar.** Ja, zeker, zeker.

Oké ik ga eerst even heel algemeen: wat vond je van de docu?

Ja ik vond hem dus heel heftig. Ik vond hem ook uh... Ja ik vond het niet leuk om naar te kijken sowieso. **Sorry!** Nee maakt niet uit. Uhm misselijkmakend ook gewoon. En ik zat me echt de hele tijd supererg te ergeren aan haar. **Dus je vond het niet echt een fijne persoon?** Nee, nee ja ik weet niet hoe vleeseters hiernaar zouden

kijken. Ik denk dat er juist misschien veel voorstanders zijn die dan zich beter gaan voelen door dit. Dus daarom zou ik hem niet snel aanbevelen aan anderen om te kijken denk ik. **Nee. Ja ik heb dus ook vleeseters geïnterviewd. Het is wel echt grappig dat je soort van verschil ziet.** Ja, die vinden het waarschijnlijk een goeie docu. **Ja nou ja ze vinden allemaal die vrouw irritant hoor.** Ja, oh top. **Ja echt iedereen vindt haar raar.** Ja ze is ook gewoon raar. Ik bedoel als jij meer reageert op vlees dan op seks dan is er echt iets mis met je. Ik werd echt misselijk. Zeker die beelden van vlees. Niet een lekker juicy hamburgertje maar echt vies. Vieze worsten en zo.

Maar goed. Vond je wel waarheidsgetrouw?

Ja ik denk het wel ja. **Bijvoorbeeld die beelden in het slachthuis en zo, denk je dat het echt zo gaat?** Ja ik denk het wel, maar ik denk wel dat het in andere slachthuizen, niet biologische slachthuizen dat het daar wel erger aan toe gaat. Dus ik denk eigenlijk dat dit nog meevalt terwijl ik dat al wel heftig vond. Ik vind gewoon zo heftig dat dieren gewoon worden gezien als dingen. Het wordt niet gezien als iets wat leven heeft of gevoel of... Weet je je zag ook al... Ja als jij bang bent, wordt het beest ook bang. En dan denk ik ja. Dat is ook gewoon zo maar ik vind dat daar niet rekening mee gehouden wordt. **Maar wat vond je überhaupt van die beelden in het slachthuis?** Ja echt vreselijk echt zo misselijkmakend, echt smerig. Dat ik echt denk ja ik ben blij dat ik het niet hoeft te eten zeg maar. Ja en gewoon heel zielig. Gewoon weet je die stukken uh van die koeien uhm dat ze in hun hoofd worden geschoten zeg maar dat vind ik gewoon zo naar. Dan denk ik hoe kan je dat überhaupt doen als mens? Hoe kan dat? **Ja maar ze worden wel verdoofd.** Ja maar ja alsnog uh... Eigenlijk zou ik het zelf zien van uh hoe zou je het vinden als het bij jou wordt gedaan? Dus dan word je verdoofd maar volgens mij is het zo als je verdoofd bent dat je niks voelt maar je maakt het nog wel mee. Dus dat maakt het niet minder erg, vind ik. Ja je moet eigenlijk indenken dat als jij daar staat en je wordt helemaal van top tot teen verdoofd maar je kan wel alles nog horen en zien. **Ja dat is vreselijk. Maar ja bij dieren mag het en bij mensen niet.** Daar ben ik het dus niet mee eens. En ja ik denk dat ze ja dat mensen gewoon niet kunnen inzien dat dieren gewoon eigenlijk... als je ze gewoon zou zien als zelfde level als mens dan zou het heel anders zijn. Ik bedenk het soms ook weleens van stel weet je wel uh... Ik weet niet, dit is echt next level ofzo. Maar dat over zoveel honderd jaar allemaal robots zijn die slimmer zijn dan wij. En dat wij op een gegeven moment zo worden behandeld als de dieren. Zo zie ik het eigenlijk haha. Zo moet je bedenken dat je dan zelf dadelijk daar staat. **Ja dat is ook heel raar.** Ja.

Dus jij vond het eigenlijk maar niks dat ze dat ging doen überhaupt?

Nee en ik snap haar ook gewoon niet want wat heeft voor... Weet je zij wil zelf een dier slachten om niet hypocriet te zijn maar ik vind het nog steeds hypocriet eigenlijk. Ik vind het niet minder hypocriet. Zij vindt een mens beter dan een dier want anders zou je het nooit opeten. **Nee. Ik weet al wat je gaat antwoorden maar zou jij het kunnen?** Nee. Nee ik zou dat nooit kunnen. Ik zou liever dan die mensen daar neerknallen haha. **Gewoon de slaggers.** Ja, ja allemaal van die vieze dikke mannen ook. Dan denk ik van ja ze gaan waarschijnlijk toch allemaal dood aan enge ziektes maar dat hebben ze wel verdiend.

Ja en denk je dat mensen ook echt vleesverslaafd kunnen zijn zoals zij dat noemt?

Ik denk het wel, want ik denk dat er ook op een gegeven moment aan vlees steeds meer dingen wordt toegevoegd wat verslaving uh ja verslaving opwekt net als... Weet je dat zit ook in suiker. Dat zit in vlees. Dat is gewoon zo. Dus ja daar ben ik het zeker wel mee eens, maar van elke verslaving kan je afkomen. Je moet alleen dan niet... Ja weet je wat het probleem is. Zij wil het gewoon niet echt en daardoor lukt het ook niet. En daarom vind ik het ook hypocriet want ze zegt wel dat ze het zo erg vindt allemaal maar ze wil ergens gewoon niet van die verslaving af of niet van het vlees eten af. Want anders dan lukt het ook gewoon.

Maar zij gaat dan naar die psycholoog natuurlijk maar omdat ze het wel als een probleem ziet zeg maar. Maar vind je het ook een probleem als mensen te veel vlees eten?

Ja ik vind het wel een probleem en ik denk dat er bij haar alleen andere dingen achter zitten dan uh dan dat. Ik denk inderdaad dat zij ook een soort beeld heeft van vlees. Wat ze al uitlegt van ja als een man vlees eet, dat is sexy. En ze heeft er een bepaald imago aan gebonden en ik denk ook een bepaald imago aan niet-vleeseters. Dat het misschien suffer is of minder sexy. En ik denk dat dat ook iets is waar zij zeg maar uh aan zou kunnen werken. Dat dat beeld ook verandert zeg maar. Ze maakt het eigenlijk... Ze maakt vlees eten bijna een soort imago. Ja ik weet niet.

Maar jij bent het er niet mee eens dat vlees eten per se mannelijk is en sexy?

Nee ik vind het eigenlijk sexyer als een man geen vlees eet. Ik heb natuurlijk... Mijn eigen vriend die eet natuurlijk

wel vlees en als hij uh lamsvlees bestelt dan vind ik hem eigenlijk smerig. Dan denk ik echt... Dat vind ik niet sexy. **En weet hij dat zelf ook?** Wat zeg je? **En weet hij dat zelf ook dat jij dat vindt?** Ja, ja dan zegt hij ook: vind je me nu minder sexy? Dan zeg ik: ja. Ik vind het veel aantrekkelijker... Laatst bestelde hij falafel, falafelburger ofzo en dan vind ik... Dat doet mij veel meer dan als hij een normale hamburger bestelt. **Ja want zij vindt dat wel echt. Ja een man is sexy als hij vlees eet weet je wel.** Ja nou ja, zeker ook als je een man van die vieze kippenkluiﬀ ziet eten. Ja ik vind dat echt allesbehalve sexy gewoon. Maar ja iedereen heeft natuurlijk andere perceptie tot wat sexy is. Uh maar ja sowieso ben ik, denk ik niet gauw aan eten als ik iemand sexy vind. Ja ik link denk ik eten niet aan sexy zijn ofzo. **Maar in die documentaire doen ze dat best wel vaak want op een gegeven moment gaat ze naar die chef en dan wordt ze helemaal gemasseerd en zo weet je wel.** Ja ik zat echt van. Ja maar je ziet al aan haar hersenen dat vlees meer impact heeft dan seks dus. Waarschijnlijk is dat voor haar gewoon zo. **Ja heel vreemd.**

Uhm oh ja wat vind je er dan van dat zij haar kind zeg maar geen vlees geeft?

Nou ja dat vond ik dus eigenlijk wel heel sterk in het begin. Ja ik vind wel uhm dat zij niet echt duidelijke redenen had waarom ze haar kind geen vlees wilde geven. Uhm en ook zichzelf weet je, want ze zei elke keer ik vind het gewoon niet goed. Maar ik denk dat zij zich niet genoeg verdiept heeft in de gevolgen van vlees eten qua gezondheid. En ik vond het juist heel goed dat ze haar kind zonder vlees wilde opvoeden alleen het is wel heel krom als ze het zelf wel doet in het bijzijn van haar kind. Uhm maar ja aan het eind van de documentaire geeft ze toch vlees. Dus ja ik snap dan niet zo goed wat ze nou wil bereiken. Maar dat weet ze volgens mij ook niet en daarom vond ik haar ook irritant.

Ja want aan het eind geeft ze inderdaad vlees en dan in de laatste scene loopt dat kindje weg nadat ze het vlees op heeft. Wat denk je dat ze daarmee willen? Nou ja ja dat het kindje die... Ik vind het eigenlijk bijna soort van verpesten want kijk als je het niet hebt gegeten dan weet je ook niet echt wat je mist denk ik. Ik denk uhm ja... Ik vind sowieso kijk zij... weet je je moet ook uitleg geven waarom niet. En uh niet alleen voor de dieren maar ook waarom het niet goed is en voor het milieu weet je. Ik denk dat het heel belangrijk is om aan een kind te communiceren. Dat ze dat vanaf jonge leeftijd begrijpen en niet gewoon van ja alleen domme mensen eten vlees. Weet je wel wat haar ouders hebben gedaan. Maar ja, ik denk dus uhm ja gewoon dat ze dat beter zou moeten communiceren en dat ze hiermee laten zien dat eigenlijk uh... Het feit dat ze niks anders meer wil omdat het zo lekker is ofzo. Maar ja dus dan laat je gewoon toe dat je kind alle groente laat staan weet je wel. Wat eigenlijk het belangrijkste is voor het lichaam. Dan denk ik ja wat ben je nou voor ouder ofzo.

Maar hoe zou jij dat dan doen?

Uhm nou ja ik zou sowieso uh natuurlijk gewoon vegan koken en zo. En tuurlijk op een latere leeftijd dan moet je het kind zelf ook bepalen wat hij of zij wil weet je wel. Ik bedoel je kan dwingen maar ik zou wel uitleggen waarom. En uhm en ook laten zien hoe lekker vegetarisch eten kan zijn, of veganistisch. Want je hebt... Ja weet je je hoeft niet per se alleen vleesvervanger te eten ofzo. En kijk bij mij zou het wel anders zijn dat iedereen gewoon hetzelfde eet. Dus ik denk dat uh dat ik dat zo zou doen. Gewoon wel alsnog die vrijheid geven maar uhm wel gewoon zo goed mogelijk uh het goede voorbeeld geven. Zodat je ook je kind kan inspireren in plaats van dwingen.

Ja wat vind je dan van het idee van kweekvlees?

Ja ik weet niet. Ik denk dat... Ik ben sowieso beetje tegen alles wat niet helemaal natuurlijk is. Uhm ik denk gewoon ja het is niet daarvoor. Ja ik weet niet. Het is gewoon niet nodig of zo denk ik. Maar ja misschien dat het wel goed is voor mensen die echt niet zonder vlees kunnen. Maar ik weet het niet zo goed. Ik denk... Ik vind het een beetje een smerige gedachte ook eigenlijk. **Hoezo?** Ja ik weet niet. Gewoon iets wat gekweekt wordt, lijkt me niet per se gezond ofzo. **Nee. Zou je het wel eten?** Nee, nee. Nee ik mis ook geen vlees weet je wel. **Nee precies dat scheelt.** Ja tuurlijk ik eet weleens kip van de vegetarische slager, dus vegetarische kip. En dat is gemaakt van soya dus ook gewoon van soya en dat vind ik wel lekker af en toe als vervanging. Ik denk dat ik 4 of 5 van de dagen gewoon helemaal geen vleesvervanging eet. Ja gewoon noten. Uhm ja gewoon linzen, kikkererwten weet je wel. Maar niet per se echt vleesvervangers. Ja dat heb ik niet per se nodig ook. **Nee want in die documentaire zeggen ze ook je hebt heavy vleeseters en die vinden hun maaltijd eigenlijk niet compleet zonder een stukje vlees. Maar dat is voor jou dus helemaal niet zo, ook niet geweest?** Nee, nee ja misschien in het begin is het even wennen. Je mist natuurlijk een soort bite of structuur in je maaltijd in het begin. Maar ik

denk dat het gewoon ook een kwestie is van wennen en het willen. En ik wilde gewoon echt ervan af. Dus ik had zoiets van gewoon klaar mee en dan ga je andere dingen eten weet je wel. Om het op te vullen. Kijk ik vind bijvoorbeeld noten dan erin heel lekker of soms dan tofu. Ja je hebt natuurlijk nep kip. Je hebt zo veel opties. Je hebt ook vegan kaas. Weet je dus ik maak ook weleens pizza. **Oh echt.** Ja je kan zo veel. Eigenlijk alles wat ik lekker vond hiervoor kan ik alsnog maken. Dus ja ik ja... Dus niet echt moeilijk voor mij.

Nee want Marijn zegt ook: ik vond vegetarisch eten maar smerig, maar... Ja maar ja dan komt ze met haar geitenkaas ding. Maar ik weet niet waar zij uit eten gaat maar ja er zijn zo veel mogelijkheden en kijk het is misschien af en toe wat lastiger. Maar als je... zeker bij Aziatische restaurants is het supermakkelijk. Je hebt altijd gewoon dingen met tofu en kokosmelk en rijst en groente weet je wel. En Mexicaans heeft met bonen en zo. Het kan altijd zonder kaas en zure room. Anders kan je ook een restaurant opbellen en vragen of ze iets vegan kunnen maken. En ik moet zeggen, altijd als ik dat doe komen er echt hele toffe creaties weet je wel. Dat ze echt hun best doen. Ja zeker en laatst was ik een keer bij een Frans restaurant. Nou ja Fransen zijn natuurlijk heel erg van vlees en kaas. En ze hadden echt super hun best gedaan en weet je ik heb echt superlekker gegeten. Dus ik denk dat het gewoon uh ja... Voor een kok kan het ook een leuke uitdaging zijn. **Ja tuurlijk dus je hebt er eigenlijk nooit echt problemen mee om in een restaurant lekker te eten?**

Nee echt totaal niet. Het is soms misschien lastig met het kiezen van een restaurant als je heel last minute ergens heen wil gaan maar dan ga ik vaak naar iets Aziatisch of Mexicaans. Of weet je gewoon waar ze altijd wel vegan opties hebben. En ik denk... Voor mij is het lastiger dat ik ook geen gluten kan eten want anders zijn de opties helemaal eindeloos. Dan kan je ook gewoon pasta met tomaten eten zeg maar. **Ja.** Dus het is eigenlijk niet zo heel moeilijk nee. **Nee dat is waar. Dat is fijn.** Ja.

Ik ga even kijken welke vragen we nog hebben hoor. Ja tuurlijk. **Uh ja dan gaat ze naar die chef, die Joris. En dan uh hij zegt ja als je een bewuste keuze hebt gemaakt dan hebben de dieren een goed leven gehad dus dan kan je prima gewoon vlees eten, maar wat vind je van dat idee van hem?**

Uhm nou ja het is allicht beter dan de massale vleesindustrie. Maar ik uhm ik zie het nog steeds als uh jij eet gewoon eigenlijk iemand op met gevoel en weet je ik vind het toch nog steeds iets heel raars. En daarbij heeft het ook invloed op je lichaam. Veel slechte uh dingen in vlees. Het is moeilijk verteerbaar voor je lijf. Ik denk nog steeds dat het uh dat het geen goede keus is. En voor het milieu natuurlijk. Dus ja. Al met al, het is misschien wel beter, maar nog steeds zou ik het niet daarom goedkeuren ofzo.

Nee precies. Maar hij heeft ook dat idee van slow food, dus dat hij dan zeg maar dieren gebruikt die anders uitsterven. Wat vond je van dat idee?

Uhm ja, het is natuurlijk wel een mooi gebaar ofzo. Maar ja I dont know. Ik zou het zelf alsnog niet eten. Nee gewoon omdat het alsnog een dier is dat opgegeten wordt. Als je ook zou kijken bijvoorbeeld vanuit het boeddhisme ofzo eigenlijk dat alle wezens gewoon gelijk zijn, levende wezens, dan vind ik gewoon dat je niet je gelijke moet opeten. I dont know. Ik vind dat een beetje raar. Raar idee. **Het is ook eigenlijk best wel raar. Hoe meer je erover nadenkt.** Ja zeker. En het blijft gewoon een dier. Ik vind het toch dan heel zielig ofzo.

Maar Marijn die heeft dus eigenlijk heel veel kennis over hoe dat allemaal gaat en ze is heel vaak in slachthuizen en zo geweest, maar toch heeft zij nog steeds die lust. Begrijp je dat?

Nee dat begrijp ik echt niet. Maar ik denk dat het wel gewoon echt iets... Ja het boeit haar gewoon niet. Het doet haar gewoon niets. Dat is eigenlijk gewoon het probleem denk ik. Ze wil het ook niet. **Ja.** I dont know. Ik vind het echt een beetje raar maar ja die mensen die in het slachthuis werken die hebben hetzelfde natuurlijk. Ja ik zou het niet kunnen maar ja. Ik vind het alsnog eigenlijk een beetje hypocriet nog steeds ofzo. **Ja dat ze dus wel alsnog eet ook al weet ze alles.** Ja, ja.

Maar wat vind je ervan dat ze ook echt die koe gaat slachten. Dat ze het ook echt doet uiteindelijk?

Ja fucking heftig. Ik uh ik denk dat je dan gewoon niet helemaal goed bent. Hahaha. Waarom zou je een dier willen slachten echt nee. **Ja ik weet niet. Ja. Haar idee.** Eigenlijk vermoord je gewoon iemand. Dat is gewoon echt raar. Dat vind ik sowieso van mensen. Kijk ik vind het... Ja ik vind het nog anders als je zeg maar ergens op een eilandje zou zitten en je moet overleven en je vangt zelf een vis en je gaat het dan zelf opeten zeg maar. **Als overleving.** Zo gaat het in de natuur ook. Maar dat vind ik toch wel anders als je het op deze manier doet ofzo. **Ja dat je er bewust voor kiest om het te doen terwijl het niet nodig is.** Ja.

Maar zij heeft wel best wel een heftige reactie in het begin als ze voor de eerste keer ziet dat die koe neergaat. Dan gaat ze bijna janken en trillen. Ja en daarna geeft ze haar kind een stuk vlees. Dan denk ik ja, oké. Ja beetje raar. Ik snap niet zo goed wat ze er nou mee wilde bereiken.

En op een gegeven moment heeft ze ook echt een soort schuldgevoel als ze in de winkel loopt. Dan ziet ze zo die plofkoppen. Maar heb jij dat ook weleens gehad dat je een schuldgevoel had als je vlees at?

Uh toen ik nog wel vlees at, alleen in de laatste periode denk ik toen ik al wat meer in ging verdiepen. Maar ik had toen een vriend die was helemaal anti-vegan zeg maar. Oh serieus. Ja. Ja dat is lastig. Echt weleens ruzie erover want dan wilde ik vegetarisch eten en hij niet. Oh ja, nou lekker. Ja maar ja nu heb ik natuurlijk een vriend waarbij ik vanaf het begin af aan al vegan was dus die weet niet beter. En ja ik weet niet. Dus ik heb me misschien toen heel kort maar een beetje schuldig gevoeld. Maar ik ben eigenlijk toen ik meer kennis had gelijk gaan stoppen met vlees eten. Ja dus dat is gelukkig niet erg schuldgevoel geweest. Nee, ik ben me eigenlijk meer erin gaan verdiepen toen ik al vegan at. En ik denk ook... Eigenlijk vind ik het ook raar als je erin verdiept zoals zij dat je dan eigenlijk nog steeds wel kan ofzo. Ja maar denk je dat mensen ook die associatie tussen het dier en het vlees een beetje wegstoppen ofzo?

Ja ik denk het wel. Ik denk het zeker wel. Ik denk dat mensen meer gewoon... Ja ze zien het gewoon als hoe het in de supermarkt ligt zeg maar en tuurlijk ze weten ergens wel dat een kip wordt geslacht. Maar ik denk dat ze zich ook niet echt erin in leven of in verplaatsen hoe dat is ofzo. Ik weet niet. Ik denk dat ze liever hun ogen sluiten maar ja dat is sowieso als snel bij mensen. Ja, ja en ook heel negatief erover doen en weet je eigenlijk omdat ze... Ja ze willen niet hun eigen patroon veranderen. Ik denk dat het daar mee te maken heeft eigenlijk.

Uhm ja en als je deze documentaire gezien hebt en die vergelijkt met documentaires die je al gezien had. Zie je dan overeenkomsten of misschien verschillen?

Uhm, nou ja het is wel anders want uh bij die andere is natuurlijk helemaal pro-vegan. Uhm dus ja daarin is wel een verandering, maar ja het is natuurlijk nog steeds hetzelfde hoe het gebeurt met alle dieren. Hoe ze worden geslacht en zo? Ja. Dus alleen zij hebben misschien bij de pro-vegan wat heftigere beelden nog. En wat meer informatie ook over waarom vlees niet goed is en veel meer op de gezondheidsaspecten en hoe daarover gelogen wordt. En ik denk... Dat dat komt hier natuurlijk niet echt naar voren. Het gaat nu meer over het lekker en over het slachten.

En denk je dat meer mensen in de situatie zitten van Marijn? Dus dat ze echt zo heftig uh verslaafd zijn?

Ik denk het wel. Alleen de meeste mensen zijn denk ik niet uh zich bewust van de kwade kant. Denk ik. Kijk bijvoorbeeld Jaim die heeft het ook wel echt vaak uh meegekeken met die documentaires. En dan wil hij eigenlijk ook geen vlees meer eten maar uiteindelijk gaat ie wel weer eten omdat hij het lekker vindt. Dus ja het is wel ergens wel uh. Ja ik denk en het is gewoon echt omdat... Je moet je patroon veranderen en heel veel mensen vinden dat echt heel moeilijk. Ja maar weet je zoals nu ik denk dat ik... Ik heb Jaim gelijk geappt wil je alsjeblieft minder vlees gaan eten want ik kan hier echt niet tegen. Toen zei hij ja dat wil ik ook wel weet je. Maar ik denk wel dat het echt... je moet het echt doen of zo en die motivatie hebben. Ja. Ja ik heb het met mies ook best wel vaak over gehad hoor laatste tijd. Want nu ik alle documentaires zie denk ik echt van waar zijn we mee bezig weet je wel. Ja word je echt niet goed van. Maar mies is wel gaan minderen toch? Ja hij wil ook echt gaan minderen. Ah heel goed. Want als hij op zichzelf gaat dan gaat ie ook gewoon paar dagen per week zonder vlees. Oh goed zo. Ja. Dus dat is superfijn. Ik denk dat het wel belangrijk is, maar ook gewoon voor jezelf later. Ja tuurlijk. Zeker, vroeger was het wel heel anders met vlees. Dan werd er ook veel minder shit aan toegevoegd dan nu en kijk het wordt steeds meer massaproductie en ik denk hoe groter alles wordt, hoe meer troep er wordt toegevoegd. Net ook in die documentaire zie je dat die kippen van 5,5 week al 2 kilo zijn. Dat is gewoon niet normaal. Daar zit zoveel shit in en antibiotica en hormonen. Ja bizar he. Ja en op latere leeftijd kan het alleen maar nadelige effecten hebben voor je gezondheid. Waarom denk je dat er ineens zoveel mensen rond de 40 al met kanker rondlopen weet je wel. Ja. Het is gewoon ja educate yourself weet je wel. Ja. Ja daarom is het ook wel goed dat er nu zo veel documentaires en zo zijn. Ja, zeker. Ja maar ik denk dat er misschien ook een documentaire zou meten komen van wat meer... hoe heet het gewoon een inspirerende documentaire dat niet per se de negatieve dingen naar voren haalt maar juist de positieve dingen. En niet alleen voor ziektes en zo maar eigenlijk ook wat ik natuurlijk zelf probeer op mijn Instagram. Het is niet van: oh ja don teat meat want het is zielig voor de dieren. Maar ik leef deze levensstijl en ik hoop dat jullie dit ook willen proberen. Ja anders schrik je alleen maar mensen af. Ja, ja. Mensen willen dan alleen maar hun ogen sluiten. Ze willen liever iets volgen dat

ja wat ja zij ook willen hebben. Dus stel je hebt eigenlijk een super goed lijf en je bent helemaal happy en gezond en dan dan willen ze gewoon weten oh hoe doe je dat. En als ze dan achter komen dat ik vegan ben weet je wel. Dan denken ze oh dat wil ik ook. Ik denk wel dat dat een betere aanpak is. **Dat denk ik ook inderdaad. Anders denken ze alleen maar daar heb je weer zo'n vegan die wil me overtuigen dit en dat.** Ja precies.

Ja je had het net al over die plofkippen, maar wat vond je van die beelden daarvan?

Ja ik vind het ontzettend zielig. Ja die kippen weten natuurlijk niet beter want die zitten daar gewoon, maar het is zo zielig. Ik denk ja je zou er maar tussen zitten ofzo. Je wordt eigenlijk gewoon geboren om afgemaakt te worden. En echt vetgemest weet je wel. Ik vind het gewoon heel sneu.

En Marijn die heeft zeg maar als conclusie van ja je hoeft niet per se te stoppen met vlees, maar het is wel beter als je minder vlees eet en je er bewust van bent dat het best bijzonder is. Maar hoe denk je over haar conclusie?

Het is wel beter natuurlijk dan... Kijk als jij denkt dat je af en toe een stukje vlees moet eten omdat je het echt nodig vindt maar gaat wel heel bewust je stukje vlees eten en bewust vlees haalt bij... van een goede afkomst dan vind ik dat wel beter dan gewoon uit de supermarkt een plofkip ofzo, omdat het bij de maaltijd hoort. Dus in die zin vind ik het wel beter. Om weet je om... Als je dat zou communiceren naar mensen van maak gewoon een bewustere keuzes. Maar ja ik weet niet. Ik denk nog steeds dat er gewoon... Ja het moet wel als bijzonder gezien worden als je het eet. Als je het per se wil eten dan moet het een luxe zijn of gewoon een keer uh bijzonder moment. Maar ja, ben alsnog niet voor natuurlijk.

En heeft de documentaire je verder aan het denken gezet over vleesconsumptie?

Nou ja ik word er gewoon nog misselijk van. **Nog meer overtuigd van je keuze.** Ja dat ik denk ja ik ben echt goed bezig. Ja, ja en ik ben wel gewoon ja ik bedoel ik app gelijk mijn vriend van. Ik vind het echt zo smerig. Ja ik vind ja.

Bijlage 4 Coderingstabel en quotes

Respondent	Vleeseter 1 codes	Vleeseter 2 codes	Flexitariër codes	Vegetariër codes	Veganist codes
Topics					
Argument tegen vis, dieren			Slechte behandeling dieren		
Argument tegen vis, milieu			Belasting oceanen		
Argument tegen vlees, overig	Alleen bij allergie				
Argument tegen vlees, dieren			Dierenleed Dier is geen voedsel	Dierenleed Liefde voor dieren	Dierenleed
Argument tegen vlees, gezondheid	Dikmakend		Slecht voor je lichaam Risico op ziektes	Slecht voor lichaam Dikmakend Klachten door vleesconsumptie Medicatie in vlees	Slecht voor je lichaam Slechte stoffen
Argument tegen vlees, milieu			Belastend	Belastend	Belastend
Argument tegen vlees, onnatuurlijk			Mens geen vleeseter		Alleen als overleving Wij hebben alternatieven
Argument voor veganisme, gezondheid					Gezond Beste voor lichaam Hoofdfreden
Argument voor vis, gezondheid			Eiwitten Sport Voedingsstoffen		
Argument voor vis, smaak			Lekker		
Argument voor vlees, economie (moeder)	Vlees houdt economie draaiend		Voor in restaurants		
Argument voor vlees, gezondheid	Voedingsstoffen Sport/beweging Belangrijk	Voedingsstoffen Goed voor je	Voedingsstoffen Sport/beweging Fysieke en mentale gezondheid		
Argument voor vlees, milieu weerleggen	CO2 berekeningen kloppen niet Boekjes van boeren bewijzen tegendeel				
Argument voor vlees, natuurlijk	Vleesconsumptie is natuurlijke selectie	Vleeseten is natuur			
Argument voor vlees, overig	Gemak	Gemak			Gemak
Argument voor vlees, smaak	Lekker	Lekker	Lekker		
Argumenten tegen veganisme		Beperkend		Gaat te ver Ongezond Controleprobleem Lastig (voor omgeving) Beperkend Duur	
Associatie vlees en dier	Niet over nadenken Probleem ontkennen?	Niet over nadenken Letten op dierenwelzijn	Erbij stilstaan Anderen zien alleen vlees	Ontkennen Vies Culturele ontkenning	Mensen vermijden confrontatie Anderen zien alleen het vlees Gemakzuchtig

Bij bewuste keuze mag je vleeseten	Keurmerk onbelangrijk	Interessante denkwijze Mee eens	Mits goed leven	Oneens	Onderhandelend Beter maar niet goed
Chefkok Joris, oordeel		Interessante denkwijze Interessant personage	Raar	Raar Harteloos Egoïstisch	
Conclusie afkeuren	Viel tegen, zwakjes Niet nadenken over vlees				
Conclusie onderhandelen		Mooie conclusie Begrip Waarderen Mee eens Onverwachte conclusie Vinden dat hij vlees meer moet waarderen Niet willen minderen		Beter maar niet ideaal Begrip Erbij stilstaan Mindere helpt	Beter maar niet ideaal Vlees bijzonder
Documentaires, doel	Informatie	Informatie Entertainment Interesse	Informatie Entertainment Interesse	Informatie Interesse	Informatie Entertainment Interesse Inspiratie
Documentaires, ervaring	Eén voedseldocumentaire gezien Netflix Weinig ervaring	Geen voedseldocumentaires Sportdocumentaires gezien	Amerikaanse voedseldocumentaires Moeite met documentaires Lastig op concentreren Emotioneel door documentaires Natuurdocumentaires Altijd over dieren	Amerikaanse Voedseldocumentaires Emotioneel door documentaires Kennis opdoen Veel gezien	Amerikaanse voedseldocumentaires Kennis opgedaan Nieuwe blik Niet altijd realistisch
Documentaires, overeenkomsten	Omgang met dieren Slachtbeelden				Omgang dieren
Documentaires, verschillen			Meer op persoon minder op voedsel	Amerikaans dramatischer	Amerikaanse dramatischer Promotie veganisme Amerikaanse meer informatie
First person erkennen		Persoonlijk standpunt Mensen ermee aan het denken zetten	Persoonlijk standpunt Focus op persoon	Persoonlijk standpunt	
Heavy vleeseter, afkeuren					Wennen Vlees niet missen Doorzettingskracht
Heavy vleeseter, instemmen			Ouders Overall vlees bij		
Heavy vleeseter, onderhandelen	Maaltijd compleet zonder vlees, maar lekkerder met	Maaltijd compleet zonder vlees, maar lekkerder met			
Inspireren					Focussen op positief veganisme Niet afschrikken Instagram influencer Bezig met gezond eten Kennis opdoen
Interesse voedsel en gezondheid					Vegetarisch afgekeurd Vlees als gezond Problemen ontkennen Vasthouden aan bekende
Invloed voedselpatroon familie	Moeder kookt	Ouders koken	Angst voor kritiek Vlees als gezond	Vegetarisch afgekeurd Vlees als gezond Problemen ontkennen Vasthouden aan bekende	Vegetarisch afgekeurd Vlees als gezond
Kritiek vleeseters			Kortzichtig Irritatie Onwetend Onbegrip Zwak Egoïstisch Haat aan woord "vleeseter"	Kortzichtig Irritatie Onwetend Onempathisch Conservatief	Kortzichtig Irritatie Mensen vermijden confrontatie Gemakzuchtig
Kritiek vleesindustrie			Frustratie Afkeuren Hefdig		
Kweekvlees, afwijzen	Moeder: Boeren sterven uit Voedingsindustrie gaat eraan Economie stort in Vanuit de boer gezien	Vies idee Onnatuurlijk Zou het niet kopen Wel proberen als het gekocht wordt Niet aan willen denken	Onnodig Tijd- en geldverspilling Hypocriet Geen oplossing		Vies idee Onnatuurlijk Onnodig Ongezond
Kweekvlees, instemmen	Goed alternatief			Goed alternatief Willen kopen Integreren in levensstijl Goed voor milieu, dieren, gezondheid	
Kweekvlees, onderhandelen	Goed mits lekker, goedkoop en kwalitatief Economie meeberekenen	Alleen als het niet anders kan		Mits goedkoop Gezondheid Oplossing voor vleesverslaafden	Oplossing voor vleesverslaafden

Liefde voor dieren	Huisdieren		Respect voor dieren		
Marijn representatief			Gedeeltelijk Nederlanders nuttigen te veel Maar paradox niet waar Niet herkenbaar	Nee	Mensen in dezelfde situatie Moeite met stoppen Vasthouden aan vertrouwde
Marijn, identificatie	Totaal niet Zou zonder gedoe zelf kunnen stoppen Denken dat anderen wel identificeren	Niet herkennen Wel inleven (Hullen slachtmoment begrijpen) Qua handelen een beetje overeenkomst		Niet herkenbaar	
Marijn, negatief	!!!Prominent aanwezig Zwakke Meerdere keren herhaald Afschuw Dramatisch	Zeurend Niet fijn om naar te kijken	Zwakke Gek in hoofd	Zwakke Gestoord Irritant Harteloos Over-dramatisch Hypocriet Niet haar mens	Dom Gek in hoofd Irritant Raar Vergelijken alcoholverslaafde Wil niet echt Hypocriet Besluiteloos
Marijn, positief		Eigen wil doorzetten Lef Doorzettingsvermogen	Sympathiek		
Mens en dier, gelijk		Dieren moeten ruimte hebben	Dieren moeten rechten hebben		Objectificeren dier is fout Religie
Mens en dier, ongelijk	Mens bovenaan voedselketen Natuurlijke selectie Vlees belangrijker dan dierenwelzijn				
Opvoeding idee	Iedereen eet hetzelfde	Kind moet keuze hebben Kind moet alles opeten (ervaring)	Kind moet keuze hebben Kind moet alles opeten (ervaring)	Kind moet keuze hebben Communiceren Moeite met vlees Flexitarisch	Kind moet keuze hebben Communiceren Veganistisch koken Iedereen eet hetzelfde Inspireren, niet dwingen
Opvoeding qua voedsel, afkeuren	Hypocriet Afschuw Kotsneiging	Hypocriet Onbegrip	Doorgeven slechte opvoeding ouders Onbegrip Verbieden lijdt tot tegengestelde Angst voor verslaving Probleemkind	Hypocriet Achterlijk Afschuiven	Hypocriet Verpesten Groente belangrijker dan vlees Slechte ouder
Opvoeding qua voedsel, instemmen					Sterk Goed Onduidelijkheid
Opvoeding qua voedsel, onderhandelen Paradox kennis en lust	Begrip Dierenvriend maar eten is eten Iedereen heeft de kennis maar eet toch vlees Niet teveel nadenken erover	Inleven	Vlees op jonge leeftijd niet goed Onbegrip Afschuwen Raar Moet veranderen Bizar	Onbegrip Heftig Niet herkennen	Onbegrip Afschuwen Raar Hypocriet
Plofkip, negatief		Afschuwen Overdreven (in omvang)	Dierenleed Heftig Dieronterend Onnatuurlijk	Dierenleed Te relaxte houding Punt gemist Emotieel Vreemd	Dierenleed
Plofkip, neutraal	Geen problemen mee	Niet heftig			
Reactie omgeving, algemeen				Kritiek Moeten verdedigen Onbegrip	
Reactie omgeving, familie			Kritiek Aansporen tot vleesconsumptie Bij aanvang sceptisch Vlees is natuurlijk Acceptatie, gewenning Soms vegetarisch koken	Kritiek Lastig Gewenning Trots	Kritiek Lastig Raar Vleeseten als norm Gewend
Reactie omgeving, partner				Steun	Steun
Reactie omgeving, vrienden			Lastig Raar	Steun Verwacht Acceptatie Advies	Hulp Steun
Restaurants, negatief			Lastig Beperkte keuze Slecht	Beperkte keuze Geen vervangend product	
Restaurants, positief					Veel mogelijkheden Lekker eten
Schuldgevoel	Geen schuldgevoel	Geen schuldgevoel	Geen schuldgevoel Stap voor op anderen Goed gevoel over voedselpatroon	Weinig schuld Goed gevoel over voedselpatroon	Tijdelijk schuldgevoel Door verdieping en kennis Gelijk gestopt met vlees

Situatiegebonden vleesconsumptie			Vlees op vakantie Vlees bij etentjes Heftig Afschuw		
Slachtbeelden, emotie		Heftig Schrikken Vies		Huilen	Heftig
Slachtbeelden, negatief				Dierenleed Moord Onbegrip Afschuw Bijna flauw vallen Bloed Vies	Dierenleed Afschuw Misselijkmakend Vies
Slachtbeelden, neutraal	Geen moeite mee	Schoonmaken niet heftig Gewenning			
Slachtbeelden, positief Slachten, zelf doen	Interessant, biologie Makkelijk Zonder problemen Realistische denkwijze Eten is eten	Niet kunnen Geen behoefte Misschien kunnen na gewenning	Niet kunnen	Niet kunnen	Niet kunnen Slagers willen neerschieten
Slachtidee, afkeuren	Hypocriet Jezelf voorliegen Geen rechtvaardiging Onnodig		Hypocriet Geen rechtvaardiging Gestoord	Onbegrip Nergens op slaan Onnodig	Hypocriet Onbegrip Moord Raar
Slachtidee, instemmen		Goed mits je het wilt Gedurfd Lompe slagers Geloofwaardig, echt			
Slagers, oordeel			Onbegrip Afkeur Vreselijke handelingen Beroep afkeuren Onbegrip Dier geobjectificeerd Egoïstisch Raar	Dik Uitspraken afkeuren Beroep afkeuren Sympathiek Lachwekkend Belachelijk maken Raar Onzin	Dik Vies Willen afmaken Ziekte toewensen
Slow food, afkeuren	Onbegrip Moeder vindt het ook raar	Onbegrip			
Slow food, onderhandelen					Mooi gebaar Niet eten Dierenwelzijn
Slow food, positief		Goed Chefkok begrijpen Smaak is oke Niet vergelijkbaar met vlees Vegetarische kip vies ook qua uiterlijk Voorkeur voor vlees Geen probleem Eigen keuze	Lekker Vergelijkbaar met vlees	Lekker Niet vergelijkbaar met vlees	
Vegetarisch eten/vleesvervangers	Lekker Af en toe Voorkeur voor vlees				
Vlees als probleem, afkeuren					
Vlees als probleem, instemmen			Probleem Gezondheid Risiko op ziektes	Probleem Gezondheid	Probleem Imago aan vlees
Vlees als probleem, onderhandelen	Afhankelijk van factoren gewicht, leeftijd Wel voor dikke mensen Niet voor hem, actieve sporters				
Vlees en cultuur				Opvoeding Promotie vlees Maatschappij kritisch Framing Gezondheid Gemak Vlees niet sexy Raar	
Vlees en mannelijkheid, afkeuren	Fetisj Geen relatie tussen de twee Man is man zonder vlees	Man is man zonder vlees Vlees niet per se nodig	Man is man zonder vlees Irriteren Vegetarisch mooier Heftig Achterhaald		Man is man zonder vlees Vlees niet sexy Vlees niet aan seks linken
Vlees en mannelijkheid, onderhandelen		Vegetarische vriend plagen Vrouwelijk noemen Niet als minder man zien Onbegrip in waarom, maar wel erkennen	Groenteschotel niet mannelijk		

Vlees en seks, interpretatie	Overdreven Raar Overeenkomst is verslaving	Scan vergelijkijk begrijpen, verlangen Link niet zien	Link begrijpen in scan Oke Vreemd Maatstaaf Bevredigingsniveau	Breinscan Marijns voorkeur Associatie Lachwekkend Vies	Marijns persoonlijke link
Vlees, aankoopfactoren	Prijs Niet keurmerken Uiterlijk Smaak, kwaliteit	Prijs op laatste plaats Keurmerk Uiterlijk Smaak en uiterlijk boven prijs	Prijs ondergeschikt Keurmerk belangrijk Ouders niet keurmerk	Prijs (andere mensen)	Keurmerk
Vleesverlangen, betrouwbaar		Realistisch Slacht gaat zo Beeld bij slacht gevormd	Waarheidsgetrouw		
Vleesverlangen, leren Vleesverlangen, nadenken	Niet nadenken	Nadenken over bewuste consumptie Aan het denken gezet Iets doen beseffen Nadenken associatie vlees en dier	Dacht al na over vleesconsumptie Meer nadenken vleesconsumptie Vooral confrontatie	Biologisch vlees afkeuren	Misselijkmakend Overtuigd van voedselpatroon Vriend overhalen te minderen
Vleesverlangen, negatief	Marijn	Vaag De clue mist Geen samenhang Mag heftiger Doel niet bereikt Winst te behalen Psychologesessies saai en overdreven en snapt		Saai Te persoonlijk Te positief	Misselijkmakend Niet leuk Niet aanbevelen
Vleesverlangen, onbetrouwbaar	Realiteit is erger Toestemming in maar 1 slachthuis Hersenscan is nep, uit context	Realiteit is erger Toestemming in maar 1 slachthuis Verkeerd beeld gekregen slacht		Realiteit is erger	Realiteit is erger Slacht heftiger
Vleesverlangen, oordeel			Heftig Confrontatie	Typisch Nederlands Informatief	Heftig
Vleesverlangen, positief	Prima Informatief	Opzich goed Informatief Behulpzaam	Vleesconsumptie niet verheerlijken, fijn	Oké	
Vleesverslaving, afkeuren	Je kan stoppen als je wil Zonder vlees is makkelijk Scan bullshit Andere mensen hebben dit wel		Je kan stoppen als je wil	Je kan stoppen als je wil Onzin	Je kan stoppen als je wil Marijn wil niet stoppen
Vleesverslaving, instemmen Vleesverslaving, onderhandelen		Verslaafd niet goede woord Vlees kunnen missen Kunnen verlangen naar vlees	Matig Eetverslaving, niet vleesverslaving		Verslavende stoffen in vlees
Voedselpatroon, aangeleerd	Dagelijks vlees consumeren Aardappel, groente, vlees	Dagelijks vlees consumeren Geen aardappel, groente, vlees Soms twee stukken vlees Invloed ouders	Dagelijks vlees consumeren Aardappel, groente, vlees Ouders consumeren veel vlees Overgenomen van grootouders	Dagelijks vlees consumeren Aardappels, groente, vlees Pasta	Dagelijks vlees consumeren Aardappel, groente, vlees Nederlands voedselpatroon
Voedselpatroon, conservatief	Niet willen minderen met vlees	Niet willen minderen met vlees Gewenning Gemak			
Voedselpatroon, eigen keuze		Zelf kiezen voor vlees Koken wat lekker is			Controllfreak Eten zelf bepalen Weinig invloed van omgeving
Voedselpatroon, gevolgen			Bleke huid Afvallen Moe Chagrijnig	Bleke huid Gezond	B12 tekort Fit en gezond
Voedselpatroon, partner	Vegetarisch Weinig discussie			Vleeseter Weinig discussie	Vleeseter Vlees belangrijk Wel steun
Voedselpatroon, verandering	Meer vlees, meer groente Door sport 6/7 dagen per week Tweemaal daags vlees	Eén stuk vlees i.p.v. twee	Radicale overstap Dierenwelzijn, gezondheid, milieu Meer kennis Aannemen pescetarisch voedselpatroon Vlees onnodig Vlees mijden Flexitairisch voor gezondheid 1x per week vlees bij diner	Radicale overstap Meer kennis Hypocriet Dierenwelzijn, milieu, gezondheid	Radicale overstap Gezondheid, dieren, milieu Meer kennis 2 jaar veganist 7 dag recharge Veganistische vriendin

Respondent	Vegetarier 1 quotes	Vegetarier 2 quotes	Flexitariër quotes	Vegetariër quotes	Vegetariër quotes
Topic					
Argument tegen vs, dieren			Is dat heb ik dus ook moeite met met hoe die dieren [bijna] behandeld worden.		
Argument tegen vs, milieu			Wie de dieren er naar gaat en dat vind ik ook bang.		
Argument tegen vlees, overig	is dat ik er afsteek voor een rijk of is, maar ik voor de rest eigenlijk niet.		Omdat ik niet vind dat die dieren houder die gaan voor mij weg maar. Dat is een business heb ik je bedoelt dat die denken alleen om mijn god die ga ik kopen. Dus waarom ik gewoon af te sla op je best?!	En nou je moet dus dat & weetje ik wel eigenlijk zinloos stappen voor de dieren, want ik doe dat.	En ik vind het ook echt gewoon heel zelig. Nu vind ik het eigenlijk wel zelig voor de kippen.
Argument tegen vlees, gezondheid	Als je bijvoorbeeld elke twee jaar dag twee eet dat is natuurlijk het beste voor je cholesterol en je al omgekeerd hebt is het natuurlijk de-oh.	Maar het [vlees] is echt heel slecht voor je lichaam ook. Als je zoveel doet in je lichaam dan heeft je lichaam ook zin om dat ik ga dit krijgen. Je kan krijgen dat het krijgen, want die cholesterol en dat is nog steeds niet helemaal weten of het kan het verbruiken, maar als je zoveel in je lichaam probeert dan wordt er zoveel veel kan je ook dit.	At least mijn vlees is ik heb altijd een gezond van mijn dieren. Ik heb gewoon datzelfde moet me te letten mijn darmen gezond blijven moet dat, natuurlijk ook met de rassen vlees is, het [vlees] is echt voor jezelf slecht voor je lichaam. Gewoon voor de rest.	En daarbij heeft het ook invloed op je lichaam. Veel slechter dingen in vlees.	
Argument tegen vlees, milieu				is, en ook wel om het milieu, want ik ben altijd heel bewust bezig met dat onderdeel ervan.	
Argument tegen vlees, onnatuurlijk			Mensen zijn officieel geen vleeseters. Je zegt wel ik ben echt een vleeseter, maar officieel is mens een planteter dus ook planten en de rassen.		Ik vind het [vlees eten] nog anders als je nog maar ergens op een veldje zou zitten en je moet overleven en je zegt zelf een en je gaat het dan zelf kappen. Dit gaat het in de natuur ook. Maar dat vind ik toch wel anders als je het op deze manier doet.
Argument voor vegetarisme, gezondheid			Alleen nog vs, want ik heb zitten van ik sport ook heel veel en dat ik wel een van sporten doen en dat heb ik.		
Argument voor vs, gezondheid			Dus je hebt gewoon je voedingsstoffen nodig. Alleen nog maar ik moet weten ik ga gewoon ook voor mijn eigen lichaam, vind je? En trouw ik gewoon vers maar ook veel veel veel in het en je kan het gewoon gebruiken om jezelf niet meer met te maken met heel erg in je lichaam want een beetje te geven die energie.		
Argument voor vs, smaak			Maar alle mijn lichaam het is er nog nodig heeft omdat ik er zelf onder ga kijken en natuurlijk kan mijn functies over maar niet onder bestemd worden. Dat is wel echt de gene die ik heb. Want ik moet wel gewoon nog naar school gaan, kunnen werken en gewoon mijn medicatie nemen zonder dat ik dat wil veel afzet.		

<p>Historie veldwater, instakmen Historie veldwater, onderhandelen</p>	<p>Ik heb je al beduidend vlotter en lekker om bij ons thuis te wonen. Maar ja, als je mij bijvoorbeeld horen geeft met een heel kort verhaal van je huidige situatie, dan heb ik het gevoel dat het nog niet is verzonnen. Het is maar naar welke situatie wij met je kunnen helpen. Het is maar naar welke situatie wij met je kunnen helpen.</p>	<p>Mijn vader hield</p>	
<p>Inspannen</p>			<p>Ja maar ik denk dat er misschien ook een alternatieve manier zou kunnen zijn om te proberen de positieve dingen. Maar eigenlijk heb ik ook nog wat problemen met mijzelf.</p>
<p>Interesse vanzelf op grondstof</p>			<p>Ik heb een andere eigenschap, ik wil niet alleen maar grondstoffen, ik wil ook een beetje meer weten over de manier waarop ze worden gewonnen en hoe dat kan worden verbeterd.</p>
<p>Inhoud veldwater/instakmen familie Middel: Oppassen op luchtkwaliteit en de gezondheid van de kinderen. Het is belangrijk om de kwaliteit van de lucht te controleren, vooral in de winter maanden. Het is belangrijk om de kwaliteit van de lucht te controleren, vooral in de winter maanden.</p>	<p>Ik heb altijd al de kans willen vinden om met mijn vader te werken. Het is belangrijk om de kwaliteit van de lucht te controleren, vooral in de winter maanden.</p>	<p>Ik heb altijd al de kans willen vinden om met mijn vader te werken. Het is belangrijk om de kwaliteit van de lucht te controleren, vooral in de winter maanden.</p>	<p>Ik heb altijd al de kans willen vinden om met mijn vader te werken. Het is belangrijk om de kwaliteit van de lucht te controleren, vooral in de winter maanden.</p>
<p>Kritiek veldwater</p>	<p>Soms maar ik vraag ik me af of het echt nodig is om te werken. Het is belangrijk om de kwaliteit van de lucht te controleren, vooral in de winter maanden.</p>	<p>Ik heb altijd al de kans willen vinden om met mijn vader te werken. Het is belangrijk om de kwaliteit van de lucht te controleren, vooral in de winter maanden.</p>	<p>Ja maar ik denk dat er misschien ook een alternatieve manier zou kunnen zijn om te proberen de positieve dingen. Maar eigenlijk heb ik ook nog wat problemen met mijzelf.</p>
<p>Kritiek veldwater/batterij</p>	<p>Er zijn veel verschillende dingen die veldwater kan doen. Het is belangrijk om de kwaliteit van de lucht te controleren, vooral in de winter maanden.</p>	<p>Ik heb altijd al de kans willen vinden om met mijn vader te werken. Het is belangrijk om de kwaliteit van de lucht te controleren, vooral in de winter maanden.</p>	<p>Ja maar ik denk dat er misschien ook een alternatieve manier zou kunnen zijn om te proberen de positieve dingen. Maar eigenlijk heb ik ook nog wat problemen met mijzelf.</p>
<p>Kawelaken, veldwater Middel: Het is belangrijk om de kwaliteit van de lucht te controleren, vooral in de winter maanden.</p>	<p>Eigenlijk vind ik het Kawelaken heel leuk. Het is belangrijk om de kwaliteit van de lucht te controleren, vooral in de winter maanden.</p>	<p>Ik heb altijd al de kans willen vinden om met mijn vader te werken. Het is belangrijk om de kwaliteit van de lucht te controleren, vooral in de winter maanden.</p>	<p>Ja maar ik denk dat er misschien ook een alternatieve manier zou kunnen zijn om te proberen de positieve dingen. Maar eigenlijk heb ik ook nog wat problemen met mijzelf.</p>
<p>Kawelaken, instakmen Ja als het gaat om de kwaliteit van de lucht, dan is het belangrijk om de kwaliteit van de lucht te controleren, vooral in de winter maanden.</p>	<p>Ja als het gaat om de kwaliteit van de lucht, dan is het belangrijk om de kwaliteit van de lucht te controleren, vooral in de winter maanden.</p>	<p>Ik heb altijd al de kans willen vinden om met mijn vader te werken. Het is belangrijk om de kwaliteit van de lucht te controleren, vooral in de winter maanden.</p>	<p>Ja maar ik denk dat er misschien ook een alternatieve manier zou kunnen zijn om te proberen de positieve dingen. Maar eigenlijk heb ik ook nog wat problemen met mijzelf.</p>
<p>Kawelaken, onderhandelen Ja als het gaat om de kwaliteit van de lucht, dan is het belangrijk om de kwaliteit van de lucht te controleren, vooral in de winter maanden.</p>	<p>Ja als het gaat om de kwaliteit van de lucht, dan is het belangrijk om de kwaliteit van de lucht te controleren, vooral in de winter maanden.</p>	<p>Ik heb altijd al de kans willen vinden om met mijn vader te werken. Het is belangrijk om de kwaliteit van de lucht te controleren, vooral in de winter maanden.</p>	<p>Ja maar ik denk dat er misschien ook een alternatieve manier zou kunnen zijn om te proberen de positieve dingen. Maar eigenlijk heb ik ook nog wat problemen met mijzelf.</p>

<p>Slow food, afflueren</p>	<p>Is de snelheid van leven te snel? En hoe kan je dat veranderen? De snelheid van leven is nu zo hoog dat we niet meer kunnen genieten van de dingen die we willen. Het is een kwestie van de tijd nemen om te genieten van de dingen die we willen. Het is een kwestie van de tijd nemen om te genieten van de dingen die we willen.</p>	<p>Wat heeft de snelheid van leven te maken met afflueren? Het is een kwestie van de tijd nemen om te genieten van de dingen die we willen. Het is een kwestie van de tijd nemen om te genieten van de dingen die we willen.</p>	<p>Maar weer wordt een ding niet gezien als een ding. Het wordt gezien als een product dat er moet komen. Het wordt gezien als een product dat er moet komen. Het wordt gezien als een product dat er moet komen.</p>
<p>Slow food, onderhandelen</p>			
<p>Slow food, postief</p>			
<p>Vegetarisch eten/veetoverwegers</p>			
<p>Waarom problemen, afflueren</p>			
<p>Waarom problemen, instemmen</p>			
<p>Waarom problemen, onderhandelen</p>			
<p>Waarom problemen, cultuur</p>			
<p>Waarom problemen, maatschappij, afflueren</p>			
<p>Waarom problemen, maatschappij, onderhandelen</p>			

