

Vleesloos in Buenos Aires (ARG)

(Voeding / Ecosystemen / Klimaat)

We kijken onze ogen uit in de Argentijnse hoofdstad. Zeilvriend Omar woont hier en neemt ons een aantal dagen mee op sleeptouw in zijn stad. Hij ontpopt zich als een alwetende privégids. In hoog tempo zien we prachtige monumentale gebouwen, gepassioneerde tango op straat, stakende buschauffeurs, eindeloze antiekmarkten, beroemde cafés, dakloze families, afbeeldingen van witte hoofddoeken die herinneren aan de militaire dictatuur, bombastische familiegraven en het overal aanwezige, drukke wegverkeer. De vele en verschillende indrukken zijn overweldigend.



Vleeshoofdstad van de wereld

Vanaf de centraal gelegen Yacht Club Argentino wandelen we zo de stad in. “Kijk dat nou!” zegt Floris verbaasd terwijl hij naar een restaurant wijst. In de etalage wordt een half kadaver op een houtvuur gegrild. Sommige grillrestaurants hebben hun gigantische barbecues een plaats aan het raam gegeven, zodat je hun vleeskunsten al vanaf de stoep ziet. Maar wat ons verbaast, is hier heel normaal: Buenos Aires staat immers niet voor niets bekend als dé vleeshoofdstad van de wereld. Hoewel we zelf weinig vlees eten, gaan we ook eens uit eten in een van de vele grillrestaurants. De porties zijn enorm en de kwaliteit van de steaks uitstekend. We zijn onder de indruk, geen wonder dat deze restaurants populair zijn.

Opmerkelijke trend

Toch leren we dat de laatste jaren het “vleestij” keert. Steeds meer mensen lijken te beseffen dat te veel vlees eten ongezond is. Ook het dierenleed, de versnelde ontbossing en de bijdrage aan klimaatontwrichting zijn redenen voor deze trend. In Buenos Aires

heeft dit tot gevolg dat de vegetarische en veganistische restaurants als paddenstoelen uit de grond schieten. Tijdens onze omzwervingen passeren we vegetarische broodjeszaken, veganistische pizzeria's en zelfs een macrobiotisch restaurant. De opkomst van vleesloos eten in Buenos Aires is duidelijk zichtbaar in het straatbeeld. We willen er meer over weten en besluiten bij een aantal restaurants langs te gaan.

Van niche naar mainstream

We beginnen bij de pioniers van restaurant Bio Sólo Orgánico. Alejandra Pais vertelt vol enthousiasme dat haar ouders meer dan 20 jaar geleden het eerste vegetarische restaurant van Argentinië openden. "Mijn ouders ondervonden zelf dat een op vlees gebaseerd dieet je ziek kan maken. In het begin werden ze voor gek verklaard en was ons restaurant een echte niche." Sindsdien is er veel veranderd. "Onze klantenkring is veel breder en groter geworden. Vandaag de dag worden we bijna als *mainstream* beschouwd."

Toch blijft het restaurant heel bijzonder. Het menu biedt veel gerechten met lokale en regionale ingrediënten die allemaal biologisch zijn. Alejandra vertelt hoeveel moeite het heeft gekost om uitsluitend biologische ingrediënten in te kopen. Met enige trots voegt ze toe dat ze sinds twee jaar als eerste restaurant in Zuid-Amerika het certificaat "volledig biologisch" mag gebruiken.

Hoewel volgens Alejandra de meeste klanten hier komen voor het gezonde menu, ervaren we al snel dat er minstens één andere reden moet zijn: het smaakt absoluut heerlijk! We complimenteren haar ook met de originaliteit van de recepten. De combinatie van groenten, fruit en kruiden in de verse sappen zijn verrukkelijk. Dat geldt ook voor de gevarieerde salades en rijkelijk belegde sandwiches. "Deze humus-variant moet ik onthouden!" zegt Ivar, terwijl hij van een tomaat-kerrievariant smult. De vegetarische keuken blijkt een stuk veelzijdiger dan we dachten.

Gezond is hip

Onze volgende pitstop is pas een klein jaar open. Na de lancering van *The Wellbar Journal* – een blog over gezonde, vegetarische recepten – werd Vicky Jackson een heuse influencer op Instagram. Voortbouwend op haar digitale succes opende zij begin 2018 Wellbar; haar eigen restaurant in de buurt Palermo, onder jongeren erg populair. Als we binnen lopen, valt ons op hoe modern het interieur is. Strak en licht, met veel hout. "Hartstikke hippe tent dit", fluistert Ivar. Vicky nodigt ons uit om bij haar te komen zitten. Om ons heen prikken gasten hun vorken in smakelijk uitziende gerechten. Ook wij mogen proeven en begrijpen meteen waarom Wellbar populair is.

Het menu is overwegend vegetarisch en veganistisch, maar niet uitsluitend. "We hebben ook vleesgerechten op het menu staan, bijvoorbeeld een salade met biologische kip." Wanneer we doorvragen, voegt ze er gekscherend aan toe: "De typische Argentijnse *boyfriend* kan dan ook worden overtuigd om hier te komen eten. En misschien zal hij de volgende keer een vleesloos gerecht proberen!" Het bevestigt hoe diep de vleescultuur in de Argentijnse samenleving is gegrift. Als we haar vragen waarom haar klanten komen, beaamt Vicky wat Alejandra zei over de relatie tussen dieetkeuze en gezondheid. Ook zij denkt dat de meeste klanten vooral komen om gezond te eten. "Maar zaken als dierenwelzijn en klimaat spelen voor velen ook een rol", voegt ze eraan toe.

Plantaardig en toch traditioneel

's Avonds stappen we binnen bij La Reverde Parrillita Vegana, een veganistisch steakhouse. Het lijkt een tegenstelling, maar het staat er toch echt in sierlijke blauwe letters op het raam. Als we zonder reservering aankloppen, hebben we geluk dat we überhaupt nog een tafel kunnen krijgen. Enkele minuten later is het restaurantje namelijk al vol en druipen verschillende mensen zichtbaar teleurgesteld af.

La Reverde serveert dezelfde gerechten als de traditionele *parillas*, maar gebruikt plantaardig "vlees": bereid met soja, bonen en kikkererwten. De frieten, sauzen en "lappen vlees" bekoren ons maar matig: wij missen de groente. Maar toch blijkt ook dit concept aan te slaan. Het combineert in elk geval plantaardig eten met de meer traditionele Argentijnse eetcultuur.

Duurzaamheid in het kielzog van gezondheid

De trend om minder vlees te eten lijkt grotendeels ingegeven door persoonlijke keuzes voor gezondere voeding. Toch zijn de duurzaamheidsvoordelen van minder vlees en meer groenten eten er niet minder om.

We hebben in Brazilië en Uruguay met eigen ogen gezien hoe ongelooflijk veel bos is gekapt om ruimte te maken voor vleeskoeien en veevoergewassen. Maar ook hoe groenten relatief makkelijk op natuurlijke wijze kunnen worden geteeld. Elke lap vlees die wordt ingeruild voor een plantaardig alternatief, is daarom beter voor dieren en de natuur. Gezonder en tegelijkertijd duurzamer eten lijkt zelfs in 's werelds vleeshoofdstad echt door te breken. (Bijna) vleesloos in Buenos Aires? Het is ons uitstekend bevallen!