

Je bent bekend van *De Keuringsdienst van Waarde* en *De slag om Brussel*. Heb je de kennis die je bij die programma's hebt opgedaan ook in je boek verwerkt?

Jazeker, veel voedselkennis uit de KvW heb ik verwerkt in *Het supermarktparadijs*. Vooral de manier waarop supermarkten inkopen heb ik belicht. Maar ik zoom ook in op producten als mineraalwater, fruit, vlees en vis. Ook ga ik in op de verschillen tussen biologisch en gangbaar. Maar dat is slechts een deel van het boek. Veel stukken handelen over hoe onze keuzes tot stand komen en of we überhaupt wel een keuze hebben. Wat ik bijvoorbeeld heel interessant vind, is het verschil tussen de verantwoorde burger met aandacht voor *fair-trade* en dierenwelzijn, en de calculerende consument die let op zijn portemonnee. Iedereen wil verantwoord bezig zijn, maar bij het betreden van supermarkt of kledingwinkel veranderen we dikwijls in nietsontziende blinde consumenten. Ik geef daar biologische en psychologische verklaringen voor.

Kunnen dierenwelzijn en het welzijn van de mens samengaan?

Dierenwelzijn kun je eigenlijk alleen garanderen als je vegetariër bent. Als vleeseter is dierenwelzijn natuurlijk heel relatief. Maar goed, ja, ik geloof wel dat een dier op verantwoorde wijze gefokt en gehouden kan worden voor vlees en zuivel. Maar dat gebeurt op dit moment niet. De kiloknaller zal er echt aan moeten geloven willen we een betere standaard bereiken.

Wat is volgens jou de rol van religie bij het bepalen van een gezonde levensstijl?

Religie en spiritualiteit kunnen een belangrijke rol spelen in een gezonde levensstijl. Dat is uitgebreid onderzocht. Het is onomstotelijk aangetoond dat religieuze en spirituele rituelen zoals bidden en meditatie stressverminderend werken. Ook kunnen ze helpen tegen verslaving en om

sneller te herstellen na ziekte. Ik denk dat het hele zingelevingsvraagstuk in het debat over gezondheid enorm wordt onderschat. Niet dat de gezonde atheïst zich hier iets van aan zou moeten trekken maar de atheïst die niet lekker in zijn vel zit zou dit zeker moeten onderzoeken. Hij of zij kan er zeker wel bij varen. En dan mag hij religie nog steeds een sprookje vinden, het gaat er namelijk niet om of God bestaat of niet. Maar het is wel een heel belangrijk sprookje dat, als je het serieus durft te nemen, in je voordeel kan werken.

De ondertitel van je boek is: *Gezond kiezen is een kunst*. Wat bedoel je daarmee?

Gezond kiezen is zeker een kunst. Dat is overigens wel leeftijdsgebonden. Over het algemeen neem je je gezondheid voor lief zo tot je dertigste, daarna moet je gaan nadenken over de levensstijl waarmee je je eigen plezier en gezondheid maximaliseert, want na je dertigste begin je hoe dan ook fysiek achteruit te gaan. Op die leeftijd heb je ook de ervaringen om jezelf te evalueren. Leven in welzijn is uiteindelijk absoluut een kunst. Er zijn zoveel keuzes, zoveel valkuilen. Mensen die tot op hoge leeftijd vitaal van geest en lichaam zijn gebleven, bij hen moet je te rade gaan. Dat zijn de echte levenskunstenaars.

Is de titel *Het supermarktparadijs* ironisch op te vatten?

Ja en nee. Ons leven in Nederland is op zich een paradijs. Ondanks het feit dat we zogenaamd in een crisis zitten, is onze koelkast uitstekend gevuld. We leven écht in een supermarktparadijs, zeker als je bedenkt dat tachtig procent van de wereldbevolking in armoede leeft. Voor hen is het wel elke dag crisis. Als je dat goed beseft is Nederland in één klap een stuk paradijselijker. Tegelijkertijd staat de supermarkt voor nepkeuzes: de supermarkt wil ons doen geloven dat we een keuze hebben, maar de keuzes worden natuurlijk voor ons gemaakt. In die zin is de titel ironisch. Het paradijs kan nooit worden bereikt in een supermarkt waar je alleen nepkeuzes hebt. Voor het echte paradijs zul je toch de supermarkt uit moeten, de wereld in. Maar goed, die zakjes voorgewassen, gemengde sla zijn toch wel verdraaid handig.