



Julian
Baggini

Hoe de
wereld eet
Een mondiale
filosofie

ten have

Julian Baggini

HOE DE WERELD EET

Een mondiale filosofie

Vertaald uit het Engels door
Rogier van Kappel

th ten have

I

DE JAGERS-VERZAMELAARS

HYRAX EN HONING IN TANZANIA

Mwapo praat met de vogels. Bij het Eyasi-meer in het noorden van Tanzania doen alle Hadza-mannen dat. Ze noemen hun gesprekspartner de Tikiriko, oftewel de honinggidsvogel. De vogel geeft de mannen een seintje als hij een nest met Afrikaanse honingbijen heeft gevonden en de mannen reageren daarop, zodat er een dialoog ontstaat die hen naar de exacte locatie leidt. Nadat ze met twijgjes een vuurtje hebben gemaakt, klimmen ze twintig tot dertig meter hoog de boom met het bijennest in en roken de bijen net zo lang uit tot ze de honingraat kunnen weghalen. Als de vogel geluk heeft, houdt hij als beloning voor zijn hulp wat wasachtige restjes over.

Mwapo is een van de niet meer dan duizend Hadza die tegenwoordig nog in Tanzania wonen. Nog geen driehonderd van hen leven nog steeds volledig als jagers-verzamelaars, zonder permanente landbouw of architectuur. Jagers-verzamelaars of ‘foerageurs’ halen al van oudsher al hun voedsel uit de wilde natuur. De antropoloog Richard Wrangham wijst erop dat het nauwkeuriger zou zijn om ze ‘verzamelaars-jagers’ te noemen, omdat ze dagelijks verzamelen, maar niet noodzakelijkerwijs elke dag succesvol jagen. Maar hoe we ze ook noemen, ze trekken rond met de seizoenen en wonen in met gras overdekte hutten die na hun vertrek weer opgaan in het landschap. Ze nemen uit de natuurlijke omgeving wat ze nodig hebben om te overleven, waardoor die zich weer volledig kan herstellen, zodat ze de door hen benodigde middelen oneindig aan de natuur

kunnen onttrekken zonder dat de voorraden uitgeput raken. Dit is een voorbeeld van de definitie van ‘duurzaamheid’ waarover de VN in 1987 overeenstemming bereikte, namelijk ‘voorzien in de behoeften van het heden zonder het vermogen van toekomstige generaties om in hun eigen behoeften te voorzien in gevaar te brengen’.¹

Een typische jager-verzamelaar ‘werkt’ maar ongeveer twintig uur per week, de helft van een standaard voltijd werknemer in een geïndustrialiseerde samenleving. Voor buitenstaanders is het misschien een opluchting dat landbouw, handel en technologie het onnodig hebben gemaakt dat hele gemeenschappen zich toeleggen op het zoeken naar voedsel, maar onze afhankelijkheid van professionele boeren heeft onze voedselzekerheid niet vergroot. De Hadza hebben geen voedselvoorraden en slaan niets op voor de toekomst, maar dat komt omdat ze dat niet nodig hebben. Ze weten dat de volgende maaltijd altijd klaarligt om opgehaald te worden. Onze opslagplaatsen en magazijnen lijken ons misschien meer zekerheid te bieden, maar toch zijn we maar een paar dagen verwijderd van de honger. Onze internationale bevoorradingsketens zijn uiterst kwetsbaar, en als in een stad de schappen van de supermarkten leeg blijven, hebben de inwoners geen alternatieve voedingsbronnen om op terug te vallen. De voedselzekerheid van de geïndustrialiseerde wereld hangt aan een zijden draadje, terwijl die van de Hadza bijna onbreekbaar is.

De Hadza vormen een van onze laatste levende banden met de eerste homo sapiens. Ze bieden een venster op hoe we vroeger allemaal leefden. Onvermijdelijk zijn ze voor ons een bron van fascinatie, maar ze kunnen ook verworden tot objecten van romantisering. Voor velen die zich beklaagen over de vernietiging van het milieu door de industriële revolutie, de consumentistische cultuur van het constante streven naar meer en de obesitas en ziekten die het gevolg zijn van de moderne diëten, bieden jagers-verzamelaars zoals de Hadza een model voor een andere manier om het land te beheren, de samenleving te organiseren en te eten.

Het dieet van de Hadza is ongetwijfeld het aspect van hun leven dat tegenwoordig de meeste belangstelling wekt. In de eenentwintigste eeuw is het ‘paleodieet’ opgekomen en veel voedingsmiddelen krijgen het etiket ‘paleo’ opgeplakt, wat ze een gezonde uitstraling verleent omdat wij ervan uitgaan dat alles wat onze paleolithische voorouders mogelijk hebben

gegeten ook voor ons wel goed moet zijn. De breed gedeelde fascinatie voor dit idee is in 2002 opgekomen door de publicatie van het boek *Het paleodiet*, dat was geschreven door een Amerikaanse doctor in de bewegingsfysiologie, Loren Cordain. Ontelbare varianten volgden, waaronder zogenaamde steentijd- en holbewonersdiëten. Ze waren allemaal gebaseerd op het argument dat het menselijk lichaam geëvolueerd is om te overleven op het soort voedsel dat onze paleolithische voorouders aten. Volgens deze theorie zijn kanker, hart- en vaatziekten, diabetes en vele andere moderne kwalen veroorzaakt door een verandering in ons dieet die begon toen we landbouw gingen bedrijven, waardoor onze graanconsumptie sterk toenam. Onze gezondheid is vervolgens verder verslechterd toen we ons voedsel steeds intensiever gingen bewerken, waardoor we steeds meer geraffineerde koolhydraten binnenkregen, met name suiker en witte tarwebloem. De wetenschappelijk plausibele basis van het paleodiet is de zogenaamde mismatch-hypothese: de theorie dat de maatschappij sneller geëvolueerd is dan onze biologie en dat we dus ‘steentijdmensen zijn die nu een hectisch leven leiden in onze moderne maatschappij’.²

Het zou heel goed kunnen dat er lessen te trekken zijn uit de diëten van jagers-verzamelaars, maar het zogenaamde paleodiet hoort daar niet bij. Neem bijvoorbeeld het idee dat we peulvruchten en granen moeten mijden. In werkelijkheid zijn er in gefossiliseerde tandplak sporen aangetroffen waaruit blijkt dat deze voedingsmiddelen ook in het paleolithicum al werden gegeten, en die vaststelling wordt ondersteund door de ontdekking van stenen werktuigen zoals vijzels en stampertjes, die al twintigduizend jaar voor het begin van de landbouw werden gebruikt om zaden en granen te vermalen.

Gedragsecoloog en voedingsantropoloog Alyssa Crittenden is als geen ander in staat om de ongegronde claims van het paleodiet aan de kaak te stellen. Al twee decennia lang brengt ze enkele maanden per jaar door bij de Hadza. Haar observaties staan haaks op de starheid van moderne paleodiëten, die openlijk proberen de diversiteit van het voedsel dat we eten in te perken. ‘Foerageurs zelf zijn heel flexibel in hun overlevingsstrategie, die is gebaseerd op de seizoenen en de beschikbaarheid van natuurlijke hulpbronnen,’ vertelde Crittenden me. Zo had ze te horen gekregen dat de Hadza nooit vis eten. Maar ze was eens in hun gebied geweest tij-

dens een El Niño-jaar met ‘ongelooflijk veel stortregens. Het Eyasi-meer, een alkalisch meer waar vaak geen water in staat, was helemaal volgelopen. Toen ik daar was, zag ik plotseling Hadza-mannen tot hun kuit in het meer staan, met een pijl in de hand. Ze stonden heel geduldig te wachten en spietsten dan ineens een *catfish*. Raad eens? De Hadza eten catfish. Wij mensen zijn flexibel en we zijn generalisten, dus wie zou nou niet zijn kans grijpen in een omgeving waar je een mooie, vette, heerlijke catfish aan je pijl kunt rijgen?’

Dit aanpassingsvermogen weerlegt de claim dat onze evolutie niet genoeg tijd heeft gehad om ons voedingsmiddelen te laten eten die onze paleolithische voorouders niet aten. Sterker nog, veel volkomen nieuw voedsel kunnen we eten zonder dat we daarvoor duizenden jaren aanpassing nodig hebben gehad. Zoals Crittenden opmerkt: ‘We zijn niet geëvolueerd voor een dieet van rauw voedsel. We zijn niet geëvolueerd voor een vleesdieet. We zijn niet geëvolueerd voor een plantaardig dieet. We zijn geëvolueerd voor dat alles tegelijk. We zijn in staat geweest om allerlei obstakels in onze omgeving te overwinnen, in wezen omdat we een generalistisch dieet hadden.’

Ons vermogen om te variëren in wat we eten is een van de sterkste punten van de mens. Zo is de genetische mutatie die ervoor zorgt dat ongeveer een kwart van alle volwassenen ter wereld lactose kan verdragen en dus zonder nadelige gevolgen melk kan drinken, pas zo’n tienduizend jaar geleden ontstaan in Turkije, en heeft die zich pas verspreid door Europa toen landbouw voor de mens de norm was geworden. Soortgelijke mutaties hebben zich voorgedaan in Afrika en het Midden-Oosten. In het huidige Noord-Italië dronken mensen in de Bronstijd geitenmelk, terwijl ze in het Romeinse Brittannië schapen- en koeienmelk dronken. Het idee dat het menselijk lichaam gedurende meer dan twaalfduizend jaar geen significante genetische aanpassingen aan ons agrarisch dieet heeft doorgeemaakt, heeft geen wetenschappelijke basis.

Het aanpassingsvermogen van jagers-verzamelaars herinnert ons er ook aan dat niets is gemaakt om als voedsel voor iets anders te dienen: dieren zijn er eenvoudigweg op geëvolueerd om voedingsstoffen uit enorm veel verschillende bronnen te kunnen halen. Zo is de melk van andere dieren in de eerste plaats bedoeld om hun eigen jongen te voeden, maar het is voor ons al net zomin onnatuurlijk om die melk te drinken als om

iets anders te eten wat oorspronkelijk voor andere doeleinden is geëvolueerd, zoals noten, zaden of honing. Melk is al eeuwenlang een essentieel onderdeel van veel diëten, wat niet het geval zou zijn geweest als ze niet voedzaam was.

Voedingsdeskundigen, zoals die van Harvard Public Health, raden tegenwoordig af om bij het paleodieet hele categorieën voedingsmiddelen, zoals volle granen en zuivel, volledig in de ban te doen, met als argument dat dit het risico op tekorten aan onder andere calcium, vitamine D en B kan vergroten.³ Supplementen en verrijkte voedingsmiddelen zijn misschien geen goed alternatief, omdat ons vermogen om vitaminen en mineralen op te nemen afhangt van de vorm waarin ze worden ingenomen. Zo wordt maar heel weinig van het in spinazie overvloedig aanwezige calcium door het lichaam opgenomen, omdat het zich bindt aan de oxalaten en fytaten die eveneens overvloedig aanwezig zijn in deze groente. Het uitsluiten van ongeraffineerde granen kan ook de hoeveelheid vezels in het dieet verminderen, wat talloze gezondheidsrisico's met zich meebrengt.

Het paleodieet sluit weliswaar een aantal categorieën uit, maar er is één voedselcategorie die het sterk aanmoedigt: vlees. Zelfs als we de huidige consensus dat een zeer hoge vleesconsumptie slecht is voor onze gezondheid buiten beschouwing laten, negeert het paleodieet dat het vlees dat onze voorouders aten heel anders was dan de steaks en kippenborsten die wij tegenwoordig naar binnen werken. Jagers-verzamelaars aten alle delen van mager wild, geen grote stukken mals vlees van voor consumptie gefokte vleesrunders. De fruit- en groentevariëteiten die onze voorouders aten, lijken ook nauwelijks op de cultivars van tegenwoordig.* Ze

* De terminologie voor soorten en ondersoorten (variëteiten, rassen en cultivars) kan verwarrend zijn. Een soort is een 'natuurlijke voortplantingseenheid', d.w.z. een groep van alle individuen die zich onder natuurlijke omstandigheden, dus zonder menselijk ingrijpen, onderling kunnen voortplanten en daarbij vruchtbare nakomelingen voortbrengen.

Een ondersoort ofwel een variëteit, cultivar of ras, is een subgroep binnen een soort die specifieke kenmerken en genetische afkomst deelt. Bij planten spreken we van een variëteit als die is ontstaan in natuurlijke omstandigheden, en van een cultivar (*cultivated variety*) of ras als die op grond van een bepaalde eigenschap of eigenschappen geselecteerd is en vermeerderd kan worden. Voor dieren wordt

waren veel vezeliger, met meer zaden en minder vruchtvlees. Zo moest je in plaats van een heerlijk dikke avocado uit de schil te lepelen, tientallen kleinere avocado's schillen en ontpitten om ook maar iets van een maaltijd te hebben. Zelfs als we in staat zouden zijn om zulke wilde, pre-agrarische variëteiten te bemachtigen, zouden we die bitter en vrijwel oneetbaar vinden.

Er bestaat sowieso niet zoiets als een paleodiet. Zoals de antropologe Christina Warinner opmerkt, was er een overvloed aan paleodiëten, afhankelijk van waar en wanneer onze voorouders leefden.⁴ Er waren subtropische foerageurs, kustfoerageurs en arctische foerageurs. Er bestaan foerageurs die alles wat ze verzamelen vrijwel meteen opeten en foerageurs die hun voedsel langere tijd bewaren. Zo verwerken Inuit-vrouwen, die het opslagsysteem volgen dat in het gehele noordpoolgebied gangbaar is, de huid van een hele zeehond tot een waterdichte zak die wordt gebruikt om het kostbare gesmolten zeehondenvet en andere voedingsmiddelen op te slaan en te bewaren.

Het feit dat de meeste modieuze paleodiëten niet echt paleo zijn en ook niet aan te raden zijn als dieet, houdt echter niet in dat we niets kunnen leren van de manier waarop jagers-verzamelaars aten. Zo heeft zowel Crittenden als Warinner onderzoek gedaan naar het microbiom in de darmen van jagers-verzamelaars. De laatste jaren is de belangstelling voor de rol die de microben in ons spijsverteringsstelsel spelen bij het behoud van onze gezondheid explosief toegenomen. Zoals op alle grensgebieden van de menselijke kennis het geval is, zijn sommige claims vrijwel zeker overdreven, maar het lijkt weinig twijfel dat een gezonde, diverse populatie darmmicroben een belangrijke indicator is van een goede gezondheid, en ook een bepalende rol speelt bij het bereiken en behouden daarvan.

de taxonomische eenheid onder het niveau van de ondersoort (variëteit dus) meestal niet gebruikt, behalve in het geval van gekweekte rassen. (Vert.)

Ontleend aan: <https://www.ikhebeenvraag.be/mvc/vraag/48680/Wat-is-nu-het-verschil-tussen-een-soort-ras-en-varieteit>. Beantwoord door prof. dr. Luc Bouwens, biomedische wetenschappen, Vrije Universiteit Brussel. Geraadpleegd op 5 december 2024.

Wat we eten bepaalt niet alleen onze gezondheid, maar ook de wereld waarin we leven. Van industriële landbouw in het Westen tot de duurzame jager-verzamelaarsgemeenschappen van de Hadza in Tanzania: onze voedselkeuzes hebben een enorme impact. Terwijl deze impact groeit, raken de wereldwijde voedselsystemen steeds meer uit balans.

In *Hoe de wereld eet* onderzoekt Julian Baggini hoe verschillende culturen omgaan met voedsel en welke filosofische principes ons kunnen helpen een eerlijker, duurzamer en gezonder voedselsysteem te creëren.

‘Levendig en meeslepend.’

- Pete Wells, *New York Times Book Review*

‘Hij weet op meesterlijke wijze de complexiteit van dit enorme systeem en de verweven gevolgen in kaart te brengen. Een waardevolle beschouwing over een urgent maatschappelijk vraagstuk.’

- Publishers Weekly

Julian Baggini is een Britse filosoof, oprichter van *The Philosophers' Magazine* en auteur van onder andere *Leer denken als een filosoof*.

www.uitgeverijtenhave.nl



9 789025 913458