

# de vlees burger

**Ninke van Wiggen**  
Scriptie Graphic Design



# Over de rol van vlees in de Nederlandse cultuur en het belang van vegetarisme

**Ninke van Wiggen**

Scriptie De Vleesburger

ArtEZ Hogeschool voor

de Kunsten Zwolle

Graphic Design

Jacqueline Cové

Gijsbert Dijker

Maart 2020

# Inhoudsopgave

11	<b>Inleiding</b>
17	<b>Hoofdstuk 1</b> <b>Wat is de rol van vlees in de westerse cultuur?</b>
19	Vlees in de geschiedenis
28	Vlees in het dagelijks leven
34	Bio-industrie en gevolgen
46	Dier als product
49	De vleescultuur
53	<b>Hoofdstuk 2</b> <b>Wat is vegetarisme?</b>
55	Vegetarisme
59	Veganisme
60	Geschiedenis
64	Vegetarisme in de westerse en Nederlandse cultuur
68	Geitenwollen sokken en vitamine tekorten
73	Wat is het belang van vegetarisme ten opzichte van vlees?

<b>79</b>	<b>Hoofdstuk 3 Hoe kan de rol van vlees in de westerse cultuur veranderd worden met behulp van grafisch ontwerp?</b>
82	Maatschappelijk geëngageerde projecten
97	De rol van de grafisch ontwerper in de maatschappij en eigen visie
<b>101</b>	<b>Conclusie</b>
<b>107</b>	<b>Noten</b>
<b>117</b>	<b>Literatuurlijst</b>
<b>127</b>	<b>Bronnen afbeeldingen</b>

# Inleiding

Wanneer ik aan mijn moeder vroeg toen ik nog thuis woonde wat we die avond voorgeschoteld kregen, kreeg ik meestal hetzelfde antwoord namelijk: aardappels, groente en vlees. De normale “Hollandse pot” zoals elk gezin deze wel kent. Ik ben opgegroeid met het idee dat vlees een standaard onderdeel is van de maaltijd. Het was de norm want zonder vlees was de maaltijd niet compleet. Doordat ik op mezelf ben gaan wonen moest ik zelf keuzes maken over wat voor producten ik kocht en welke maaltijden ik ging koken. Ik merkte dat ik steeds minder vlees ging eten omdat het nu eenmaal duurder was en er andere dingen waren die ik lekkerder vond. Daarnaast ging mijn geweten meespelen doordat ik steeds meer kennis opdeed over de manier waarop kippen, koeien en varkens gehouden werden voor de consumptie van de mens. En hoorde ik verhalen over de hoeveelheden antibiotica, vitaminen en hormonen die in vlees zitten en de vraag of dit wel gezond is voor het menselijk lichaam. Hierdoor maakte ik de overweging om eerder meer groente dan een stukje vlees te kopen. Het beeld dat ik had bij het eten van vlees veranderde. Daarbij kwam ook de vraag of we het dagelijks stukje vlees wel echt nodig hebben en of het ook niet op een andere manier kan? En zo ja, hoe kan ik als

grafisch ontwerper dan bijdragen aan het veranderen van de norm van vlees eten? Kunnen we onze relatie met vlees in onze cultuur veranderen ten goede van het klimaat, onze gezondheid en het dierenwelzijn? Het eten van geen vlees is op het moment een actueel onderwerp maar het is zeker niet iets nieuws. Het vegetarisme bestaat al eeuwen en in sommige religies en culturen is het vanzelfsprekend dat je geen dieren eet. Het is algemeen bekend op welke manier dieren in de vee- en bio-industrie worden gedood wat te zien was in een aflevering van Zondag met Lubach waar schokkende beelden werden getoond uit een varkensslachterij. Er bestaat de Nationale Week zonder Vlees, Meat Free Monday is een ding en in de supermarkten liggen tegenwoordig steeds meer alternatieven. Maar waarom vinden wij het in onze westerse cultuur dan zo moeilijk om het eten van vlees op te geven? Het onderwerp dat ik gekozen heb voor het schrijven van deze scriptie is vegetarisme. Dit onderwerp heb ik gekozen om er zelf meer over te weten te komen en om deze kennis over te brengen naar anderen. De onderzoeksvraag die ik bij dit onderwerp stel is: hoe kan ik als grafisch ontwerper bijdragen aan de verandering van de rol van vlees in de westerse cultuur?

Deze scriptie is opgebouwd uit drie delen. Om te begrijpen wat de rol van vlees is in de Nederlandse en westerse cultuur heb ik eerst onderzoek gedaan naar hoe ons huidige voedselpatroon tot stand is gekomen. Daarbij ook onderzocht wat het betekende wanneer je vlees at en wat het beeld hiervan is. Ten tweede heb ik onderzoek gedaan naar vegetarisme en hoe hier over gedacht wordt in de huidige maatschappij met de beeldvorming daarover. Door deze uitkomsten naast elkaar te zetten hoop ik een overtuigend beeld te vormen over het eten van geen vlees. Ten derde wil ik mijn visie en rol als grafisch ontwerper in de maatschappij hier aan koppelen en op welke manier ik grafisch ontwerpen in kan zetten om bij te dragen aan het veranderen van de norm van het eten van vlees.



# Wat is de rol van vlees in de westerse cultuur?

Om te begrijpen hoe ons huidige voedselpatroon eruit ziet en wat de rol van vlees daarin is heb ik onderzoek gedaan naar de relatie van voedsel en de mens door de eeuwen heen. Hiermee wil ik een beeld schetsen van de relatie die de mens heeft met vlees en hoe dit ontstaan is.

# Vlees in de geschiedenis

De eerste mensen waren jagers & verzamelaars en voeden zichzelf door te jagen op wilde dieren en door het verzamelen van planten. Neanderthalers leefden in uiteenlopende gebieden, van koude, droge steppe tot warmere, vochtigere, open boslandschappen. Wat geleid heeft tot de mogelijkheid om flexibel en variërend te kunnen eten. Voedselafdrukken van tanden leren dat het voedingspatroon van vroege mensachtigen door de tijd en naargelang de plaats varieerde, en dat we hoogstwaarschijnlijk tot flexibele eters zijn geëvolueerd door steeds veranderende klimaten, omgevingen en voedselbeschikbaarheid.<sup>1</sup> Hieruit kun je herleiden dat de mens het vooral goed doet op een variërend eetpatroon. Vlees was niet het grootste bestanddeel in het voedingspatroon tot wat sommige mensen denken, maar juist door de verscheidenheid aan beschikbare voedsel bronnen is de mens als omnivoor geëvolueerd tot wat zij nu is. Door het domesticeren van verschillende planten en diersoorten kon er meer voedsel geproduceerd worden en vestigde de mens zich uiteindelijk op één plek. Dit was een revolutionaire verandering van de leefwijze van

de mens en leidde tot de agrarische revolutie. Schapen en geiten werden al in 8000 v.Chr. gedomesticeerd, en melkvee een millennium later.<sup>2</sup> Het domesticeren van dieren heeft geleid tot wat we tegenwoordig kennen als de vee- en bio-industrie.

Door de eeuwen heen was vlees het evenbeeld van rijkdom en luxe en werd het voornamelijk alleen door de elite gegeten. Het vlees was duur en daardoor niet beschikbaar voor de lagere klasse van de samenleving. Het grootste deel van de bevolking was om deze reden noodgedwongen vegetarisch.<sup>3</sup> Omdat mensen graag lieten zien hoe goed ze het hadden werden er van uitgebreide gedekte tafels stillevens gemaakt en opgehangen in huizen van rijke mensen. In het stilleven van Jan Davidsz de Heem **A** uit 1655 ligt er een groot stuk vlees in het midden van de voorstelling. Met daarom heen rijkversierde bokalen en exotische producten die de weelde en luxe van de voorstelling benadrukken. Een ander voorbeeld is dit schilderij van Willem Cleasz Heda genaamd 'Vanitas' **B** en laat een andere luxe gedekte tafel zien. Op dit schilderij zijn ook een groot stuk vlees, citroenen uit het verre oosten, wijn en bronzen kelken te zien waarmee de

**A** Luxe tafereel genaamd Pronkstilleven van Jan Davidsz de Heem





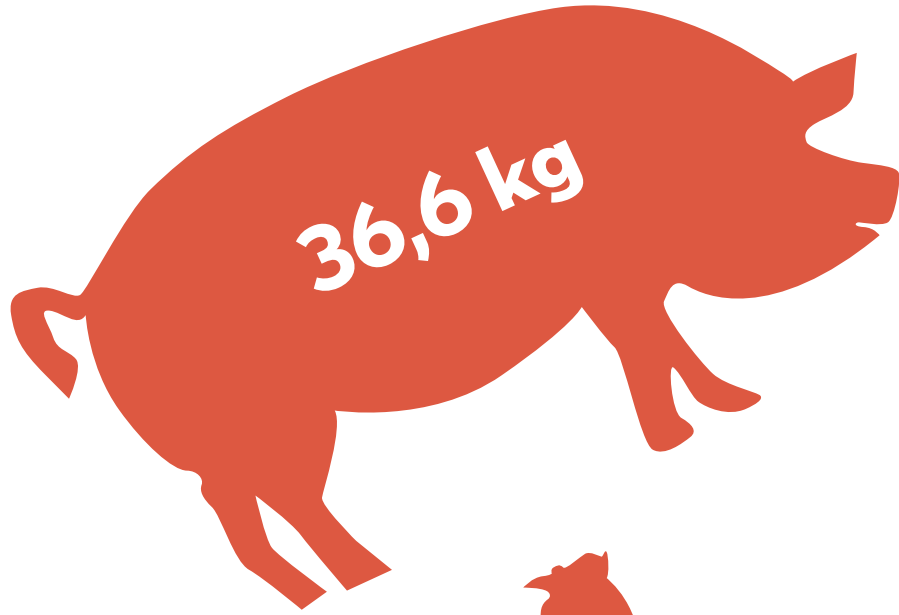
**B** sober stilleven  
Vanitas  
van Willem Claesz

welvaart wordt verbeeld. In de 17de eeuw was het grootste deel van de bevolking protestants en had de kerk veel invloed in het dagelijks leven van de mens. De kerk propageerde een sobere en vrome levensstijl waarbij men wel mocht genieten, maar met mate. Hier kun je uit opmaken dat het geloof een rol speelde in het voedselpatroon, althans voor de mensen die zich luxe konden veroorloven. Dit is terug te zien in het stilleven want naast alle luxe producten is de sfeer sober met weinig versieringen, bruine kleuren en simpele bokalen en heet het schilderij Vanitas, wat 'ijdelheid' betekent. Hiermee wil Claesz Heda laten zien hoe de mens zich in die tijd niet diende te gedragen door zich als zwijnen op het diner te storten. Het was een zonde om je zo te goed te doen aan de luxe van een goed stuk vlees. Dit werk is een voorbeeld van een maatschappelijke boodschap die in de 17de eeuw over wordt gebracht op de toeschouwer.

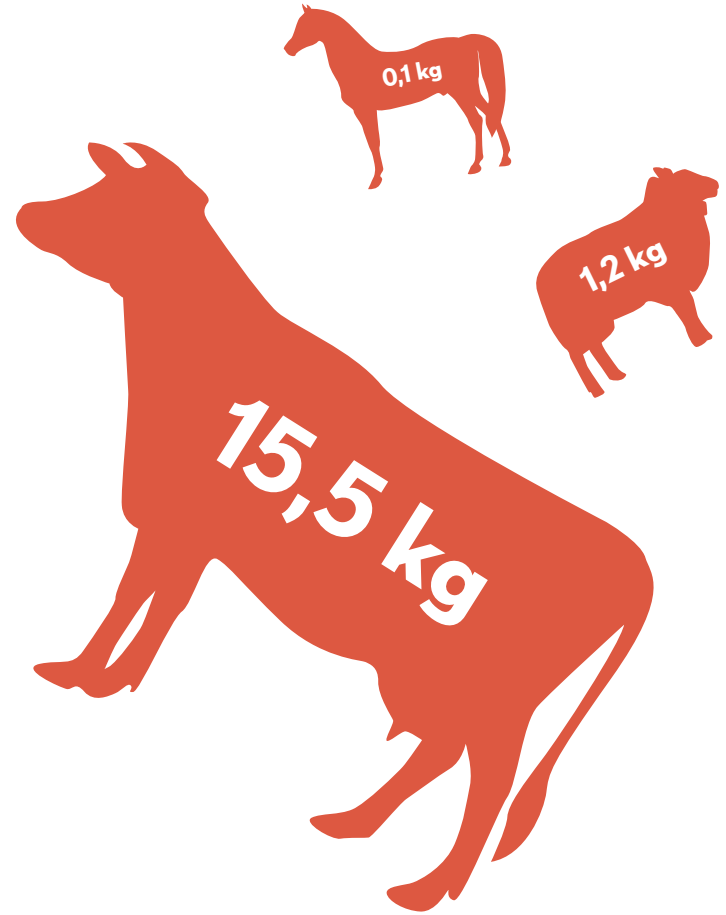
Er zijn door de jaren heen verschillende momenten geweest waarop economische en maatschappelijke redenen hebben gezorgd voor het vermeerderen of verminderen van de vlees consumptie. In tijden van oorlogen en armoede was de consumptie logischer wijs lager dan in de

tijd van welvaart zoals in de tijd van de Gouden Eeuw waarin mensen profiteerde van de goederen die de VOC met zich meebrachten, ook al waren deze grotendeels alleen voor de elite beschikbaar.<sup>4</sup>

Vanaf de tweede helft van de twintigste eeuw, na de oorlog, steeg in Nederland de welvaart waardoor mensen zich goederen konden veroorloven die eerst als luxe producten werden beschouwd, waarmee ook de vraag naar vlees steeg. Dit was een gevolg van de Industriële Revolutie want door technologische ontwikkelingen werd het mogelijk meer vlees te produceren en te antwoorden op de vraag naar vlees van de groeiende bevolking.<sup>5</sup> Hierdoor staat zeker bij oudere generaties vlees nog steeds symbool voor welvaart. En terwijl we nu leven in tijden van overvloed en overconsumptie is de vraag naar vlees groter dan ooit en blijft deze stijgen. Volgens het Planbureau voor de Leefomgeving at een Nederlander in 1950 gemiddeld 17 kilo vlees per jaar.<sup>6</sup> In 2018 werd er 77 kg per hoofd van de bevolking aan vlees geconsumeerd.<sup>7</sup> Dit betekent dat de consumptie van vlees verviervoudigd is sinds 1950.<sup>8</sup>



Totale consumptie per hoofd van de bevolking in 2018 is 77,2 kg vlees<sup>1</sup> waarvan: 36,6 kg varkensvlees, 22,5 kg pluimveevlees, 15,5 kg rundvlees, 1,3 kg kalfsvlees, 1,2 kg schapen en geitenvlees en 0,1 kg paardenvlees.



# Vlees in het dagelijks leven

Door de huidige vee- en bio-industrie ligt er veel en een breed aanbod van vlees in de winkel. Hiermee heeft het eten van vlees zich gevestigd in het dagelijkse eetpatroon van de mens. Het is eigenlijk nog maar sinds de jaren '50 dat vlees beschikbaar werd voor de gemiddelde Nederlander. Hierdoor werd het normaal om een aantal keer per week of zelfs elke dag vlees op je bord te hebben. Het beeld van de standaard Nederlandse pot is aardappels, groente én vlees.<sup>9</sup> Veel mensen zijn hiermee opgegroeid en beschouwen dit als de norm.<sup>10</sup> Maar het huidige eetpatroon van de doorsnee-Nederlander is nog maar een halve eeuw oud. De toenemende welvaart van de vorige eeuw heeft ervoor gezorgd dat vlees steeds minder een luxe werd en steeds meer een vanzelfsprekendheid.<sup>11</sup>

Deze veranderingen in het eetpatroon waren niet alleen het gevolg van stijgende koopkracht. De nieuwe massamedia adverteerde op grote schaal en op nieuwe manieren om vleesproducten als vanzelfsprekend onderdeel van de Nederlandse maaltijd te promoten. Dit ging gepaarde met ste-

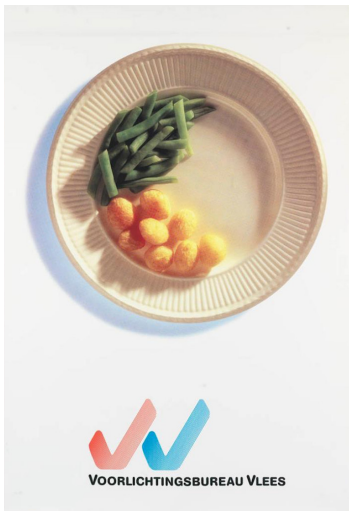
## **Bio-industrie**

*Wordt ook wel vee-industrie of intensieve veehouderij genoemd. Is de industrie die met de hoogst mogelijke efficiëntie dierlijke producten produceert.*

**C** Poster die zich richt op het stereotype beeld van de huisvrouw die het eten klaar maakt.

**D** Poster die het eten van vlees promoot door de variatie te laten zien die mogelijk is.





**E** Poster die het eten van varkensvlees promoot.

**F** Poster die suggereert hoe leeg een bord is zonder een stuk vlees bij de maaltijd.

reotype beelden van de vrouw die het eten verzorgde in het gezin. Wil je dat je kinderen sterk worden? Eet vlees. Wil je een gezonde en gevarieerde maaltijd? Dan zijn er genoeg verschillende opties voor een stukje vlees **C, D, E, F, G**. Het feit dat vlees, tot nu toe, alleen gekocht kon worden door de rijkere laag van de samenleving werd het begeerd door de rest van de mensen. Vlees staat nog steeds voor aanzien en luxe. Hier speelt de reclame industrie moeiteloos op in en prijst vlees aan als iets wat onmisbaar is in het dagelijks eetpatroon. Er worden posters ontworpen waarmee het eten van vlees gepromoot wordt. Wat alle posters met elkaar gemeen hebben is dat ze het eten van vlees als gezond verkondigen. Vlees staat gelijk aan kracht en vitamines om sterk en gezond te worden. Ze hebben gelijk dat vlees een bron is aan eiwitten, ijzer en vitamine B1 en B12.<sup>12</sup> Hier staat tegenover dat vlees veel vet kan bevatten en dan voornamelijk rood en bewerkt vlees. Er wordt door het voedingscentrum aangeraden om niet meer dan 500 gram vlees per week (inclusief vleeswaren), waarvan maximaal 300 gram rood vlees te eten. Rood vlees is al het vlees dat komt van runderen, schapen, geiten en varkens.



Wanneer je veel rood vlees eet, dan heb je meer kans op darmkanker, beroerte en diabetes type 2 (suikerziekte).<sup>13</sup>

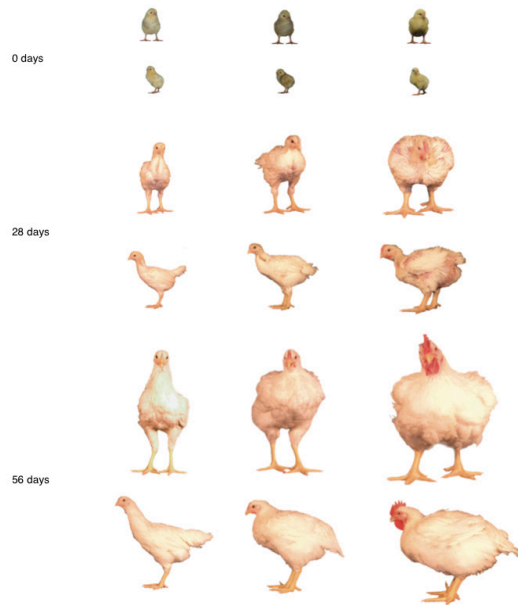
Wat voort borduurt op het idee dat vlees associeert aan sterk zijn is de link met masculiniteit. Vlees wordt geassocieerd met mannelijkheid en dan met name het eten van rood vlees wordt gepropageerd met het zijn van een echte man. Linguïstisch professor Arran Stibbe analyseerde in 2004 dat het populaire mannenblad Men's Health verkondigde dat het eten van rood vlees een eigenschap is van een echte man, omdat je er volgens het blad mannelijker, gespierder, gezonder en seksueler en sterker van zou worden.<sup>14</sup> Maar zoals hierboven beschreven, kan het eten van veel rood vlees gezondheidsrisico's met zich mee brengen. Rond 2018 begon dit manbeeld te kantelen mede dankzij Netflix documentaires *Game Changers* en *What the Health* die ondersteunen en bewijzen dat een hoog proteïne dieet ook bereikt kan worden met een volledig plantaardig voedselpatroon, wat tegelijkertijd veel meer gezondheidsvoordelen heeft en niet minder mannelijk is. Maar rond beeldvorming op het gebied van gender en het eten van vlees valt nog een hoop te winnen.

# Bio-industrie en gevolgen

Met de technologische ontwikkelingen kwam ook de schaalvergroting van de vee- en bio-industrie. De ontdekking van de sector wordt toegeschreven aan de Amerikaanse kippenhoudster Cécile Steele in 1923.<sup>15</sup> Door een fout bij de bestelling van kuikens werden er geen 50 maar 500 dieren geleverd. Steele besloot deze niet terug te sturen maar de kuikens groot te brengen in haar schuur en de kippen uiteindelijk voor 62 dollarcent per pond te verkopen, veel meer dan ze voor de eieren van de kip zou hebben gekregen. In de jaren '50 en '60 stimuleerde de Nederlandse overheid, onder leiding van Sicco Mansholt, de schaalvergroting van de intensieve veehouderij om zoveel mogelijk dierlijke producten te leveren in zo min mogelijk tijd en met zo min mogelijk geld en moeite.<sup>16</sup> Boeren gaan intensiveren en moderniseren om aan de stijgende vraag van vlees te voldoen. Maar het houden van een grote hoeveelheid kippen (en elk ander dier) op een relatief beperkte ruimte brengt problemen met zich mee. De dieren gaan afwijkend gedrag vertonen en worden ziek.<sup>17</sup> Bij kippen worden de snavels geknipt zodat ze elkaar niet pikken,

wat kippen van nature doen om de rang orde te bepalen. Bij varkens worden de staarten gecoupeerd en tanden gevild om te voorkomen dat ze elkaar bijten. Dieren worden met zoveel mogelijk bij elkaar gehouden of in te kleine hokken apart gezet waardoor ze zich niet vrij kunnen bewegen. In plaats van te concluderen dat deze manier van dieren houden niet werkt, wordt het vaccineren met vitamines en antibiotica en het verminken van dieren zodat ze niet meer op een natuurlijke wijze kunnen leven als oplossing gezien.<sup>18</sup>

De dieren (kippen, varkens en koeien) zijn gefokt om een hoger gewicht te bereiken in een kortere tijd. Een voorbeeld hiervan is een gemodificeerde kippen soort, gedoopt de plofkip, die zich in 8 weken van een kuiken van 44 gram tot een kip van 4 kilo zwaar ontwikkelt.<sup>19</sup> Een kip die zo zwaar is dat het dier niet meer op zijn eigen poten kan staan **G**. In 2016 is het verboden geworden om de plofkip in Nederlandse supermarkten te verkopen<sup>20</sup> en mag er niet meer gestunt worden met kiloknallers maar veel fastfood restaurants verwerken dit vlees nog steeds in hun producten.<sup>21</sup>



**G** Weergave van de groei van kippen tussen 1957, 1978 en 2005.

**H** Beter Leven Keurmerk - 1 ster

In Nederland wordt de kwaliteit van het leven van een dier gekenmerkt door een keurmerk, genaamd Het Beter Leven-keurmerk **H**. Op de verpakking van het stukje vlees staan nul, één, twee of drie sterren en dit hangt af van de hoeveelheid ruimte dat het dier krijgt om in te leven. Een varken zonder keurmerk krijgt 0,8 m<sup>2</sup> ruimte, een varken met één keurmerk 1m<sup>2</sup>, met twee sterren 1,2 m<sup>2</sup> en met drie sterren 1,3 m<sup>2</sup>.<sup>22</sup> In de stal moet altijd speel materiaal aanwezig zijn zoals stro, blokken hout of touw. Varkens met twee sterren of meer moeten een stro bed krijgen en vrij naar buiten kunnen. Als het varken na een half jaar 100 kilo weegt is het klaar om naar de slacht te gaan. De maximale duur van het transport hangt ook weer af van het keurmerk. Bij één ster is het maximaal 8 uur en bij twee of drie sterren is het maximaal 6 uur. Bij varkens zonder ster is de reisduur van het transport onbeperkt. Bij binnenkomst in het slachthuis worden alle dieren direct gekeurd door een dierenarts van de Nederlandse Voedsel en Waren Autoriteit (NVWA). Kreupelen varkens mogen niet op transport, maar als ze onderweg toch gewond raken worden deze dieren als eerste verdoofd. Tussen de aankomst en de slacht van de dieren zit meestal 1 uur. Om de dieren zo rustig mogelijk

te houden en stress te verminderen worden de dieren afgespoeld met water en na het uur worden de dieren verdoofd. Zolang de dieren rustig blijven is er minder dwang nodig om ze te verplaatsen. Als ze dit niet genoeg uit zichzelf doen worden ze vooruit gedreven met drijf stokken. De varkens worden verdoofd door middel van CO2 en raken na 14-30 seconden buiten bewustzijn. Bij de elektrische methode worden de varkens in een rij gedreven en wordt er handmatig met een tang op de kop een schok toegediend of als dit automatisch gebeurt, met een schok op de borst. Eenmaal verdoofd worden de dieren direct ondersteboven gehangen en wordt de halsslagader doorgesneden. Het varken bloed uiteindelijk dood en zo blijft er geen bloed achter in het vlees. Hierna worden de karkassen ondergedompeld in een bad met heet water zodat vuil en haar verwijderd worden. Als de huid schoon is wordt de buik opengesneden en alle organen verwijderd waarna het karkas doormidden wordt gezaagd en in een koeling opgeslagen wordt. Hierna wordt het karkas verwerkt tot stukken vlees en is het klaar om getransporteerd te worden naar de supermarkten waar het verpakt en wel klaar ligt voor de consument. <sup>23</sup>

I Voorbeeld van een vleesverpakkinge met een Beter Leven Keurmerk met drie sterren.



J Voorbeeld van een vleesverpakking met een Beter Leven Keurmerk met één ster.



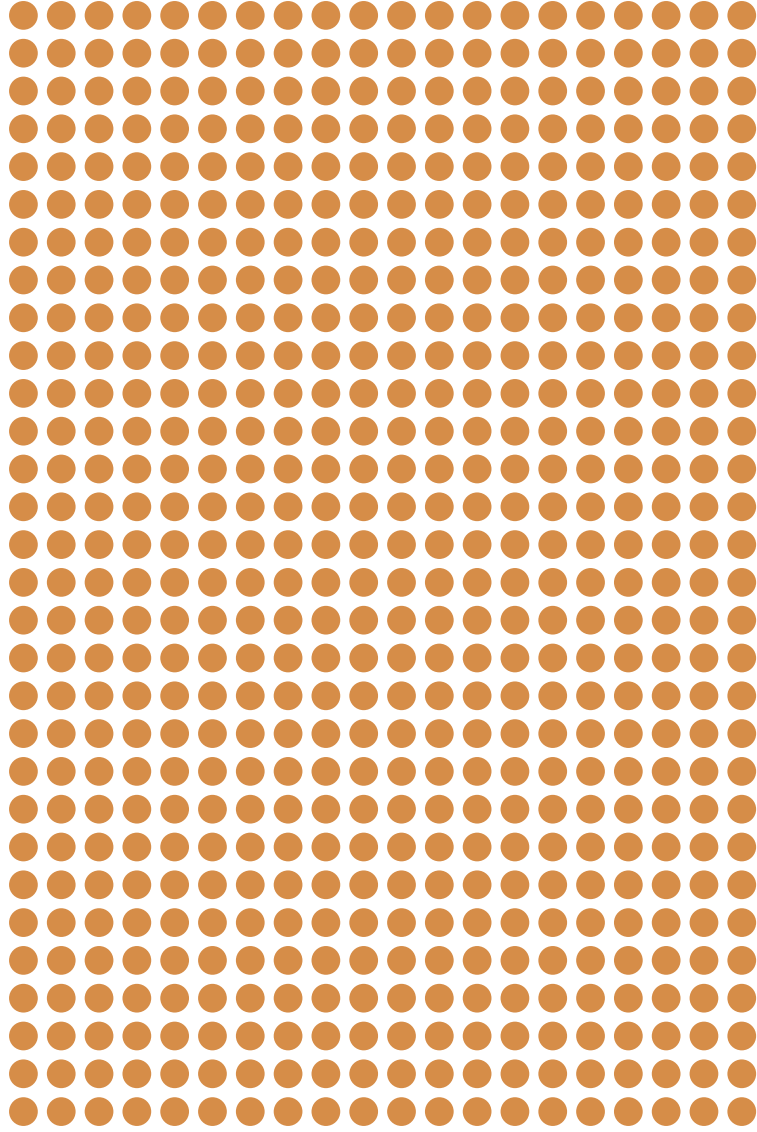
Wat ik nu omschreven heb is de legale manier waarop varkens in Nederland geslacht worden en waarop koeien en pluimvee geslacht wordt komt overeen. Uiteindelijk komt het op hetzelfde neer, het doden van de dieren. Uit rapporten en cijfers blijkt dat het lang niet altijd op deze manier gebeurt en dat er vaak dingen mis gaan binnen dit proces waardoor dieren onnodig pijn lijden. Tijdens mijn onderzoek stuitte ik op inspectieverslagen van de NVWA, die opgevraagd waren door Varkens in Nood (Dierenrechtenorganisatie die zich vooral inzet ten behoeve van het varken). In deze rapporten is te lezen over welzijnsschendingen bij Nederlandse varkensslachterijen, inclusief het door inspecteurs gemaakt beeldmateriaal, vanaf 1 januari 2018 tot en met juli 2019.<sup>24</sup> Het verzoek is gedaan op basis van de Wet openbaarheid van bestuur (Wob). Hierin is te lezen dat varkens levend gekookt worden en dat ze nog bij kennis zijn terwijl ze geslacht worden door het niet goed toe dienen van stroomstoten. Daarnaast is te lezen dat de varkens in de stallen in hun eigen ontlasting leven waardoor ze geen grip hebben op de vloer, uitglijden en er complicaties ontstaan waardoor ze niet meer kunnen lopen en op hun hoeven kunnen staan. Uit deze rapporten blijkt dus dat het toezicht van de NVWA faalt. Misstanden in de slachterijen zijn niet iets nieuws

**K** Varkens karkassen hangen aan kettingen in een slachterij.

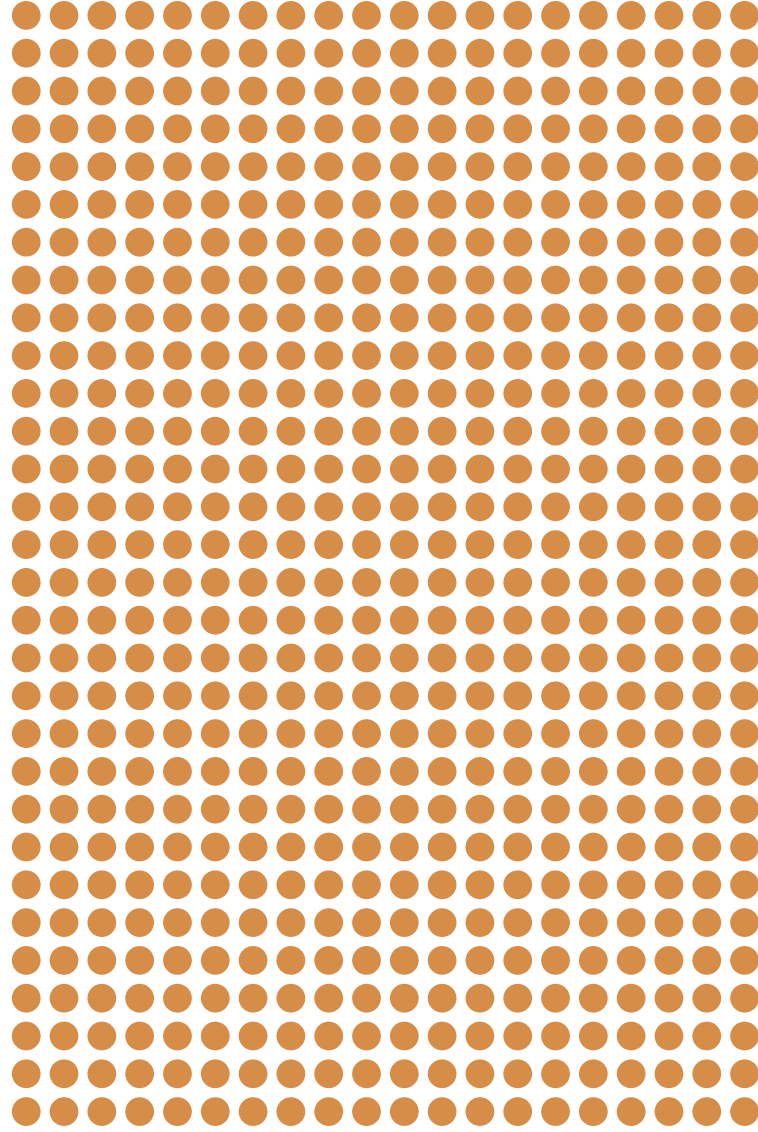


maar Varkens in Nood heeft niet het idee dat er maatregelen genomen worden om deze situaties te voorkomen. De Centrale Organisatie voor de Vleessector (COV) benadrukt dat dit twaalf incidenten zijn op een totaal van 15 miljoen varkensslachtingen. Wat betekent dat 99,99% wel goed gaat.<sup>25</sup> Maar dit zijn de incidenten die gerapporteerd worden wanneer er een inspecteur van de NVWA aanwezig is en een inspecteur kan niet altijd overal aanwezig zijn. Logischer wijs moeten er dus meer incidenten plaatsvinden dan uit deze rapporten naar voren komt. Daarnaast zijn dit alleen incidenten die gerapporteerd zijn bij varkensslachterijen. Sinds 1 januari 2020 is het verplicht cameratoezicht te hebben in de varkensslachterijen.<sup>26</sup>

Nederlanders zijn al tientallen jaren gewend dat vers vlees goedkoop en altijd in de aanbieding in de schappen ligt. De keerzijde is dat vleesverwerkers, slachterijen en veehouders structureel te weinig betaald krijgen. Een paar cent verhoging van de prijs en afspraken over een eerlijke marge verdeling tussen supermarkten, vleesverwerkers en veehouders kan het verschil maken. Ook als het gaat om het uitbannen van onacceptabel dierenleed.



In Nederland worden ruim 1,7 miljoen dieren per dag geslacht. Dit zijn 2,2 miljoen koeien, 15,9 miljoen varkens en 623 miljoen kippen. Dat betekent dat er elke seconde 20 kippen geslacht worden. 1 bol is gelijk aan 1000 dieren.



## Dier als product

De manier waarop dieren verwerkt worden gaat tegen veel morele en ethische waarden van de mens in. De bio-industrie is geoptimaliseerd om zoveel mogelijk vlees te produceren wat ten koste gaat aan het leven van de dieren. Hierdoor is er een andere kijk naar dieren en een andere omgang met de dieren ontstaan. Ze worden niet meer als dieren beschouwd maar als een product waarmee geld verdient kan worden. De toename in vleesconsumptie is samen gegaan met een paradox: hoe meer vlees Nederlanders aten, des te minder kwamen ze in aanraking met vleesproductie. Er is cognitieve dissonantie ontstaan omdat de consument de relatie met het dier totaal verloren is. Het geen wat op je bord ligt lijkt in geen enkele vorm meer op het dier wat het ooit geweest is. Cognitieve dissonantie is de onaangename spanning die iemand ervaart bij tegenstrijdige overtuigingen, ideeën of opvattingen of bij handelen in strijd met de eigen overtuiging.<sup>27</sup> Dit betekent dat veel burgers wel weten wat er zich afspeelt in de veestallen en slachthuizen maar het bewust wordt onttrokken aan ons zicht en bewustzijn. We kunnen ons niks voorstellen bij de grootschaligheid van de situatie, en we willen er

ons niks bij voorstellen. De cognitieve dissonantie wordt ook instant gehouden door de vormgeving van de vleesverpakkingen waarop illustraties van dieren te zien zijn die door een weide lopen, terwijl het grosse van die dieren nooit buiten zijn geweest. Daarnaast wordt ook vaak de kleur groen gebruikt in de labels van de doorschijnende plastic verpakkingen. Waarschijnlijk omdat groen geassocieerd wordt met gezond, duurzaamheid, verantwoord leven en natuur. De verpakkingen schetsen een misleidend plaatje want deze begrippen die aan groen gekoppeld worden zijn het tegenovergestelde van wat er in de realiteit aan de hand is en daardoor misleidend. In een aflevering<sup>28</sup> van Zondag met Lubach (wekelijkse satirische actualiteit show met Arjen Lubach waarin actueel nieuws besproken wordt) te zien dat de veehouderij te gruwelijk voor woorden is en de beelden ervan niet te verdragen zijn. De rede voor deze uitzending waren de talrijke misstanden in de slachthuizen te lezen uit de rapporten van de NVWA, zoals eerder beschreven. In de aflevering worden beelden getoond waarin gillende en spartelende varkens vergast worden.



Zelfs met aankondiging van de situatie zijn deze beelden afgrijselijk om naar te kijken. Maar dit is de realiteit in de slachterijen en het vergassen door middel van CO<sub>2</sub> is een compleet legale manier om varkens te verdoven. Naar aanleiding van het tonen van deze beelden zijn er veel mensen geweest die geen varkensvlees meer wilden eten.

## De vleescultuur

De rol van vlees in de westers cultuur zit diepgevoerteld in onze gebruiken maar de geschiedenis leert dat het eten van vlees niet noodzakelijk is en dat de mens zich ook prima kan redden met plantaardige voedingsbronnen. Vroeger was het noodzaak maar tegenwoordig is het een luxe en zeker niet van levens belang. Het eten van veel vlees is binnen een hele korte tijd diep verankerd geraakt in de moderne cultuur als geheel en in het individu. We leven in een 'vleescultuur', volgens professor cultuurstudies Annie Potts. Dit is de totaliteit van representaties, opvattingen en praktijken rondom vlees. Als belangrijkste kenmerk van deze moderne vleescultuur noemt Potts de vanzelfsprekendheid van vleesconsumptie en het fokken en doden van dieren daarvoor.<sup>29</sup> De vanzelfsprekendheid van de huidige vleesconsumptie is zowel een historisch gevolg van ontwikkelingen in de vorige eeuw, als ook een resultaat van effectieve campagnes van de vleesindustrie. Waar de dieren de dupe zijn van de massa industrie en dat ze een keurmerk hebben betekent niet per se dat ze een beter leven hebben gehad. Dieren bestemd voor de vleesconsumptie hebben geen enkel ander doel

dan winst maken en het genot van de mens. De connectie met het dier is verdwenen. Door informatie duidelijk te communiceren kan hopelijk de cognitieve dissonantie omgedraaid worden. Wanneer je besluit om een stuk vlees te eten vindt ik het belangrijk dat je weet waar het vlees vandaan komt en op welke manieren het verwerkt wordt. Het voorkomen van dierenleed is voor mij een van de grootste redenen geweest om geen vlees meer te eten. Naast effecten op het klimaat en mijn eigen gezondheid heeft dit onderzoek mij de ogen geopend over de manier waarop dieren in de intensieve veeteelt behandeld worden. Wanneer je toch kiest voor een stukje vlees, het liefst maar 1 of twee keer in de week volgens de richtlijnen van het voedingscentrum, kun je beter kiezen voor biologische vlees wat met meer aandacht is geproduceerd voor het dierenwelzijn en effecten op het milieu. Daarnaast is het alternatief in de vorm van kweekvlees (dat in een laboratorium gekweekt wordt uit stamcellen van dieren) in de maak.

Onderzoekers verwachten dat dit binnen een paar jaar ook in de supermarkten te verkrijgen is. De eerste vleesloze burger werd in 2013 getest waarvan de kostprijs 250.000 euro was. Naar verluidt had de burger een vlezige, maar droge smaak.<sup>30</sup> Maar dit zou een goede oplossing zijn voor mensen die toch de beleving van vlees willen hebben, zonder dat daar een dier voor geslacht hoeft te worden.

## Hoofdstuk 2

# Wat is vegetarisme?

Tegenover het eten van vlees staat het eten van geen vlees. De naam van een vleesloos dieet is het vegetarisme of het zijn van vegetariër. In dit hoofdstuk wordt uitgelegd wat dit inhoudt en wat het maatschappelijk belang hiervan is.

# Vegetarisme

Volgens het Nederlandse woordenboek is de definitie van vegetarisme: “Het hanteren van een voedingswijze waarbij men geen voedsel eet waar dieren voor gedood worden.”.<sup>31</sup> Maar rond vegetarisch eten en vegetarisme (het volgen van een vegetarisch voedingswijze) zijn er diverse definities in omloop. Zo zijn er mensen die zich vegetariër noemen, maar wel vis eten, zij heten eigenlijk pescotariërs; mensen die gevogelte eten noemen zich ook soms vegetariër, maar de correcte term hiervoor is pollotariër. Er zijn mensen die geen zuivel maar wel eieren eten, dat heet ovo-vegetariër of mensen die geen eieren maar wel melk eten, dat heet lacto-vegetariër. Maar de basis van deze voedingswijze is het niet eten van vlees. Mensen die ervoor kiezen alle dierlijke producten uit hun eetpatroon te halen, en vaak ook geen wol of leer dragen, worden veganisten genoemd. Met ‘vegetariër’ bedoelt men dus doorgaans ‘lacto-ovo-vegetariër’ wat wil zeggen dat die persoon geen vlees of vis eet, maar wel zuivel en eieren.<sup>32</sup> Om de definitie van wat vegetarisch eten is duidelijk te houden bestaat er een keurmerk om aan te geven dat er geen dierlijke producten in zitten. Dit is het V-label van

de European Vegetarian Union **A**.<sup>33</sup> Wanneer je een vegetarische of veganistische maaltijd koopt weet je zeker dat er geen vis, kip of slachtafval of ander dierlijk product in zit.

Mensen kiezen voor een vegetarische levensstijl uit verschillende overwegingen zoals religie, gezondheid, cultuur, ethiek en/of het milieu. De leidende beweegreden is voor iedereen persoonlijk. Zo kan het zijn dat iemand het belangrijker vindt om dierenleed te voorkomen en iemand anders eet geen vlees omdat dit niet past binnen zijn geloofsovertuiging.



**A** European  
Vegetarian Union  
V-label

# Veganisme

Naast vegetariërs zijn er ook veganisten die ervoor kiezen alle dierlijke producten uit hun eetpatroon te halen. Het verschil tussen vegetariërs en veganisten is dat een veganist volledig plantaardig eet en geen enkel product eet dat afkomstig is van een dier. Dus geen melk, vlees, eieren, vis, gelatine, dierlijke vetten of lactose. Het is een levenswijze, die ernaar streeft voor zover mogelijk en uitvoerbaar alle vormen van exploitatie en wreedheid ten opzichte van dieren in verband met voeding, kleding, of enig ander doel, uit te sluiten.

De Nederlandse Vereniging voor Veganisme schatte in 2014 dat 1% van de wereldbevolking veganist is, en dat er in Nederland zo'n 120.000 veganisten zijn. In 2016 publiceerde het Sociaal Cultureel Planbureau een rapport waarin het aantal veganisten door de NVV wordt geschat op 50.000 en door Hans Dagevos (consumptiesocioloog aan de Wageningen Universiteit) op 70.000.<sup>34</sup>

In deze scriptie wordt de focus gelegd op het vegetarisme omdat dit voor veel mensen de overstap naar het niet eten van vlees makkelijker maakt. Maar een logische keuze zou kunnen zijn om van vegetarisme over te stappen naar veganisme.

# Geschiedenis vegetarisme

De eerste vegetariërs bestonden al ruim 500 jaar voor Christus, toen de filosoof en wiskundige Pythagoras in het oude Griekenland leefde. Wanneer iemand geen vlees at werd dit het Pythagorees dieet genoemd. Pythagoras pleitte voor een plantaardig dieet omdat hij geloofde in reïncarnatie, dat een ziel in de vorm van een ander wezen kan doorleven. Hij was een vegetariër op morele en ethische gronden, voor zijn tijd was dit een radicale keuze.<sup>35</sup> Rond dezelfde tijd ontstond in India het Hindoeïsme waarin het vegetarisme een deel van de geloofsovertuiging is. Ze geloven in reïncarnatie en hebben daardoor respect voor alles wat leeft omdat je als elke levensvorm terug kan keren op aarde. In de eeuwen hierna waren er verschillende groepen mensen die vlees aten of een vegetarisch voedselpatroon volgden maar vegetarisme was niet populair als een filosofie, dieet of levensstijl. Pas later in de tijd van de Verlichting (18de eeuw) en Romantiek (18de en 19de eeuw) kreeg het niet eten van dieren aandacht als bewuste keuze. Het woord vegetarisme bestond toen nog niet. Verschillende filosofen kregen interesse in deze manier van eten. Zoals Voltaire

**Voltaire**  
1694-1778 /  
Franse schrijver en  
filosoof. Hij was ook  
een uitgesproken  
voorzitter van  
wat we nu kennen  
als mensenrechten  
en burgerlijke  
vrijheden.

die een Pythagorees dieet volgde. Hij verkende het idee dat dieren ook gevoelens hadden en bedacht dat de dieren belangrijker waren dan gewoonlijk werd overwogen.<sup>36</sup> Hier staat de overtuiging van Emmanuel Kant recht tegenover. Hij betoogde dat alleen mensen intrinsieke morele waarden hebben. Hij vond dat het nodeloos dood maken van dieren invloed had op het moraal van de mens wat het dier doodde. Hij weerlegde dat wanneer een mens wreed is tegenover dieren, hij dit ook zal zijn tegenover zijn medemens.<sup>37</sup> Maar dat de mens geen morele verplichtingen heeft tegenover het dier, wat geen zelfbewustzijn heeft, en dat het dier alleen bestaat als ding ter beschikking van de mens. De wreedheid van een mens tegenover een dier is geen mislukking in zijn plicht jegens het dier, maar een mislukking in zijn plicht tegenover de mensheid.<sup>38</sup>

Verlichtingsdenkers gebruikte rede en rationaliteit om de kerk en andere conventionele wijsheid in twijfel te trekken, inclusief de moraal van het eten van dieren. Rond 1800 toen de Romantiek ontroppte gebruikte zij dezelfde aanpak als

**Kant**  
1724-1804 /  
Duitse filosoof  
wiens leer van het  
transcendentale  
idealisme een grote  
invloed heeft gehad  
op de moderne filo-  
sophie. Hij betoogde  
dat de rede de basis  
is van moraliteit

de Verlichtingsdenkers om na te denken over persoonlijke ervaringen en zo dachten ze ook na over hoe ze zich voelde bij het eten van dieren. Het vegetarisme had rond deze tijd een radicaal imago en associeerde met progressieve denkers of een evangelische stroom binnen het Christendom.<sup>39</sup> Zo zijn er verschillende beweegredenen geweest om te kiezen voor het wel of niet eten van vlees. Dit kon een bewuste keuze zijn omdat je het niet eens was met het morele principe van het slachten van een dier, gezondheidsredenen, geloofsovertuiging of je was verplicht vegetarisch te eten omdat je simpelweg geen vlees kon veroorloven. Een andere beweegreden achter het kiezen voor het zijn van vegetariër is in de vorm van protest. Mahatma Gandhi is beroemd geworden om het voeren van stille protesten die hij inzette voor de Indiase onafhankelijkheidsstrijd. Vegetarisme stond voor hem symbool voor het belang tussen geweldloosheid en vrede.<sup>40</sup>

In de jaren '60 en '70 werden onconventionele levensstijlen steeds meer gewoon en verschoof het stigma rondom vegetarisme naar een populaire levensstijl. Nieuwe factoren gingen mee wegen in de beslissing. Naast moraliteit en gezondheid kwam er ook nieuwe kennis aan het licht over het klimaat en het welzijn van de dieren en hoe deze met elkaar verbonden waren. Hierin werd een nieuwe reden gevonden om het eten van dieren te vermijden.<sup>41</sup>



# Vegetarisme in Nederland en Westerse cultuur

In Nederland werd er sceptisch gekeken naar het vegetarisme toen deze levensstijl overwaai- de vanuit Engeland rond 1880. Zo schreef De Amsterdammer: “Wij vertrouwen dat de vegeta- rianen, (...) voor den honger bezwijken zullen en terugkeren tot de vleeschpotten van Egypte.”<sup>42</sup> In Nederland werd in 1894 de Vegetariërs Bond opgericht die de belangen van de vegetariërs be- hartigen. Hiermee kreeg het vegetarisme in Ne- derland echt voet aan de grond. Het vegetarisme was vooral populair onder Verlichtingsdenkers die zich afkeerde van het Christelijke geloof en voor zichzelf na gingen denken wat zij belangrijk vonden. Dit was voornamelijk bereikbaar voor de elite uit de samenleving die zich verenigde bin- nen een vegetarische beweging.<sup>43</sup> Rond dezelfde tijd, in 1881, werd ook de Sociaal-Democratische Bond (SDB) opgericht onder leiding van Do- mela Nieuwenhuizen.<sup>44</sup> Dit was de eerste partij op socialistische grondslag in Nederland en zij streefde aanvankelijk vooral voor algemeen kies- recht. Domela Nieuwenhuizen had de bewuste

keuze gemaakt om vegetariër te worden als daad van solidariteit met de arbeiders die te arm waren om vlees te kunnen eten.<sup>45</sup>

Na de oorlog was er een verhoging in de con- sumptie van vlees en de opkomst van de bio-in- dustrie, zoals ik in het vorige hoofdstuk heb beschreven. Het eten van vlees werd genorma- liseerd maar aan de andere kant kwam er een tegen beweging die de grootschalige intensieve veeteelt bekritiseerde en kreeg het vegetarisme ook meer aanhangers. Vegetarisme was eind jaren zeventig verbonden met linkse ideologie: vóór het milieu en tegen de grootschalige indus- trie.<sup>46</sup> Het niet eten van vlees werd een individue- le keus en had allerlei aanhangers uit verschillen- de klasse van de samenleving. Zij kozen ervoor om geen vlees te eten omdat het politiek correct, gezond of ‘hip’ was. Een vegetariër was niet per se lid van een vegetarische bond. Het was juist de jonge Nederlandse protest generatie die zorgde voor een opleving van het vegetarisme.<sup>47</sup>

De hippie-beweging die onderdeel uitmaakte van de tegencultuur legde de nadruk op het natuurlijke en zette zich af tegen de autoriteiten en industrialisatie. Hoewel de hippies verschillende overtuigingen hadden, was het eten van een vegetarisch of macrobiotisch dieet daar vaak een onderdeel van. Vegetarisme is er dus altijd al geweest. Maar nu, ruim een eeuw later sinds het vegetarisme werd geïntroduceerd, telt Nederland zo'n 700 duizend vegetariërs.<sup>48</sup>

# Geitenwollen sokken en vitamine tekorten

Wie kiest voor het zijn van vegetariër en daarmee het eten van vlees schrapt uit zijn voedingspatroon, kampt hoogstwaarschijnlijk met een aantal stigma's en vooroordelen. Tegenwoordig hoef je gelukkig niet meer met geitenwollen sokken in sandalen rond te lopen om geloofd te worden dat je vegetariër bent.

Het algemene beeld van een vegetarisch dieet is dat het gezond is. Wat aan de ene kant waar is want een levensstijl waarin je geen vlees eet is beter voor je omdat je dan minder gezondheidsrisico's loopt maar je kunt de gerechten zo zoet, zout of vet maken als je zelf wilt. Daarnaast blijft er nog een grote verscheidenheid aan producten over die je nog wel kunt eten die niet perse als gezond bestempeld worden waarin geen vlees verwerkt wordt.

Een tweede opvatting is dat wanneer je geen vlees eet je belangrijke voedingsbronnen mist zoals ijzer, vitamine B en eiwitten. In een vegetarische levensstijl ga je op zoek naar andere voedingsbronnen die deze voedingswaarde ook

hebben. Zo zit B12 (Vitamine B12 is belangrijk voor het zenuwstelsel en het bloed. B12 speelt een rol bij de vorming van rode bloedcellen, zorgt voor een goede werking van het zenuwstelsel en is een essentiële factor voor de groei<sup>49</sup>) in bacteriën en schimmels die in alledaagse voedingsproducten voorkomen dus je zal geen vitamine B12 tekort krijgen zolang je gevarieerde genoeg eet. Daarnaast wordt B12 toegevoegd aan vleesvervangers en komt een tekort in het westen amper voor.<sup>50</sup> Voor veganisten is het wel aan te raden om hun bloed waardes te laten checken en eventueel B12 bij te laten prikken of supplementen te slikken.<sup>51</sup> Een andere voedingsbron waar veel over te doen is bij het vooroordeel over vegetarisme is het binnen krijgen van genoeg eiwitten (bouwstenen voor je spieren, huid, enzymen en hormonen spelen essentiële rol in alle lichaamsweefsels<sup>52</sup>). Wat belangrijk is om te weten is dat een eiwit tekort in het westen nauwelijks voor komt. Er wordt aanbevolen om 0,8 gram per kilogram lichaamsgewicht per dag te consumeren en het maakt niet uit of deze uit plantaardige of dierlijke producten gehaald worden.<sup>53</sup> Voorbeelden van

plantaardige opties zijn: peulvruchten, noten, linzen, kikkererwten, tempé, havermout, brood, zwarte bonen, granen en tofoe.<sup>54</sup> Genoeg opties wat dat betreft. Voedingsbronnen voor ijzer (ijzer is een mineraal dat onder andere belangrijk is voor de vorming van hemoglobine, een onderdeel van rode bloedcellen. Rode bloedcellen vervoeren zuurstof door ons lichaam) zijn voornamelijk volkoren producten, peulvruchten, noten, paksoi, andijvie, snijbiet en dit wordt ook toegevoegd aan vleesvervangers.<sup>55</sup> Een ander vooroordeel over vegetarisch eten is dat het duurder is dan het eten van vlees. Wanneer je prijzen met elkaar vergelijkt wint goedkoop vlees het van een aantal vegetarisch alternatieven. Maar er zijn ook zat producten die goedkoper zijn maar dit hangt af van de alternatieve die je koopt en waar je de boodschappen doet. Wanneer je de prijs van een stuk kip (200 gram, kipfilet, €3,04<sup>56</sup>) vergelijkt met een vleesvervanger (Plantaardige Kipstukjes, 175 gram, €2.39<sup>57</sup>) zie je dat er weinig verschil in prijs zit.

Wat ook een aanname kan zijn is dat een vegetarisch dieet niet genoeg variaties te bieden heeft en daardoor eenzijdig wordt. Mijn mening hierover is dat dit afhangt van hoe creatief je met de verschillende vleesloze opties omgaat en kijkt naar de veelzijdige alternatieve. Zo is er in de supermarkten een opkomst in het assortiment aan vleesvervangers en andere opties. Het vegetarisme wordt tegenwoordig meer verkondigd als een voedzaam en lekker eetpatroon<sup>58</sup> wat geresulteerd heeft in kookboeken, video's, series en online blogs met vegetarische recepten waar je inspiratie uit kunt halen.

# Wat is het belang van vegetarisme ten opzichte van vlees?

Het belang van vegetarisme ten opzichte van vlees is te vinden in de gevolgen die het heeft voor het klimaat, de dieren en de gezondheid van de mens en uiteindelijk ook op de maatschappij waarin we leven.

## Het klimaat

Het is algemeen bekend dat de wereld zich in de staat van een klimaatcrisis bevindt. Door het niet eten van vlees verminder je de eigen belastende voetafdruk op de aardbol en draag je bij aan het verminderen van het probleem, je maakt het in ieder geval niet erger. Dit omdat je geen contributie levert aan de lucht vervuiling door CO<sub>2</sub> uitstoot en methaangas wat veroorzaakt wordt door de dieren en het transport van het vlees. Daarnaast word er ook op water bespaart. Voor een steak van 300 gram is er 4.650 liter water nodig. Voor een burger van 150 gram is er 2500 liter water nodig.<sup>59</sup> Daarnaast is voor het produceren van vlees veel veevoer nodig. Voor een kilo biefstuk moet de koe gemiddeld 25 kilo

voer eten. Driekwart van alle landbouwgrond op de wereld wordt gebruikt voor de productie van veevoer.<sup>60</sup> Het volgen van een vegetarisch eetpatroon zou een goeie manier zijn om jouw eigen steen bij te dragen aan het verminderen van het klimaatprobleem.

### **Dieren**

In het vorige hoofdstuk heb ik beschreven hoe een varken op een legale en gedoogde manier geslacht en verwerkt wordt. Dat dit tegen onze morele en ethische waarde in gaat als mens zou na het lezen van dat hoofdstuk vanzelfsprekend moeten zijn.

### **Gezondheid van de mens**

Zoals al eerder beschreven is, heeft een vegetariër minder kans heeft op bepaalde ziektes zoals diabetes en een verlaagde kans op hart en vaat ziektes door een lager cholesterol gehalte. Dit betekent niet dat vegetariërs hier geen kans op hebben maar dat ze minder risico lopen. Het algemene beeld van het zijn van vegetariër is aan het verschuiven. In de maatschappij is er een kanteling merkbaar omtrent het onderwerp vegetarisme en veganisme. Deze voor dier, mens en milieu verantwoord levende groep voert in ver-

gelijking met de algehele bevolking gemiddeld kleinere huishoudens, is vaker academisch opgeleid en heeft een hogere sociaal-economische status. Gezondheid en duurzaamheid spelen een belangrijker rol in hun leven dan bij vleeseters.<sup>61</sup> De burger wordt zich steeds meer bewust van het dierenwelzijn, milieu en gezondheidsaspecten. Hierdoor zijn er steeds meer innovaties die op de nieuwe behoeftes van de consument inspelen. Dit is in het dagelijks leven al in de supermarkten merkbaar waar meer variaties beschikbaar zijn voor plantaardige producten en vleesvervangers. Daarnaast worden er voedselketens opgericht waarbij alleen plantaardige gerechten opgediend worden, zoals de Vegan Junkfood Bar, en wordt er één keer per jaar een Nationale Week Zonder Vlees georganiseerd waarbij influencers betrokken worden en mensen aansporen om deze week een geheel onthoud van vlees te hebben. Nu is het de vraag of het gemis van vlees in die week daarop niet gecompenseerd wordt, maar mensen maken in ieder geval kennis met andere opties dan vlees. Tegenwoordig wordt het zijn van vegetariër of veganist gepopulariseerd. Mede dankzij het beeld dat gecreëerd wordt met sociale media. Door deze platformen is het makkelijker om meer mensen te bereiken en het propageren van

vegetarisme is iets aantrekkelijks waar mensen, influencers, likes mee kunnen genereren, wat hen weer een boost geeft in het algoritme waardoor ze bovenaan je tijdlijn verschijnen.

Door de popularisering van vegetarisme is er een balletje aan het rollen. Maar toch, zijn mensen bereid om de sensatie en de smaak van vlees op te geven? Er zijn goeie alternatieven te vinden, zoals De Vegetarische Slager en de Beyond Meat Burger die heel dichtbij de ervaring van vlees komen. Ik ben ervan overtuigd dat we collectief moeten afkicken van het vleesmonster.<sup>62</sup>

Uit onderzoeken<sup>63</sup> blijkt dat veel mensen wel vegetarisch willen eten, en al vlees minderen en de voorkeur geven aan het zijn van flexitariër maar het lastig vinden om de overstap te maken naar een geheel vleesloos voedingspatroon. Mensen zijn bewust maar moeten aangespoord worden om de stap te maken. Mijn visie voor de toekomst is dat vegetarisme de norm wordt en dat vlees eten de uitzondering zal zijn. Dit zal liggen aan de bereidheid van mensen om hun gewoontes te veranderen en het eten van vlees willen opgeven ten behoeve van het klimaatprobleem, het dierenwelzijn en de eigen gezondheid.

**Hoe kan de  
rol van vlees  
in de westerse  
cultuur veranderd  
worden met behulp  
van grafisch  
ontwerp?**



In hoofdstuk 1 en 2 heb ik onderzoek gedaan naar vlees en vegetarisme. In dit hoofdstuk ga ik behandelen op welke manier we het beeld van vlees zouden kunnen veranderen met behulp van grafisch ontwerp. Hiervoor heb ik verschillende projecten gezocht zowel interessant door de manier van het gebruik van een vorm van grafisch ontwerp, dan wel de relevantie van het onderwerp. Waarna onderzoek gedaan naar de verschillende manieren waarop grafisch ontwerp toegepast kan worden en mijn eigen visie hierop.

# De vegetarische slager

Jaap Korteweg, 2010<sup>1</sup>

De Vegetarische Slager is opgericht door Jaap Korteweg, 9e generatie boer **A**. Het ontstaan van dit bedrijf kwam voort uit een realisatie van Korteweg nadat door de gekke-koeienziekte en varkenspest hij zijn koelhuizen beschikbaar stelde als opslagplaats voor tienduizenden kadavers. Hierna besloot hij vegetariër te worden maar door het gemis van de smaak van vlees ging hij opzoek naar innovatieve alternatieve wat geleid heeft tot de producten van de Vegetarische Slager.<sup>64</sup> Hierdoor laten ze vleesliefhebbers kennis maken met plantaardige opties waarmee ze niets hoeven te missen van de smaak van vlees zonder dat er een dier voor gedood is. De ambitie is de grootste Slager ter wereld te worden, op korte termijn. Voegen ook een stukje humor toe aan de benaming van de producten waardoor ze leuker worden. Dit initiatief heb ik gekozen omdat De Vegetarische Slager in Nederland de leiding heeft genomen om vegetarische alternatieve, die bijna gelijk



**A** Jaap Korteweg in de slagerij van De Vegetarische Slager

zijn aan de sensatie van vlees, te normaliseren. Daarnaast bieden ze goede plantaardige opties voor mensen die toch de sensatie van vlees willen hebben ook al willen ze bewust kiezen voor minder of geen vlees eten. Hierdoor wordt er een nog grotere doelgroep bereikt om over te stappen op een vleesloos voedingspatroon. Door de producten namen met een knipoog te geven, zoals de Auf Wieder Schnitzel, mc2 Nobeef Burger, Bofkipburger communiceren ze op een luchtige manier naar de consument.

## Und Was Isst Du Dann?

Büro Bum Bum, 2018<sup>1</sup>

Felix Bork and Deniz Ficicioglu's van Büro Bum Bum hebben een kookboek ontworpen om gezinnen te onderwijzen over het belang van een uitgebalanceerd dieet **B**. Zij hebben dit plantaardige kookboek ontworpen naar aanleiding van een vraag van Bork om zijn eigen kookboek te ontwerpen. Bork en Ficicioglu hebben alle twee suiker, vlees en gluten opgegeven en wilden de gezondheidsvoordelen hiervan illustreren op een manier die voor alle leeftijdsgroepen beschikbaar is. In dit boek wilde ze eerlijk communiceren over voedsel daarom worden er recepten in vermeld maar daarnaast ook informatie over intolerantie, allergieën en hun onaangename of mogelijk fatale gevolgen. Ze vonden het belangrijk om stigma's rondom voedsel gerelateerde complicaties te bestrijden. De aanpak van de studio was om de zware teksten en feitelijke uittreksels in evenwicht te brengen met vrolijke strips en levendige fotografie.



**B** Und was isst du dann? kookboek van Büro Bum Bumo

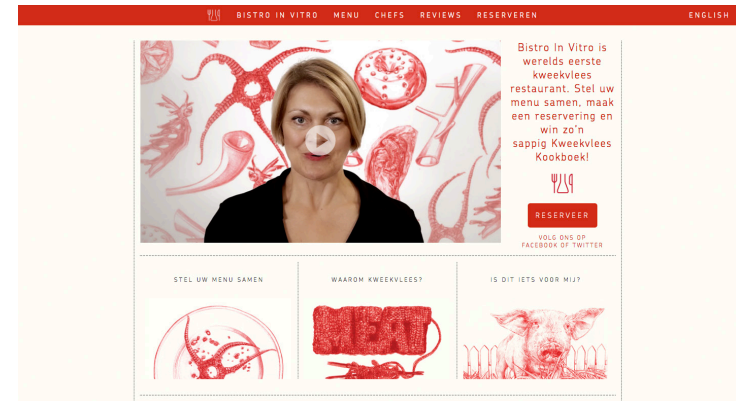
En toch de samenhang van het boek te handhaven door alle inhoud te structureren binnen een sterk, lineair kader.<sup>65</sup>

Het kookboek van Büro Bum Bum vond ik interessant omdat ze een doelgroep aanspreken die normaal niet in de discussie rondom voedsel meegenomen wordt. Het boek is gericht op kinderen waardoor er al op een jonge leeftijd door een onderwerp bespreekbaar te maken bewustwording gecreëerd wordt. Door ook informatie in het boek te vermelden waar je normaal gesproken niet veel mee te maken hebt, tenzij je een van de allergieën hebt, verstrekt het net even wat meer belangrijke informatie. Ik vindt dat door het boek op een speelse en luchtige manier vorm gegeven is het kookboek een conversation piece is geworden voor zowel kinderen als volwassenen.

# Bistro In Vitro

Submarine Channel en Next Nature Network<sup>1</sup>

Bistro In Vitro is een fictief concept dat bestaat uit een fictief restaurant met een menu van kweekvlees gerechten. Verschillende kunstenaars, ontwerpers, koks, wetenschappers en filosofen hebben een gerecht ontworpen op basis van kweekvlees. Door hiermee de grenzen van de eetcultuur op te zoeken en te verleggen willen ze de mens en consument kennis laten maken met de mogelijkheid van het eten van kweekvlees als alternatief voor vlees. Daarnaast verkennen ze ook de mogelijkheden van deze nieuwe technologie. Op de website kun je kiezen uit verschillende digitale concepten rondom duurzaamheid, diervriendelijkheid, absurditeit en innovatie en wordt je uitgenodigd om je eigen menu samen stellen en daardoor na te denken over de verschillende mogelijkheden van kweekvlees. Op het menu staan onder andere Vlezige B-52 cocktail, Keelkietelaar, Gebreide Steak en Vlees Parels.<sup>66</sup> Bistro In Vitro gebruikt moderne technologie om een onderwerp, kweekvlees, bespreekbaar te maken en mensen te laten wennen aan een controversieel idee, wat



C De website van Bistro In Vitro

niet in de hele verre toekomst reëel gaat worden. Ik vindt dit intrigerend omdat mijn interesse hier ook ligt in het verbinden van de wetenschap en kunst in het maatschappelijk belang. Door design wordt er connectie gemaakt tussen realiteit en fictie. Doordat dit een fictief concept is en er gespeeld kan worden met verschillende fantasieën kunnen er ook nieuwe ontdekkingen gedaan worden die omgezet zouden kunnen worden in een echt product. Hier tegenover vind ik wel staan dat de aannemelijkheid minder wordt. Het interessante zou zijn om dit project op een manier in het echt uit te voeren en een interactie aan te gaan met de toeschouwer.

## PIG 05049

Christien Meindertsma, 2007<sup>1</sup>

Pig 05049 is een boek waarin alledaags producten en objecten worden getoond die zijn gemaakt uit een deel van varken met het nummer 05049 D. Dit boek biedt een inzichtelijke kijk in hoe dit ene dier de grondstof is voor een groot aantal dagelijkse objecten. Door het onzichtbare zichtbaar te maken verbind Meindertsma het product en de consument weer met elkaar. Door globalisering en industrialisatie is er een groot deel van het proces niet beschikbaar voor het publiek. Dit onderzoek dwingt ons na te denken over de herkomst van producten die we elke dag gebruiken. Het doel van dit project is om informatie over te brengen naar de toeschouwer en daarmee bewustwording te creëren. Het boek biedt een nieuw perspectief door een proces aan het licht te brengen waar de meeste van ons geen toegang tot hebben. Het geeft de mogelijkheid om te reflecteren op de producten die jij elke dag gebruikt en waar ze vandaan komen want in het boek staan producten die iedereen kent.



D Het boek  
PIG 05049

Ik vindt dit een waardevol maatschappelijk geëngageerd project dat door middel van Research Design mensen na laat denken over hun alledaagse acties met relevantie op de manier waarop we consumeren.

# The Meat Factory

Shahar Livne, 2014<sup>1</sup>

The Meat Factory is een serie materiaal experimenten met als doel het hele dier te verwerken in de producten, geïnspireerd door de tijd waarin dieren gedood werden en elk afzonderlijk onderdeel van het hele beest gebruikt werd omdat alles afkomstig van het dier waardevol was. Dit heeft geresulteerd in diverse materialen, van biologische bloedleer, rubber en garens tot kleurstoffen die alleen zijn gemaakt van natuurlijk slachtafval. Hierdoor zijn nieuwe elementen, materialen en producten ontstaan uit bloed en verschillende industrieel gewonnen dierlijke producten. Dit project bevraagt op een kritische manier de morele, ethische en culturele waarde van onze omgang met dieren en de relatie met onze vlees consumptie en de controversiële industrie. Met dit project wordt op een choquerende wijze de omgang met dieren visueel gemaakt. Het vergroot wat er in de realiteit gebeurt en daarom vindt ik dit een goed project. Het laat de tegenstrijdigheid zien in ons denken over voedsel en de voedselproductie.



**E** Verschillende materialen gemaakt van natuurlijk slachtafval.



# Rol van grafisch ontwerper in de maatschappij en visie

Als grafisch ontwerper heb je een bepaalde verantwoordelijkheid in de maatschappij en zijn er genoeg problematieken en vraagstukken waar aandacht aan gegeven moet worden. Het gaat er om dat er engagement gecreëerd wordt tussen de mens en het onderwerp door informatie over te brengen wat een reactie bij de doelgroep teweeg brengt, het liefst in de vorm van verandering of wat leidt tot verandering. Dit zou bereikt kunnen worden door Social Design. Victor Papenek kan als grondlegger van het Social Design beschouwd worden. Hij riep in zijn tekst 'Design for the Real World' (1971)<sup>67</sup> op tot het nemen van sociaal-maatschappelijke verantwoordelijkheid waarmee hij zichzelf tegen de maatschappij van toen keerde door het belang van de ethiek boven de esthetiek te stellen. Hij was een van de eersten die anders naar vormgeving ging kijken en er onderwerpen als vervuiling en verspilling bij betrok. Anne van der Zwaag behandelt in *Feels Good Looks Good is Good*<sup>68</sup> de thematiek rondom Social Design en

borduurt voort op Papenek. Zij zegt "Ontwerp is geen antwoord op al onze problemen, maar het is wel in staat om dingen te veranderen, ogen te openen, oplossingen te creëren en te begeleiden."

Social Design gaat over maatschappelijke, ecologische en economische vraagstukken en de rol die de ontwerper hierbinnen zou kunnen spelen. Het delen van zorgen maar ook kennis en expertise staan meer en meer centraal. Tegenwoordig worden er multidisciplinaire oplossingen vereist en daarom kan Social Design beter beschouwd worden als een mentaliteit. De projecten die beschouwd kunnen worden als Social Design zijn even breed en divers als de bedenkers daarvan.

De projecten die ik behandeld heb zijn allemaal voorbeelden van het creëren van bewust zijn op verschillende manieren die geschaard kunnen worden onder het begrip Social Design. The

Meat Factory Shahar Livne shoqueert en zet daardoor aan het denken, PIG 05049 Christien Meindertsma zet Research Design in om bewustzijn te creëren over alledaagse objecten die afkomstig zijn van een varken, Bistro In Vitro Submarine Channel en Next Nature Network gebruikt nieuwe technologie om mensen te laten wennen aan het idee van het eten van kweekvlees, Und Was Isst Du Dann?, Büro Bum Bum, gebruikt het boek als conversation piece om gebruiken rondom voedsel bespreekbaar te maken en De vegetarische slager, Jaap Korteweg heeft een innovatief concept omgezet tot realiteit en daardoor wordt het niet eten van vlees genormaliseerd.

Door het onderwerp dat ik gekozen heb, vegetarisme, wat in het belang valt van de maatschappij heb ik mezelf aan de maatschappelijke geëngageerd kant van het ontwerpen gepositioneerd. Waarmee ik me aansluit op de filosofie van Papenek en Van der Zwaag dat het concept van een ontwerp belangrijker moet zijn dan hoe het eruit ziet. Maar hier wil wel aan toe voegen dat de esthetiek ook van belang is omdat dit de aandacht kan trekken of de functie van

het ontwerp kan versterken. De ethiek en de esthetiek gaan hand in hand samen en worden door elkaar versterkt. Ik heb als doel om verandering teweeg te brengen deze visie sluit aan bij wat Annemartine van Kesteren omschrijft in het boek *Changemakers (2017)*<sup>69</sup> dat er een mentaliteitsverandering opkomt is waarin een creatieve revolutie ligt besloten: de veranderkracht van het hedendaagse design.

Ik sluit mij aan bij het idee dat design verandering teweeg kan brengen door beeldkracht in te zetten en daardoor verandering bespreekbaar kan maken. Door iets wat onzichtbaar is, zichtbaar te maken, door mensen iets te laten voelen, door informatie te communiceren, door een onderwerp in een ander licht te zetten of juist uit context te halen. Als grafisch ontwerper kan ik manieren en mogelijkheden creëren ten behoeve van de maatschappij. Daarbij wil ik wel zeggen dat ontwerpen niet perse de oplossing zal zijn voor veel onderwerpen maar dat het wel bij kan dragen aan het creëren van een oplossing. Ook is de relatie tot de toeschouwer van belang omdat het ontwerp afhangt van de interactie met de mens.

# Conclusie

De hoofdvraag die ik aan het begin van deze scriptie stelde was: Hoe kan ik als grafisch ontwerper bijdragen aan de verandering van de rol van vlees in de westerse cultuur?

Uit mijn onderzoek blijkt dat de burger zich steeds meer bewust wordt van het dierenwelzijn, milieu en gezondheidsaspecten. Er is dus een kanteling merkbaar in de maatschappij omtrent vegetarisme maar veel mensen willen vlees nog niet helemaal opgeven. We bevinden ons in een vleescultuur waarbij het moeilijk is om de sensatie en de beleving van vlees op te geven. Mensen zijn bewust maar moeten aangespoord worden om de stap te maken.

Om hier verandering in te brengen is het belangrijk om informatie duidelijk en helder te communiceren. Dit wil ik doen zonder dat er met een vinger gezwaaid wordt maar doen door mensen zelf te laten nadenken over de morele keus die ze dagelijks maken. Daarnaast is het belangrijk om verschillende imago's rondom vegetarisme te veranderen. Door popularisering is dit al zichtbaar doordat er aandacht voor is door mensen uit verschillende lagen van de samenleving. Het imago dat het zijn van vegetariër duur is hangt af van persoonlijke voorkeuren dus zou iemand niet tegen kunnen houden om over te stappen op een vleesloos voedselpatroon. Daarnaast zijn vooroordelen over de gezondheid te onderscheppen want

door variërend te eten is er geen enkel risico omtrent het missen van voedingsbronnen. Waar verder aandacht aan besteed moet worden is het imago van masculiniteit in relatie tot vlees. Heteronormatieve beeld van vegetarisme zal verandert moeten worden naar iets wat voor iedereen is. Het idee dat vlees eten het aller mannelijkst is, is niet meer van deze tijd. Het doel is om het eten van vlees de norm te laten worden. Beroep doen en inspelen op het gevoel van de mens waardoor morele en ethische waarde geprikkeld worden.

Mijn realisatie over het zijn van vegetariër kwam ook pas op mijn 23ste levensjaar, terwijl dit begrip al veel langer bestaat dan dat ik op deze aardbol rondloop. Door onderzoek te doen zijn mijn ogen geopend en ik hoop dat ik andere mensen ervan kan overtuigen door informatie te communiceren zodat zij ook de stap willen nemen en het karbonaasje links laten liggen.

Door Social Design in te zetten om bewustzijn en interactie te ontwerp, waardoor mensen aangespoord worden, kan grafisch ontwerp bij dragen aan verandering en de normalisering in de relatie die de mens heeft met vlees in de westerse cultuur. Zo zal de mens hopelijk de sensatie van vlees los kunnen laten en ook het imago van de vleesburger, vast geroest in de vleescultuur.

# Noten

## Hoofdstuk 1

- 1 Ungar, P. (2018)
- 2 Harari, Y. N. (2016)
- 3 Laudan, R. (2018)
- 4 Ungar, P. (2018)
- 5 Van Dinther, M. (2001)
- 6 NOS (2017)
- 7 Dagevos, H., Verhoog, D., van Horne, P., & Hoste, R. (2019)
- 8 Eigen berekening:  $77/17=4,5$
- 9 Verdonk, A. D. J. (2009),
- 10 Verdonk, A. D. J. (2009)
- 11 Fogteloo, M. (2018)
- 12 Eerlijk over eten voedingscentrum (z.j.)
- 13 Eerlijk over eten voedingscentrum (z.j.)
- 14 Voorst
- 15 Den Blijker, J. (2006)
- 16 Birdgeman, R. (2018)
- 17 Birdgeman, R. (2018)
- 18 Birdgeman, R. (2018)
- 19 De Waart, S. (2018)
- 20 Wakker Dier (z.j.)
- 21 Hazekamp, A. (2018)
- 22 <https://beterleven.dierenbescherming.nl/>
- 23 NOS (2018)

24 Rijksoverheid (z.j.)  
 25 NOS (2020)  
 26 Van den Berg, B. (2020)  
 27 [https://www.encyclo.nl/begrip/  
 Cognitieve\\_dissonantie](https://www.encyclo.nl/begrip/Cognitieve_dissonantie)  
 28 VPRO (2019)  
 29 Plonska, O. (2020)  
 30 Swinnen, w. (2018)

## Hoofdstuk 2

31 Woorden.org (z.j.)  
 32 Vegetariërsbond (z.j.).  
 33 European vegetarian union (z.j.)  
 34 Nederlandse vereniging voor  
 veganisme (z.j.).  
 35 Taylor, M. (2019)  
 36 Taylor, M. (2019)  
 37 Taylor, M. (2019)  
 38 Walters, K. S., & Portmess, L. (1999)  
 39 Taylor, M. (2019)  
 40 Taylor, M. (2019)  
 41 Taylor, M. (2019)  
 42 NPO Radio 1 (2019)  
 43 Verdonk, A. D. J. (2009)  
 44 NPO Radio 1 (2019)  
 45 Verdonk, A. D. J. (2009)

46 Fogteloo, M. (2018)  
 47 Verdonk, A. D. J. (2009)  
 48 De Waart, S. (2018)  
 49 Eerlijk over eten Voedingscentrum (z.j.).  
 50 Van Voorst, R.S. (2019)  
 51 Eerlijk over eten Voedingscentrum (z.j.).  
 52 Eerlijk over eten Voedingscentrum (z.j.).  
 53 Van Voorst, R.S. (2019)  
 54 Eerlijk over eten Voedingscentrum (z.j.).  
 55 Eerlijk over eten Voedingscentrum (z.j.).  
 56 [https://www.ah.nl/producten/product/  
 wi197183/ah-scharrel-kipfilet](https://www.ah.nl/producten/product/wi197183/ah-scharrel-kipfilet)  
 57 [https://www.ah.nl/producten/product/  
 wi371584/vivera-plantaardige-  
 kipstukjes](https://www.ah.nl/producten/product/wi371584/vivera-plantaardige-kipstukjes)  
 58 Taylor, M. (2019)  
 59 Taylor, M. (2019)  
 60 Wakker Dier (z.j.).  
 61 Fogteloo, M. (2018)  
 62 Fogteloo, M. (2018)  
 63 De Waart, S. (2018)



### Hoofdstuk 3

- 64 De Vegetarische Slager. (z.j.)
- 65 Büro Bum Bum. (z.j.)
- 66 Bistro In Vito. (z.j.).
- 67 Papanek, A. (1971)
- 68 Van der Zwaag, A. (2014)
- 69 Van Kesteren, A. (2017)
- 70 Dagevos, H., Verhoog, D., van Horne, P., & Hoste, R. (2019)
- 71 VPRO (2019)
- 72 Van Lier, B. (2018)
- 73 Milner, D., & It's Nice That. (2018, 26 april)
- 74 Bistro In Vito. (z.j.).
- 75 Meindertsma, C. (2007)
- 76 Livne, S. (2014)

# Literatuurlijst

**Bridgeman, R.** (2018) Stoppen met vlees. P.97. Amsterdam: Nieuw Amsterdam

**Bistro In Vito.** (z.j.) Menu. Geraadpleegd op 9-3-2020, van <<https://bistro-invito.com/nl/menu-2/>>

**Bistro In Vitro.** (z.j.) Welkom in Bistro In Vitro. Geraadpleegd op 9-3-2020, van <<https://bistro-invito.com/nl/welkom-in-bistro-in-vitro/>>

**Büro Bum Bum.** (z.j.) Und was isst du dann? Geraadpleegd op 14-3-2020, van <<https://www.buerobumbum.com/work/und-was-isst-du-dann-cook-book>>

**Dagevos, H., Verhoog, D., van Horne, P., & Hoste, R.** (2019). Vleesconsumptie per hoofd van de bevolking in Nederland, 2005-2018 (No. 2019-108), P.7. Wageningen Economic Research.

**De Vegetarische Slager.** (z.j.) De Vegetarische Slager. Geraadpleegd op 14-3-2020, van <<https://www.devegetarischeslager.nl/ons/de-vegetarische-slager>>

**De Waart, S.** (2018) Consumptiecijfers en aantallen vegetariërs. Nederlandse Vegetariërsbond. P.11. Nederlandse vegetariërsbond.

**Den Blijker, J.** (2006). Bio-industrie/ De doorgedraaide zucht naar vlees. Trouw. Geraadpleegd op 21-03-2020 via: <<https://www.trouw.nl/nieuws/bio-industrie-de-doorgedraaide-zucht-naar-vlees~babad8f0/>>

**Eerlijk over eten Voedingscentrum** (z.j.). Eiwitten. Eerlijk over eten voedingscentrum. Geraadpleegd op 18-03-2020 via: <<https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/eiwitten.aspx?query=eiwitten>>

**Eerlijk over eten Voedingscentrum** (z.j.). Hoe eet ik minder vlees of vegetarisch. Eerlijk over eten voedingscentrum. Geraadpleegd op 21-03-2020 via: <<https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/gezonde-voeding-en-voedingsstoffen/hoe-eet-ik-minder-vlees-of-vegetarisch-.aspx>>

**Eerlijk over eten Voedingscentrum** (z.j.). Hoe kan ik gezond veganistisch eten. Eerlijk over eten voedingscentrum. Geraadpleegd op 18-03-2020 via: <<https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/gezonde-voeding-en-voedingsstoffen/hoe-kan-ik-gezond-veganistisch-eten-.aspx>>

**Eerlijk over eten Voedingscentrum** (z.j.). Ijzer. Eerlijk over eten voedingscentrum. Geraadpleegd op 18-03-2020 via: <<https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/ijzer.aspx?query=ijzer>>

**Eerlijk over eten Voedingscentrum** (z.j.). Schijf van vijf-vak: vis, peulvruchten, vlees, ei, noten en zuivel. Eerlijk over eten voedingscentrum. Geraadpleegd op 18-03-2020 via: <<https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf/wat-staat-er-in-de-vakken-van-de-schijf-van-vijf/vis-peulvruchten-vlees-ei-noten-en-zuivel.aspx>>

**Eerlijk over eten Voedingscentrum** (z.j.).

Vitamine B12. Eerlijk over eten voedingscentrum. Geraadpleegd op 18-03-2020 via: <<https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/vitamine-b12.aspx>>

**European Vegetarian Union** (z.j.). Het

kwaliteitskeurmerk voor vegan en vegetarische producten. V-Label. Geraadpleegd op 20-03-2020 via: <<https://www.v-label.eu/nl/https-www-v-label-eu-nl-v-label>>

**Fogteloo, M.** (2018). Eet jij nog steeds vlees. De groene Amsterdammer. Geraadpleegd op 09-03-2020 via: <<https://www.groene.nl/artikel/eet-jij-nog-steeds-vlees>>

**Harari, Y. N.** (2016). Sapiens (1e dr). P. 89-109 Bazarforlag AS. Londen: Harvill Secker

**Hazekamp, A.** (2018). Verbied de sluiproute voor plofkippen. Trouw. Geraadpleegd op 09-03-2020 via: <<https://www.trouw.nl/opinie/verbied-de-sluiproute-voor-plofkippen~b2f3bbc5/>>

**Laudan, R.** (2018). Het ontstaan van het moderne dieet. EOS thema. Geraadpleegd op 07-03-2020 via: <<https://blendle.com/i/eos-thema/het-ontstaan-van-het-moderne-dieet/bnl-eos056thema-20180621-fb9b89920ad?sharer=eyJ2ZXJzaW9uIjoiMSIsInVpZCI6Im5pbmtd2lnZ2VuliwiaXRlbV9pZCI6ImJubC1lb3MwNTZ0aGVtYS0yMDE4MDYyMS1mYjIiODk5MjBhZCJ9>>

**Livne, S.** (2014). The Meat Factory. Geraadpleegd op 17-3-2020, van <<https://www.shaharlivnedesign.com/the-meat-factory>>

**Meindersma, C.** (2007). PIG 05049. Geraadpleegd 16-3-2020, van <<https://christienmeindersma.com/PIG-05049>>

**Milner, D., & It's Nice That.** (2018, 26 april). Büro Bum Bum designs a cheery cookbook to get families excited about veg. Geraadpleegd op 14-3-2020, van <<https://www.itsnicethat.com/articles/buro-bum-bum-und-was-isst-du-dann-publication-260418>>

**Nederlandse Vereniging voor Veganisme** (z.j.). Wat is veganisme. Nederlands vereniging voor veganisme. Geraadpleegd op 07-02-2020 via: <<https://www.veganisme.org/veganisme/>>

**Nolan, B., Crail, K., & van Lier, B.** (2018). Eat meat without killing animals. In *Designing Activism* (p. 28–29). Amsterdam, Nederland: What Design Can Do.

**NOS** (2017). Waarom het ons niet lukt om minder vlees te eten. NOS. Geraadpleegd op 28-02-2020 via: <<https://nos.nl/artikel/2198862-waarom-het-ons-niet-lukt-om-minder-vlees-te-eten.html>>

**NOS** (2018). Zo ziet het leven van een varken in Nederland er uit. NOS. Geraadpleegd op 15-03-2020 via: <<https://nos.nl/op3/artikel/2241039-zo-ziet-het-leven-van-een-varken-in-nederland-eruit.html>>

**NOS** (2020). Varkens nog steeds levend gekookt in slachthuizen, toezicht faalt. NOS. Geraadpleegd op 20-03-2020 via: <<https://nos.nl/artikel/2318978-varkens-nog-steeds-levend-gekoekt-in-slachthuizen-toezicht-faalt.html>>

<<https://nos.nl/artikel/2318978-varkens-nog-steeds-levend-gekoekt-in-slachthuizen-toezicht-faalt.html>>  
NPO Radio 1 (2019) Vegetarisch eten is zeker niet iets van alléén onze tijd. Geschiedenis. Geraadpleegd op 21-01-2020 via: <<https://www.nporadio1.nl/geschiedenis/18783-vegetarisch-eten-is-zeker-niet-iets-van-alleen-onze-tijd>>

**Papanek, V. J.** (1971). *Design for the Real World Human Ecology and Social Change*. New York, Verenigde Staten: Pantheon.

**Plonska, O.** (2020). Waarom vlees eten zo belangrijk is. Geraadpleegd op 03-03-2020 via: <<http://olaplonska.nl/?p=201>>

**Rijksoverheid** (z.j.). Besluit op Wob-verzoek over rapporten van de NVWA over welzijnsschendingen bij Nederlandse varkensslachterijen opgemaakt vanaf 1 januari 2018 tot en met juli 2019. Rijksoverheid. Geraadpleegd op 20-03-2020 via: <<https://www.rijksoverheid.nl/documenten/wob-verzoeken/2020/01/13/besluit-op-wob-verzoek-over-rapporten-van-de-nvwa-over-welzijnsschendingen-bij-nederlandse-varkensslachterijen-opgemaakt-vanaf-1-januari-2018-tot-en-met-juli-2019>>

**Swinnen, W.** (2018). De race om kweekvlees. EOS. Geraadpleegd op 27-02-2020 via: <<https://blendle.com/i/eos-thema/de-race-om-kweekvlees/bnl-eos056thema-20180621-bc258a3a0eb?sharer=eyJ2ZXJzaW9uIjoieMSIsInVpZCI6Im5pbmtd2InZ2VuliwiaXRlbV9pZCI6ImJubC1lb3MwNTZ0aGVtYS0yMDE4MDYyMS1iYzI1OGEzYTBIYiJ9>>

**Taylor, M.** (2019) The Evolution of veganism. Should We All Be Vegan?. P.20-75. Londen: Thames and Hudson

**Ungar, P.** (2018). Aten onze voorouders met lange tanden. EOS thema. Geraadpleegd op 06-03-2020 via: <<https://blendle.com/i/eos-thema/aten-onze-voorouders-met-lange-tande/>>

# Bronnen afbeeldingen



## Hoofdstuk 1

- A** Jan Davidsz de Heem, Pronkstilleven, ca. 1655, olieverf op linnen, 115.5 x 170 cm
- B** Stilleven Willem Claesz Heda, Vanitas Stilleven, 1635
- C** Vlees mevrouw U weet wel waarom  
Een publikatie van Stichting Vlees, Vleeswaren, Vleesconserven te Den Haag. Voorlichtingsbureau Vlees, Vleeswaren en Vleesconserven, Rijswijk 1973-1974, 1180 x 830 mm, Bron: 73-01845 (affiche), 150 jaar Nederlandse reclame, ReclameArsenaal. Geraadpleegd van <<https://geheugen.delpher.nl/nl/geheugen/view/vlees-mevrouw-weet-wel-waarom-publikatie-stichting-vlees-vleeswaren-vleesconserven-den-haag?query=vlees&page=1&axperpage=36&coll=ngvn&identifier=RA01%3A30051001498770>>

- D** Geen dag is 't zelfde:- ijzer - vitamines - vlees - hoogwaardig eiwit - met vlees, 1986-1987, 1180 x 830 mm Bron: 86-04286 (affiche), 150 jaar Nederlandse reclame, ReclameArsenaal.  
Geraadpleegd van <<https://geheugen.delpher.nl/nl/geheugen/view/leve-variantie-ijzer-vitamines-vlees-hoogwaardig-eiwit-vlees?coll=ngvn&maxperpage=36&page=1&query=vlees&identificer=RA01%3A30051001548095>>
- E** Dinsdag varkensvleesdag. Wat een vlees. Maker, Voorlichtingsbureau Vlees, Vleeswaren en Vleesconserven, Rijswijk, 1980-1981, 1180 x 830 mm, ReclameArsenaal. Bron: 80-02614 (affiche), 150 jaar Nederlandse reclame, ReclameArsenaal.  
Geraadpleegd van <<https://geheugen.delpher.nl/nl/geheugen/view/dinsdag-varkensvleesdag-wat-vlees?query=vlees&page=1&maxperpage=36&coll=ngvn&identificer=RA01%3A30051001543526>>
- F** Voorlichtingsbureau Vlees, 1992 - 1992, 1750 mm x 1185 mm, Nederlands Archief Grafisch Ontwerpers. Bron: [JCD09590], Nederlandse Affiches, ReclameArsenaal  
Geraadpleegd van <<https://geheugen.delpher.nl/nl/geheugen/view/vv-voorlichtingsbureau-vlees?query=vlees&page=2&maxperpage=36&coll=ngvn&identificer=NAGO02%3ARA-JCD09590>>
- G** Growth, efficiency, and yield of commercial broilers form 1957, 1978 and 2005, M. J. Zuidhof, B. L. Schneider, V. L. Carney, D. R. Korver, and F. E. Robinson. Department of Agriculture, Food an Nutritional Science, Univeristy of Alberta, Edmonton, Canada
- H** Beter Leven Keurmerk, Dierenbescherming  
Geraadpleegd van <<https://beterleven.dierenbescherming.nl/>>

**I** Biologisch Rundergehakt, Albert Heijn

**J** Kipfilet Blokjes, Albert Heijn

**K** Varkens aan kettingen in slachterij

## Hoofdstuk 2

**A** European Vegetarian Union.  
Geraadpleegd van <<https://www.v-label.eu/nl>> geraadpleegd 18 maart 2020

## Hoofdstuk 3

**A** De Vegetarische Slager  
Geraadpleegd van <<https://www.devegetarischeslager.nl/ons/de-vegetarische-slager>>

**B** Büro Bum Bum  
Geraadpleegd van <<https://www.itsnicethat.com/articles/buro-bum-bum-und-was-isst-du-dann-publication-260418>>

**C** Bistro In Vitro  
Geraadpleegd van <<https://bistro-invito.com/nl/home/>>

**D** Christien Meindertsma  
Geraadpleegd van <<https://christienmeindertsma.com/PIG-05049>>

**E** Shahr Livne  
Geraadpleegd van <<https://www.shaharlivnedesign.com/the-meat-factory>>



