

Afwegen in de supermarkt

Goed leven in uitvoering

Peter Adriani

Inhoudsopgave

Voorwoord	9
Inleiding	11
Hoofdstuk 1: Goed leven	15
Hoofdstuk 2: De supermarkt en de klant	23
Hoofdstuk 3: Van waarde	27
Hoofdstuk 4: Waarden in verband met eigenbelang	31
Hoofdstuk 5: Duurzaamheid	35
Hoofdstuk 6: Dierenwelzijn	47
Hoofdstuk 7: Afwegingen in de supermarkt	57
Hoofdstuk 8: Ethiek: wat is de juiste keus?	65
Hoofdstuk 9: Waar komen waarden vandaan: geschiedenis	73
Hoofdstuk 10: Waar komen waarden vandaan: de huidige tijd	81
Hoofdstuk 11: Psychologie: tussen wens en werkelijkheid	93
Hoofdstuk 12: Nogmaals: goed leven	99
Tips	103
Eigen keuzes	105
Bijlage: Verdere actie	107
Dank	109
Verder lezen	110
Noten	114
Verantwoording illustraties	125

Inleiding

Je hebt het niet gemakkelijk als consument in de supermarkt. Bij elk schap moeten keuzes gemaakt worden en het is geen eenvoudige afweging tussen lekker, goedkoop, gezond, milieuvriendelijk, diervriendelijk en een eerlijke vergoeding voor de producent.

Alfred Slomp^{1*}

Wie kent niet de supermarkt?

Wie streeft niet – af en toe – naar een goed leven?

Hebben die twee iets met elkaar te maken?

Op het eerste gezicht lijkt dat verband misschien vergezocht: boodschappenlijstje, karretje, langs de schappen, afrekenen bij de kassa en snel weer naar huis. Hoe simpel kan het zijn. Dat lijkt weinig te maken te hebben met goed leven.

Maar schijn bedriegt. Je moet kiezen. Een plofkip, een biologische kip, of een vleesvervanger? Plantaardige melk of melk van de koe? Een fairtrade product of een minder duurzame variant?

Als je daarbij stilstaat, realiseer je je steeds weer dat je een afweging kan maken. En wel een afweging die ertoe doet. Immers: door een plofkip te kopen, koop je heel wat dierenleed. Met een biologische kip al heel wat minder. En met een vleesvervanger helemaal geen. De koe en dus ook de koemelk, is bron van veel CO₂-uitstoot. De plantaardige melk veel minder. Een fairtrade product vertegenwoordigt een eerlijke beloning en zorgvuldig omgaan met de bodem.

Goed leven heeft te maken met zulke afwegingen. Wie streeft naar goed leven, zal van tijd tot tijd willen stilstaan bij dit soort keuzes. En

*De nummers in de tekst verwijzen naar de noten op pagina 114 en volgende.

je zult willen nagaan welke keuze het beste bij je past.

Dan blijkt – zo is mijn ervaring – dat daar heel wat bij komt kijken.

Want hoe kom je er achter wat een goede afweging is? In hoeverre ben je vervolgens geneigd en in staat om daarnaar te handelen?

In de loop van de tijd zijn dergelijke vragen mij steeds meer gaan

boeien. Ik heb eigen ervaringen en documentatie bij elkaar gevoegd.

Het resultaat daarvan wil ik graag delen met anderen.

Je kunt daarbij twee invalshoeken kiezen.

Allereerst. Ik deel de verontrusting van velen dat we de aarde uitputten. De leefwijze van de gemiddelde Nederlander heeft 3,6 aardes² nodig. En we hebben er maar één. Berichten over de klimaatcrisis zijn verontrustend. Streven naar duurzaamheid is noodzakelijk.

Ook consumeren van dierlijke producten draagt bij aan de uitputting van de aarde. Daarnaast deel ik met steeds meer mensen de opvatting dat het consumeren van dierlijke producten vanuit een gezichtspunt van dierenwelzijn onacceptabel is.

Vandaar mijn pleidooi voor meer aandacht voor duurzaamheid en dierenwelzijn, ook – of misschien juist – in het dagelijks handelen.

Ten tweede. Niet ieder mens vindt hetzelfde belangrijk. Gelukkig maar, dat zou saai zijn. Ieder mens geeft op eigen wijze vorm aan zijn leven en streeft op eigen manier een goed leven na. Jij net als ik. Ieder mens probeert te realiseren wat voor haar of hem van waarde is. Daarbij kunnen verschillende, soms tegenstrijdige overwegingen een rol spelen. Daarover nadenken is dikwijls nodig om te ontdekken wat je echt belangrijk vindt, om 'leer en leven' met elkaar in overeenstemming te brengen.

Dat roept de vraag op: hoe kom je tot keuzes die je goed vindt?

Naast mijn pleidooi voor duurzaamheid en dierenwelzijn wil ik ook

nagaan hoe keuzes tot stand komen. Hoe verschillende mensen dus komen tot een in hun eigen ogen goed leven.



*Juiste keuze?**

Dat vraagt om nadenken over wat je kunt verstaan onder goed leven. Een goede manier is daarbij om te starten met wat je doet in het dagelijks leven, dan te bekijken waarom je dat doet en of dat is wat je werkelijk wilt.

Mijn ervaring is dat de supermarkt daarvoor een goed uitgangspunt is. Je komt er vaak en er valt veel te kiezen en te beleven.

Ik ga dus, met de lezer(es) die mee wil gaan, de supermarkt in en kijk naar wat ik tegenkom. Helemaal blanco kijk ik niet. Ik ga geen vakkenvullers tellen of geraffineerde reclame ontleden. Als achtergrond neem ik de vraag mee wat je in de supermarkt kunt ervaren over goed leven.

Na deze tocht door de supermarkt probeer ik de informatie en mijn

*Zie voor een verantwoording van de illustraties pagina 125.

gedachten te ordenen, zodat ik meer in het algemeen iets kan zeggen over de achtergronden van de keuzes.

Dit alles tref je aan in de volgende hoofdstukken:

- Gedachten over goed leven (1).
- Ervaringen in de supermarkt, in het bijzonder ook met producten waarbij duurzaamheid en dierenwelzijn aan de orde zijn (2 t/m 7).
- Nadenken over keuzes (8 t/m 11).
- Een slothoofdstuk, met daarin conclusies en een aantal tips (12).

Wanneer je de mogelijkheid hebt om – bij het kopen in de supermarkt en elders – te kiezen, ben je in een bevoorrechte positie. Als je heel weinig geld hebt, valt er niet veel te kiezen. Pas als je voldoende middelen van bestaan hebt, krijg je meer mogelijkheden om je keuzes te overdenken en te kiezen voor wat je écht goed vindt. De Wachter³ benadrukt dat deze bevoorrechte positie verplichtingen met zich meebrengt. *Het is de ethische plicht van de gelukkige mens die uit een warm nest komt en graag wordt gezien en het goed heeft, om de lastigheid van de wereld te zien en er iets mee te doen.* Ik sluit me graag daarbij aan. Keuzes bij kopen in de supermarkt bieden een goede mogelijkheid om deze plicht in praktijk te brengen. Hoe ik daar zelf mee omgegaan ben in de loop van de tijd geef ik weer in een slotgedeelte (Eigen keuzes, pagina 105).

Hoofdstuk 1: Goed leven

Hoe moet ik leven – las ik in een brief van iemand aan wie ik van plan was hetzelfde te vragen.

Opnieuw en als altijd zijn er, zoals uit bovenstaande blijkt, geen dringender vragen dan naïeve vragen.

Wisława Szymborska, De eeuw loopt ten einde¹

Wat is goed leven?

Je denkt misschien meteen aan de uitdrukking: *hij houdt van het goede leven*. Dat betekent zo iets als: royaal genieten van de genoegens die het leven te bieden heeft.

Maar ‘goed’ betekent in de combinatie goed-leven vaak wat anders. Maar wat dan? Dat is nog niet zo simpel.

Het woordenboek helpt een beetje om op het spoor te komen. Goed, zo blijkt, kan betekenen: zoals het behoort, geschikt; deugdzaam, heilzaam; flink; veel winst opleverend.

Bij goed leven passen, lijkt mij, de betekenissen zoals-het-behoort en deugdzaam het beste. Maar wat is precies zoals-het-behoort? Wie bepaalt dat? En over welke deugden gaat het?

Het kan helpen om de vraag wat-is-goed-leven voorlopig te veranderen in: wat-is-voor-jou-goed-leven. Bij de beantwoording van die vraag kunnen de woorden *betekenis* en *zinvol* helpen.

Als je in de supermarkt een roomsoes koopt, doe je dat omdat de

soes voor jou betekenis heeft. Deze soes verwijst naar of is een teken van het genoeg dat je straks zult smaken als je hem nuttigt. Wij mensen zijn in het dierenrijk als enige in staat om verschillende betekenissen te geven aan alles wat ons omringt². Een rood licht, bijvoorbeeld, kan ook betekenissen hebben zoals: stoppen, gevaar, bordeel.

De zin: *dat is van grote betekenis voor mij* voegt nog iets toe. Dan heb je het over een verwijzing naar iets wat voor jou van groot belang is. En soms ook: naar iets wat als goed of zinvol wordt ervaren. De betekenissen van goed en zinvol liggen dan dicht bij elkaar. Streven naar een goed leven – een rode draad in de volgende hoofdstukken – heeft dus te maken met betekenissen die voor degene die daarnaar streeft van essentieel belang zijn, het leven de moeite waard maken; en ook: voldoening geven.

Wat maakt een leven zodanig dat het als goed wordt ervaren? Of: waarnaar streef je als je streeft naar een zinvol leven? Daar zijn verschillende opvattingen over.³

Mij spreekt de opvatting aan waarbij goed en zinvol in verband worden gebracht met waarden en normen.⁴

Waarden kun je omschrijven als idealen en motieven die in een samenleving of groep als nastrevenswaardig worden beschouwd; of ook: opvattingen over wat wenselijk is.

Waarden worden vaak in een adem genoemd met normen. Normen zijn dan concrete richtlijnen voor het handelen, veelal gekoppeld aan waarden.⁵

Let op de woorden *in een samenleving*. Daarmee wordt de koppeling gelegd tussen wat jij een goed leven vindt en wat in de samenleving als goed ervaren wordt.⁶

Om het wat concreter te maken: beroemde waarden zijn vrijheid, gelijkheid en broederschap. Je kent ze uit de Franse Revolutie. Ook

nu nog worden ze beschouwd als belangrijke waarden in een westers democratisch land.⁷

Je kunt, lijkt mij, zeggen dat een leven des te meer als zinvol wordt ervaren naarmate de waarden die je belangrijk vindt meer gerealiseerd worden. En dus ook: naarmate je een duidelijker beeld hebt van welke waarden voor jou meer en minder belangrijk zijn. Als de waarde vrijheid belangrijk voor je is, zul je je afzetten tegen wat je vrijheid beperkt en je misschien inzetten voor dissidenten. Is broederschap van belang, dan zet je je wellicht in voor gemeenschapsvorming, bijvoorbeeld in een kerkelijke gemeente of een schaakclub. Als gelijkheid je als waarde aanspreekt, zul je artikel 1 van de grondwet (gelijke behandeling in gelijke situaties) vaak naar voren brengen en wellicht feministische sympathieën hebben. Dat klinkt overzichtelijk. Maar waarden kunnen tegenstrijdig zijn en tegelijk beide voor jou van belang. Ga maar na: wie op z'n vrijheid gesteld is, zal ook wel wat voor een groep willen doen. Wat krijgt voorrang? Een ander voorbeeld: wie vluchtelingen een warm hart toedraagt, zal ook wel vinden dat er grenzen zijn aan wat een samenleving kan opbrengen. Een voorbeeld uit de supermarkt: wie zuinigheid belangrijk vindt en diervriendelijkheid eveneens, zal de goedkope plofkip moeten afwegen tegen de duurdere biologische variant.

Streven naar goed leven wil ik dus, zoals gezegd, omschrijven als streven naar leven overeenkomstig waarden die je belangrijk vindt.⁸ Daarbij valt nog een belangrijk onderscheid te maken, dat in de volgende hoofdstukken regelmatig terugkomt.⁹

Sommige waarden hebben vooral te maken met jezelf. Bijvoorbeeld: je vindt de waarde gezelligheid belangrijk en zoekt dus zo veel mogelijk situaties die je als gezellig ervaart. Of, ander voorbeeld: voor jou is efficiëntie van belang en je zorgt voor een overzichtelijke dagindeling. Andere waarden hebben te maken met het belang of het welzijn van vele anderen, ook op langere termijn. Ook weer een voorbeeld: je

vindt eerlijke lonen voor alle mensen die werken belangrijk en koopt een fairtrade product, ook als dat wat duurder is dan een product waarin die eerlijkheid niet aanwezig is.

Als je kunt kiezen tussen eigen belang en belang van vele anderen, dan is sprake van een morele keuze. Dergelijke keuzen komen we direct al tegen in de supermarkt, waar bijvoorbeeld fairtrade producten én minder eerlijke varianten te koop zijn.

Afwegen

Een goed leven, zo kun je zeggen, is een leven waarin morele keuzes¹⁰ gemaakt worden die passen bij de waarden die jij belangrijk vindt.

Kiezen is dan afwegen. Wat is voor jou het meest van belang. De eerlijkheid van de lonen, of de prijs die je moet betalen?

Goed leven kun je dan omschrijven als een leven waarin op serieuze wijze morele afwegingen worden gemaakt.

Daarbij kun je denken aan de oude weegschaal, waarop aan de ene kant iets ligt met een bekend gewicht en aan de andere kant hetgeen gewogen moet worden. Of, moderner: hetgeen gewogen moet worden wordt op een weegschaal gelegd en een wijzer of digitaal getal geeft het gewicht aan. Zo werkte de oude buurtkruidenier, die dan vaak vroeg: mag het een onsje meer zijn? Maar het begrip afwegen verwijst vooral naar het 'wegen' van meer abstracte zaken en wordt dan in figuurlijke zin gebruikt. Zal ik dit doen of dat? Of: wat is de juiste keuze? *Wat het zwaarst is, moet het zwaarst wegen*, zegt een oud Hollands gezegde.



In de volgende hoofdstukken zal de weegschaal regelmatig voorkomen, steeds vergezeld van een beeld:¹¹

Zo'n weegschaal biedt de mogelijkheid om in beeldspraak het afwegen te onderzoeken:

- Wat gewogen wordt, zijn dan je waarden en hoe zwaar ze zijn ten opzichte van elkaar.
- Je legt aan de ene kant, bijvoorbeeld, de waarde duurzaam, tot uitdrukking komend in de keuze eerlijke lonen en aan de andere kant de waarde niet-te-duur.
- Dit beeld kan je helpen om zicht te krijgen op de belangrijkheid voor jou van elk van je waarden en om na te gaan of een concrete keuze daarmee in overeenstemming is; en zo niet: hoe dat komt.¹²

Afwegen is niet steeds een onschuldig gebeuren. Het volgende laat dat zien.

In de tijd van de heksenprocessen trokken personen die van hekserij werden verdacht massaal naar de Utrechtse stad Oudewater. Daar bevond zich namelijk een zogenaamde heksenwaag, waarmee de betrokkene hoopte aan te kunnen tonen dat zij géén heks was.



Jongevrouw op een heksenwaag.

De Waag van Oudewater werd eind vijftiende eeuw gebouwd, niet om heksen maar goederen te wegen. In de zestiende eeuw werden er geregeld vrouwen beschuldigd van hekserij. Deze vrouwen zouden met toverkunsten allerlei kwaad aanrichten, ziekten verspreiden en slecht weer veroorzaken.

's Nachts zouden ze, zittend op een bezem of geitenbok, door de lucht

vliegen. Dat ze dit konden, kwam omdat ze vrijwel niets wogen. Om te bepalen of iemand een heks was, werd daarom onder meer gebruik gemaakt van een weegschaal. Vrijspraak kon volgen wanneer bleek dat het gewicht van de aangeklaagde overeenkwam met de zogenaamde 'proportieën des lichaams', wat inhield dat men zo zwaar was als men eruitzag. Wie lichter uitviel, werd bestempeld als heks. Maar veel waagmeesters waren corrupt en verklaarden vrouwen onterecht te licht.¹³

Niet onschuldig dus, deze weging in de Waag. Maar ook de afwegingen in de supermarkt zijn niet onschuldig. Vooral lekker en goedkoop, of vooral duurzaam? Is er een 'corrupte' waagmeester die verleidt via het lokken met koopjes? En ben je daar tegen bestand? Of ben je zelf de waagmeester?

Voor de heks stond veel op het spel. Zo ook in de supermarkt: daar staat in principe zelfs de toekomst van de aarde op het spel.

Tussen haakjes: ook in deze tijd kun je (laten) nagaan of iemand een heks is. Onderstaande afbeelding getuigt daarvan.



Mijn partner geen heks¹⁴

Terug naar goed leven, het onderwerp van dit hoofdstuk. Het moment is gekomen om de supermarkt en ons koopgedrag, mede vanuit een goed-leven-perspectief, te gaan bekijken.