

VLEES NOCH VIS: VERRUKKELIJK VEGETARISCH

Marjolein Degenaar

Tussen de vele suggesties die ik leerlingen en collega's in de loop van het jaar aan de hand heb gedaan zat ook het schrijven van een stuk over vegetarisme, zoals over de geschiedenis daarvan. Klopt het bijvoorbeeld dat Pythagoras (die we allemaal kennen van de stelling die naar hem vernoemd is en die een sekte had waar, heel verlicht, ook vrouwen deel van mochten uitmaken) een van de oudst bekende vegetariërs is die geen vlees wilde eten omdat hij dat barbaars, ongezond en zelfs gevaarlijk vond, en is het dus terecht dat vegetariërs tot in de negentiende eeuw Pythagoreeërs werden genoemd? Werd de keuze om geen vlees te eten of dieren te offeren als gevaarlijk gezien omdat dat kon worden opgevat als maatschappijkritiek? Of hoe zat het ook alweer met Seneca? Stopte hij met zijn (jeugd)gewoonte om geen vlees te eten omdat dat hem verdacht maakte bij de keizer, omdat je daarmee liet zien dat je sympathieën had voor ongewenste buitenlandse cultussen? Of wat te denken van Plutarchus, die meende dat als je per se dieren wilde eten, je je prooi met blote handen moest vangen en verscheuren en ze rauw moest verslinden, net zoals leeuwen en wolven dat doen, maar die op een ander moment van zijn leven het eten van gevogelte en vis aanbeval omdat die zo licht verteerbaar zijn?

Omdat niemand de handschoen opnam, voelde ik de morele verplichting zelf een lans te breken voor vegetarisch eten – bij deze. Eerst een kort biologielesje (dat je gerust kunt overslaan) en daarna een heerlijk recept.

Strikt genomen is een vegetariër iemand die alleen plantaardig voedsel en dus geen (producten van, eventueel, gedode) dieren eet, maar in de volksmond verstaat men er een persoon onder die geen vlees of vis eet maar wel melk en eieren, een zogenoemde lacto-ovo-vegetariër. Maar je kunt ook vegetariërs vinden die bijvoorbeeld wel kip, vis, eieren of melkproducten nuttigen en daarom pollo-, pesco-, ovo-, respectievelijk lacto-vegetariërs of semi-vegetariërs worden genoemd. De laatste benaming wordt soms ook gebruikt voor mensen die slechts af en toe geen vlees eten, de flexitariërs of parttime-vegetariërs. Er zijn ook extremere aanhangers, zoals veganisten, die ook geen dierlijke producten zoals dierlijk stremsel, gelatine, honing of leer willen gebruiken, fruitariërs, mensen die alleen fruit en groente eten, en mensen die vlees noch vis eten en uit eerbied voor het leven het pad dat ze bewandelen van tevoren voorzichtig bezemen om te voorkomen dat ze dieren vertrappen, de sympathieke geweldloze jainisten.

Er zijn ontegenwoordig veel argumenten te bedenken om geen vlees (en vis) te eten. Het is onder andere beter voor je gezondheid, het bespaart dierenleed, het is beter voor het milieu en het is economischer met het oog op het wereldvoedselprobleem. (Voor 1 kilo

biefstuk, bijvoorbeeld, schijnt zo'n 15.000 liter water plus 250 kilo voer nodig te zijn.) Daarnaast kun je morele of religieuze redenen hebben.

De weinige argumenten tegen vegetarisme zijn niet erg steekhoudend. Zo is het onzinnig om te zeggen dat het ongezond is om geen vlees te eten, want dat is niet zo, mits je ervoor zorgt dat je alle benodigde voedingsstoffen binnenkrijgt. Een ander is dat we carnivoren zijn en daarom alles moeten eten, wat net zo'n drogredenering is als om te zeggen dat we handen hebben en daarom moeten slaan. Nog een ander veelgehoord argument voor het eten van vlees is dat het zo lekker is. Geloof me – ik spreek uit ervaring – hoe langer je geen vlees meer eet, hoe meer de lust tot vlees eten je vergaat. (Ik heb onlangs zelfs een nachtmerrie gehad waarin iemand me een stuk vlees opdrong. Ik werd badend in het zweet wakker. Niet zo raar, want het is toch gruwelijk om willens en wetens een dood beest te eten dat, in het gros van de gevallen, een vreselijk leven heeft gehad.) En, geloof me nog een keer, goed klaargemaakt vegetarisch voedsel is verrukkelijk! Bij sommige gerechten lik ik – geheel tegen Erasmus' en de vandaag de dag gangbare etiquette in – in bijzijn van familie of vrienden mijn bord of kommetje af om maar geen druppeltje of korreltje te missen! Pech voor wie dat niet snapt!

Kantelpunt om weer een voltijdse vegetariër te worden (tijdens en na mijn studietijd heb ik jarenlang geen vlees gegeten) was een etentje in het onvolprezen Eethuis De Watertoren in de Esch waar je echt zalig kunt eten – een van de beter bewaarde geheimen van Rotterdam. Ik at al lang geen vlees meer, maar nam bij hoge uitzondering weleens een stukje vis. Ik had ditmaal rode poot besteld, maar toen het arme beest met kop en staart op mijn bord lag, de ogen dof gesmoord, moest ik bijna overgeven en kon ik geen hap meer door mijn keel krijgen.

Genoeg gepreekt! Op naar een van de favorieten recepten van mijn jongste zoon, een oud-Erasmiaan, namelijk burritos.

Ingrediënten

2 rode uien
7 tenen knoflook (of minder als je dat teveel vindt)
6 paprika's (rood, geel en groen)
rode kidneybonen (2 blikjes van 400 g – uitlekgewicht – of, beter voor het milieu, een pond eerst geweekte en daarna gekookte rode kidneybonen)
een bakje tomatomaatjes
tomatenpuree
1 avocado (goed rijp)
1 limoen
koriander
zout (of voor degenen die niet al te recht in de leer zijn twee blokjes kippenbouillon)
4 of 6 tortilla's (grote / kleine)
zonnebloemolie
komijn
paprikapoeder
cayennepeper (voor de lactovegetariërs desgewenst 4 plakken Cheddar – of andere kaas – en een beetje crème fraîche)

Bereidingswijze

- 1 Snijd de paprika's in tweeën, haal de zaden eruit en snijd de helften in stukjes van 1 à 2 cm².
- 2 Hak de knoflook fijn.
- 3 Snijd de uien fijn. (*Pas op: je kunt er flink van gaan huilen.*)
- 4 Schenk een paar flinke scheuten zonnebloemolie in een koekenpan of wok, zet deze op middelhoog vuur en fruit de uien met de knoflook. (*Pas op dat de knoflook niet aanbrandt.*)
- 5 Doe de paprika erbij en zet het vuur wat hoger.
- 6 Voeg een paar eetlepels tomatenpuree, het zout of de bouillonblokjes en de specerijen (komijn, paprikapoeder en cayennepeper) erbij. (*Begin met een theelepel van de kruiden. Je kunt er later altijd nog meer bij doen.*)
- 7 Laat het mengsel een minuut of tien pruttelen tot de paprika wat zachter is geworden.
- 8 Voeg de bonen toe en verwarm het geheel nog enkele minuten.
- 9 Proef of je nog wat zout of specerijen erbij moet doen.
- 10 Snijd de avocado in stukjes en de tomaatjes doormidden.
- 11 Snijd de koriander fijn (blaadjes plus stengeltjes).
- 12 Schep de avocado, tomaten en koriander voorzichtig door elkaar en doe er het sap van een hele limoen en een snuf zout bij.
- 13 Verhit de tortilla's (eventueel met een plak kaas erop) in een koekenpan (geen olie nodig). Je kunt ze ook in de magnetron doen, maar dat is minder lekker.
- 14 Leg een flinke opscheplepel van het paprika-bonenmengsel in het midden van de tortilla's, doe er naar believen wat van de avocado met tomaten en koriander bij (en smeer naar believen een deel van de tortilla's in met een of twee theelepels crème fraîche) en vouw de tortilla's dicht.

Het vergt enig kunst- en vliegwerk om het gerecht netjes te eten, maar dat zal niemand je kwalijk nemen. Heerlijk, en je kunt weer uren door – met recht vegetarisch te noemen, want dat betekent 'opwekkend' of 'kracht gevend' (naar het Latijnse *vegetabilis*, afkomstig van het werkwoord *vegetare*, dat 'kracht geven' betekent).

Kortom: wees wijs en eet wat vaker vegetarisch! Het is beter voor jezelf, beter voor de dieren, beter voor de mensheid, beter voor de aarde én het is super, super lekker! En bedenk: alle beetjes helpen! (En als ik dan toch bezig ben als niet-dogmatisch wereldverbeteraar: lees nog eens dat stuk over plasticsoep en probeer daar wat minder van te maken!)

N.B. Er zijn heel veel lekkere vegetarische recepten op internet te vinden. Het enige waar je goed op moet letten is dat je genoeg eiwitten en vitamine B12 binnenkrijgt. (Dat laatste eventueel in de vorm van een pilletje.)

