

Van schijngehakt tot sojavlees

Een Nederlandse mentaliteitsgeschiedenis van de
vleesvervanger

Zoë Aronds, 1564765
MA scriptie, Cultuurgeschiedenis
Scriptiebegeleider: dr. Pim Huijnen
Universiteit Utrecht
19-09-2022

Samenvatting

De vleesvervanger is de afgelopen decennia steeds populairder geworden. Vleesvervangers hebben echter een langere geschiedenis dan we wellicht zouden denken. Deze geschiedenis onderzoek ik in deze scriptie. Vleesvervangers kunnen aantrekkelijk worden door economische ontwikkelingen, waardoor vleesvervangers goedkoper zijn dan vlees, of door technologische ontwikkelingen waardoor vleesvervangers qua smaak steeds meer op vlees gaan lijken. In deze scriptie beargumenteer ik echter dat ook cultuur een belangrijke factor is. Welke negatieve culturele connotaties zitten er wel aan vlees maar niet aan vleesvervangers? En welke positieve culturele connotaties zitten er aan vlees dat we het graag willen vervangen? Om hier een antwoord op te vinden onderzoek ik in deze scriptie hoe mentaliteiten ten opzichte van vlees betekenis hebben gegeven aan vleesvervangers. In deze scriptie zal ik de periode 1900- nu onderzoeken. Vanaf 1900 zijn er verschillende recepten voor vleesvervangers te vinden in Nederlandse kookboeken. Een van de bronnen die in dit onderzoek zijn gebruikt zijn dan ook kookboeken. Ook advertenties en kranten zijn bronnen die in dit onderzoek zijn gebruikt. Met deze bronnen is in deze scriptie onderzocht hoe mentaliteiten ten opzichte van vlees op het gebied van gezondheid en ethiek door de tijd heen betekenis hebben gegeven aan vleesvervangers. Zo is het duidelijk geworden dat verschillende ethische ideeën en gezondheidsideeën ervoor kunnen zorgen dat het interessant wordt om in plaats van vlees vleesvervangers te eten. Daarnaast ontstond voornamelijk in de tweede helft van de twintigste eeuw het idee dat vleesvervangers net als vlees voedzaam zijn. Ook dit maakt vleesvervangers interessant, onder andere omdat het idee ontstond dat met vleesvervangers meer mensen gevoed kunnen worden. Ook is het met een casestudie duidelijk geworden dat mentaliteiten betreft gender een belangrijke rol spelen in de betekenisgeving van vlees en vleesvervangers. Zo worden vleesvervangers vaak, in tegenstelling tot vlees dat vaak als mannelijk wordt beschouwd, als vrouwelijk beschouwd. Dit idee kan mannen ervan weerhouden om in plaats van vlees vleesvervangers te eten.

Voorwoord

Twee weken geleden, op een warme zomerse dag besloot mijn zusje dat ze graag in de avond naar het strand wilde. Dit leek mij een goed plan, na het avondeten pakte we de auto van mijn moeder en onderweg pikte we een vriend op. Op het strand werd het laat en we zagen de zon in de zee zakken. We hadden naast drinken nog een half zakje chips meegenomen, deze was echter vrij snel op. Voordat ik zin kreeg in een chipje, we hadden immers net avond gegeten, was de zak al leeg. Toen het tijd was om naar huis te gaan, dit moet rond half 12 zijn geweest, had ik dan ook best wel weer wat trek gekregen. Deze trek zorgde ervoor dat ik ging nadenken over wat we nog zouden kunnen eten op zo'n laat tijdstip en onder deze omstandigheden werd misschien niet de beste keuze gemaakt: we besloten naar de McDrive te gaan. Bij de McDrive gaven we aan mijn zusje door wat we wilde bestellen, zij zat namelijk achter het stuur en probeerde onze bestellingen zo goed mogelijk via de intercom door te geven. Toen we onze bestelling hadden doorgegeven, reden we verder, rekende we af en werd ons eten overhandigd. Ik had een Veggie McChicken besteld. Toen we de auto op de parkeerplaats hadden geparkeerd haalde ik uit de bruine papieren McDonalds zak mijn Veggie McChicken. Of, was dit wel mijn Veggie McChicken? Het "vlees" van deze burger leek wel erg veel op gewone kip dus ik twijfelde of hij wel vegetarisch was. Het stond niet op het doosje waar de burger inzat of dit de vegetarische variant was. Ook hadden we geen bon gekregen van onze bestelling dus ik kon niet controleren of onze bestelling goed was doorgekomen via de intercom. De anderen hadden ook geen burger besteld dus deze moest wel van mij zijn. Mijn zusje vertelde me dat ze dit eerder had meegemaakt en dat ze toen is gaan googelen hoe ze aan de burger kon zien of proeven dat hij vegetarisch was. Echter zonder resultaat, dit zou niet te onderscheiden zijn. Ik besloot om de burger maar op te eten. Het zou kunnen zijn dat dit de eerste keer in een lange tijd was dat ik vlees heb gegeten. Of het was een erg goede vleesvervanger. In ieder geval heb ik niet erg van de burger kunnen genieten omdat ik mij tijdens het eten van de burger constant afvroeg of ik nu wel of niet kip aan het eten was.

Het is dus een tijd geleden dat ik vlees heb gegeten, op wellicht deze McChicken en misschien nog een andere keer dat ik per ongeluk vlees heb gegeten na. Mijn overgang naar een vleesloos dieet is eigenlijk heel geleidelijk gegaan. Sinds ik bijna vijf jaar geleden op mijzelf ben gaan wonen als verse eerstejaars student moest ik, in plaats van met de pot mee-eten, mijn eigen boodschappen doen en moest ik voor mijzelf koken. Hierdoor werden de keuzes op mijn bord bewuster. Ook at ik nu vaker met vrienden waardoor er

verschillende recepten werden uitprobeerde en ideeën over eten werden uitgewisseld. Zo ook ideeën over het eten van vlees. Sommige vrienden aten nog maar af en toe vlees en anderen werden vegetariër (aten geen vlees meer maar nog wel andere dierlijke producten waar niet direct een dier voor gedood is). Hierdoor ging ik ook over mijn eigen vleesconsumptie nadenken. Als ik erover nadacht, vond ik het eigenlijk best zielig dat er voor mijn vlees een dier was geslacht. Ik begon steeds minder vlees te eten, dit in volgorde van dieren die ik het minst snel zelf zou kunnen slachten. Koeien en varkens verdwenen het eerst van mijn bord, daarna volgde de kip. Vis bleef ik nog eten en dat doe ik nog tot op heden. Mijn visconsumptie wordt de afgelopen tijd wel minder maar of ik helemaal afscheid kan nemen van mijn stukje vis weet ik nog niet.

In plaats van vlees eet ik af en toe vleesvervangers. De afgelopen maand at ik echter weer 'met de pot mee' bij mijn moeder en dit heeft het totale aantal vleesvervangers dat ik heb geconsumeerd flink verhoogd. Vaak maakt ze het typisch Nederlandse avg'tje (aardappel, vlees en groenten) en vervangt het vlees voor mij, voor mijn zusje en soms ook voor haarzelf voor een vleesvervanger. Wel haalt ze dan meestal vlees "voor de mannen" (voor haar vriend en voor mijn broertje).

Inhoudsopgave

SAMENVATTING	2
VOORWOORD	3
INLEIDING	6
HISTORIOGRAFIE	7
ONDERZOEKSVRAGEN	8
THEORETISCH KADER.....	9
BRONNEN EN METHODEN	11
OPBOUW VAN DE SCRIPTIE	14
HOOFDSTUK 1 – DE VLEESVERVANGERS	16
SCHIJNGEHAKT.....	16
TEMPEH EN TAHOE	18
PLANTAARDIGE PROTEÏNEPRODUCTEN.....	19
KANT-EN-KLARE VLEESVERVANGERS.....	22
CONCLUSIE	24
HOOFDSTUK 2 – MENTALITEITEN BETREFT GEZONDHEID EN ETHIEK	25
ETHIEK	25
<i>Dierenleed</i>	25
<i>Idealen van begin twintigste eeuw</i>	26
<i>Milieu</i>	28
<i>Klimaat</i>	29
<i>Idealen vanaf tweede helft twintigste eeuw</i>	29
GEZONDHEID.....	31
<i>Vleesvervangers gezonder dan vlees</i>	31
<i>Gezonde leefstijl</i>	33
<i>Voedselveiligheid</i>	36
CONCLUSIE	37
HOOFDSTUK 3 – CASESTUDIE: MENTALITEITEN BETREFT GENDER	39
THE SEXUAL POLITICS OF MEAT	39
VLEESVERVANGERS MANNELIJK OF VROUWELIJK?	41
CONCLUSIE	44
CONCLUSIE	46
MENTALITEITEN DIE BETEKENIS HEBBEN GEGEVEN AAN VLEESVERVANGERS	46
BEPERKINGEN EN AANBEVELINGEN	47
BIBLIOGRAFIE	48
BIJLAGEN	53

Inleiding

Door de huidige inflatie zijn de goedkoopste kant-en-klare vleesvervangers voor het eerst goedkoper dan het goedkoopste stukje vlees in de Nederlandse supermarkten. Dit komt vooral omdat de prijzen voor vlees flink zijn gestegen.¹ Dit maakt een vleesvervanger om economische redenen wellicht interessant voor mensen die normaal voor vlees zouden kiezen. Bovendien zou het voor de gemiddelde Nederlander goed zijn om minder vlees te eten. De gemiddelde Nederlander eet volgens het voedingscentrum namelijk te veel vlees. Hun advies is om niet meer dan 500 gram vlees per week te eten. Mannen zitten hier volgens het voedingscentrum echter gemiddeld 400 gram boven en vrouwen zitten hier gemiddeld 100 gram boven.² Toch geven veel Nederlanders al aan flexitariër te zijn, zij eten nog maar af en toe vlees en ruilen het vlees soms in voor een vleesvervanger.³ Als mensen geen vlees willen of kunnen eten wordt een vleesvervanger dus interessant. In plaats van het weglaten van het vlees wordt het vervangen, blijkbaar zijn veel mensen gewend om vlees in hun dieet te gebruiken en maakt het deel uit van wat veel mensen een volwaardig dieet beschouwen. Voedsel, in dit geval vlees en vleesvervangers, wordt dus onder andere bepaald door cultuur en gaat samen met culturele opvattingen.

Veel Nederlanders willen tegenwoordig dus minder vlees eten. Daarnaast liggen er in de supermarkten steeds meer kant-en-klare vleesvervangers. Het eten van vleesvervangers lijkt hiermee een recent fenomeen. Toch heeft de vleesvervanger wellicht een langere geschiedenis dan we zouden denken. Deze geschiedenis zal ik in deze scriptie onderzoeken. Hierbij zal ik onderzoeken hoe mentaliteiten ten opzichte van vlees betekenis hebben gegeven aan vleesvervangers. Welke negatieve culturele connotaties zitten er wel aan vlees maar niet aan vleesvervangers? En welke positieve culturele connotaties zitten er aan vlees dat we het in plaats van weglaten graag willen vervangen? Hierbij beschouw ik vleesvervangers als plantaardig eten dat doet denken aan vlees. Het uiterlijk, textuur en/of smaak van het plantaardige voedsel lijkt hierbij op vlees en/of het bevat dezelfde voedingsstoffen als vlees.

¹ Anna de Haas, "Veganisten en vegetariërs zijn voor het eerst goedkoper uit dan vleesliefhebbers," *De Volkskrant*, 21 juli, 2022, <https://www.volkskrant.nl/nieuws-achtergrond/veganisten-en-vegetariers-zijn-voor-het-eerst-goedkoper-uit-dan-vleesliefhebbers~bce7274a/>.

² "Vlees," Encyclopedie A-Z, Voedingscentrum, laatst geraadpleegd 15 augustus, 2022, <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/vlees.aspx.#blokhoeveel-vlees-eten-wij-nederlanders>.

³ "Als je in Nederland nog elke dag vlees eet, dan ben je in de minderheid."

Historiografie

Pas sinds enkele decennia is voedsel voor cultuurwetenschappers een belangrijk onderwerp geworden. Volgens Jozien Jobse-van Putten stond cultuurgericht onderzoek naar voedsel in Nederland in 1995 nog in de kinderschoenen. Zij noemt in haar boek *Eenvoudig maar voedzaam: cultuurgeschiedenis van de dagelijkse maaltijd in Nederland* dat de maatschappelijk achtergestelde positie van de vrouw de belangrijkste reden was waarom er eerder niet veel aandacht was voor voeding als onderwerp in de cultuurwetenschappen. Het was namelijk aan de vrouw om voor het eten te zorgen en, door deze maatschappelijk achtergestelde positie van de vrouw, was wetenschappelijk onderzoek naar het werk van de vrouw onbelangrijk.⁴ Voedsel is de laatste decennia echter een populair interdisciplinair onderwerp geworden. Zo is het onderwerp bijvoorbeeld vanuit de sociologie onderzocht door Alan Warde die meerdere boeken over het onderwerp heeft gepubliceerd en door Alan Beardsworth and Theresa Keil met hun boek *Sociology on the Menu*. Daarnaast hebben ook antropologen, zoals Mary Douglas en Sidney Mintz een grote invloed gehad op de studie naar voedsel. Ook het boek *Food and Culture* laat zien dat voedsel een interdisciplinair onderwerp is. Naast een aantal belangrijke werken die de basis hebben gelegd voor onderzoek naar dit onderwerp, zoals teksten van Mary Douglas en Sidney Mintz, bevat dit boek een verzameling van werken dat voedsel vanuit verschillende perspectieven en onderwerpen belicht.

Een historicus die recent veel onderzoek heeft gedaan naar de Nederlandse voedselgeschiedenis is Jon Verriet. In zijn werk richt Verriet zich onder andere op culturele factoren die invloed hebben gehad op voedselkeuzes. Volgens Verriet is hier wel veel aandacht voor geweest in de sociologie en antropologie maar is dit nog onderbelicht in de geschiedwetenschap.⁵ Door te onderzoeken welke culturele factoren samengaan met het eten van vlees en vleesvervangers zal ik met deze scriptie een bijdrage leveren aan dit deel van de geschiedwetenschap.

Daarnaast is er over het algemeen vrij weinig historisch onderzoek gedaan naar vleesvervangers. Een uitzondering hierop is Dirk-Jan Verdonk die in zijn boeken *Het dierloze gerecht: een vegetarische geschiedenis van Nederland* en *Dierloos: Een geschiedenis van vegetariërs en veganisten in Nederland* heeft geschreven over vleesvervangers. Enkele culturele factoren die in deze boeken worden beschreven gaan

⁴ Jozien Jobse-Van Putten, *Eenvoudig maar voedzaam. Cultuurgeschiedenis van de dagelijkse maaltijd in Nederland* (Nijmegen: P.J. Meertens-instituut, 1995), 12.

⁵ Jon Verriet, "Ready Meals and Cultural Values in the Netherlands, 1950-1970," *Food & History* 11, no.1 (2013): 123, 124.

echter uitsluitend over ideeën over vleesvervangers in het kader van een vegetarische geschiedenis. De geschiedenis van de vleesvervanger reikt echter verder dan de geschiedenis van vegetarisme, net als andersom het geval is. Om onderzoek te doen naar de geschiedenis van de vleesvervanger is het daarom niet alleen van belang om de negatieve culturele connotaties die aan vlees zitten te onderzoeken, redenen waarom iemand een vegetariër zou willen worden, maar ook om de positieve culturele connotaties die aan vlees zitten te onderzoeken. Deze positieve culturele connotaties kunnen namelijk verklaren waarom het interessant werd om vlees te vervangen.

Naast de boeken van Verdonk beschrijft het boek *Techniek in Nederland in de twintigste eeuw. Deel 3. Landbouw, voeding* over een klein deel van de geschiedenis van de vleesvervanger. In dit boek wordt namelijk geschreven over de ontwikkeling van plantaardige proteïneproducten na de Tweede Wereldoorlog. In zowel in dit boek als in de boeken van Verdonk wordt er voornamelijk geschreven over de technologische factoren die hebben bijgedragen aan de ontwikkeling van de vleesvervanger. Hoewel deze factoren belangrijk zijn geweest voor de opkomst van de vleesvervanger spelen in de opkomst en populariteit van de vleesvervanger ook culturele factoren een rol. Door te onderzoeken hoe mentaliteiten betekenis hebben gegeven aan vleesvervangers zal ik deze culturele factoren in deze scriptie analyseren.

Onderzoeksvragen

In deze scriptie zal ik de geschiedenis van de vleesvervanger onderzoeken. Om te onderzoeken waarom we vlees zijn gaan vervangen zal ik in deze scriptie niet alleen de negatieve culturele connotaties maar ook de positieve culturele annotaties die aan vlees zitten analyseren. Zo zal ik uiteenzetten waarom, rekening houdend met de negatieve culturele connotaties die aan vlees zitten, vlees niet slechts uit het dieet wordt weggelaten maar waarom, rekening houdend met de positieve culturele connotaties die aan vlees zitten, het wordt vervangen. Om dit te onderzoeken staat de volgende onderzoeksvraag in deze scriptie centraal: **Hoe hebben mentaliteiten ten opzichte van vlees door de tijd heen betekenis gegeven aan vleesvervangers?**

In deze scriptie zal ik de periode 1900- nu onderzoeken. Hierbij zal ik mij met name richten op het begin en op het eind van de twintigste eeuw. Dit maakt het mogelijk om uiteen te zetten hoe mentaliteiten betreft vleesvervangers door de tijd heen zijn veranderd. Bovendien zal ik niet de periodes van de Eerste en Tweede Wereldoorlog onderzoeken. Om de hoofdvraag van deze scriptie te beantwoorden is het namelijk

interessanter om de periodes zonder voedselschaarste te onderzoeken. In periodes zonder voedselschaarste is het namelijk niet noodzakelijk om voedsel te vervangen maar spelen ook factoren als cultuur een rol.

Voordat ik zal onderzoeken hoe mentaliteiten ten opzichte van vlees door de tijd heen betekenis hebben gegeven aan vleesvervangers, zal ik eerst een overzichtsstudie doen waarin ik zal onderzoeken hoe het aanbod van vleesvervangers door de jaren heen is veranderd. Hierdoor wordt het duidelijk welke vleesvervangers er de afgelopen eeuw op de markt kwamen. Om dit te onderzoeken zal ik als uitzondering op de rest van mijn onderzoek bronnen uit de Eerste en Tweede Wereldoorlog gebruiken. In dit hoofdstuk zal ik namelijk niet ingaan op de mentaliteiten en wil ik slechts een overzicht geven van de vleesvervangers die de afgelopen eeuw hebben bestaan. Dit hoofdstuk dient vervolgens als basis voor de rest van mijn onderzoek.

Om te onderzoeken hoe mentaliteiten ten opzichte van vlees door de tijd heen betekenis hebben gegeven aan vleesvervangers zal ik mij richten op de mentaliteiten op het gebied van gezondheid en ethiek. Tegenwoordig lijken mentaliteiten op het gebied van gezondheid en ethiek sterk verbonden met vlees en vleesvervangers. Met ethiek bedoel ik bijvoorbeeld zorgen om het milieu en zorgen om dierenleed. Hierbij ga ik uit van ‘ethische consumptie’, zoals historicus Rachel Ankeny beschrijft. Dit zal ik bij het theoretisch kader verder toelichten.

Tot slot is het tijdens mijn onderzoek duidelijk geworden dat mentaliteiten betreft gender een belangrijke rol spelen in de betekenisgeving van vlees en vleesvervangers. Hierom zal ik met een casestudie uiteenzetten hoe mentaliteiten betreft gender betekenis hebben gegeven aan vlees en vleesvervangers.

De deelvragen van mijn onderzoek luiden het volgende:

1. Hoe is het aanbod van vleesvervangers in Nederland van 1900-nu veranderd?
2. Hoe hebben mentaliteiten betreft vlees op het gebied van gezondheid en ethiek vanaf 1900 betekenis gegeven aan vlees en vleesvervangers?
3. Hoe hebben mentaliteiten betreft gender betekenis gegeven aan vlees en vleesvervangers?

Theoretisch kader

In deze scriptie zal ik onderzoek doen naar mentaliteiten. Zoals Peter Burke beschrijft in *Varieties of Cultural History* is een geschiedenis van mentaliteiten niet makkelijk definieerbaar. Toch biedt Burke drie kenmerken voor een geschiedenis van mentaliteiten.

Ten eerste benoemt hij dat dit een nadruk collectieve in plaats van individuele opvattingen en dat hier de nadruk wordt gelegd op opvattingen van ‘gewone mensen’. Ten tweede is dit volgens hem eerder een nadruk op het ‘alledaagse denken’, onuitgesproken of onbewuste veronderstellingen, dan op bewuste gedachten of uitgewerkte theorieën. Ten slotte benoemt Burke dat er in een geschiedenis van mentaliteiten aandacht is voor de ‘structuur’ van bepaalde overtuigingen en de inhoud van deze overtuigingen, voor hoe mensen denken en wat ze denken. Bovendien betekent dit dat een geschiedenis van mentaliteiten aandacht heeft voor categorieën, symbolen en metaforen.⁶ De meeste kenmerken die Burke beschrijft passen goed bij mijn onderzoek naar mentaliteiten betreft vlees en vleesvervangers. Wel gaat het niet op dat de mentaliteiten die ik zal onderzoeken altijd onbewust zijn. Naast dat de mentaliteiten die ik zal onderzoeken namelijk soms impliciet uit de bronnen naar voren komen, worden sommige ideeën over vlees en vleesvervangers bewust en expliciet opgeschreven in bijvoorbeeld kookboeken, een van de bronnen die ik zal gebruiken. Deze opgeschreven ideeën gaan bovendien soms samen met ideologische theorieën over vlees en vleesvervangers. Bovendien zijn veel kookboeken die aan het begin van de twintigste eeuw zijn uitgegeven geschreven door schrijvers uit de middenklasse. Hoewel deze kookboeken vaak goedkoop waren en het ook door arbeiders kon worden gelezen die minder geld hadden, representeren deze kookboeken waarschijnlijk niet volledig de mentaliteiten van ‘de gewone mensen’, als met de ‘gewone mensen’ in dit geval arbeiders worden bedoeld. Toch denk ik dat wat ik in deze scriptie zal onderzoeken mentaliteiten genoemd kunnen worden. Ik zal namelijk onderzoeken met welke ideeën er door de tijd heen over vleesvervangers werd nagedacht. Door dit mentaliteiten te noemen worden de structuren in deze ideeën duidelijker en wordt het mogelijk om te onderzoeken hoe deze mentaliteiten door de tijd heen invloed hebben gehad op hoe er over vleesvervangers werd nagedacht.

In hoofdstuk 2 onderzoek ik, naast mentaliteiten betreft gezondheid, hoe mentaliteiten betreft ethiek betekenis hebben gegeven aan vlees en vleesvervangers. Om de mentaliteiten betreft ethiek te onderzoeken zal ik uitgaan van ‘ethische consumptie’, zoals Ankeny in haar artikel *Food and Ethical Consumption* beschrijft. In dit artikel wordt ‘ethische consumptie’ genoemd als “a political phenomenon in which everyday consumption practices are reconstituted as the sites for citizenly acts that reach beyond the

⁶ Peter Burke, *Varieties of Cultural History* (Cambridge: Polity, 1997), 162.

realm of consumption per se.”⁷ Dit houdt in dat voedselkeuzes van consumenten niet om persoonlijke redenen worden gemaakt, bijvoorbeeld dat iets lekker is of dat het goed is voor de gezondheid, maar dat deze keuze naar buiten toe is gericht, gebaseerd op zorgen en idealen die verder reiken dan het individu. Dit kan bij vleesvervangers bijvoorbeeld gaan over zorgen om dierenleed, over zorgen om het milieu of klimaat. Ook kan dit om bredere idealen gaan. Om onderzoek te doen naar mentaliteiten betreft vleesvervangers zal ik echter de aanbodkant van vleesvervangers onderzoeken en zal ik bronnen gebruiken als kookboeken en advertenties, dit houdt in dat ik niet de keuzes van de consument zal proberen te verklaren. Wel is ‘ethische consumptie’ nuttig voor mijn onderzoek naar mentaliteiten betreft vleesvervangers omdat dit duidelijk maakt dat ethische idealen belangrijk zijn voor de betekenis die aan vleesvervangers worden gegeven.

In hoofdstuk 3 zal ik met een casestudie onderzoeken hoe mentaliteiten betreft gender betekenis hebben gegeven aan vlees en vleesvervangers. Om mentaliteiten betreft gender te onderzoeken zal ik twee theorieën gebruiken. Een van deze theorieën is van de Amerikaanse filosoof Judith Butler. Butler stelt dat iemand niet van nature een bepaalde gender is maar dat gender ‘performative’ is. Dit houdt in dat iemand door het herhaaldelijk uitvoeren van mannelijke of vrouwelijke handelingen een bepaalde gender wordt. Doordat deze mannelijke of vrouwelijke handelingen zo vaak zijn uitgevoerd, worden ze normaal en lijkt het alsof gender de oorzaak is van deze handelingen, terwijl volgens Butler het tegenovergestelde het geval is.⁸ Ook zal ik een theorie van de Amerikaanse schrijfster en feminist Carol J. Adams gebruiken. In deze theorie stelt Adams dat vlees symbool staat voor macht en daarmee mannelijke dominantie.⁹ Wat dit betekent voor de betekenis van vleesvervangers zal ik hoofdstuk 3 uiteenzetten.

Bronnen en methoden

Met kwalitatief onderzoek zal ik proberen de hoofdvraag van deze scriptie te beantwoorden. Hiervoor zal ik ten eerste gebruik maken van kookboeken. Hierbij heb ik gebruikgemaakt van kookboeken uit de collectie van de Koninklijke Bibliotheek (KB). Sinds 1974 bestaat er bij de KB een Depot van Nederlandse publicaties. Hierin deponeren Nederlandse uitgeverij van elk boek een exemplaar. Naast enkele kleine uitgeverijen doen

⁷ Rachel A. Ankeny, “Food and Ethical Consumption,” in *The Oxford Handbook of Food History*, ed. Jeffrey M. Pilcher (New York: Oxford University Press, 2012), 464.

⁸ Simon Gunn, *History and Cultural Theory* (Oxon; New York: Routledge, 2014), 148.

⁹ Carol J. Adams, *The sexual politics of meat: a feminist-vegetarian critical theory* (USA: Bloomsbury Publishing, 2015), 13.

de meeste uitgeverijen dit consequent waardoor de Nederlandstalige boekencollectie en daarmee ook de collectie van Nederlandstalige kookboeken die vanaf de jaren 1970 zijn gepubliceerd bijna helemaal compleet is.¹⁰ In hoeverre de collectie met Nederlandstalige kookboeken die vóór de jaren 1970 zijn gepubliceerd compleet is, is lastiger te zeggen. Deze boeken zijn namelijk op verschillende manieren in de collectie terechtgekomen en ook is het collectiebeleid door de tijd heen veranderd. Voor 1960 verzamelde de KB niet actief literatuur over voeding. Als wetenschappelijke bibliotheek zouden kookboeken toentertijd strikt genomen niet bij de collectie van de KB passen. De voor 1960 verzamelde kookboeken is daarom willekeurig. In 1960 kreeg de KB van culinair expert en schrijver Johan Willem Frederik Werumeus Buning (1891-1958) een grote collectie kookboeken die bestond uit 250 titels. De collectie van Werumeus Buning zorgde ervoor dat de KB meer kookboeken ging verzamelen. In de jaren 1960 maakten kookboeken deel uit van een ‘speciale collectie’. Oorspronkelijk werden er ook buitenlandse kookboeken in de collectie van de KB bewaard maar sinds enkele jaren streeft de KB de collectie uit te breiden met kookboeken over en uit Nederland. Er worden dus nog regelmatig Nederlandse kookboeken die vóór de jaren 1970 gepubliceerd zijn aan de collectie toegevoegd en deze worden op verschillende manieren vervaardigd. Bijvoorbeeld via schenkingen, kringloopwinkelvondsten, veilingen of antiquariaten.¹¹ Ondanks dat de kookboekencollectie van de KB tot de jaren 1970 vrij willekeurig verzameld is streeft de KB er dus tegenwoordig naar om zoveel mogelijk boeken uit en over Nederland te verzamelen, ook kookboeken die voor de jaren 1970 zijn gepubliceerd.¹² Hierdoor denk ik dat ik met de collectie van de KB een goede selectie van kookboeken heb kunnen maken die nuttig zijn voor mijn onderzoek.

Om kookboeken te vinden waarin er iets over vleesvervangers is geschreven heb ik een lijst samengesteld met kookboeken uit de collectie van de Koninklijke Bibliotheek waarvan de titels deden vermoeden dat er wellicht in deze kookboeken over vleesvervangers is geschreven. Deze lijst is in bijlage 1 te vinden. De kookboeken zijn hier op chronologische volgorde, op datum van uitgave, genoteerd. Al deze titels heb ik ingezien en ik heb in de lijst genoteerd welke kookboeken ik uiteindelijk voor deze scriptie

¹⁰ “Collectie kookboeken,” KB nationale bibliotheek, laatst geraadpleegd 19 september 2022, <https://www.kb.nl/onderzoeken-vinden/bijzondere-collecties/kookboeken#toc-over-de-collectie-kookboeken-van-de-kb>; Anna Rademakers collectiespecialist cultuurgeschiedenis KB, e-mail bericht, 2 september 2022.

¹¹ Anna Rademakers collectiespecialist cultuurgeschiedenis KB, e-mail berichten, 15 en 16 september 2022.

¹² “Ons Verhaal,” KB nationale bibliotheek, laatst geraadpleegd 19 september 2022, <https://www.kb.nl/over-ons/verhaal>.

heb gebruikt. Dit houdt in dat ik voor elke periode ongeveer evenveel kookboeken heb gebruikt. In totaal heb ik zevenentwintig kookboeken gebruikt. De kookboeken die ik heb gebruikt kunnen zowel recepten bieden om zelf vleesvervangers te maken of bieden recepten waarbij kant-en-klare vleesvervangers worden gebruikt. Bij het onderzoeken van de kookboeken heb ik mij voornamelijk gericht op het voorwoord, de inleiding of de introducties van de hoofdstukken omdat hierin de ideeën over de vleesvervangers impliciet en expliciet naar voren komen. Helaas is het bij de meeste kookboeken niet duidelijk hoeveel mensen deze kookboeken hebben gekocht en gelezen. Van sommige kookboeken die ik heb bestudeerd zijn meerdere drukken verschenen, van sommige kookboeken is er slechts één druk verschenen. Bij de kookboeken waar er meerdere drukken van zijn verschenen kan worden uitgegaan dat deze populairder zijn geweest en er dus meer van zijn verkocht en gelezen. Hoeveel drukken er van de gebruikte kookboeken er zijn verschenen is ook in bijlage 1 genoteerd. Hoewel het meestal niet duidelijk is hoeveel van de kookboeken er daadwerkelijk zijn verkocht en gelezen zijn de kookboeken alsnog nuttige bronnen voor mijn scriptie. De kookboeken zijn commerciële producten die verkocht moeten worden en daarmee ga ik ervan uit dat de schrijvers van de kookboeken rekening hebben moeten houden met hun mogelijke lezers. Overigens zal ik niet de keuzes van consumenten proberen te verklaren maar gaat het mij over de mentaliteiten betreft vlees en vleesvervangers. Om dit te onderzoeken zijn de kookboeken interessante bronnen omdat hierin ideeën over vlees en vleesvervangers naar voren komen.

Naast kookboeken heb ik krantenartikelen en krantenadvertenties gebruikt. Net als bij de kookboeken heb ik onderzocht hoe de mentaliteiten die uit krantenartikelen en krantenadvertenties naar voren komen betekenis geven aan vlees en vleesvervangers. Om kranten te vinden waarin wordt geschreven over vleesvervangers heb ik gebruikgemaakt van Delpher. Delpher heeft een grote gedigitaliseerde krantencollectie. Compleet zal de collectie echter niet zijn. In de loop van de tijd zijn namelijk veel kranten verdwenen omdat kranten niet zijn gemaakt om lang te bewaren. Niet alle kranten zijn daarom nog beschikbaar om te digitaliseren.¹³ Daarnaast zijn nog niet alle kranten die nog bestaan gedigitaliseerd. Zo is bijvoorbeeld een groot deel van de krantencollectie van de KB, die de grootste verzameling kranten van Nederland hebben, gedigitaliseerd en in te zien in Delpher.¹⁴ Echter dus niet de gehele collectie. Toch is de gedigitaliseerde krantencollectie

¹³ “Collectie kranten,” KB nationale bibliotheek, laatst geraadpleegd 19 september 2022, <https://www.kb.nl/onderzoeken-vinden/bijzondere-collecties/kranten>.

¹⁴ KB, “Collectie kranten”.

van Delpher erg omvangrijk, er zijn in totaal wel 17 miljoen Nederlandstalige krantenpagina's in Delpher te vinden.¹⁵ Omdat de gedigitaliseerde krantencollectie van Delpher erg omvangrijk is, is dit een nuttige collectie om krantenartikelen en krantenadvertenties te vinden die nuttig zijn voor mijn onderzoek. Bovendien kan er met Delpher naar bepaalde woorden worden gezocht met een zoekfunctie. Dit maakt Delpher een handig middel om te zoeken naar krantenartikelen en krantenadvertenties die specifiek over vleesvervangers gaan. Om deze artikelen en advertenties te vinden heb ik naar verschillende woorden gezocht. Naar 'vleesvervanger' maar ook naar andere woorden want de benaming 'vleesvervanger' werd pas aan het eind van de twintigste eeuw gebruikt. Ook heb ik gezocht naar de woorden 'schijnvlees', 'schijngenhakt', 'textured vegetable protein', 'Tofu', 'Tahoe', 'nepvlees', 'vleessurrogaat' en 'kunstvlees'.

Naast advertenties uit kranten zal ik ook gebruikmaken van advertenties uit de *Allerhande*. De *Allerhande* is het huisblad van de Albert Heijn. De *Allerhande* verscheen voor het eerst in 1955. Huis-aan-huis werd het blad in een straal van een kilometer rond elke winkel verspreid. In totaal werden er twee miljoen exemplaren verspreid. Nog steeds wordt de *Allerhande* verspreid met een oplage van twee miljoen. Dit maakt de *Allerhande* een van de grootste maandbladen van Nederland. Toen de *Allerhande* voor het eerst werd uitgegeven had het nog de vorm van een krantje, vanaf 1983 krijg het blad een tijdschriftvorm. Vanaf toen kon het blad gratis worden meegenomen in de Albert Heijn-winkels. Ongeveer elke twee maanden verscheen er een nieuw nummer, vanaf 1990 kwam er elke maand een nieuw nummer.¹⁶ Met de grote oplage van twee miljoen en het feit dat het blad gratis is maakt dat de *Allerhande* een groot bereik onder de Nederlandse consumenten. Bij de onderzochte advertenties uit de *Allerhande* ga ik er daarom vanuit dat de Albert Heijn rekening moesten houden met hun publiek en dat de manier waarop er over vleesvervangers wordt gesproken in de advertenties wordt beïnvloed door de ideeën van de consument. Dit maken de advertenties uit de *Allerhande* interessante bronnen voor mijn onderzoek.

Opbouw van de scriptie

Het onderzoek dat in deze scriptie volgt is ingedeeld in drie hoofdstukken. In het eerste hoofdstuk zal ik uiteenzetten hoe het aanbod van vleesvervangers in Nederland in de

¹⁵“Krantenoverzicht,” Delpher, laatst geraadpleegd 19 september 2022, <https://www.delpher.nl/nl/kranten>.

¹⁶ Isabel Hoving, Hester Dibbits en Marlou Schrover, *Veranderingen van het Alledaagse* (Den Haag: Sdu Uitgevers, 2005), 106 en 107.

periode van 1900- nu veranderd is. Hoe dit aanbod veranderd is, wordt vooral duidelijk door de kookboeken en advertenties die ik heb onderzocht. Door gebruik te maken van krantenartikelen en secundaire literatuur zal ik dit veranderende aanbod verder uiteenzetten. In het tweede hoofdstuk zal ik onderzoeken hoe er in kookboeken en advertenties over vleesvervangers (zowel impliciet als expliciet) over mentaliteiten betreft gezondheid en ethiek wordt geschreven. Hierbij zal mij met name richten op bronnen uit het begin van de twintigste eeuw en het eind van twintigste eeuw. Zo zal ik uiteenzetten hoe mentaliteiten betreft vlees op het gebied van gezondheid en ethiek door de tijd heen betekenis hebben gegeven aan vleesvervangers. In het derde hoofdstuk zal ik met een casestudie uiteenzetten hoe mentaliteiten betreft gender betekenis hebben gegeven aan vlees en vleesvervangers. Om te begrijpen hoe gender betekenis kan geven aan vlees en vleesvervangers zal ik gebruikmaken van de theorieën van Judith Butler en Carol J. Adams. Bovendien zal ik mij hier voornamelijk richten op kookboeken en advertenties betreft vleesvervangers die aan het eind van de twintigste eeuw zijn gepubliceerd omdat mentaliteiten betreft gender hier het sterkst naar voren lijken te komen. Ten slotte volgt de conclusie waarin ik, vooral aan de hand van hoofdstuk twee maar ook aan de hand van hoofdstuk drie, de hoofdvraag zal beantwoorden. Hier zal ik dus concluderen hoe mentaliteiten ten opzichte van vlees door de tijd heen betekenis hebben gegeven aan vleesvervangers.

Hoofdstuk 1 – De vleesvervangers

In dit hoofdstuk zal ik uiteenzetten hoe het aanbod van vleesvervangers in Nederland van 1900- nu veranderd is. Hoe dit aanbod veranderd is, wordt vooral duidelijk door kookboeken en advertenties die in de loop van de twintigste eeuw zijn gepubliceerd. Hierin wordt over verschillende vleesvervangers geschreven. Door gebruik te maken van krantenartikelen en secundaire literatuur zal ik dit veranderende aanbod verder uiteenzetten.

Schijngehakt

Hoewel er pas sinds eind twintigste eeuw werd gesproken van ‘vleesvervangers’ kunnen er in de Nederlandse kookliteratuur al eerder recepten worden gevonden die als vleesvervangers kunnen worden beschouwd.¹⁷ Zo biedt het *Drie-stuivers kookboek*, uitgegeven in 1903 door de Nederlandse Vegetariërsbond, bijvoorbeeld een recept voor schijngehakt. Volgens dit kookboek wordt schijngehakt gemaakt van linzen, uitjes, eieren, zout, peterselie en eventueel beschuitkrumels of fijngemaakte aardappelen:

Men neemt gekookte linzen, zeer gaar, laat ze op een vergiet uitdruppen, drukt ze door een zeef of maalt ze door een groentemolen, vermengt ze met wat gefruite fijngesneden uitjes, met een of twee rauwe eieren en een weinigje zout. Men kneedt het deeg goed en voegt er desverkiezende nog wat fijngehakte peterselie en zoo noodig beschuitkrumels of fijngemaakte aardappelen aan toe. Men kan dit deeg gebruiken voor vulsel of om er balletjes van te maken, die men eerst in eiwit en vervolgens in paneermeel of beschuitkruim doopt en dan als oliebollen bakt in kokende plantenboter.¹⁸

In de eerste helft van de twintigste eeuw is schijngehakt populair in Nederlandse kookboeken voor vleesvrije diëten. Soms wordt het schijngehakt ‘plantengehakt’ genoemd of bijvoorbeeld ‘bruine boonengehakt’, ‘linzengehakt’ of ‘broodgehakt’.¹⁹ Veel van deze

¹⁷“Meeste nieuwe waren een mislukking,” *De waarheid*, 23 september, 1977, <https://resolver.kb.nl/resolve?urn=ddd:010376426:mpeg21:a0102>; Stichting Albert Heijn Erfgoed, “Geef rijst eens een avontuurlijk kleurtje,” *Allerhande*, 1 september, 1987, <https://albertheijnerfgoed.courant.nu/issue/A/1987-09-01/edition/null/page/38>.

¹⁸ Nederlandsche Vegetariërsbond, *Drie-stuivers-kookboek. Beknopte handleiding tot de bereiding van eenvoudige vegetarische gerechten* (Nederlandsche Vegetariërsbond, 1903), 32, <https://resolver.kb.nl/resolve?urn=MMSFKB02:000036810>.

¹⁹ Catenius van der Meijden, *Groot vegetarisch kookboek* (Rotterdam: Nijgh & Van Ditmar, 1918), 84, <https://resolver.kb.nl/resolve?urn=MMKB31:041374000>; IJ. Hettema, *Moderne voeding: receptenboek voor "rauwkost" en rationeele voedselbereiding* (Amsterdam: Becht, 1931), 168, <https://resolver.kb.nl/resolve?urn=MMKB18:003483000>; Coby Voorhoeve-Voorhoeve, *Vegetarisch kookboek: voor maaltijden, die zoowel het oog als de maag voldoen* (Leiden: Leidsche Uitgeversmaatschappij, 1933), 126; Coby Voorhoeve-Voorhoeve, *De moderne maaltijd zonder vleesch*

kookboeken beschrijven bovendien hoe schijngenhakt gebruikt kan worden om ander voedsel te maken dat aan vlees doet denken. Zo kon er met het schijngenhakt ‘croquetten’, ‘fopworstjes’, ‘fricadellen’ en ‘soepballetjes’ worden gemaakt.²⁰ Ook in het *Oorlogs-kookboek*, uitgegeven in 1918, worden recepten aangeboden die vlees kunnen vervangen. Naast schijngenhakt zijn dit recepten voor schijnstokvis, aardappelgebraad en aardappelpastei.²¹ Net als in 1918 wordt er in 1940 ook een *Oorlogs-kookboek* uitgegeven. Ook dit kookboek biedt verschillende recepten om vlees te vervangen. Bijvoorbeeld broodgehakt, bonengehakt en havermoutlapjes.²² Naast schijngenhakt bieden deze oorlogs-kookboeken dus ook andere recepten om vlees te vervangen. Ook in het boekje *Korte raadgevingen over goede en goedkope voeding: met eenvoudige recepten*, uitgegeven in 1938, werden recepten aangeboden die vlees konden vervangen waarvoor geen schijngenhakt nodig was. Een van deze recepten was ‘pikante balletjes’:

Neem een half oud bruin broodje, breek dit in de lengte door en houd de korst even onder de kraan; bak intussen 2 grote gesnipperde uien in een blokje Delfrite bruin, roer er wat zout en nootmuskaat door en als dit mengsel afgekoeld is, het bruine broodje er doorheen kneden, balletjes van maken, door paneermeel rollen en bruin bakken.²³

Een jaar voor dit boekje verscheen het kookboek *Het vegetarische middagmaal*, waarin een heel hoofdstuk was gewijd aan “gerechten ter vervanging van vleesch”. Hierin werden bijvoorbeeld recepten aangeboden voor ‘leverworst’, gemaakt van overgebleven (plantaardige) ‘fricadelletjes’, gekookte aardappelen, eieren, ui, peper, zout, nootmuskaat, tijm en gemalen kruidnagels, melk en wat soja (omdat het om een smaakmaker lijkt te gaan vermoedelijk sojasaus), ‘gestoofde lapjes’ gemaakt van een ‘fricadelmengsel’, water, marmite, ui, selderij, boter, nootmuskaat, zout, melk en ei, ‘schnittzels’ gemaakt van aardappelen, eiwit, zout, nootmuskaat, peper, boter, soja, citroen, kappertjes en eieren en

(Leiden: Leidsche Uitgeversmaatschappij, ca.193X), 126-129; Catharina Polak Daniels, *Diët-kookboek voor lijders aan overgevoeligheidsziekten (allergische aandoeningen)* (Amsterdam: Kosmos, 1936), 48; Engelina Johanna Wilzen-Bruins, *Ons kookboekje: recepten en receptenleer* (Uitgeverij v/h A. Kemperman, 1946), 100, <https://resolver.kb.nl/resolve?urn=MMKB28:012698000>; Maria J. Krabbe, *Vleesloze gerechten* (Lelystad : Karmac Informatie & Innovatie B.V., 1948), 47, <https://resolver.kb.nl/resolve?urn=MMKB28:012669000>.

²⁰ Van der Meijden, *Groot vegetarisch kookboek*, 86; Voorhoeve-Voorhoeve, *Vegetarisch kookboek*, 116 en 129; Voorhoeve-Voorhoeve, *De moderne maaltijd*, 129, 87 en 116.

²¹ Een Hollandse huisvrouw, *Oorlogs-kookboek: eenvoudige handeling ter bereiding van smakelijke, voedzame gerechten en vleeschloze schotels uit de thans beschikbaar zijnde levensmiddelen* (Amsterdam: J.M. Meulenhoff, 1918), 5, <https://resolver.kb.nl/resolve?urn=MMKB18A:013989000>.

²² A. Geurts, *Oorlogs-kookboek* (Roermond: Romen, 1940), 26 en 57, <https://resolver.kb.nl/resolve?urn=MMKB18D:057627000>.

²³ Felix Louis Ortt, *Korte raadgevingen over goede en goedkope voeding: met eenvoudige recepten* (Amsterdam-N.: Nederlandsche Vegetariërsbond, 1938), 12.

zelfs een ‘jachtschotel’ gemaakt van aardappelen, overgebleven ‘fricadel’ of ander vegetarisch gebrad, ui, boter en bouillon.²⁴ Ook werd er in dit kookboek een recept aangeboden voor ‘macaroni- of vermicelliscotelettes’:

Volg geheel het recept voor “macaroni-of vermicelligehakt” (65); geef echter aan het iets afgekoelde mengsel den vorm van coteletjes en steek in de punt van elk lapje een pijpje macaroni.

Paneer de coteletjes door ze eerst door geklopt ei te halen en dan in paneermeel te wentelen en bak ze in de koekenpan aan weerskanten mooi bruin. Maak er, nadat de cotelettes uit de pan zijn genomen, wat soja-of wat tomaten-jus bij (365, 366).²⁵

Opvallend hier is dat niet alleen het vlees werd nageemaakt maar zelfs het bot van een cotelette werd nagebootst met macaroni.

Voor wie geen vlees wilde of kon eten waren er in het in het begin van de twintigste eeuw dus verschillende manieren om dit vlees te vervangen. Om deze vleesvervangers te maken moesten Nederlanders zelf nog in de keuken aan de slag, of konden dit bij vegetarische restaurants krijgen als Pomona, het eerste permanente vegetarische restaurant dat in 1899 in Den Haag werd geopend.²⁶ Hoeveel mensen dan ook daadwerkelijk gebruik maakten van de recepten ter vervanging van het vlees is niet zeggen. Wel is het duidelijk dat er in de recepten voor vleesvervangers het niet alleen om smaak ging, het moest ook lijken op typische vleesgerechten.

Tempeh en tahoe

In de jaren 1970 ontstond er een nichemarkt van vleesvervangers als tempeh en tahoe (in het Japans Tofu).²⁷ Met de repatriëring van Indische Nederlanders in de periode 1945-1968 brachten de Indische Nederlanders de Indische keuken naar Nederland, waartoe ook tempeh en tahoe behoorde.²⁸ Tempeh en tahoe waren in eerste instantie dan ook alleen in

²⁴ Martine Diederika Wittop Koning, *Het vegetarisch middagmaal: vleeschlooze menu's met de daarbij behorende recepten voor elke maand* (Rotterdam: Nijgh & Van Ditmar, 1937), 37, 49 en 58.

²⁵ Wittop Koning, *Het vegetarisch middagmaal*, 44.

²⁶ Dirk-Jan, Verdonk, *Dierloos. Een geschiedenis van vegetariërs en veganisten in Nederland* (Amsterdam: Athenaeum – Polak & Van Gennep, 2019), Het restaurant, Kobo; Oom Koos, “In en om Den Haag,” *Haagsche courant*, 3 maart, 1913, <https://resolver.kb.nl/resolve?urn=MMKB04:000134227:mpeg21:a0056>; Henri Borel, “Haagsche causerieën,” *De locomotief*, 26 augustus, 1933, 6, <https://resolver.kb.nl/resolve?urn=MMKB23:001749105:mpeg21:a00296>; “Een namaak-kind en een namaak-ster,” *Het vaderland*, 11 november, 1956, <https://resolver.kb.nl/resolve?urn=MMKB19:000840030:mpeg21:a00134>.

²⁷ J.W. Schot, H.W. Lintsen, A. Rip en A.A. Albert de la Bruhèze (red.), *Techniek in Nederland in de twintigste eeuw. Deel 3. Landbouw, voeding* (Zutphen: Walburg Pers, 2000), 365.

²⁸ “De Sojaboon. Product van Chinese keizer en... de Amerikaanse boer,” *De nieuwe Limburger*, 24 april, 1968, <https://resolver.kb.nl/resolve?urn=MMCC01:048146019:mpeg21:a00185>.

‘Indische winkels’ te koop.²⁹ Aan het eind van de twintigste eeuw waren deze producten naast reformzaken, drogisterijen met een reformafdeling en natuurvoedingszaken ook te koop bij supermarkten als de Albert Heijn.³⁰ Toch waren deze producten aan het begin van de jaren 1990 vaak nog ‘onbekende ingrediënten’ en werd er destijds in verschillende kookboeken beschreven waar deze producten te koop waren.³¹

Plantaardige proteïneproducten

Na de Tweede Wereldoorlog veranderde het aanbod van vleesvervangers. Naast producten als tahoe en tempeh kwamen er plantaardige proteïneproducten op de markt. De aanleiding hiervoor was in eerste instantie dat de wereldbevolking groeide en vlees relatief duur was. Om de wereldbevolking voldoende te kunnen voeden werd er gezocht naar goedkopere proteïneproducten.³² Hierover is meer te lezen in hoofdstuk 2. Unilever was een van de bedrijven die onderzoek deed naar de ontwikkeling van deze plantaardige proteïneproducten. In de Verenigde Staten onderzocht het bedrijf de mogelijkheden van soja en in Engeland en Nederland werden de mogelijkheden van pinda’s en noten onderzocht.³³ Ook kwamen plantaardige proteïneproducten op Nederlandse markt. Het was warenhuis Vroom & Dreesmann (V&D) die deze producten naar de Nederlandse markt haalden door in 1968 het uit sojabonen gemaakte ‘textured vegetable protein’ (TVP) te verkopen dat zij uit de Verenigde Staten importeerden.³⁴ TVP leek in de Verenigde Staten een succes te zijn waardoor V&D een marktproef in Nederland niet noodzakelijk achtte. Ook wilde V&D eerder zijn dan hun concurrent Albert Heijn waardoor zij TVP snel op de markt wilde brengen.³⁵

In eerste instantie verkocht de V&D TVP met twee smaakjes, ham en bacon. TVP had de vorm van brokjes. Deze brokjes waren ingedroogd en voordat je ze kon bereiden moesten ze in heet water worden geweld. Het Limburgs Dagblad was in 1968 te spreken

²⁹ “Vloeibaar vlees,” *De tijd: dagblad voor Nederland*, 19 februari, 1968, <https://resolver.kb.nl/resolve?urn=ddd:011238112:mpeg21:a0070>.

³⁰ Stichting Albert Heijn Erfgoed, “De oosterse keuken bij u thuis,” *Allerhande*, 1 november, 1986, <https://albertheijnerfgoed.courant.nu/issue/A/1986-11-01/edition/null/page/10>; Stichting Albert Heijn Erfgoed, “De inhoud van dit nummer,” *Allerhande*, 1 oktober, 1992, <https://albertheijnerfgoed.courant.nu/issue/A/1992-10-01/edition/null/page/3>; G.J. Drenthe, ...*En soms eet je vegetarisch: 150 vleesvervangende recepten* (Rijswijk: Elmar, 1992), 10.

³¹ Drenthe, ...*En soms eet je vegetarisch*, 10; Voorlichtingsbureau voor de Voeding, *Eet bewust, ...minder vlees: met produktinformatie en recepten* (Den Haag: Voorlichtingsbureau voor de Voeding, 1995), 21 en 24.

³² Verdonk, *Dierloos*, De vleesopvolger.

³³ *Ibid.*, De vleesopvolger.

³⁴ *Ibid.*, De vleesopvolger.

³⁵ Schot, *Techniek in Nederland*, 365.

over TVP:

Men heeft de gewenste geur en kleur aan het vlees gegeven door het toevoegen van aroma's. Door de behandeling is het vlees ook heerlijk draderig geworden. Het kan net als echt vlees tussen de tanden gaan zitten en daar fiks hinderen.

Men kan niet zeggen: "Ga eens een lekker soja-biefstuk halen, goed sappig en lekker rood. Dat niet! Maar als vlees in rijstmaaltijden, hachee of spegetti is voor 't nieuwe produkt T.V.P. (afkorting van textured vegetable proteïn) een toch wel schone toekomst weggelegd.³⁶

Toen het Limburgs Dagblad een vraag stelde over het 'kunstvlees' aan N. Engelberg, van de United Food Group die TVP naar Nederland importeerde, antwoordde hij "Noemt u het soja-vlees of plantaardig vlees, of hoe u het ook wilt, maar noem het in ieder geval geen kunstvlees. Met deze benaming zijn wij niet erg gelukkig."³⁷ Ook Unilever wilde eerder niet dat hun plantaardige proteïneproducten werden gekoppeld aan echt vlees. Ze waren namelijk bang dat er hetzelfde ging gebeuren als de eerdere koppeling die ze hadden gemaakt met margarine aan boter. Margarine werd hierdoor gezien als een goedkope vervanging van boter en als 'namaakboter'.³⁸ Hoewel het idee was dat plantaardige proteïneproducten zoals TVP vlees konden vervangen en zo een gedeelte van de toeneming van de vleesconsumptie kon opvangen, was het ook een product met zijn eigen eigenschappen en was het niet hetzelfde als echt vlees. Toch werd TVP in de volksmond kunstvlees genoemd.³⁹ Het leek goed te gaan met TVP en er werden twee nieuwe smaken in de winkels toegevoegd: runder- en varkens-TVP. Naast de V&D werd TVP nu ook in andere warenhuizen en grootvastgoedbedrijven verkocht. Zelfs slagers wilden het gaan verkopen, de slagersbonden richtten een verzoek aan het ministerie van economische zaken om TVP toe te voegen aan hun slagerslijstje, want alleen wat op het slagerslijstje stond mochten ze verkopen. Ook zou er worden gewerkt aan lapjes runder-TVP, in plaats van de brokjes die nu alleen nog te koop waren.⁴⁰

TVP moet voor sommigen futuristisch hebben geklonken. Zo verscheen er in 1968 een artikel in Het Parool genaamd 'Eten in de toekomst: kansen voor TVP' met daarbij een tekening met ruimtemannetjes die op het punt staan om gevulde tomaten met TVP te eten. Zie figuur 1. Ook in dit artikel wordt beschreven dat mensen wel moesten zoeken naar

³⁶ "Geur, kleur, smaak en structuur van echt vlees," 3.

³⁷ Ibid., 3.

³⁸ Schot, *Techniek in Nederland*, 364.

³⁹ "Verkoop kunstvlees in Nederland geen kunst," *Trouw*, 29 juni, 1968, 15, <https://resolver.kb.nl/resolve?urn=ABCDDD:010814109:mpeg21:a0306>.

⁴⁰ "Verkoop kunstvlees in Nederland geen kunst," 15.

“nieuwe wegen en nieuwe middelen” omdat de bevolking zo snel toenam. Bovendien zou dit mogelijk zijn doordat de technische ontwikkelingen zich snel ontwikkelden. Het artikel wordt afgesloten met het recept van de gevulde tomaten met TVP.⁴¹



Figuur 1. Afbeelding van het artikel “Eten in de toekomst: Kansen voor TVP”.⁴²

De toekomst voor TVP leek er positief uit te zien. Nadat het product een jaar op de Nederlandse markt was geweest werd de productie en import ervan echter stopgezet. De Nederlandse consument zou niet genoeg belangstelling voor TVP hebben gehad. De prijs en de smaak van TVP zou bij de Nederlandse consumenten niet goed gevallen zijn. TVP zou namelijk niet goedkoper zijn dan vlees en zou bovendien niet lekker zijn, het was sponsachtig en het had een nasmaak.⁴³ Zo lichtte mevrouw De Veer van het voorlichtingsbureau voor de voeding toe: “Als er gewoon vlees is en de prijs verschilt weinig of niets, dan gaan men toch geen kunstvlees eten?”⁴⁴ Ondanks dat er veel reclames waren gemaakt dat TVP karbonade, rollade en biefstuk kon vervangen waren de consumenten het daar niet mee eens en liep de verkoop terug.⁴⁵ De meeste Nederlanders bleven vlees eten en de enigen die nog TVP aten waren vegetariërs. Wie TVP wilde kopen kon echter niet meer bij de V&D terecht, het werd voortaan in reformhuizen verkocht.⁴⁶

⁴¹ Hilly Molenberg, “Eten in de toekomst: kansen voor TVP,” *Het Parool*, 4 juli, 1968, <https://resolver.kb.nl/resolve?urn=ABCD:010833652:mpeg21:p017>.

⁴² Hilly Molenberg, “Eten in de toekomst: kansen voor TVP,” *Het Parool*, 4 juli, 1968, <https://resolver.kb.nl/resolve?urn=ABCD:010833652:mpeg21:p017>.

⁴³ Schot, *Techniek in Nederland*, 365.

⁴⁴ “Kunstvlees niet meer in de handel,” *De waarheid*, 20 december, 1969, <https://resolver.kb.nl/resolve?urn=ddd:010373719:mpeg21:a0076>.

⁴⁵ Schot, *Techniek in Nederland*, 365.

⁴⁶ Verdonk, *Dierloos, De vleesopvolger*.

Het was duidelijk dat er in Nederland op grote schaal nog geen behoefte was aan plantaardige proteïneproducten vleesvervangers. Zo constateerde ook Unilever dat voor de acceptatie van plantaardige proteïneproducten een nieuwe gebruikerscontext belangrijk was. Zo zouden consumenten volgens Unilever toegevoegde kleurstoffen, conserveringsmiddelen, emulgatoren, antioxidanten, vet en cholesterol moeten afwijzen voordat plantaardige proteïneproducten als voedzaam en gezond alternatief konden worden beschouwd.⁴⁷ Een nieuwe mentaliteit van de consument was dus nodig voordat vleesvervangers als plantaardige proteïneproducten succesvol konden zijn.

Kant-en-klare vleesvervangers

Zoals in hoofdstuk 2 is te lezen veranderden deze mentaliteiten van de consument de afgelopen decennia en werd het niet alleen vanwege gezondheid maar ook vanwege ethische redenen steeds interessanter vleesvervangers te eten. Hierdoor werd het voor supermarkten als de Albert Heijn interessant om vleesvervangers te verkopen. Zo werden er nieuwe plantaardige proteïneproducten ontwikkeld die net als TVP vaak op basis van soja waren gemaakt. Een van de eerste vleesvervangers waarvoor de Albert Heijn in de Allerhande adverteerde was ‘Zonnatura sojavlees’, deze kwam in 1992 in drie variaties: schnitzel, goulash en saté. Het sojavlees kwam niet bij andere vleeswaren te liggen maar was verkrijgbaar op de afdeling met reformproducten.⁴⁸ Ook ging de Albert Heijn vleesvervangers van Schoenmakers Import onder de naam Tivall verkopen, tegenwoordig bekend als Garden Gourmet sinds Nestlé het bedrijf in 2015 overnam.⁴⁹ Ook deze vleesvervangers waren gemaakt op basis van soja. Dit waren bijvoorbeeld vegetarische balletjes, groenteschnitzels, hamburgers, macaroniblokjes en vegetarische paté.⁵⁰ Deze nieuwe plantaardige proteïneproducten sloegen beter aan bij de consument dan TVP. Door de veranderden mentaliteiten betreft vlees en vleesvervangers, die te lezen zijn in hoofdstuk 2, werd het interessanter om minder vlees te eten en in plaats daarvan een vleesvervanger te nemen. Advertenties van vleesvervangers speelde hier graag op in, figuur 2. is hier een voorbeeld van. De vleesvervangers van Tivall worden hier

⁴⁷ Schot, *Techniek in Nederland*, 366.

⁴⁸ Stichting Albert Heijn Erfgoed, “Vleesvervanger met nieuwe samenstelling,” *Allerhande*, 1 augustus, 1992, <https://albertheijnerfgoed.courant.nu/issue/A/1992-08-01/edition/null/page/67>.

⁴⁹ Hans Dagevos, Ella Tolonen, Jaco Quist, “Building a Market for New Meat Alternatives: Business Activity and Consumer Appetite in the Netherlands,” in *Environmental, Health, and Business Opportunities in the New Meat Alternatives Market*, ed. Diana Bogueva, Dora Marinova, Talia Raphaely, Kurt Schmidinger (Hershey, PA: Business Science Reference, 2019), 186.

⁵⁰ Stichting Albert Heijn Erfgoed, “Lekkere alternatieven voor vlees en vis,” *Allerhande*, 31 augustus 1995, <https://albertheijnerfgoed.courant.nu/issue/A/1995-08-31/edition/null/page/17>.

aangeprezen als een goed alternatief voor als iemand “eigenlijk een dagje vlees [wilt] overslaan.”



Figuur 2. Afbeelding van reclame van Tivall vleesvervangers.⁵¹

Het aanbod van vleesvervangers steeg. Zo schrijft Els Dijkstra in het kookboek *Vandaag geen vlees* dat werd uitgegeven in 2000:

Het aanbod vleesvervangende producten in de vorm van een balletje, burger, carré, cordon bleu, hamburger, kebab, mix, nugget, saté, saucijs, schnitzel en schijf neemt toe in de winkels. De meeste producten lijken op de vertrouwde vleesproducten. In de supermarkten zijn ze voor het grootste deel te vinden in het koelvak bij het vers vleesassortiment. Een deel ligt in de diepvries of is verpakt in blik. De vleesvervangers zijn snel en makkelijk te bereiden in de koekenpan, grill, oven, magnetron of frituurpan.⁵²

Deze vleesvervangers waren bovendien makkelijker klaar te maken dan bijvoorbeeld TVP, dat eerst nog geweld moest worden voordat het bereid kon worden. De nieuwe kant-en-klare vleesvervangers moesten alleen nog verhit worden. Deze kant-en-klare vleesvervangers liggen tegenwoordig ook in de supermarkten en het assortiment hiervan lijkt steeds groter te worden. Wellicht is dit vergrote aanbod van vleesvervangers naast technologische verbeteringen, waardoor de vleesvervangers makkelijker zijn geworden om te bereiden en lekkerder zijn geworden, toe te schrijven aan veranderde mentaliteiten betreft vlees en vleesvervangers. Naar mentaliteiten betreft vlees en vleesvervangers zal ik in de volgende twee hoofdstukken onderzoek doen. Hier zal ik analyseren hoe

⁵¹ “We hebben vlees nog vis deze week,” *NRC Handelsblad*, 29 juni, 1994, <https://resolver.kb.nl/resolve?urn=KBNRC01:000031205:mpeg21:a0102>.

⁵² Els Dijkstra, *Vandaag geen vlees* (Den Haag: Voedingscentrum, 2003), 35.

mentaliteiten ten opzichte van vlees door de tijd heen betekenis hebben gegeven aan vleesvervangers.

Conclusie

In dit hoofdstuk is het duidelijk geworden dat in de afgelopen eeuw veel verschillende vleesvervangers bestonden en dat het aanbod van vleesvervangers sterk is veranderd. Waar vleesvervangers in de eerste helft van de twintigste eeuw alleen zelf gemaakt konden worden of konden worden gegeten in vegetarische restaurants, veranderde na de Tweede Wereldoorlog het aanbod van vleesvervangers. In de jaren 1970 ontstond er een nichemarkt van vleesvervangers als tempeh en tahoe. In 1968 kwam 'textured vegetable protein' (TVP) op de Nederlandse markt. TVP bleek echter geen succes te zijn. De nieuwe kant-en-klare vleesvervangers die rond 1990 op de Nederlandse markt kwamen waren succesvoller. Deze vleesvervangers konden vanaf toen in de supermarkten worden gekocht.

Hoofdstuk 2 – Mentaliteiten betreft gezondheid en ethiek

In dit tweede hoofdstuk zal ik analyseren hoe er in kookboeken en advertenties over vleesvervangers, zowel impliciet als expliciet, over mentaliteiten betreft vlees op het gebied van gezondheid en ethiek wordt geschreven. Hierbij zal mij met name richten op bronnen uit het begin van de twintigste eeuw en het eind van twintigste eeuw. Zo zal ik uiteenzetten hoe mentaliteiten betreft vlees op het gebied van gezondheid en ethiek door de tijd heen betekenis hebben gegeven aan vleesvervangers. In het eerste deel van dit hoofdstuk zal ik mij richten op de mentaliteiten betreft ethiek, in het tweede deel van dit hoofdstuk zal ik mij richten op de mentaliteiten betreft gezondheid.

Ethiek

Dierenleed

Zorgen om dierenleed kan tegenwoordig een negatieve connotatie zijn van vlees en kan daarom een reden zijn om vleesvervangers te eten, dat niet deze negatieve connotatie zou hebben. Vanaf de jaren 1970 is dit idee vooral belangrijk geworden door de opkomst van de bio-industrie waarbij de dieren vaak in slechte omstandigheden leven. Zo wordt in het kookboek *Lekker eten zonder vlees: nieuw groot vegetarisch gezondheidskookboek*, uitgegeven in 1976 bijvoorbeeld geschreven:

Het dagelijks gebruik van vlees staat ter discussie. Daar zijn verscheidene redenen voor aan te voeren. Tot de meest voor de hand liggende overwegingen rekt men de ethische bezwaren tegen het eten van vlees. Deze spreken sedert de invoering van de bio-industrie met al haar misstanden, niet alleen de vegetariërs aan.⁵³

In plaats van vlees raadt het kookboek aan om bijvoorbeeld gerechten te maken met tahoe en tempeh. Deze producten kunnen namelijk het vlees in de maaltijd vervangen en dit maakt het gemakkelijker om van de ‘traditionele kost’, waartoe vlees behoort, over te stappen naar de ‘eigentijdse voeding’.⁵⁴

Alhoewel de bio-industrie heeft geleid tot meer zorgen om de dieren, is dit medeleven niet nieuw. Ook rond 1900 bestond zorgen om dierenleed als negatieve connotatie van vlees. Zo wordt in het kookboek van de Nederlandse Vegetariërsbond *de vegetarische keuken* in 1907 beargumenteerd dat het eten van vlees vele slachtoffers eist,

⁵³ Greet Buchner, *Lekker eten zonder vlees: nieuw groot vegetarisch gezondheidskookboek* (Amsterdam: De Driehoek, 1976), 9.

⁵⁴ Buchner, *Lekker eten zonder vlees*, 10.

en dat het vreemd is dat we andere mensen dieren laten doden voor ons vlees als we dat zelf ook niet zouden willen doen:

Omdat ons gevoel opkomt tegen een voeding die alleen door middel van de slachtbank is te verkrijgen, die dagelijks duizenden bij duizenden bloedige slachtoffers eischt en wij onszelven de vraag moeten stellen: indien de beroepsslagers het werk voor goed staakten, zou ik dan ooit weer vlees eten? En zodra wij die vraag ontkennend moeten beantwoorden, dan mogen wij anderen niet aanmoedigen iets te verrichten dat wijzelf niet kunnen of willen doen.⁵⁵

De vegetarische keuken biedt in plaats van vlees daarom recepten voor vleesvervangers als schijngehakt. Op dit schijngehakt ontstond echter kritiek omdat het leek dat de vegetariërs zich niet los konden maken van vlees. Bovendien zouden vleesvervangers voor sommige vegetariërs onsmakelijk zijn omdat ze deden denken aan het eten van vlees.⁵⁶ Deze kritiek zou ervoor zorgen dat in de zevende druk van het kookboek *De vegetarisch keuken* de namen voor de recepten voor schijngehakt werden veranderd in 'linzengehakt' en 'aardappelgehakt'.⁵⁷ De vleesvervangers leken hiermee niet voor de echte vegetariër te zijn. Volgens de Nederlandse Vegetariërsbond zouden de vleesvervangers dan ook voornamelijk voor de overgang tot het vegetarisme zijn.⁵⁸ Hoewel sommigen wel dierenleed als negatieve connotatie bij vlees hebben en niet bij vleesvervangers, is dit dus niet altijd het geval. Deze negatieve connotatie aan vlees kan voor sommigen zo sterk zijn dat ze deze negatieve connotatie ook bij vleesvervangers hebben.

Idealen van begin twintigste eeuw

Vleesvervangers zouden er aan het begin van de twintigste eeuw dus onder andere zijn voor de beginnende vegetariër. De recepten van deze vleesvervangers werden uitgebracht door de Nederlandse Vegetariërsbond. Deze bond maakte deel uit van een grotere ontwikkeling in Nederland, namelijk die van de sociaal hervormers. Deze sociaal hervormers lieten vanaf 1870 van zich horen, in een tijd waarin industrialisatie, kapitalisme en urbanisatie zich ontwikkelden. Deze ontwikkelingen brachten negatieve gevolgen met zich mee zoals een steeds groter verschil tussen de armere en rijkere klasse. De 'volksverheffers' wilden dit verschil tussen de klassen reduceren. Volgens hen zou dit

⁵⁵ Nederlandsche Vegetariërsbond, *Stuivers-kookboek*. ('s -Gravenhage: Nederlandsche Vegetariërsbond, 1898), 9.

⁵⁶ Dirk-Jan Verdonk, *Het dierloze gerecht: een vegetarische geschiedenis van Nederland* (Amsterdam: Boom, 2009), 165.

⁵⁷ Verdonk, *Het dierloze gerecht*, 67.

⁵⁸ Elisabeth Martha Valk-Heijnsdijk, *De vegetarische keuken: kookboek van den Nederlandschen Vegetariërsbond, bevattende 500 recepten* (Almelo: Hilarius, 1907), 43.

mogelijk zijn door de juiste individuele normen en waarden. Zo waren vaardigheden als ijver, doorzettingsvermogen en driftbeheersing belangrijk. Voor arbeiders betekende dit dat zij niet lui mochten zijn en voor de elite betekende dit dat zij overvloedigheid en decadentie moesten weren. Volgens de sociaal hervormers was het de verantwoordelijkheid van de middenklasse om een harmonieuze gemeenschap te maken. Hierbij wilden zij niet de maatschappelijke indeling veranderen maar wilden zij bijdragen aan het aanbod van kansen en mogelijkheden om te ontwikkelen. De sociale hervormers wilden dan ook verandering zonder chaos en revolutie.⁵⁹

De utopische initiatieven van de sociaal hervormers werden verspreid door clubs, kunst en literatuur, cursussen en lezingen. Hierin werden de juiste individuele normen en waarden duidelijk gemaakt.⁶⁰ Bovendien werden er vele verenigingen opgezet, deze vormden “ware brandpunten in de zoektocht naar antwoorden op de sociale kwestie”.⁶¹ De Nederlandse Vegetariërsbond die in 1894 werd opgericht was een van deze verenigingen. Dieet en ook de manier van eten was dan ook een van de middelen volgens sociaal hervormers om hervorming te bereiken. Zo waren de sociaal hervormers vanuit een ethisch oogpunt voor een vegetarisch dieet. Dit dieet zou niet alleen voor een persoonlijke verbetering zorgen maar ook voor een verbetering van de gehele gemeenschap, het maakte namelijk deel uit van de vooruitgang naar een hogere beschaving.⁶² Zo staat er in het *driestuiverskookboek*, in 1903 uitgegeven door de Nederlandse Vegetariërsbond, dat werd gehoopt dat dit kookboek bij zou dragen aan de “verheffing van het zedelijk pijl onzer natie.”⁶³ Het *Stuivers-kookboek*, in 1898 uitgegeven door de Nederlandse Vegetariërsbond, was bovendien geïnspireerd door de Nationale Tentoonstelling van Vrouwenarbeid.⁶⁴ Met deze tentoonstelling werd het idee geuit dat de onderdrukking van alle levende wezens moest worden tegengegaan, zowel vrouwen maar ook dieren. Vele sociale hervormers waren dan ook voor gelijkheid tussen man en vrouw.⁶⁵

Met een sobere maaltijd en het eten van vegetarisch voedsel, zo ook vleesvervangers, konden deze idealen van de sociaal hervormers worden uitgedragen. Vlees was destijds een luxeproduct en voor de sociaal hervormers betekende dit dat vlees

⁵⁹ Christianne Smit, *De volksverheffers: sociaal hervormers in Nederland en de wereld, 1870-1914* (Hilversum: Verloren, 2015), 7-8.

⁶⁰ Smit, *De volksverheffers*, 8.

⁶¹ *Ibid.*, 72.

⁶² Smit, *De volksverheffers*, 74 en 270.

⁶³ Nederlandsche Vegetariërsbond, *Drie-stuivers-kookboek*, inleiding 4.

⁶⁴ *Ibid.*, inleiding 3.

⁶⁵ Smit, *De volksverheffers*, 271.

negatieve connotaties had als overvloedigheid en decadentie. Maar ook de onderdrukking van dieren was voor de sociaal hervormers een negatieve connotaties van vlees. Deze negatieve ideeën over vlees zullen arbeiders minder hebben gehad. Aan de kant werd de waarde van vlees destijds sterk benadrukt en aan de andere kant was vlees een luxeproduct en werd dit weinig door de arbeidersklasse gegeten. Elk stukje vlees dat arbeiders konden kopen was dan ook zeer welkom.⁶⁶ Of de arbeiders de idealen van de sociaal hervormers deelden en dezelfde betekenis gaven aan vegetarisch eten en daarbij vleesvervangers is dan ook zeer te betwijfelen.

Milieu

Vanaf de jaren 1970 ontstond er het besef dat de sterk toegenomen intensiteit van de landbouwproductie een negatief effect heeft op het milieu.⁶⁷ Dit besef had vervolgens invloed op de ideeën over ons voedsel. Wel zouden er al eerder zorgen zijn om het milieu. In de jaren 1940-1960 zorgde de landbouwmethoden namelijk ook al tot klimaatverandering, verdroging, het verstuiwen van de grond en waren er zorgen over het gebruik van bestrijdingsmiddelen. Volgens Verdonk hadden deze zorgen echter niet veel invloed in Nederland door het orthodoxe geloof. Dit geloof zou namelijk samengaan met een “economische theorie waarin dieren, natuur en milieu simpelweg ontbraken of figureerden als onuitputtelijke grondstoffenbron.” Daarnaast zou, door onder andere de recente depressie en wereldoorlog juist het idee bestaan dat economische groei nodig was, met de industrialisering, urbanisatie en chemicalisering dat daarbij hoorde.⁶⁸

Vanaf 1970 was er dus pas serieuze aandacht voor milieuvervuiling. Er ontstond het idee dat minder of geen vlees eten, en in plaats daarvan bijvoorbeeld een vleesvervanger, de druk op het milieu zou kunnen verlichten. Vleesvervangers zouden namelijk onder andere beter zijn voor het milieu omdat hiervoor minder grond nodig is. Met deze redentatie probeert bijvoorbeeld de Vegetarische Slager in hun kookboek *Vleesch: 100x een plantaardige ode aan vleesklassiekers*, uitgegeven in 2021, Nederlanders over te halen om hun vleesvervangers te eten:

Dierenvlees wegstrepen uit onze voedselketen is niet alleen goed nieuws voor de dieren; het is geweldig nieuws voor de planeet. Om bijvoorbeeld rundvlees te maken moeten koeien jarenlang gevoed worden. Zo wordt tot 75 procent van de soja die we vandaag verbouwen,

⁶⁶ Anneke Hermine van Otterloo, *Eten en eetlust in Nederland* (Amsterdam: Bakker, 1990), 47 en 48.

⁶⁷ Schot, *Techniek in Nederland*, 19.

⁶⁸ Verdonk, *Het dierloze gerecht*, 197 en 178.

gebruikt als diervoer. De soja wordt indirect door mensen gegeten in de vorm van vlees en zuivel. Op die manier eet de gemiddelde Europese consument 61 kilo soja per jaar, waarvan twee derde deel in de vorm van dierenvlees. Slechts 6 procent van de wereldwijde sojaproductie wordt gebruikt voor directe consumptie door de mens. Doordat we ons vleesch direct uit planten zoals soja maken, vermindert De Vegetarische Slager de druk op ons ecosysteem aanzienlijk.⁶⁹

De negatieve connotatie met vlees dat het slecht is voor het milieu lijkt dus niet aan vleesvervangers te zitten. Hierdoor wordt er positiever over vleesvervangers nagedacht en wordt het interessant om in plaats van vlees vleesvervangers te eten.

Klimaat

Ook zijn er de laatste decennia veel zorgen om het klimaat naar aanleiding van de klimaatverandering (of klimaatcrisis zoals het nu is gaan heten). Dat vlees bijdraagt aan deze klimaatcrisis wordt bijvoorbeeld in *De Telegraaf* in 1992 beschreven, zo beschrijven ze dat de stoffen die vrijkomen tijdens de productie van vlees impact hebben op het klimaat en bijdragen aan het broeikaseffect. Hiermee geeft dit artikel aan dat het om deze reden goed is om minder vlees te eten.⁷⁰

Vleesvervangers hebben over het algemeen minder impact op het klimaat dan vlees. Het kookboek *Verrassend anders, vandaag geen vlees* van het Voedingscentrum, uitgegeven in 2009, probeert dit te illustreren. Zie bijlage 2. Dit kookboek probeert Nederlanders minder vlees te laten eten door te laten zien welke voedingsmiddelen de meeste impact hebben op het klimaat. Hoe groter het bolletje van het voedingsmiddel op de afbeelding, hoe meer broeikasgassen vrijkomen per kilo bij de productie van dat voedingsmiddel. Zo is te zien dat sommige vlees en vissoorten een stuk klimaatbelastender zijn dan veel plantaardige producten als vleesvervangers. Zorgen om het klimaat is sinds de laatste decennia dus ook een negatieve connotatie van vlees. Ook dit maakt dat er positief over vleesvervangers wordt nagedacht en maakt het interessant om vlees in te wisselen voor een vleesvervanger.

Idealen vanaf tweede helft twintigste eeuw

Een ethische reden om vleesvervangers te eten dat sterk samenhangt met het milieu is dat er door het eten van vleesvervangers meer mensen gevoed kunnen worden. Door het eten

⁶⁹ Vegetarische Slager, *Vleesch: 100x een plantaardige ode aan vleesklassiekers* (Amsterdam: Nijgh & Van Ditmar, 2021), 9.

⁷⁰ Angelo Vergeer, "Milieumeter presenteert de rekening," *De Telegraaf*, 28 maart, 1992, <https://resolver.kb.nl/resolve?urn=ddd:010646774:mpeg21:a1408>.

van vleesvervangers hoeft er namelijk minder land te worden verbouwd om meer mensen te voeden. Anders zou er veel land worden gebruikt voor het verbouwen van voedsel voor de dieren zodat we vervolgens hun vlees kunnen eten.

Dit is een belangrijke ethische reden waarom er na de Tweede Wereldoorlog onderzoek werd gedaan naar vleesvervangers. Terwijl voldoende voeding tot de internationaal aanvaarde rechten van de mens ging behoren, zouden de voedingspakketten in de voormalige koloniën (Dat vanaf de eind jaren 60 ‘derde wereld’ ging heten en later ‘ontwikkelingslanden’) te weinig proteïnen bevatten.⁷¹ Daarnaast steeg de bevolking in deze landen, maar ook de wereldbevolking over het algemeen sterk, terwijl vlees relatief duur was.⁷² Om deze redenen werd er onderzoek gedaan om plantaardige proteïneproducten te ontwikkelen zoals in hoofdstuk 1 te lezen is. Bedrijven als Unilever zouden deze onderzoeken leiden. In 1954 stelde Unilever echter vast dat er in de ‘ontwikkelde wereld’ geen proteïnetekort was. Wel bleven ze plantaardige proteïneproducten ontwikkelen omdat ze hoopte dit een voedzame en goedkope grondstof kon zijn voor verschillende producten. Er was echter een probleem met deze plantaardige proteïneproducten, de consumenten zouden ze niet lekker vinden. Zoals in hoofdstuk 1 te lezen was dit ook het probleem van TVP. Toch werden plantaardige proteïneproducten vanaf de jaren zeventig verwerkt in allerlei producten en vanaf de jaren tachtig was er met het oog op duurzaamheid een hernieuwde aandacht voor deze producten, die toen Novel Protein Food zijn gaan heten.⁷³ Deze ethische motivatie met oog op duurzaamheid om vleesvervangers te eten is bovendien nog heel recent. Nadat de Vegetarische Slager met hun kookboek *Vleesch: 100x een plantaardige ode aan vleesklassieker* redeneerden dat hun vleesvervangers goed zijn voor het milieu, voegde ze eraan toe: “We presenteren je een waarheid als een koe: met onze manier van werken kunnen we meer mensen voeden van dezelfde hoeveelheid plantaardige grondstof.”⁷⁴

Ondanks dat de ethische idealen om vleesvervangers te eten in de tweede helft van de twintigste eeuw zijn veranderd, van het idee dat de ‘derde wereld’ gevoed moest worden naar duurzaamheid, hadden deze idealen hetzelfde uitgangspunt. Namelijk dat er met het eten van vleesvervangers meer mensen kunnen worden gevoed. In dit geval nemen

⁷¹ Verdonk, *Het dierloze gerecht*, 195; Schot, *Techniek in Nederland*, 364.

⁷² Verdonk, *Het dierloze gerecht*, 195.

⁷³ Schot, *Techniek in Nederland*, 364-366.

⁷⁴ Vegetarische Slager, *Vleesch*: 9.

vleesvervangers een positieve connotatie van vlees over. Namelijk dat vleesvervangers net als vlees voedzaam zijn.

Gezondheid

Vleesvervangers gezonder dan vlees

Na 1970 is de gezondheid een belangrijk onderwerp geworden in onze maatschappij.⁷⁵

Ook werd het idee dat vleesvervangers gezond zijn belangrijker. Na de jaren 1950 nam de voedselproductie in de landbouw en in de voedingsmiddelenindustrie in Nederland sterk toe. Ook werden we welvarender en zijn we meer gaan consumeren. Zo nam ook onze vleesconsumptie toe.⁷⁶ Verschillende kookboeken die het gebruik van vleesvervangers promoten beschrijven hoe het eten van vlees samengaat met welvaartsziektes als reuma, hart- en vaatziekten en darmkanker. Deze ziektes zouden ontstaan omdat de nieren te veel werk zouden moeten verrichten om alle (overtollige) vleeseiwitten uit te scheiden en ook zou het een zware belasting vormen voor de spijsverteringsorganen.⁷⁷ Daarnaast zouden deze welvaartsziektes worden veroorzaakt doordat vlees veel verzadigd vet bevat.⁷⁸ In plaats van vlees wordt er in kookboeken die voor 1990 zijn uitgegeven onder andere aangeraden om in plaats van vlees een vleesvervanger als tofu en tempeh te eten. Zoals in hoofdstuk 1 te lezen is kwamen er sinds 1990 meer kant-en-klare vleesvervangers op de markt. Ook deze zouden een betere keuze zijn dan vlees omdat ze voornamelijk onverzadigde vetten bevatten.⁷⁹ Ook in veel reclames van kant-en-klare vleesvervangers in de *Allerhande* vanaf 1990 wordt benadrukt dat de vleesvervangers gezond zijn omdat ze “geen dierlijk vet” of “weinig vet” bevatten.⁸⁰ Een voorbeeld hiervan is een reclame voor Tivall in 1997:

⁷⁵ Van Otterloo, *Eten en eetlust in Nederland*, 184 en 185.

⁷⁶ Schot, *Techniek in Nederland*, 280, 281.

⁷⁷ Marja van den Berge, *Hoe leer je gezond eten?: gevarieerd en smakelijk eten zonder vlees* (Amsterdam: Driehoek, 1978), 9; Ineke Knol, *Eén dag per week vleesloos: 52 smakelijke recepten van aktie lekker dier* (Den Haag: Aktie Lekker dier, 1995), 3, 4.

⁷⁸ Voorlichtingsbureau voor de Voeding, *Eet bewust, ...minder vlees*, 5

⁷⁹ George Terberg, *Verrassend anders: vandaag geen vlees* (Den Haag: Stichting Voedingscentrum Nederland, 2009), 65-67.

⁸⁰ Stichting Albert Heijn Erfgoed, “Vleesvervanger Quorn nu ook in de randstand,” *Allerhande*, 1 februari, 1994, <https://albertheijnerfgoed.courant.nu/issue/A/1994-02-01/edition/null/page/74>; “Quorn: nieuwe vleesvervanger,” *Algemeen Dagblad*, 10 december 1994, <https://resolver.kb.nl/resolve?urn=KBPERS01:003125009:mpeg21:a00390>; Stichting Albert Heijn Erfgoed, “Gerookte ham zonder vlees,” *Allerhande*, 1 september, 2000, <https://albertheijnerfgoed.courant.nu/issue/A/2000-09-01/edition/null/page/15>; Stichting Albert Heijn Erfgoed, “Pittige vleesvervanger,” *Allerhande*, 1 november 2006, <https://albertheijnerfgoed.courant.nu/issue/A/2006-11-01/edition/null/page/27>; Stichting Albert Heijn Erfgoed, “Zo kook je smakelijk een dagje zonder vlees,” *Allerhande*, 1 augustus, 2011, <https://albertheijnerfgoed.courant.nu/issue/A/2011-08-01/edition/null/page/101>.

Tivall Roerbak is een puur natuurlijke vleesvervanger op basis van plantaardige grondstoffen. Het bevat geen dierlijk vet, geen cholesterol, geen kleurstoffen en geen conserveermiddelen. Een ideaal product dat past bij een bewuste leefstijl.⁸¹

Wat deze reclame bovendien illustreert is een overtuiging dat vooral halverwege de jaren 1970 belangrijk werd. Namelijk dat dat individuen met goede keuzes in hun leefstijl voor hun eigen gezondheid kunnen zorgen.⁸² Over deze gezonde leefstijl is meer te lezen in het volgende kopje.

Hoewel door de stijgende welvaart na de jaren 1950 er meer vlees werd gegeten en ziektes die daar het gevolg van zijn meer voorkwamen, bestond de zorg dat vlees voor ziektes zorgt al eerder. Zo beschrijft het kookboek *Moderne voeding*, dat werd uitgegeven in 1931, dat het eten van vlees niet goed zou zijn omdat er dan te veel eiwitten zouden worden gegeten. Ook hier wordt beschreven dat de “overtollige” eiwitten het lichaam weer zouden moeten verlaten, wat niet goed zou zijn voor de nieren en er bovendien urinezuur in het lichaam zou achterblijven wat voor allerlei ziektes kon zorgen; jicht, reuma, eczeem, migraine en astma.⁸³ Andere kookboeken in de jaren 1930 beschrijven dat dokters soms vlees verboden aan hun patiënten wanneer ze hier ziek van werden, ook hier worden jicht, reuma en migraine genoemd als mogelijke ziektes naast een te hoge bloeddruk en slagaderverkalking.⁸⁴ Het boekje *Korte raadgevingen over goede en goedkope voeding: met eenvoudige recepten*, uitgegeven in 1938 is hier een voorbeeld van en legt als alternatief voor vlees vooral de nadruk op de voedende waarden van de aardappel en biedt hierbij een recept voor aardappelgebraad.⁸⁵ Volgens het kookboek *Diëet-kookboek voor lijders aan overgevoelighedsziekten (allergische aandoeningen)* kunnen de vleesgerechten, wanneer dit verboden was door de dokter, vervangen worden voor schijngehakt.⁸⁶

Ook vegetarische kookboeken die in het begin van de twintigste eeuw zijn uitgegeven illustreren goed dat gezondheid toen al belangrijk werd gevonden. Het

⁸¹ Stichting Albert Heijn Erfgoed, “Roerbak nieuw van Tivall, roerbak eens wat bijzonders zónder vlees,” *Allerhande*, 1 oktober, 1997, <https://albertheijnerfgoed.courant.nu/issue/A/1997-10-01/edition/null/page/91>.

⁸² Jon Verriet, “Struggling Over Healthy Lifestyles. The Dutch Nutrition Education Bureau and the Individualisation of Public Health (1940-1980),” *Low Countries Historical Review* 136, no.1 (2021): 6

⁸³ Hetteema, *Moderne voeding*, 13.

⁸⁴ Ortt, *Korte raadgevingen*, 2, 3 en 12; Catharina, *Diëet-kookboek*, 19.

⁸⁵ Ortt, *Korte raadgevingen*, 2, 3 en 12.

⁸⁶ Catharina, *Diëet-kookboek*, 19.

kookboek *de vegetarische keuken*, het derde druk uitgeven in 1907, was dan ook voor de volgende mensen geschreven:

Voor dezen, die zich niet dadelijk kunnen onttrekken aan allerlei overgeërfde gewoonten, zal een keukenboek een behoefte zijn, waarin zij recepten vinden, die hen verzoenen het gemis van tot heden zoo opgehemelde vleesch; een boek, dat hun aanwijzingen geven kan, hoe zij zich met de vegetarische levenswijze gezonder kunnen voeden dan op de gewone wijze het geval is.⁸⁷

In dit boek worden recepten gegeven die het “zoo opgehemelde vleesch” kunnen vervangen. Met deze recepten wordt het mogelijk om een vegetarische leefstijl aan te nemen, dat volgens dit kookboek gezonder is dan “de gewone wijze”. Het idee dat vleesvervangers beter zouden zijn voor de gezondheid dan vlees bestaat dus al sinds het begin van de twintigste eeuw. Echter na 1970 werd dit idee sterker, waarschijnlijk door de welvaartsziektes die veroorzaakt werden door het eten van vlees.

Gezonde leefstijl

Ondanks dat vanaf halverwege de jaren 1970 er een sterke nadruk werd gelegd op de individuele verantwoordelijkheid betreft een goede leefstijl en de goede voedselkeuzes die daar bijhoren, is dit idee niet helemaal nieuw. De sociaal hervormers hadden rond 1900 ook ideeën over een goede leefstijl dat samenging met bepaalde voedselkeuzes.⁸⁸ Rond 1900 bestond het voedsel van Nederlanders voornamelijk nog uit brood en aardappelen. Vlees, en ook suiker, werden sinds de tweede helft van de negentiende eeuw echter steeds meer gegeten “om de smaak en prestige zo goed als om de energie”.⁸⁹ Hoewel vlees en suiker rond 1900 echter nog zeker een luxe was, was dit een sterke verandering in de Nederlandse voedselconsumptie omdat dit voorheen eeuwenlang uit plantaardig voedsel bestond.⁹⁰ Daarnaast was rond 1900 de functie van voedingsstoffen als eiwitten, vetten en koolhydraten recent bekend geworden. Dit zorgde ervoor dat voedsel nu ook op voedingswaarde werd beoordeeld. Deze voedingswaarde werd onderwerp van een publiek debat over de arbeidskracht en gezondheid van Nederlanders.⁹¹ Volksvoeding werd in

⁸⁷ Valk-Heijnsdijk, *De vegetarische keuken*, inleiding 3.

⁸⁸ Verriet, *Struggling Over Healthy Lifestyles*, 6.

⁸⁹ Van Otterloo, *Eten en eetlust in Nederland*, 47.

⁹⁰ *Ibid.*, 47 en 48.

⁹¹ Schot, *Techniek in Nederland*, 245, 255.

plaats van alleen door artsen, economen en fabrikanten nu ook door groepen uit de burgerij als probleem gezien.⁹²

Een van deze groepen uit de burgerij bestond uit vegetariërs. Het ideale dieet van een vegetariër begin twintigste eeuw reikte namelijk verder dan alleen het mijden van vlees, ook bijvoorbeeld alcohol, tabak en koffie zou een echte vegetariër niet gebruiken. Deze zouden namelijk niet voedend genoeg zijn voor het lichaam:

Waartoe toch hebben wij behoefte aan eten en drinken? Om het lichaam op te bouwen en de versleten stoffen en verbruikte krachten te vervangen door nieuwe. Maar koffie en thee doen dat evenmin als alcoholische dranken. Voordeel kunnen zij niet brengen, wel nadeel, doordien zij de zenuwen noodeloos prikkelen, waardoor dezen op den duur worden overprikkeld of afgestompt. Daarom strijdt een consequent vegetariër niet allen tegen het gebruik van vleesch, maar ook tegen het gebruik van alle middelen, die geen voeding, maar slechts opwekking ten doel hebben, zooals wijn, bier, likeuren, koffie, thee, tabak, opium, enz. enz.⁹³

Bij sommige recepten werden in de vroege vegetarische kookboeken nadrukkelijk aangegeven dat zij voedzamer zijn dan vlees. Zo wordt er over een pannenkoek van erwten, bonen of linzen geschreven: “Wij geven de verzekering dat zo’n pannenkoek *meer voedende waarde* heeft dan hetzelfde gewicht aan biefstuk, rosbief of welk vleesgerecht ook.”⁹⁴ In plaatst van vlees wordt hier dus aangeraden om deze te vervangen voor iets dat meer voedende waarde heeft, een pannenkoek in dit geval. Over vleesvervangers worden in de kookboeken die aan het begin van de twintigste eeuw zijn gepubliceerd niet nadrukkelijk geschreven dat deze gezonder zijn of meer voedende waarde hebben dan vlees. Wellicht zouden sommige vegetariërs hebben gedacht dat vleesvervangers niet volledig bij een gezonde leefstijl horen. Ze deden immers denken aan vlees, en vlees zou “de zenuwen noodeloos [doen] prikkelen”.⁹⁵ Wat wel duidelijk is, is dat vleesvervangers voornamelijk voor de overgang tot het vegetarisme werden beschouwd.⁹⁶ Waarschijnlijk waren de vleesvervangers dan ook nuttig voor de overgang naar wat vegetariërs een gezonde leefstijl beschouwden.

In vegetarische kookboeken van begin twintigste eeuw wordt benadrukt dat vegetariërs een gezonde leefstijl hebben. Het huidige idee dat het eten van vlees samengaat met een gezonde leefstijl lijkt daarmee af te stammen uit het begin van de twintigste eeuw.

⁹² Ibid., 240.

⁹³ Nederlandsche Vegetariërsbond, *Drie-stuivers-kookboek*, 7.

⁹⁴ *Stuivers-kookboek* ('s-Gravenhage Nederlandsche Vegetariërsbond, 1898), 20.

⁹⁵ Nederlandsche Vegetariërsbond, *Drie-stuivers-kookboek*, 7.

⁹⁶ Valk-Heijnsdijk, *De vegetarische keuken*, 43.

Aan de andere kant zien deze leefstijlen er anders uit. Voor vegetariërs van nu is het niet essentieel dat zij zich verzetten tegen het gebruik van thee, koffie, tabak, drugs of alcohol. Het kookboek *De Dronken Vegetariër*, uitgegeven in 2014, illustreert dit goed. Dit boek zet zich af tegen het idee dat een vegetariër altijd gezond is, zo schrijft een van de makers van het boek:

Met de dronken vegetariër wil ik tegenwicht geven aan het brave imago van de vegetariër. De vegetariër wordt vaak gezien als een gezondheidsfreak die niet van het leven geniet. Ik en de vegetariërs om me heen, kunnen ons daar niet mee identificeren.⁹⁷

Dit kookboek lijkt echter met hun missie een uitzondering te zijn. Vanaf de jaren 1970 zijn er vele vegetarische kookboeken gepubliceerd die beweren gezond te zijn. Er verschenen kookboeken met titels als *Lekker eten zonder vlees: nieuw groot vegetarisch gezondheidskookboek*, *Modern vegetarisch kookboek: recepten en informatie voor gezonde voeding*, *Gezond en vegetarisch afslanken*, *Gezond vegetarisch koken* en *Gezond eten zonder vlees: het receptenboek voor de nieuwe vegetariër*. In dit laatstgenoemde boek wordt de gezonde leefstijl van de vegetariër extra benadrukt. Volgens dit boek zou vegetarisch eten betekenen dat iemand automatisch gezonder gaat eten. Dit zou namelijk zorgen voor een voedingspatroon met een goed evenwicht tussen eiwit, vet en koolhydraten en een gevarieerd aanbod van vitamines en mineralen.⁹⁸ Voor de beginnende vegetariër raadt dit kookboek aan vleesvervangers te bereiden wanneer vlees wordt gemist. Deze vleesvervangers kunnen volgens de schrijver worden gekocht, zoals TVP, tofu, tempeh en sojagrutten en sojavalokken maar ook zelf worden gemaakt van groenten. Deze groenten kunnen “goed gebruikt worden om de kleur en de samenstelling van vlees na te maken.” Bovendien zouden vleesvervangers volgens dit kookboek vooral handig zijn wanneer er niet-vegetariërs komen eten.⁹⁹ Het is duidelijk dat zowel in het begin als in het eind van de twintigste eeuw het idee bestond dat vlees niet in een gezonde leefstijl past. Ook werd er in zowel het begin als in het eind van de twintigste eeuw geloofd dat vleesvervangers nuttig zijn voor de overgang naar het vegetarisme en daarmee naar wat vegetariërs een gezonde leefstijl beschouwen.

⁹⁷ De Floor Overgoor, *De dronken vegetariër* (Amsterdam: Hanny Roskamp, 2014), 172.

⁹⁸ Colin Spencer, *Gezond eten zonder vlees: het receptenboek voor de nieuwe vegetariër* (Baarn: Tirion, 1993), 10.

⁹⁹ Spencer, *Gezond vegetarisch koken*, 9.

Voedselveiligheid

Rond 1900 was de kwaliteit van vlees slecht. Pas in 1919 werd de vleeskeuringswet door het parlement aangenomen. Voor deze wet werd vaak vlees van zieke dieren verkocht aan mensen met lage inkomens in de stad. Het werd steeds duidelijker dat er betere vleeskeuring nodig was. Het vleesverbruik steeg waardoor het steeds belangrijker werd dat Nederlanders werden beschermd tegen besmet vlees, wat bijvoorbeeld vleesvergiftiging en tuberculose tot gevolg kon hebben.¹⁰⁰ Ook in het *Stuivers-kookboek* dat in 1898 door de Nederlandse Vegetariërsbond werd uitgegeven werden deze zorgen geuit. Hierin wordt benadrukt dat de keuring van vlees onvoldoende was en dat ziektes van de dieren, zoals tuberculose, bij het eten van vlees daarom gemakkelijk op mensen werden overgebracht.¹⁰¹ Op deze manier probeerde de Nederlandse Vegetariërsbond Nederlanders over te halen vegetariër te worden. Alhoewel ze hier niet expliciet beschrijven dat er in plaats van vlees beter vleesvervangers kunnen worden gegeten, biedt de Nederlandse Vegetariërsbond in hun kookboeken rond 1900 wel recepten voor voedsel dat op vlees lijkt, zoals in hoofdstuk 1 te lezen is. Of de ziektes bij de dieren daadwerkelijk betekende dat Nederlanders vleesvervangers gingen eten is niet te zeggen. Volgens Verdonk zouden de zorgen over de kwaliteit van het vlees bovendien ‘aan dovemansoren’ gericht zijn. Naast dat er veel werd gedebatteerd over de veiligheid van vlees, zouden medici voornamelijk de waarde van het eten van vlees benadrukken. Het niet eten van vlees was volgens hen dus geen optie.¹⁰²

Ook aan het eind van de twintigste eeuw braken er ziektes uit bij de dieren, wat veel media-aandacht kreeg. Voedselveiligheid zou daarom weer een veelbesproken thema worden.¹⁰³ Deze ziektes bij de dieren resulteerde namelijk in epidemieën zoals BSE, varkenspest en de mond- en klauwzeercrisis (MKZ). Deze negatieve connotaties met vlees kunnen het interessant maken om in plaats van vlees vleesvervangers te eten. *Skinny Bitch in de kitch* is een voorbeeld van een kookboek dat Nederlanders aanraadt om vleesvervangers te eten in plaats van vlees omdat iemand door het eten van vlees allerlei ziektes zou kunnen krijgen. Dit kookboek is specifiek gericht aan vrouwen, oorspronkelijk een Amerikaans boek en is in 2009 naar het Nederlands vertaald. Op een originele manier probeert dit boek hun boodschap over te brengen:

¹⁰⁰ Schot, *Techniek in Nederland*, 260

¹⁰¹ Nederlandsche Vegetariërsbond, *Stuivers-kookboek*, 8.

¹⁰² Verdonk, *Het dierloze gerecht*, 214.

¹⁰³ Schot, *Techniek in Nederland*, 309.

Hmm... dood, rottend, ontbindend vlees van karkassen. Dat klinkt niet als iets wat je graag zou willen eten, toch? En niet te vergeten de pesticiden, hormonen, steroïden en antibiotica. Oeps! We vergeten bijna de gekkekoeienziekte, vogelgriep, salmonella, E.coli, trichinosis en kwik. Het is geen wonder dat Amerikanen lijden aan overgewicht, kanker, lever-, nier. Long- en voortplantingsstoornissen, misvormingen bij de geboorte, miskramen en aandoeningen van het zenuwstelsel.

Je kunt het biefstuk, tonijn, bacon of kip noemen. Het maakt niet uit hoe je het snijdt, het is een stuk rottend, ontbindend karkas. We weten dat je dol bent op de smaak, maar er bestaat ander voedsel dat dezelfde smaak en structuur heeft als vlees, maar niet de bijwerkingen heeft. Word wijzer, bitches.¹⁰⁴

Het is duidelijk dat de voedselveiligheid van vlees zowel aan het begin van de twintigste eeuw als vanaf 1970 een belangrijk onderwerp werd. Slechte voedselveiligheid zorgde voor negatieve connotaties met vlees. Zorgen om de kwaliteit van vlees zou waarschijnlijk vooral vanaf 1970 meer betekenis hebben gegeven aan vleesvervangers omdat aan het begin van de twintigste eeuw de waarde van vlees door medici sterk werd benadrukt. Vooral voor arbeiders die niet veel verdienden en maar af en toe vlees konden kopen waren de zorgen om voedselveiligheid waarschijnlijk niet voldoende om geen vlees te eten. Toch is het mogelijk dat ideeën over slechte voedselveiligheid van vlees zowel aan het begin als aan het eind van de twintigste eeuw een positieve invloed heeft gehad op de betekenis van vleesvervangers. Ideeën over slechte voedselveiligheid kan het daarom interessant hebben gemaakt om in plaats vlees vleesvervangers te eten.

Conclusie

Mentaliteiten betreft vlees op het gebied van gezondheid en ethiek hebben op verschillende manieren betekenis gegeven aan vleesvervangers. Zorgen om dierenleed, het milieu en het klimaat hebben gezorgd voor negatieve connotaties met vlees. Deze negatieve connotaties met vlees zitten minder aan vleesvervangers wat het interessant maakt om vlees in te wisselen voor een vleesvervanger. Ook andere negatieve connotaties met vlees die niet aan vleesvervangers zitten kunnen het interessant hebben gemaakt om vlees te vervangen voor vleesvervangers. Bijvoorbeeld dat vlees slecht zou zijn voor de gezondheid, dat vlees niet in een gezonde leefstijl past en slechte voedselveiligheid van vlees.

¹⁰⁴ Rory Freedman, *Skinny bitch in de kitch: schop-onder-je-kont-recepten voor hongerige bitches die geen smerige rotzooi meer willen klaarmaken (en er geweldig uit gaan zien!)* (Amsterdam: Truth & Dare, 2009), 10.

Idealen van de sociaal hervormers aan het begin van de twintigste eeuw maakte ook dat er negatief over vlees werd nagedacht. De sociaal hervormers geloofde dat met een sobere maaltijd hun idealen konden worden uitgedragen. Vlees was destijds een luxeproduct en voor de sociaal hervormers betekende dit dat vlees negatieve connotaties had als overvloedigheid en decadentie. Tegelijkertijd werd destijds de voedende waarde van vlees sterk benadrukt. Of arbeiders de idealen van de sociaal hervormers deelde en geloofde dat vleesvervangers genoeg voedende waarde had waardoor zij dit in plaats van vlees zouden eten is daarom zeer te betwijfelen. Hetzelfde geldt voor de zorgen om voedselveiligheid destijds. Arbeiders verdiende over het algemeen niet veel en konden maar af en toe vlees kopen. De idealen van de sociaal hervormers en zorgen om voedselveiligheid waren voor de arbeiders daarom waarschijnlijk niet voldoende om geen vlees en in plaats daarvan vleesvervangers te eten.

Ook in de tweede helft van de twintigste eeuw is voedselveiligheid een positieve connotatie van vlees. Vooral in deze periode nemen vleesvervangers deze positieve connotatie van vlees over. Er ontstond het idee dat met vleesvervangers meer mensen gevoed konden worden. Zowel vanuit het idee dat de ‘derde wereld’ gevoed moest worden als vanuit het idee van duurzaamheid werden vleesvervangers in deze periode interessant.

Hoofdstuk 3 – Casestudie: mentaliteiten betreft gender

In dit derde hoofdstuk zal ik met een casestudie uiteenzetten hoe mentaliteiten betreft gender betekenis hebben gegeven aan vlees en vleesvervangers. In dit hoofdstuk zal ik analyseren hoe er in kookboeken en advertenties over vleesvervangers, zowel impliciet als expliciet, over mentaliteiten betreft gender wordt geschreven. Om te begrijpen hoe gender betekenis kan geven aan vlees en vleesvervangers zal ik gebruikmaken van de theorieën van Judith Butler en Carol J. Adams. Bovendien zal ik mij hier voornamelijk richten op kookboeken en advertenties betreft vleesvervangers die aan het eind van de twintigste eeuw zijn gepubliceerd omdat mentaliteiten betreft gender hier het sterkst naar voren lijken te komen.

The Sexual Politics of Meat

Mentaliteiten betreft gender hebben invloed op de betekenis van vleesvervangers. Dit komt onder andere omdat de tegenhanger van vleesvervangers, vlees, sterk gegenderd is. Zo eten mannen gemiddeld veel meer vlees dan vrouwen. Hoewel het tegenwoordig het advies is van het voedingscentrum om niet meer dan 500 gram vlees per week te eten, zitten mannen er volgens het voedingscentrum hier gemiddeld 400 gram boven, terwijl vrouwen hier gemiddeld 100 gram boven zitten.¹⁰⁵ Dit is niet vreemd want in veel culturen wordt vlees geassocieerd met mannelijkheid.¹⁰⁶ Zo is bijvoorbeeld een typisch mannelijke sociale activiteit, de barbecue, een activiteit waarbij veel vlees wordt gegeten.¹⁰⁷ Het eten van vlees is dus voor veel mannen een manier om hun mannelijkheid te tonen.¹⁰⁸ Hoe vleeseten, mannelijkheid en macht zich tot elkaar verhouden beschrijft de Amerikaanse schrijfster en feminist Carol J. Adams in *The Sexual Politics of Meat*. Zij stelt dat vlees symbool staat voor macht en daarmee mannelijke dominantie. Volgens Adams komt dit doordat het verkrijgen van vlees in de meeste culturen door mannen werd gedaan. Vlees was waardevol en omdat mannen de controle hadden over dit voedsel kregen zij de macht.¹⁰⁹ Terwijl vlees aan de ene kant symbool staat voor mannelijke macht, wordt vlees aan de andere kant volgens Adams in de westerse cultuur gebruikt als metafoor voor de

¹⁰⁵ “Vlees,” Encyclopedie A-Z, Voedingscentrum, laatst geraadpleegd 28 januari, 2022,

<https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/vlees.aspx,#blokhoeveel-vlees-eten-wij-nederlanders>.

¹⁰⁶ Emily J. H. Contois, *Diners, Dudes, and Diets: How Gender and Power Collide in Food Media and Culture* (Chapel Hill: The University of North Carolina Press, 2020), 2.

¹⁰⁷ Jemál Nath, “Gendered fare? A qualitative investigation of alternative food and masculinities,” *The Australian Sociological Association* 47, no. 3 (2010): 262.

¹⁰⁸ Nath, “Gendered fare?,” 263.

¹⁰⁹ Adams, *The sexual politics of meat: a feminist-vegetarian critical theory*, 13.

onderdrukking van vrouwen.¹¹⁰ In *The Sexual Politics of Meat* Adams beschrijft Adams hoe de onderdrukking van vrouwen en van dieren overlappen.¹¹¹ Volgens haar worden zowel vrouwen als dieren geobjectiveerd, onderdrukkers beschouwen dieren en vrouwen hierbij als object. Hierdoor is vervolgens Adams ‘consumptie’ mogelijk. Dit beschrijft Adams aan de hand van wat zij ‘absent referent’ noemt. Bijvoorbeeld bij het eten van vlees zijn de dieren de ‘absent referent’, na het slachten van de dieren komt het vlees van de dieren in de supermarkt te liggen, mooi verpakt en met namen als hamburgers, worstjes en bacon. De dieren zijn in deze dode objecten niet meer terug te herkennen en het idee van vlees wordt gescheiden van de levende dieren.¹¹² Ook vrouwen worden volgens Adams geobjectiveerd en ‘geconsumeerd’, met geconsumeerd bedoeld Adams dat vrouwen meestal niet letterlijk worden geconsumeerd (opgegeten) maar dat consumptie een vervulling is van de onderdrukking, dat wil zeggen dat de vrouw niet wordt gezien als een persoon met een eigen identiteit en wil maar dat het lichaam van de vrouw alleen nog gezien wordt door wat het vertegenwoordigd.¹¹³

Met deze ideeën van Adams is het interessant om te onderzoeken hoe het kookboek *Vegetarische verrukkingen: sexy kookboek voor echte mannen*, dat in 2008 is uitgegeven door Wakker Dier, mannen probeert over te halen om vegetarisch te eten. Dit kookboek biedt verschillende vegetarische recepten, inclusief vleesvervangers. Bij elk gerecht is een afbeelding van een vrouw te vinden die op een ‘sexy manier’ met groenten poseert. Zie bijlage 3. Op deze manier presenteren de vrouwen zichzelf als iets dat, volgens de ideeën van Adams, ‘geconsumeerd’ kan worden. Daarbij proberen ze om plantaardig voedsel interessant te maken voor mannen om te consumeren. In het voorwoord is de reactie van Peter R. de Vries op dit boek te lezen:

Als ‘Echte Man’ en als misdaadverslaggever houd ik er wel van om ergens echt even mijn tanden in te zetten. Daar hoort altijd ook wel een goed stuk vlees bij, maar het kookboek ‘Vegetarische Verrukkingen’ heeft me nu geleerd dat er ook andere gerechten zijn die ik graag heet krijg opgediend!¹¹⁴

¹¹⁰ Adams, *The sexual politics of meat*, 29.

¹¹¹ Ibid., 24

¹¹² Ibid., 27.

¹¹³ Ibid., 27.

¹¹⁴ Stichting Wakker Dier, *Vegetarische verrukkingen: sexy kookboek voor echte mannen* (Amsterdam: Wakker Dier, 2018), 4.

Als ‘echte man’ geeft De Vries aan dat hij natuurlijk vlees eet. Echter, ‘de gerechten’ in dit boek zou hij wel ‘heet opgediend’ willen krijgen. Hierbij zou De Vries zowel naar de vegetarische gerechten als naar de vrouwen kunnen verwijzen.

Volgens Adams staat vlees dus symbool voor macht en mannelijke dominantie en daarmee zou het eten van vlees ook symbool staan voor genderongelijkheid. Ook rond 1900 geloofde de sociaal hervormers dat het eten van vlees en genderongelijkheid hand in hand gaan, zoals in hoofdstuk 2 is te lezen. Dit was de reden dat veel sociaal hervormers vegetariër werden. Volgens deze sociaal hervormers zou vegetarisme namelijk voor gelijkheid tussen de sekse zou zorgen.¹¹⁵

Vleesvervangers mannelijk of vrouwelijk?

Omdat vlees vaak wordt geassocieerd met mannelijkheid zouden vleesvervangers erg op vlees moeten lijken, wil het aantrekkelijk zijn voor mannen. Zo schreef het Algemeen Dagblad in 1995 dat Linda McCartney over haar vleesvervangers het volgende zei:

De gerechten zijn speciaal ontwikkeld voor eters die vlees willen proeven – en dan vooral mannen. Volgens Linda mogen ze in dit geval best worden bedrogen. “Het is heel eenvoudig. Je moet niet zeggen dat er geen vlees in zit. Hij zal het verschil niet proeven. Bedrog is voor deze keer geoorloofd, omdat vegetarisch eten beter is voor zijn gezondheid.”¹¹⁶

Linda McCartney roept dus de vrouwen op om hun mannen met vleesvervangers te bedriegen. Ook in het kookboek *De Vegetarische Slager. Het kookboek* beschrijft Paul Bom, kok bij de Vegetarische Slager, dat hij vrouwen oproept om hun partner te bedriegen met de producten van de Vegetarische Slager:

Ik zeg wel eens gekscherend: “Bedrieg je partner minstens een keer per week, met de Vegetarische Slager.” Ik hoor dan verhalen terug van mannen die zonder het te weten vegetarische spekjes of kipstukjes voorgeschoteld krijgen en hun vrouw complimenteren met de lekkere maaltijd, zonder door te hebben dat ze geen vlees gegeten hebben.¹¹⁷

Ten slotte is een reclame voor de vleesvervangers van Tivall in het kookboek *De Dronken Vegetariër* een voorbeeld van een vrouw die haar man met vleesvervangers heeft ‘bedrogen’. Zie bijlage 4.

¹¹⁵ Smit, *De volksverheffers*, 271.

¹¹⁶ Rens Groenendijk, “De hit van Linda McCartney: eten zonder vlees,” *Algemeen Dagblad*, 4 maart, 1995, <https://resolver.kb.nl/resolve?urn=KBPERS01:003252004:mpeg21:a00449>.

¹¹⁷ Jaap Korteweg, *De vegetarische slager: het kookboek* (Uithoorn: Karakter Uitgevers, 2012), 22.

De drie bovengenoemde voorbeelden hebben gemeen dat ze vleesvervangers willen verkopen. Hiervoor gebruiken ze allemaal dezelfde strategie; laat de man denken dat hij echt vlees heeft gegeten. Het idee dat vlees mannelijk is, komt hier sterk naar voren. Dat mannen door het eten van vlees hun mannelijkheid kunnen laten zien komt bovendien overeen met de ideeën van de Amerikaanse filosoof Judith Butler. Volgens Butler is iemand niet van nature een bepaalde gender maar is gender ‘performative’. Dit houdt in dat iemand door het herhaaldelijk uitvoeren van mannelijke of vrouwelijke handelingen een bepaalde gender wordt. Doordat deze mannelijke of vrouwelijke handelingen zo vaak zijn uitgevoerd, worden ze normaal en lijkt het alsof gender de oorzaak is van deze handelingen, terwijl volgens Butler dus het tegenovergestelde waar is.¹¹⁸ Met deze theorie draagt de mannelijke handeling van het eten van vlees bij aan het idee dat iemand een man is. Vleesvervangers daar tegenover bevatten geen vlees en dit plantaardige voedsel kan daarom worden beschouwd als voedsel voor vrouwen. Daarnaast wordt er in de drie voorbeelden hierboven genoemd vanuit gegaan dat de mensen die bewust geen vlees eten vrouwen zijn. Paul Bom benoemt bovendien in het kookboek *De Vegetarische Slager. Het kookboek* dat het merendeel van de klanten van De Vegetarische Slager uit vrouwen bestaan, die “geen vlees eten of bewust willen minderen, maar weerstand ondervinden bij hun partner”.¹¹⁹ Daarnaast is het opmerkelijk dat er in alle drie de voorbeelden vanuit wordt gegaan dat de vrouwen koken en dus een verzorgende rol hebben. Deze verzorgende rol wordt bovendien extra benadrukt in het eerste en het derde voorbeeld. Hier wordt namelijk benadrukt dat het goed is dat vrouwen de mannen vleesvervangers laten eten omdat deze gezond zouden zijn voor de man.

Ook in het recent verschenen kookboek *Vleesch: 100x een plantaardige ode aan vleesklassiekers* wordt het duidelijk hoe het eten van vleesvervangers gegenderd is. In dit boek komen er verschillende mensen aan het woord die vertellen waarom zij voorstander zijn van De Vegetarische Slager. Het is opvallend dat geen van de mannen die in dit boek aan het woord komen letterlijk benoemen dat ze vegetariër zijn. In plaats daarvan benadrukken ze juist dat ze vlees zo lekker vinden en dat de vleesvervangers van De Vegetarische Slager daarom een goed alternatief zijn voor wie eens geen vlees wil eten.¹²⁰ Een van deze mannen benadrukt daarbij dat hij thuis vaak vegetarische gerechten eet

¹¹⁸ Gunn, *History and Cultural Theory*, 148.

¹¹⁹ Korteweg, *De vegetarische slager*, 22.

¹²⁰ Vegetarische Slager, *Vleesch*, 39, 47, 65, 97, 113, 133 en 149.

omdat zijn vrouw daar blij van wordt.¹²¹ De twee vrouwen die in dit boek aan het woord komen geven echter wel aan vegetariër te zijn.¹²² Hoewel de mannen in dit boek vleesvervangers, dat plantaardig voedsel is, promoten, benadrukken ze wel dat ze erg van (de smaak van) vlees houden. Het idee dat vleeseten mannelijk is lijkt dus ook hier aanwezig te zijn.

Vleesvervangers nemen qua ideeën over gender dus in een interessante positie in. Aan de ene kant kunnen vleesvervangers mannelijk worden beschouwd wanneer vleesvervangers erg lijken op vlees. Aan de andere kant blijven vleesvervangers plantaardig voedsel, wat beschouwd kan worden als vrouwelijk voedsel. Dat vleesvervangers als vrouwelijk voedsel wordt beschouwd wordt nogmaals duidelijk door recente zorgen van mannen dat het eten van vleesvervangers hen (letterlijk) vrouwelijk zou maken. Zo ging een tweet van de Amerikaanse veearts Dr. James Stangle in 2019 viraal nadat hij beweerde dat je van een vegetarische burger borsten zou krijgen.¹²³ Zie bijlage 5. Ook in Nederland ontstond de mythe dat het eten van vleesvervangers, op basis van soja, zou resulteren in de groei van borsten.¹²⁴ Deze mythe is echter ontkracht, sojabonen bevatten dan wel fyto-oestrogenen, waarvan de molecuulstructuur lijkt op oestrogenen, de ‘vrouwelijke hormonen’, maar het effect van deze fyto-oestrogenen is veel zwakker en hebben geen effect op de ontwikkeling van borsten.¹²⁵ Hoewel het idee dat mannen borsten krijgen van vleesvervangers ongegrond is, tonen de zorgen hierover wel aan dat sommige mannen bang zijn dat het eten van vleesvervangers hun mannelijkheid aantast. In dit voorbeeld worden vleesvervangers dus als vrouwelijk gezien en, met de theorie van Butler, zou de vrouwelijke handeling van het eten van vleesvervangers mensen vrouwelijk maken. Bij dit voorbeeld, dat mannen borsten zouden krijgen van vleesvervangers, zelfs vrij letterlijk.

Sommige kookboeken gaan expliciet in tegen het idee dat plantaardig voedsel, en zo ook vleesvervangers, vrouwelijk zijn. Een voorbeeld hiervan is het kookboek *Man.Eat.Plant.: Hot, Roasted, Grilled, Juicy en Vegan*, uitgegeven in 2018. Volgens Maartje Borst en Lisette Kreischer, de schrijvers van dit boek, wordt veganisme (waarbij

¹²¹ Ibid., 133.

¹²² Ibid., 173, 191.

¹²³ Tanner Garrity, “The Truth About Plant-Based Meat and Man Boobs,” Inside Hook, 10 november, 2020, https://www.insidehook.com/article/health-and-fitness/plant-based-meat-estrogen-boobs?utm_source=twitter&utm_medium=social&utm_campaign=ihsocial.

¹²⁴ Tijn Elferink, Rutger Verhoeff, *Kusje erop. De waarheid achter 70 gezondheidsmythes* (Amsterdam: A.W. Bruna Uitgevers B.V., 2020), Van soja krijg je borsten, Kobo.

¹²⁵ Elferink en Verhoeff, *Kusje erop*, Van soja krijg je borsten.

geen enkele dierlijke producten worden gegeten) vaak als een vrouwenbeweging gezien, maar zou dit volgens hen niet zo moeten zijn:

Het is een beweging voor de dieren, voor de aarde en voor alle mensen. Een te gekke beweging die antwoord biedt op grote wereldse problematieken en een keuken kent die gruwelijk lekker kan zijn! En vooral bij dat laatste trekt meestal de man nog een wenkbrauw wat wantrouwend op en wordt er gekscherend een opmerking gemaakt over knaagvoedsel of dat het natuurlijk of normaal is om dieren te eten.¹²⁶

Ze beschrijven hiermee dat mannen vaak wantrouwend zijn naar veganistisch eten.

Volgens Borst en Kreischer is er daarom 'reframing' nodig om mannen veganistisch te laten eten en met dit kookboek willen zij daar een aanzet voor geven. Dat doen ze in dit boek door voorbeelden te geven van mannen die vegan eten. Daarnaast gebruiken ze in dit kookboek woorden als 'stoere recepten', 'stoere en dappere plantaardige gerechten', en kiezen voor een eetpatroon zonder dieren zou een 'sterke, stoere en sexy beslissing' zijn.¹²⁷ Daarnaast bieden ze in dit kookboek recepten als 'sticky tofu rips', 'spaghetti meatless balls' en 'gruwelijk tofugebraad'. Omdat dit boek tegen de huidige mentaliteit probeert in te gaan dat plantaardig voedsel niet mannelijk is, is dit boek echter ook een bewijs dat deze ideeën betreft plantaardig voedsel, zoals ook vleesvervangers, bestaan en invloed kunnen hebben in de keuze om vegetarisch voedsel als vleesvervangers te eten.

Conclusie

Mentaliteiten betreft gender hebben invloed op de betekenis van vlees. Zo wordt vlees in veel culturen geassocieerd met mannelijkheid. Volgens de theorie van de Amerikaanse filosoof Judith Butler draagt de mannelijke handeling van het eten van vlees bovendien bij aan het idee dat iemand een man is. Feminist Carol J. Adams beschrijft dat vlees een symbool is voor macht, mannelijke dominantie en daarbij ook voor gender ongelijkheid. Ook veel sociaal hervormers rond 1900 geloofde dat het eten van vlees en genderongelijkheid hand in hand gingen.

Vlees wordt dus geassocieerd met mannelijkheid. Vleesvervangers nemen hierdoor qua ideeën over gender een interessante positie in. Aan de ene kant kunnen vleesvervangers mannelijk worden beschouwd wanneer vleesvervangers erg lijken op vlees. Aan de andere kant blijven vleesvervangers plantaardig voedsel, wat beschouwd kan

¹²⁶ Lisette Kreischer, *Man. Eat. Plant: Hot, Roasted, Grilled, Juicy & Vegan* (Utrecht: Kosmos Uitgevers, 2020), 7.

¹²⁷ Kreischer, *Man. Eat. Plant*, 4 en 7

worden als vrouwelijk voedsel. Recente zorgen dat mannen (letterlijk) vrouwelijk zouden worden door vleesvervangers, het eten van vleesvervangers zou mannen namelijk borsten geven, illustreert het idee dat vleesvervangers als vrouwelijk voedsel worden beschouwd.

Conclusie

Mentaliteiten die betekenis hebben gegeven aan vleesvervangers

In deze scriptie heb ik onderzocht hoe mentaliteiten ten opzichte van vlees door de tijd heen betekenis hebben gegeven aan vleesvervangers. Ten eerste is door mijn onderzoek duidelijk geworden hoe mentaliteiten betreft vlees op het gebied van gezondheid en ethiek door de tijd heen betekenis hebben gegeven aan vleesvervangers. Verschillende mentaliteiten betreft vlees op het gebied van ethiek zorgen voor negatieve connotaties met vlees. Dit zijn zorgen om dierenleed, het milieu en het klimaat. Deze negatieve connotaties met vlees zitten minder aan vleesvervangers wat het interessant maakt om vlees in te wisselen voor een vleesvervanger. Ook negatieve connotaties met vlees op het gebied van gezondheid, die niet aan vleesvervangers zitten, kunnen het interessant hebben gemaakt om vlees te vervangen voor vleesvervangers. Bijvoorbeeld dat vlees slecht zou zijn voor de gezondheid, dat vlees niet in een gezonde leefstijl past en slechte voedselveiligheid van vlees. Ook bredere ethische idealen konden ervoor zorgen dat er negatief over vlees werd nagedacht. Dit waren bijvoorbeeld de idealen van de sociaal hervormers aan het begin van de twintigste eeuw. De sociaal hervormers geloofde dat met een sobere maaltijd hun idealen konden worden uitgedragen. Vlees was destijds een luxeproduct en voor de sociaal hervormers betekende dit dat vlees negatieve connotaties had als overvloedigheid en decadentie. Tegelijkertijd werd destijds echter de voedende waarde van vlees sterk benadrukt. Of arbeiders de idealen van de sociaal hervormers daarom deelde en geloofde dat een vleesvervanger genoeg voedende waarde had waardoor zij dit in plaats van vlees zouden eten is daarom zeer te betwijfelen. Hetzelfde geldt voor de zorgen om voedselveiligheid destijds. Arbeiders verdiende over het algemeen niet veel en konden maar af en toe vlees kopen. De idealen van de sociaal hervormers en zorgen om voedselveiligheid waren voor de arbeiders daarom waarschijnlijk niet voldoende om geen vlees en in plaats daarvan vleesvervangers te eten. Ook in de tweede helft van de twintigste eeuw is voedzaamheid een positieve connotatie van vlees. Vooral in deze periode nemen vleesvervangers deze positieve connotatie van vlees over. Er ontstond het idee dat met vleesvervangers meer mensen gevoed konden worden. Zowel vanuit het idee dat de ‘derde wereld’ gevoed moest worden als vanuit het idee van duurzaamheid werden vleesvervangers in deze periode interessant.

Ook is het in mijn onderzoek duidelijk geworden dat mentaliteiten betreft gender betekenis hebben gegeven aan vleesvervangers. Omdat vlees wordt geassocieerd met

mannelijkheid nemen vleesvervangers qua ideeën over gender een interessante positie in. Aan de ene kant kunnen vleesvervangers mannelijk worden beschouwd wanneer vleesvervangers erg lijken op vlees. Aan de andere kant blijven vleesvervangers plantaardig voedsel, wat beschouwd kan worden als vrouwelijk voedsel. Recente zorgen dat mannen (letterlijk) vrouwelijk zouden worden door vleesvervangers, het eten van vleesvervangers zou mannen namelijk borsten geven, illustreert het idee dat vleesvervangers als vrouwelijk voedsel worden beschouwd. Dit kan mannen ervan weerhouden om in plaats van vlees vleesvervangers te eten.

Beperkingen en aanbevelingen

In deze scriptie heb ik heb geprobeerd om een volwaardig onderzoek te doen, desondanks heb ik niet alle mentaliteiten die invloed kunnen hebben gehad op de betekenis van vleesvervangers kunnen onderzoeken. Zo is het voor een vervolgonderzoek bijvoorbeeld interessant om te onderzoeken hoe mentaliteiten betreft vlees op het gebied van religie door de tijd heen betekenis heeft gegeven aan vleesvervangers. Daarnaast zou het interessant kunnen zijn om een aantal, of misschien zelfs één mentaliteit die ik heb onderzocht in een kleinere tijdsperiode te onderzoeken. Hierdoor kan er in het onderzoek meer worden ingezoomd en zouden deze mentaliteiten nog vollediger bestudeerd kunnen worden. In mijn onderzoek heb ik namelijk een vrij lange periode onderzocht. Hierbij heb ik mij voornamelijk gericht op de periode van het begin van de twintigste eeuw en het eind van de twintigste eeuw. Dit heeft het voor mijn onderzoek mogelijk gemaakt om te kunnen vergelijken hoe de onderzochte mentaliteiten in de twintigste eeuw zijn veranderd. Dit houdt echter in dat ik de periodes van de Eerste en Tweede Wereldoorlog niet heb onderzocht. Voor mijn onderzoek waren deze periodes bovendien minder interessant omdat het voor mijn onderzoek interessanter was om de periodes zonder voedselschaarste te onderzoeken. Hierin maakte voedselschaarste het namelijk niet noodzakelijk om vlees te vervangen maar speelde culturele connotaties van vlees, dat betekenis gaf aan vleesvervangers, een grotere rol. Om een volledig overzicht te krijgen van de geschiedenis van vleesvervangers kan het voor een vervolgonderzoek echter interessant zijn om een geschiedenis van vleesvervangers in een oorlogsperiode uiteen te zetten.

Bibliografie

Literatuur

- Adams, Carol J. *The sexual politics of meat: a feminist-vegetarian critical theory*. USA: Bloomsbury Publishing, 2015.
- Ankeny, Rachel A. "Food and Ethical Consumption." in *The Oxford Handbook of Food History*, edited by Jeffrey M. Pilcher, 461-480. New York: Oxford University Press, 2012.
- Burke, Peter. *Varieties of Cultural History*. Cambridge: Polity, 1997.
- Contois, Emily J. H. *Diners, Dudes, and Diets: How Gender and Power Collide in Food Media and Culture*. Chapel Hill: The University of North Carolina Press, 2020.
- Counihan, Carole, en Penny Van Esterik. *Food and culture: a reader*. New York: Routledge, 2013.
- Dagevos, Hans, Ella Tolonen and Jaco Quist. "Building a Market for New Meat Alternatives: Business Activity and Consumer Appetite in the Netherlands." In *Environmental, Health, and Business Opportunities in the New Meat Alternatives Market*, edited by Diana Bogueva, Dora Marinova, Talia Raphaely, Kurt Schmidinger, Hershey, 183-201. PA: Business Science Reference, 2019.
- Elferink, Tijn, en Rutger Verhoeff, *Kusje erop. De waarheid achter 70 gezondheidsmythes*. Amsterdam: A.W. Bruna Uitgevers B.V., 2020. Kobo.
- Gunn, Simon. *History and Cultural Theory*. Abingdon, Oxon; New York: Routledge, 2014.
- Hoving, Isabel, Hester Dibbits en Marlou Schrover. *Veranderingen van het Alledaagse*. Den Haag: Sdu Uitgevers, 2005.
- Jobse-Van Putten, Jozien. *Eenvoudig maar voedzaam. Cultuurgeschiedenis van de dagelijkse maaltijd in Nederland*. Nijmegen: P.J. Meertens-instituut, 1995.
- Nath, Jemál. "Gendered fare? A qualitative investigation of alternative food and masculinities." *The Australian Sociological Association* 47, no. 3 (2010): 261–278.
- Schot, J.W., H.W. Lintsen, A. Rip en A.A. Albert de la Bruhèze (red.), *Techniek in Nederland in de twintigste eeuw. Deel 3. Landbouw, voeding*. Zutphen: Walburg Pers, 2000).
- Smit, Christianne. *De volksverheffers: sociaal hervormers in Nederland en de wereld, 1870-1914*. Hilversum: Verloren, 2015.
- Van Otterloo, Anneke Hermine. *Eten en eetlust in Nederland*. Amsterdam: Bakker, 1990.
- Verdonk, Dirk-Jan. *Dierloos. Een geschiedenis van vegetariërs en veganisten in Nederland*. Amsterdam: Athenaeum – Polak & Van Gennep, 2019. Kobo.
- Verdonk, Dirk-Jan. *Het dierloze gerecht: een vegetarische geschiedenis van Nederland*. Amsterdam: Boom, 2009.
- Verriet, Jon. "Ready Meals and Cultural Values in the Netherlands, 1950-1970." *Food & History* 11, no.1 (2013): 123–153.
- Verriet, Jon. "Struggling Over Healthy Lifestyles. The Dutch Nutrition Education Bureau and the Individualisation of Public Health (1940-1980)." *Low Countries Historical Review* 136, no.1 (2021): 4-32.

Kookboeken

- Buchner, Greet. *Lekker eten zonder vlees: nieuw groot vegetarisch gezondheidskookboek*. Amsterdam: De Driehoek, 1976.
- Dijkstra, Els. *Vandaag geen vlees*. Den Haag: Voedingscentrum, 2003.
- Drenthe, G.J. ...*En soms eet je vegetarisch: 150 vleesvervangende recepten*. Rijswijk: Elmar, 1992.
- Een Hollandsche huisvrouw. *Oorlogs-kookboek: eenvoudige handeling ter bereiding van smakelijke, voedzame gerechten en vleeschlooze schotels uit de thans beschikbaar zijnde levensmiddelen*. Amsterdam: J.M. Meulenhoff, 1918.
<https://resolver.kb.nl/resolve?urn=MMKB18A:013989000>.
- Freedman, Rory. *Skinny bitch in de kitch: schop-onder-je-kont-recepten voor hongerige bitches die geen smerige rotzooi meer willen klaarmaken (en er geweldig uit gaan zien!)*. Amsterdam: Truth & Dare, 2009.
- Geurts, A. *Oorlogs-kookboek*. Roermond: Romen, 1940.
<https://resolver.kb.nl/resolve?urn=MMKB18D:057627000>.
- Hettema, IJ. *Moderne voeding: receptenboek voor "rauwkost" en rationeele voedselbereiding*. Amsterdam: Becht, 1931.
<https://resolver.kb.nl/resolve?urn=MMKB18:003483000>.
- Knol, Ineke. *Één dag per week vleesloos: 52 smakelijke recepten van aktie lekker dier*. Den Haag: Aktie Lekker dier, 1981.
- Korteweg, Jaap. *De vegetarische slager: het kookboek*. Uithoorn: Karakter Uitgevers, 2012.
- Krabbe, Maria J. *Vleesloze gerechten*. Lelystad: Karmac Informatie & Innovatie B.V., 1948. <https://resolver.kb.nl/resolve?urn=MMKB28:012669000>.
- Kreischer, Lisette. *Man. Eat. Plant: Hot, Roasted, Grilled, Juicy & Vegan*. Utrecht: Kosmos Uitgevers, 2020.
- Nederlandsche Vegetariërsbond, *Drie-stuivers-kookboek. Beknopte handleiding tot de bereiding van eenvoudige vegetarische gerechten*. Nederlandsche Vegetariërsbond, 1903. <https://resolver.kb.nl/resolve?urn=MMSFKB02:000036810>.
- Nederlandsche Vegetariërsbond. *Stuivers-kookboek*. 's-Gravenhage: Nederlandsche Vegetariërsbond, 1898.
- Overgoor, Floor. *De dronken vegetariër*. Amsterdam: Hanny Roskamp, 2014.
- Polak Daniels, Catharina. *Diët-kookboek voor lijders aan overgevoeligheidsziekten (allergische aandoeningen)*. Amsterdam: Kosmos, 1936.
- Spencer, Colin. *Gezond eten zonder vlees: het receptenboek voor de nieuwe vegetariër*. Baarn: Tirion, 1993.
- Stichting Wakker Dier. *Vegetarische verrukkingen: sexy kookboek voor echte mannen*. Amsterdam: Wakker Dier, 2018.
- Terberg, George, *Verrassend anders: vandaag geen vlees*. Den Haag: Stichting Voedingscentrum Nederland, 2009.
- Valk-Heijnsdijk, Elisabeth Martha. *De vegetarische keuken: kookboek van den Nederlandschen Vegetariërsbond, bevattende 500 recepten*. Almelo: Hilarius, 1907.

- Van den Berge, Marja. *Hoe leer je gezond eten: gevarieerd en smakelijk eten zonder vlees*. Amsterdam: Driehoek, 1978.
- Van der Meijden, Catenius. *Groot vegetarisch kookboek*. Rotterdam: Nijgh & Van Ditmar, 1918. <https://resolver.kb.nl/resolve?urn=MMKB31:041374000>.
- Vegetarische Slager. *Vleesch: 100x een plantaardige ode aan vleesklassiekers*. Amsterdam: Nijgh & Van Ditmar, 2021.
- Voorhoeve-Voorhoeve, Coby. *De moderne maaltijd zonder vleesch*. Leiden: Leidsche Uitgeversmaatschappij, ca.193X.
- Voorhoeve-Voorhoeve, Coby. *Vegetarisch kookboek: voor maaltijden, die zowel het oog als de maag voldoen*. Leiden: Leidsche Uitgeversmaatschappij, 1933.
- Voorlichtingsbureau voor de Voeding. *Eet bewust, ...minder vlees: met produktinformatie en recepten*. Den Haag: Voorlichtingsbureau voor de Voeding, 1995.
- Wilzen-Bruins, Engelina Johanna. *Ons kookboekje: recepten en receptenleer*. Uitgeverij v/h A. Kemperman, 1946. <https://resolver.kb.nl/resolve?urn=MMKB28:012698000>.
- Wittop Koning, Martine Diederika, *Het vegetarisch middagmaal: vleeschlooze menu's met de daarbij behorende recepten voor elke maand*. Rotterdam: Nijgh & Van Ditmar, 1937.

Kranten

- “Als je in Nederland nog elke dag vlees eet, dan ben je in de minderheid.” *NOS Nieuws*, 9 november, 2021. <https://nos.nl/artikel/2404962-als-je-in-nederland-nog-elke-dag-vlees-eet-dan-ben-je-in-de-minderheid>.
- “De Sojaboon. Product van Chinese keizer en... de Amerikaanse boer.” *De nieuwe Limburger*, 24 april, 1968. <https://resolver.kb.nl/resolve?urn=MMCC01:048146019:mpeg21:a00185>.
- “Een namaak-kind en een namaak-ster.” *Het vaderland*, 11 november, 1956. <https://resolver.kb.nl/resolve?urn=MMKB19:000840030:mpeg21:a00134>.
- “Geur, kleur, smaak en structuur van echt vlees. Noem het vooral geen kunstvlees.” *Limburgsch dagblad*, 27 januari, 1968. <https://resolver.kb.nl/resolve?urn=ddd:010539159:mpeg21:a0107>.
- “Kunstvlees niet meer in de handel.” *De waarheid*, 20 december, 1969. <https://resolver.kb.nl/resolve?urn=ddd:010373719:mpeg21:a0076>.
- “Meeste nieuwe waren een mislukking.” *De waarheid*, 23 september, 1977. <https://resolver.kb.nl/resolve?urn=ddd:010376426:mpeg21:a0102>.
- “Quorn: nieuwe vleesvervanger.” *Algemeen Dagblad*, 10 december, 1994. <https://resolver.kb.nl/resolve?urn=KBPERS01:003125009:mpeg21:a00390>.
- “Verkoop kunstvlees in Nederland geen kunst.” *Trouw*, 29 juni, 1968. <https://resolver.kb.nl/resolve?urn=ABCDDD:010814109:mpeg21:a0306>.
- “Vloeibaar vlees.” *De tijd: dagblad voor Nederland*, 19 februari, 1968. <https://resolver.kb.nl/resolve?urn=ddd:011238112:mpeg21:a0070>.
- Borel, Henri. “Haagsche causerieën.” *De locomotief*, 26 augustus, 1933. <https://resolver.kb.nl/resolve?urn=MMKB23:001749105:mpeg21:a00296>.

- De Haas, Anna. “Veganisten en vegetariërs zijn voor het eerst goedkoper uit dan vleesliefhebbers.” *De Volkskrant*, 21 juli, 2022. <https://www.volkskrant.nl/nieuws-achtergrond/veganisten-en-vegetariers-zijn-voor-het-eerst-goedkoper-uit-dan-vleesliefhebbers~bce7274a/>.
- Garrity, Tanner. “The Truth About Plant-Based Meat and Man Boobs.” *Inside Hook*, 10 november, 2020. https://www.insidehook.com/article/health-and-fitness/plant-based-meat-estrogen-boobs?utm_source=twitter&utm_medium=social&utm_campaign=ihsocial.
- Groenendijk, Rens. “De hit van Linda McCartney: eten zonder vlees.” *Algemeen Dagblad*, 4 maart, 1995. <https://resolver.kb.nl/resolve?urn=KBPERS01:003252004:mpeg21:a00449>.
- Molenberg, Hilly. “Eten in de toekomst: kansen voor TVP.” *Het Parool*, 4 juli, 1968. <https://resolver.kb.nl/resolve?urn=ABCD001:010833652:mpeg21:p017>.
- Oom Koos. “In en om Den Haag.” *Haagsche courant*, 3 maart, 1913. <https://resolver.kb.nl/resolve?urn=MMKB04:000134227:mpeg21:a0056>.
- Vergeer, Angelo. “Milieumeter presenteert de rekening.” *De Telegraaf*, 28 maart, 1992. <https://resolver.kb.nl/resolve?urn=ddd:010646774:mpeg21:a1408>.
- “We hebben vlees nog vis deze week.” *NRC Handelsblad*. 29 juni, 1994. <https://resolver.kb.nl/resolve?urn=KBNRC01:000031205:mpeg21:a0102>.
- Allerhande
- Stichting Albert Heijn Erfgoed. “De inhoud van dit nummer.” *Allerhande*, 1 oktober, 1992. <https://albertheijnerfgoed.courant.nu/issue/A/1992-10-01/edition/null/page/3>.
- Stichting Albert Heijn Erfgoed. “Geef rijst eens een avontuurlijk kleurtje.” *Allerhande*, 1 september, 1987. <https://albertheijnerfgoed.courant.nu/issue/A/1987-09-01/edition/null/page/38>.
- Stichting Albert Heijn Erfgoed. “Gerookte ham zonder vlees.” *Allerhande*, 1 september, 2000. <https://albertheijnerfgoed.courant.nu/issue/A/2000-09-01/edition/null/page/15>.
- Stichting Albert Heijn Erfgoed. “Lekkere alternatieven voor vlees en vis.” *Allerhande*, 31 augustus, 1995. <https://albertheijnerfgoed.courant.nu/issue/A/1995-08-31/edition/null/page/17>.
- Stichting Albert Heijn Erfgoed. “Pittige vleesvervanger.” *Allerhande*, 1 november 2006. <https://albertheijnerfgoed.courant.nu/issue/A/2006-11-01/edition/null/page/27>.
- Stichting Albert Heijn Erfgoed, “Roerbak nieuw van Tivall, roerbak eens wat bijzonders zonder vlees,” *Allerhande*, 1 oktober, 1997, <https://albertheijnerfgoed.courant.nu/issue/A/1997-10-01/edition/null/page/91>.
- Stichting Albert Heijn Erfgoed. “Vleesvervanger met nieuwe samenstelling.” *Allerhande*, 1 augustus, 1992. <https://albertheijnerfgoed.courant.nu/issue/A/1992-08-01/edition/null/page/67>.
- Stichting Albert Heijn Erfgoed. “Vleesvervanger Quorn nu ook in de randstand.” *Allerhande*, 1 februari, 1994. <https://albertheijnerfgoed.courant.nu/issue/A/1994-02-01/edition/null/page/74>.

Stichting Albert Heijn Erfgoed, “Zo kook je smakelijk een dagje zonder vlees.”
Allerhande, 1 augustus, 2011. <https://albertheijnerfgoed.courant.nu/issue/A/201108-01/edition/null/page/101>.

Websites

- “Collectie kookboeken.” KB nationale bibliotheek. Laatst geraadpleegd 19 september 2022. <https://www.kb.nl/onderzoeken-vinden/bijzondere-collecties/kookboeken#toc-over-de-collectie-kookboeken-van-de-kb>;
- “Collectie kranten.” KB nationale bibliotheek. Laatst geraadpleegd 19 september 2022. <https://www.kb.nl/onderzoeken-vinden/bijzondere-collecties/kranten>.
- “Krantenoverzicht.” Delpher. Laatst geraadpleegd 19 september 2022. <https://www.delpher.nl/nl/kranten>.
- “Ons Verhaal.” KB nationale bibliotheek. Laatst geraadpleegd 19 september 2022. <https://www.kb.nl/over-ons/verhaal>.
- “Vlees.” Encyclopedie A-Z. Voedingscentrum. Laatst geraadpleegd 15 augustus, 2022. <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/vlees.aspx,#blokhoeveel-vlees-eten-wij-nederlanders>.

Bijlagen

Bijlage 1

Overzicht kookboeken

Jaar	Titel	Gebruikt	Totaal aantal drukken van de gebruikte kookboeken
1898	Stuivers-kookboek	JA	1
1903	<i>Drie-stuivers-kookboek. Beknopte handleiding tot de bereiding van eenvoudige vegetarische gerechten</i>	JA	1
1907	Vegetarische keuken: kookboek van den Nederlandschen Vegetariërsbond	JA	8
1918	Groot vegetarisch kookboek	JA	2
1918	Oorlogs-kookboek	JA	2
1926	Voedingsleer	NEE	
193X	De moderne maaltijd zonder vleesch	JA	2
1931	Moderne voeding: receptenboek voor "rauwkost" en rationeele voedselbereiding	JA	2
1931	Kookboek voor moderne voeding zonder vleesch	NEE	
1933	Vegetarisch kookboek : voor maaltijden, die zoowel het oog als de maag voldoen: keur van recepten voor hors-d'oeuvre, bouillons, soepen	JA	2
1936	Diëet-kookboek voor lijders aan overgevoeligheidsziekten (allergische aandoeningen)	JA	1
1937	Het vegetarisch middagmaal	JA	1
1938	Korte raadgevingen over goede en goedkope	NEE	

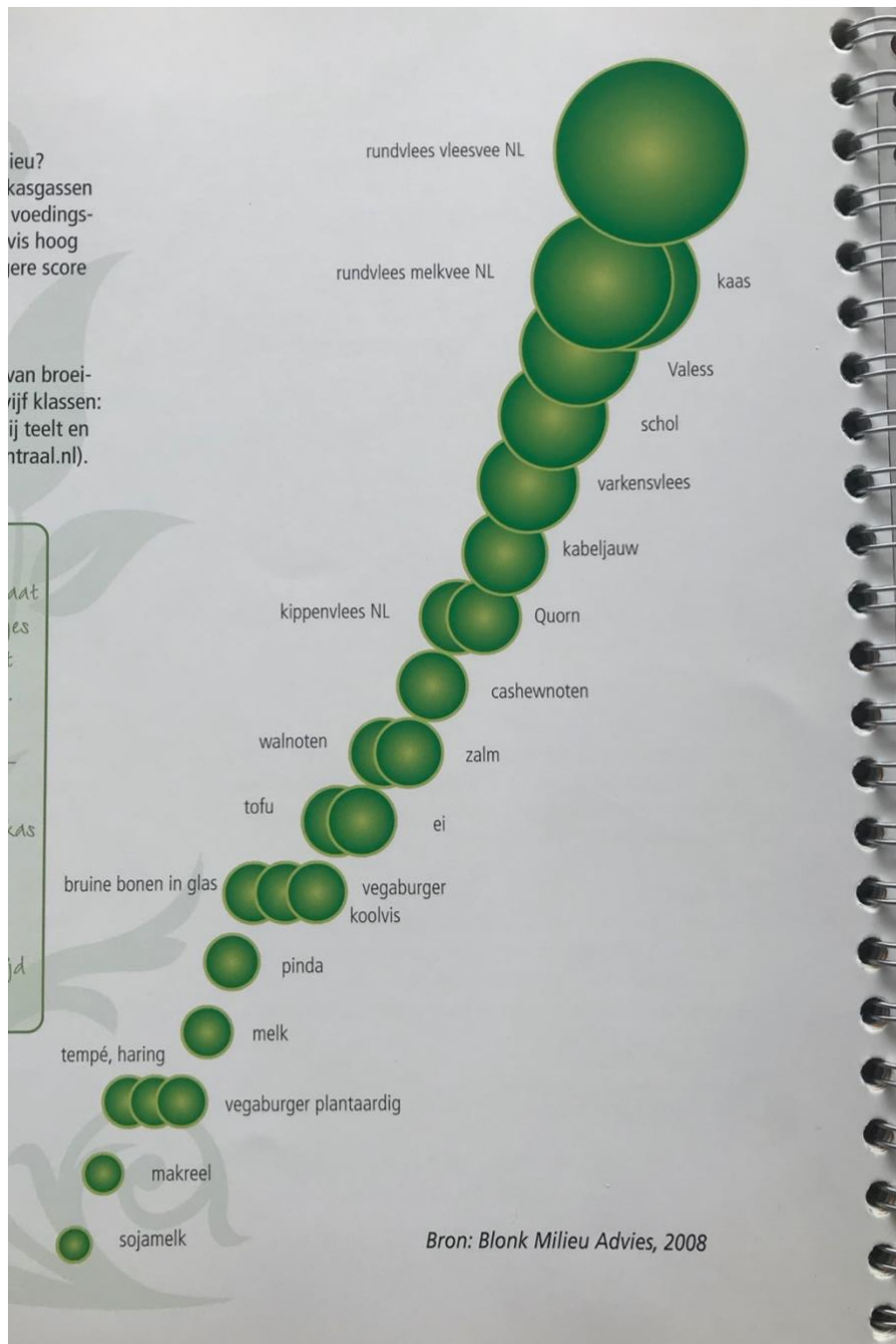
	voeding: met eenvoudige recepten		
1940	Oorlogs-kookboek	JA	3
1945	Onze voeding	NEE	
1948	Vleesloze gerechten	JA	2
1956	Ons kookboekje: recepten en receptenleer.	JA	10
1959	Hij, zij en de keukenpan: vijfhonderd recepten van: eenvoudige expresso-, vegetarische en rauwkostgerechten, dieetmenu's en uitgebreide internationale schotels, voor: werkende vrouwen, vrijgezellen en vaardige huisvrouwen	NEE	
1973	De alternatieve keuken	NEE	
1975	Eenvoudige vegetarische keuken: smakelijke, volwaardige, gemakkelijk te bereiden, vleesloze maaltijden	NEE	
1976	Lekker eten zonder vlees: nieuw groot vegetarisch gezondheidskookboek	JA	4
1978	Hoe leer je gezond eten?: gevarieerd en smakelijk eten zonder vlees	JA	1
1979	Het sojabonenboek: koken met soja: meer dan 300 gezonde recepten met sojabonen of sojaproducten	NEE	
1980	Zo kook je met soja	NEE	
1980	Gezond eten zonder vlees: met meer dan 600 recepten	NEE	
1980	Één dag per week vleesloos: 52 smakelijke recepten van aktie lekker dier	JA	3
1981	Het nieuwe boekje over tofu: gebruik, geschiedenis, bereiding van sojakaas: recepten met tofu, sojamelk, agé,	NEE	

	ganmo, okara & kinugoshi		
1982	Lekker zonder dier: smakelijke recepten zonder vlees	NEE	
1986	Eten zonder vlees kan dat?	NEE	
1987	Eten zonder vlees, dat kan!	NEE	
1987	Plant-aardig kookboek voor níet-vegetariërs	NEE	
1987	Vegetarisch handboek: theorie & praktijk	NEE	
1988	Smakelijk eten! ...op uw vleesloze dag	NEE	
1989	De vegetarische barbecue	NEE	
1992	...En soms eet je vegetarisch: 150 vleesvervangende recepten	JA	1
1993	Gezond eten zonder vlees: het receptenboek voor de nieuwe vegetariër	JA	1
1995	Eet bewust, ...minder vlees: met produktinformatie en recepten	JA	1
1996	Koken met Linda: eenvoudige en inspirerende recepten voor de lekkerste maaltijden zonder vlees	NEE	
1999	Vegetarisch: 70 recepten voor een dagje zonder vlees of vis	NEE	
2000	Hartige & heerlijke vleesvervangers: gevarieerd en verrassend origineel	NEE	
2002	Heerlijk vegetarisch barbecueën	NEE	
2003	Vandaag geen vlees	JA	1
2004	Koken met tofu: een onmisbaar kookboek met meer dan 60 heerlijke recepten	NEE	
2005	De parttime vegetariër: heerlijk eten zonder vlees	NEE	

2006	Vega & vlees: vegetariërs en vleeseters samen aan tafel	NEE	
2007	Goed eten: de lekkerste recepten zonder vlees	NEE	
2008	Vegetarische verrukkingen: sexy kookboek voor echte mannen	JA	1
2009	Verrassend anders: vandaag geen vlees	JA	1
2009	Hoge hakken lekker vega	NEE	
2009	Skinny bitch in de kitch: schop-onder-je-kont-recepten voor hongerige bitches die geen smerige rotzooi meer willen klaarmaken (en er geweldig uit gaan zien!)	JA	1 (vertaald van Engels naar Nederlands)
2009	De vegabijbel: de 500 beste recepten zonder vlees	NEE	
2010	De vegetarische optie: een dagje zonder vlees	NEE	
2011	Vegetarisch nieuwe stijl!: rauw, grillen, bakken, braden, stomen, sudderen	NEE	
2012	Het meat free Monday kookboek: recepten voor een dag zonder vlees	NEE	
2012	De vegetarische slager: het kookboek	JA	1
2013	Gebeten door groenten: voor flexitariërs & vleesminderaar	NEE	
2014	De dronken vegetariër	JA	1
2015	Vega & vlees: hét kookboek voor veggies en beefies	NEE	
2015	Eiwitrijk: 66 vegetarische recepten vol eiwit	NEE	
2015	Veggie burgers, balletjes en broodbeleg		
2016	De parttime vegetariër: afwisselende recepten - met af en toe wat vis of vlees	NEE	

2016	De voedselrevolutie: kookboek	NEE	
2016	Tijd voor een vegetarische barbecue	NEE	
2018	Veggie meets vlees & vis	NEE	
2018	Man. Eat. Plant.: Hot, Roasted, Grilled, Juicy & Vegan	JA	1
2018	Koken met lupine	NEE	
2018	Fit vega(n) food: recepten, weekmenu's en tips	NEE	
2019	De hippe vegetariër	NEE	
2019	De barbecue bijbel: 180 spetterende recepten met vlees, vis en vegetarische variaties voor de barbecue en grillpan	NEE	
2019	De vega optie: 50 homemade vleesvervangers	NEE	
2019	Lekker vegetarisch op de barbecue	NEE	
2020	Vegetarisch: 200 heerlijke recepten zonder vlees en vis	NEE	
2021	Vleesch: 100x een plantaardige ode aan vleesklassiekers	JA	1
2021	De groene barbecue: 75 vega & vegan recepten van de bbq	NEE	
2022	Veggie BBQ: afwisselend, kleurrijk, simpel en lekker: 90 vegetarische barbequerecepten	NEE	
2022	Veggie BBQ: afwisselend, kleurrijk, simpel en lekker: 90 vegetarische barbequerecepten	NEE	

Bijlage 2



Figuur 3. Deze afbeelding illustreert de impact op het klimaat per voedselproduct.¹²⁸

¹²⁸ George Terberg, *Verrassend anders: vandaag geen vlees* (Den Haag: Stichting Voedingscentrum Nederland, 2009).

Bijlage 3



Figuur 4. Afbeelding uit het boek *Vegetarische verrukkingen: sexy kookboek voor echte mannen*.¹²⁹



Figuur 5. Afbeelding uit het boek *Vegetarische verrukkingen: sexy kookboek voor echte mannen*.¹³⁰

¹²⁹ Stichting Wakker Dier, *Vegetarische verrukkingen: sexy kookboek voor echte mannen* (Amsterdam: Wakker Dier, 2018).

¹³⁰ Stichting Wakker Dier, *Vegetarische verrukkingen: sexy kookboek voor echte mannen* (Amsterdam: Wakker Dier, 2018).

Bijlage 4

ADVERTORIAL

Schat, ken jij Tivall? Gisteren op die BBQ bij Don hadden ze hamburgers van Tivall, echt mannavoer, bést lekker. Zeker bij een biertje. Tivall lijkt me ook wel iets voor jou, je houdt toch zo van dieren?

Leuk verhaal! Maar het was niet je eerste keer... Ik kook al jaren met Tivall. Weet je nog die gehaktballetjes zaterdag, bij de spaghetti?

Dat meen je niet!

Jawel! En die spekjes door de hutspot, laatst? Ook Tivall...

Het is ongelooflijk!




Wacht even, en die worstjes bij de boerenkool... en die schnitzels donderdag...

Jawel!

Dus daarom voel ik me zo fit de laatste tijd...

Ja... want ik houd ontzettend veel van dieren...

...maar natuurlijk ook van jou

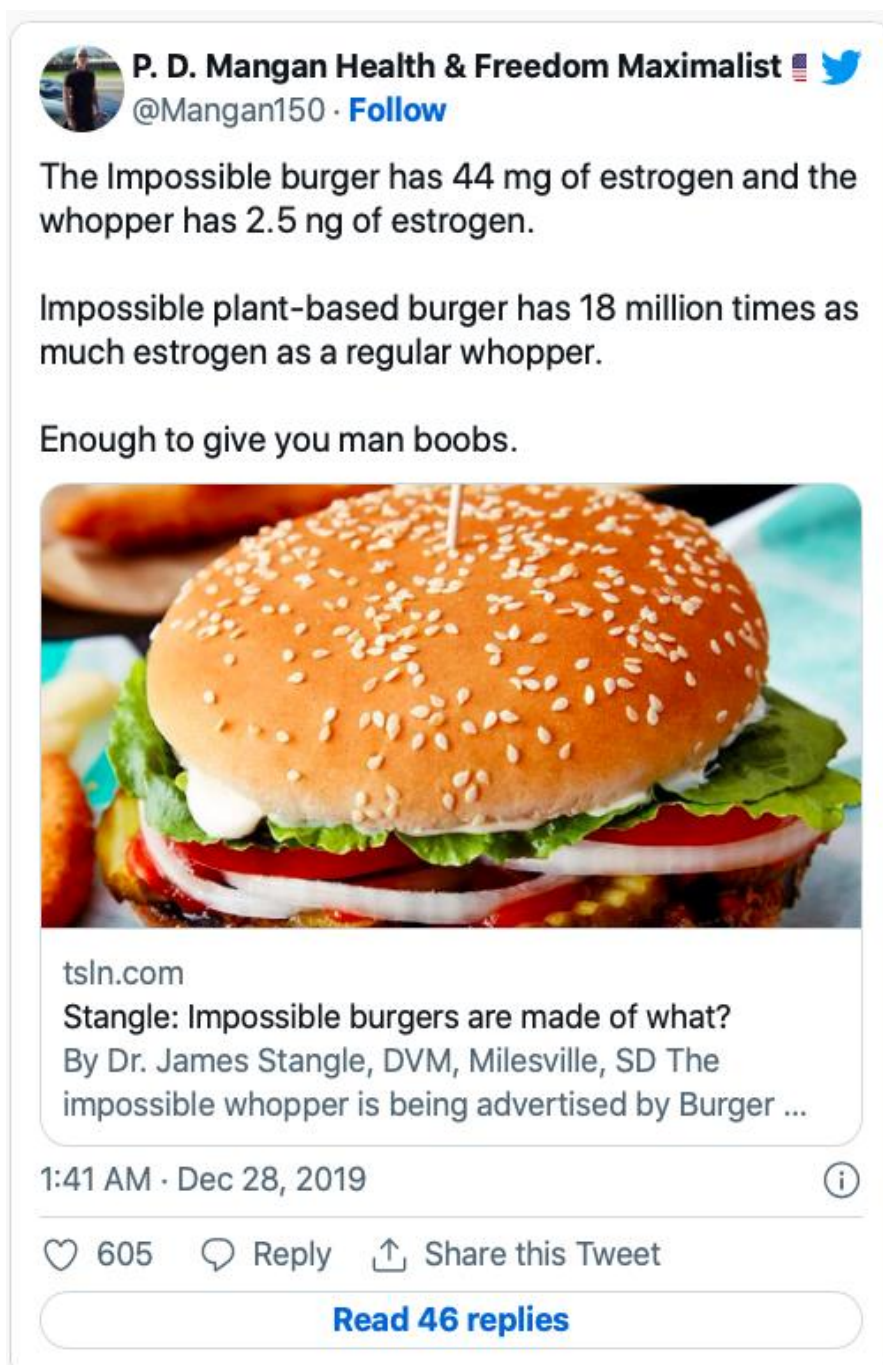


tivall[®]

- lekkere vleesvervangende producten
- rijk aan eiwit, ijzer en vitamine B12
- exclusief verkrijgbaar bij Albert Heijn

Figuur 6. Afbeelding van een reclame voor Tivall vleesvervangers in het boek *De dronken Vegetariër*.¹³¹

¹³¹ Floor Overgoor, *De dronken vegetariër* (Amsterdam: Hanny Roskamp, 2014), 166 en 167.



Figuur 7. Afbeelding van de tweet van Dr. James Stangle.¹³²

¹³² Tanner Garrity, “The Truth About Plant-Based Meat and Man Boobs,” Inside Hook, 10 november, 2020, https://www.insidehook.com/article/health-and-fitness/plant-based-meat-estrogen-boobs?utm_source=twitter&utm_medium=social&utm_campaign=ihsocial.