

Dit verzorgingshuis bezorgt de vegetariër op leeftijd een vleesloze oude dag, zonder braadlucht of bingo

Felixoord is het enige verzorgingshuis in Nederland voor vegetariërs. Voor buitenstaanders misschien een tikje dogmatisch, voor bewoners de gedroomde plek om oud te worden. ‘Het gaat om meer dan geen vlees eten.’

Floor de Booys 25 februari 2023

Als kind woonde Harry Lunneker (70) tegenover Felixoord. “Ik had geen idee wat ik me bij vegetariërs moest voorstellen. Ik hoorde fluisteren dat het graseters en naaktlopers waren. Hij betrapte de bewoners van het verzorgingshuis nooit zonder kleren, maar het was in Oosterbeek in die tijd al bloot als je als man zonder hoed over straat ging. En van vegetariërs werd gezegd dat ze óók geen sokken droegen.

Lunneker komt uit een doorsneegezin en behoort tot de generatie waar het stukje vlees op het bord stond voor de vooruitgang, de wederopbouw na de Tweede Wereldoorlog. Dat

hij zelf vegetariër zou worden en zich daar zou vestigen, had hij nooit gedacht.

“Ga je bij die sekte?”, vroegen zijn vrienden toen hij drie jaar geleden op de Ommershof, het vegetarische woonpark bij Felixoord, ging wonen. “Maar ze komen regelmatig langs en zien dat het hier heerlijk is.”

Lange wachtlijst voor een woonplek

Het woonpark is ruim 6 hectare groot. In het lommerrijke groen staan 33 bungalows en veertien appartementen. Allemaal huur. Vegetariërs vanaf 55 jaar zijn er welkom. Voor wie niet meer zelfstandig kan wonen, is er het vlakbij gelegen verzorgingshuis Felixoord.

De Ommershof en Felixoord zijn volstrekt uniek in Nederland. Geen enkele andere zorginstelling garandeert vegetariërs een vleesloze oude dag, ook zonder de geur van vlees. Er zijn wel verzorgingshuizen waar bewoners vegetarisch kunnen eten – veganistisch wordt moeilijker – maar dan wordt er door andere bewoners wel vlees gegeten. Veel zorginstellingen zien het als een extra service, tegen meerkosten. De Vegetariërsbond is daarom een petitie voor het recht op vegetarische zorg gestart. De beoogde tienduizend handtekeningen zijn bijna binnen.

Woonpark de Ommershof heeft een lange wachtlijst. Bewoners komen vooral uit de Randstad. Felixoord heeft nog wel plek.

Joram Wagtelenberg (34) is sinds een jaar directeur van Felixoord, dat in 1948 werd opgericht door een groepje vegetariërs, onder wie Felix Ortt (1866-1959), een van de

grondleggers van het vegetarisme in Nederland. Zij kochten een oude villa in Oosterbeek en openden daar in 1950 het eerste verzorgingshuis voor vegetariërs. Ortt sleet er zelf ook zijn oude dag. Zijn portret hangt prominent in de hal. In de jaren zestig werd de villa gesloopt en vervangen door nieuwbouw. Op het terrein naast het verzorgingshuis kwamen bungalows voor - vegetariërs die nog zelfstandig konden wonen.

Geen voetbalversiering, wel klankschalen

Wagtelenberg koos bewust voor dit verzorgingshuis met vegetarische identiteit. Hoe die te omschrijven? “Het gaat om méér dan geen vlees eten. Dit huis trekt mensen aan die bewust leven in harmonie met de natuur. Ze weten wat ze willen. Géén bingo- en kaartavonden, en verwacht hier ook geen oranje versiering tijdens een EK of WK. Wél een concert met klankschalen, een poëziemiddag, een lezing over vogels.”

De identiteit zie je terug in de kleding van de bewoners. Ze dragen liever geen kunststof, maar natuurlijke materialen zoals hennep, zijde en wol. En die moeten zorgvuldig behandeld worden. Wagtelenberg: “Daarom heeft Felixoord een eigen wasserij. We hebben de was wel eens uitbesteed, maar toen kwamen er helaas wat wollen truien in miniatuurversie terug.”

Veel bewoners van Felixoord zijn bekend met de antroposofie en homeopathie. Naast wereldliteratuur staan in de kast in de woonkamer boeken van Rudolf Steiner en Bernard Lievegoed. Alternatieve geneeswijzen worden eerder ingezet dan reguliere medicatie. “Ze kiezen liever voor aromatherapie om pijn te verlichten dan voor paracetamol”, vertelt verpleegkundige - Simone Damhuis (51), die sinds drie jaar bij Felixoord werkt.



Verzorgende Anneke Sondaal (met menu), en bewoners Steef Oosterbeek en Bess Akkerman. Beeld Bram Petraeus

‘Daarom eten zij slechts planten, net als grote olifanten’

Begin 1880 signaleerde het tijdschrift *De Amsterdammer* een opmerkelijk fenomeen dat vooral in Groot-Brittannië en

Duitsland opkwam: mensen die vrijwillig géén vlees aten. Het blad dacht dat deze vegetariërs of, zoals zij toen vaak nog heetten, vegetarianen, louter een raar buitenlands verschijnsel waren, en kon het eigenlijk niet geloven: ‘Verbeeld u, geen runderbouillon, geen baars, geen biefstuk, geen kip... maar meel, griesmeel, maïzena, rijst, macaroni’. Men ging er toen van uit dat groente geen voedingswaarde had. En noten en fruit werden gezien als delicatessen.

Het nieuwe fenomeen bleek besmettelijk. In 1894 zag de Nederlandse Vegetariërsbond het licht. Rond 1900 openden in de grotere steden van Nederland de eerste vegetarische restaurants die vaak Pomona – naar de Romeinse godin van de boomvruchten – werden genoemd. Als reactie op deze ontwikkeling kwam de Rotterdamse dichter en zanger Koos Speenhoff in 1902 waarschijnlijk tot zijn spotlied *De Vegetariërs of Planteneters*: ‘Vegetariërs zijn mensen, die de mensen anders wensen. Daarom eten zij slechts planten, net als grote olifanten. Zij zijn bang van dooie koeien, want die kunnen niet meer loeien. Beesten doden om te eten, noemen zij van Godvergeten. ’t Is zo best en ’t is zo fijn, vegetariër te zijn.’

Het beeld dat Speenhoff schetst, zal lang het imago van vegetariërs zijn. Nog decennia blijven ze een marginaal groepje dat niet serieus genomen wordt.

Quorn valt niet in de smaak

Je zou verwachten dat de keuken het kloppend hart is van Felixoord. Dat tussen de potten en de pannen op het fornuis, de vegetarische identiteit pruttelt. En dat er gekookt wordt met vergeten groenten van biologische teelt. Of – beter nog –

pastinaken en schorseneren uit eigen onbespoten moestuin. Maar het eten wordt niet in huis bereid. Het wordt betrokken van Distrivers, uit Almelo.

In 2015 wankelde Felixoord. “Tot die tijd werd altijd vers gekookt, maar dat was niet meer vol te houden”, vertelt directeur Wagtelenberg. “Heel jammer”, vindt Hanneke Liethof. Zij werkt al veertien jaar in de keuken van Felixoord. Eerst als kok, de laatste jaren als keukenmedewerker en gastvrouw. “Ik vond het leuk om te koken. Nu warmen we het eten alleen maar op en zorgen ervoor dat het een beetje gezellig op het bord ligt.”

De maaltijden van buiten worden goed beoordeeld. “Alleen de quornproducten vinden de bewoners niet lekker”, vertelt Anke Stavast (76), voorzitter van de cliëntenraad van Felixoord. “Dat soort vleesvervangers was er nog niet toen deze generatie van het vlees afging. Zij hebben vooral veel met noten en granen gewerkt. En kennen wel tahoe en tempé.”

Ze vergelijkt vleesvervangers met wat methadon is voor drugsverslaafden. “Het is een substituut. Je blijft afhankelijk van het idee van vlees, terwijl de echt vegetarische leefstijl dat helemaal loslaat.”

Vleesvervangers worden sowieso niet door alle vegetariërs gewaardeerd. “Omdat ze qua smaak en structuur zó op echte hamburgers, uitgebakken spekjes, shoarma of braadworsten lijken, dat zelfs een doorgewinterde vleeseter het verschil bijna niet proeft”, legt Stavast uit, die ook zelf al jaren op de Ommershof woont.

Biefstuketers buiten de deur gehouden

Tot 1997 vielen verzorgingshuis en bungalows onder dezelfde stichting, maar toen de Wet toelating zorginstellingen van kracht werd, werden ze gesplitst in twee stichtingen. Deze werden later onderdeel van Stichting Philadelphia. In 2010 nam Icare Felixoord over en in 2012 Woonzorg Nederland de bungalows. Die kregen toen de naam Ommershof, een verwijzing naar de villa waarin het ooit allemaal begon.

Om het verzorgingshuis rendabel te houden, overwoog het bestuur van de zorgkoepel waar Icare onder valt om ook carnivoren toe te laten. De cliëntenraad moest strijd voeren om Felixoord vleesvrij te houden. “Dat waren hectische tijden”, blikst Stavast terug. “Bewoners waren helemaal van slag. Ze waren bang voor de geur van gebakken vlees in de gangen van Felixoord.” Dankzij haar standvastigheid lukte het om de biefstuketers buiten de deur te houden.

Vandaag kan er voor de warme maaltijd – die altijd ’s middags wordt genuttigd – gekozen worden uit: nasi goreng met tahoespiesjes, pindasaus en vega kroepoek of aardappelknolselderij met notenballetjes en vega jus. In de huiskamer van de afdeling Toverhazelaar – alle afdelingen hebben bloemen- of plantennamen – helpt Anneke Sondaal de bewoners met het eten. Ze is bezig rauwkost op de borden te scheppen. “Daar beginnen we altijd mee. Goed voor de spijsvertering.”

Met een salamiboterham het terrein af

Steeff Oosterbeek (89) zit al aan tafel. “Ik ben de jongste van het stel”, zegt hij met een twinkeling in zijn ogen. De andere bewoners van zijn afdeling zijn allemaal diep in de negentig.

Anderhalf jaar geleden is hij met zijn vrouw in Felixoord komen wonen. “Zij is nu even naar de opticien. Het is hier prima. De verzorgenden zijn lief, het eten is goed, de omgeving prachtig.”

Niet alle bewoners komen voor de maaltijd van hun kamer. Maar Bess Akkerman (92) is met haar stijlvolle verschijning meestal present. Het is een uitstapje voor haar, breekt de dag. Haar steile haar is in een korte boblijn geknipt en ze heeft haar lippen gestift. Om haar vinger een grote zwarte ring. Met smaak zit ze spitskoolsalade te eten. Rauwkost is geliefd bij oude vegetariërs. “Daarmee begonnen wij al toen de meeste mensen hun groenten nog tot snot kookten”, zegt ze. “Konijnenvoer zeiden de mensen toen. Nu eet iedereen salades.”

Het personeel van Felixoord hoeft geen vegetariër te zijn, maar moet wel respect hebben voor deze levensovertuiging. Directeur Wagtelenberg is flexitariër. “Mijn vriendin eet vlees en ik vind het af en toe ook lekker.” Als hij een boterham met salami in zijn lunchdoos heeft, loopt hij even van het terrein af om die op te eten. “Een kleine moeite, de afspraak is dat Felixoord gegarandeerd honderd procent vleesloos is.”



Harry Lunneker (70) woonde als kind al tegenover Felixoord. Beeld Bram Petraeus

De rekkelijken versus de preciezen

Als vrijwilliger helpt Harry Lunneker een bewoonster van Felixoord bij de maaltijd. “Zij is 96 en haar ouders waren al vegetariërs, echte geitenwollensokken. Zij heeft nooit vlees

geeten. Als kind mocht ze niet naar verjaardagspartijtjes omdat daar leverworst werd geserveerd. Zij heeft voor haar principes heel wat af moeten zien. Voor haar zou het verschrikkelijk zijn als ze op het laatst van haar leven tóch nog zou moeten zwichten.”

Er wonen op de Ommershof mensen die zich actief inzetten tegen vivisectie en de bio-industrie. Ze deden mee aan acties om proefdieren of legbatterijkippen vrij te laten. Een enkeling gaat zo ver om slachthuizen te vergelijken met de Holocaust.

Maar er zijn op de Ommershof ook bewoners die minder principieel zijn. De rekkelijken en de preciezen respecteren elkaar. “Gelukkig wel zeg, als iedereen elkaar hier de maat zou gaan nemen, was er geen lol aan”, vindt Harry Lunneker. Hij werd in 2002 vegetariër. “Daar ging een langzaam proces van bewustwording aan vooraf. Ik at niet veel vlees, maar het zat nog wel in mijn voedingspatroon, een soort gewoonte.”

Een plantaardige toekomst

Rond het jaar 2000 raakte de bio-industrie in opspraak door twee grote crises: de gekkekoeienziekte en mond-en-klauwzeer. Veel dieren moesten geruimd worden. Hij kon niet meer wegstijgen. “Ik zag vreselijke beelden van slachthuizen, las Animal Liberation van Peter Singer en besloot dat ik geen dode dieren meer wilde eten.”

Om op de Ommershof te mogen wonen, moet je ten minste drie jaar principieel vegetariër zijn. “Tja, hoe bewijs je dat? Ze komen hier echt niet elke avond controleren wat je kookt. Het gaat op goed vertrouwen.”

Lunneker is geen diehard vegetariër. “Als ik bij vrienden van buiten het park eet en er zit gehakt in de lasagne, dan ga ik daar niet ingewikkeld over doen. Ik bewonder mensen die volledig plantaardig eten. Maar voor mij is dat te moeilijk. Ik ben dol op kaas. En geniet van een glas wijn.” Strikte vegetariërs drinken geen wijn omdat bij de filtering dierlijke producten worden gebruikt zoals varkensvet, vislijm en gelatine.

“Als je zuivel en eieren blijft eten, houd je de bio-industrie in stand”, hield Anke Stavast onlangs het bestuur van Felixoord voor. Zelf ging ze een paar jaar geleden over op puur plantaardig eten. “Er zijn tegenwoordig zoveel producten die deze stap vergemakkelijken: havermelk, sojayoghurt, vegan kaas. De toekomstige bewoners van Felixoord zijn daaraan gewend, daar moet je op inspelen.” Maar het bestuur vindt die stap nu nog te groot. “Een gemiste kans”, vindt Stavast: “de vegetariër van de toekomst is veganist”.

De vega-erfenis: allinsonbrood, wecken en vleesvervangers

Vegetariërs staan wereldwijd aan de wieg van hervormingen in ons voedingspatroon. De zogenoemde reformwinkels verwijzen daar nog naar. Ze ontwikkelden **nieuwe broodsoorten** zoals allinsonbrood, dat door de Britse arts en vegetariër Thomas Allinson werd bedacht. Volkorenbrood was compacter en voedzamer dan wat er doorgaans bij de bakker werd verkocht.

Om het hele jaar door van groente en fruit verzekerd te zijn, werden **nieuwe kooktechnieken** bedacht zoals het ‘wecken’, vernoemd naar Johann Carl Weck, een vorm van inmaken, rond 1900 groot gemaakt door de vegetarische beweging. Pindakaas, ontbijtgranen zoals cornflakes

of muesli kwamen rond 1900 uit de koker van een van de meest invloedrijke Amerikaanse vegetariërs: John Harvey Kellogg.

Wie denkt dat **vleesvervangers**, die haast niet van echt te onderscheiden zijn, pas een paar jaar bestaan, heeft het mis. De Eerste Nederlandsche Fabriek van Plantaardige Delicatessen in Amsterdam ontwikkelde in de jaren twintig van de vorige eeuw al een 'plantenrookworst'. Er bestond ook 'schijngehakt' op basis van peulvruchten.

Na de Tweede Wereldoorlog schoot de **vleesconsumptie** omhoog en raakten al deze producten uit de mode. Een kleine honderd jaar later kon de Vegetarische Slager het wiel opnieuw uitvinden.

Minder vegetariërs, meer flexitariërs

Je zou het misschien niet denken, gezien de aandacht voor vegetarisch koken, chef-koks die groenten een hoofdrol geven en de vele vleesvervangers in de supermarktschappen, maar **het aantal vegetariërs daalt**. In 2020 noemde 3,9 procent van de Nederlanders zich vegetariër, in 2022 3,1 procent. Het aandeel veganisten daalde eveneens van 1,6 procent in 2020 naar 0,8 procent in 2022, volgens verse cijfers van de Vegetariërsbond.

Floris de Graad, directeur van de Vegetariërsbond, kan de daling niet echt duiden. Het kan een kwestie van **strenger definiëren** zijn: vegetariër zijn betekent helemaal geen vlees, ook geen plakje ham op de boterham bij de lunch, én geen vis. Veganisme is helemaal geen dierlijke producten meer, zeven dagen per week. Er komen wel steeds meer flexitariërs. Ongeveer 43 procent van de Nederlanders eet regelmatig een dagje geen vlees of vis.

Op 6 maart begint de zesde editie van de **Nationale Week Zonder Vlees & Zuivel**. Wie wil meedoen, kan zich inschrijven en krijgt dan toegang tot een receptenboek, en een nieuwsbrief met informatie en tips. Zie week-zondervlees.nl



Harmen Reerink met Julian. Beeld Bram Petraeus

‘Dieren zijn mijn vrienden, die eet je niet op’

Harmen Reerink heeft het, met hond Julian, al acht jaar erg naar zijn zin op de Ommershof.

Het haardvuur brandt en Julian ligt heerlijk op het kleed ervoor. De Berner Braque is zeker veertien en ziet door staar niks meer, maar hij maakt een zeer tevreden indruk. Net als zijn baas, Harmen Reerink (81), die alweer acht jaar op de Ommershof woont. Daarvoor dertig jaar in Amsterdam, midden in de drukte. “Ik had een hedonistisch leven en een wijnkelder gevuld met de mooiste flessen.”

Reerink leeft al dertig jaar volgens het principe ‘help ever, hurt never’. “Ik heb dat geleerd van mijn leermeester Sathya Sai Baba, het is de essentie van alle geloven. Het gaat om de liefde. Sai Baba zegt: leef elke dag alsof het je laatste is en doe wat je kunt voor je naasten.” Dieren horen daar ook bij. Dus die kun je niet eten. “Waar halen we dat recht vandaan?” Bovendien ben je wat je eet, vindt Reerink. “Als je dieren eet, krijg je ook dierlijke gedachten. Als je veel gewelddadige games speelt, wordt je drempel naar agressie lager. Je moet lichaam en geest schoonhouden door verstandige keuzes te maken.”

Geen pieken en geen dalen

Hij begint vroeg aan de dag, rond vijf uur, half zes. Dan zit hij in zijn stoel bij het raam, hond aan de voeten, en drinkt hij in stilte zijn kop koffie. Hij hoort de vogels hun ochtendlied fluiten. “Ik streef naar gelijkmoedigheid en onthechting. Ik ken geen pieken en geen dalen. Dat klinkt misschien saai, maar daardoor kan ik in het moment aanwezig zijn. En echt naar mensen luisteren. Dat is tegenwoordig zeldzaam. Iedereen zendt. Maar je bent niet voor jezelf op de wereld.”

Het lijkt hem een hele opgave om in deze tijd jong te zijn. “Met al die prikkels – je moet de hele tijd bereikbaar zijn.” In zijn werkende leven was hij jeugdpsycholoog. “Ik heb heel wat ouders en kinderen voorbij zien komen.”

Op de Ommershof doet hij veel klusjes. “Een boodschap halen voor iemand of ik neem bewoners van Felixoord mee uit de stad in. Ik doe ook wekelijks een spelletje met ze.” Hij onderneemt ook genoeg buiten het park. “Ik wandel veel, ga graag naar tentoonstellingen. En zing in een koor. Ik heb het heel erg naar mijn zin in deze laatste fase van mijn leven.”



Norine van Galen met Boefie. Beeld Bram Petraeus

**‘Je bent nooit meer de uitzondering,
dat is erg prettig’**

Norine en Hans van Galen wonen nog maar net op de Ommershof. Ze zijn al 35 jaar vegetariër.

Een half jaar geleden kwamen Norine (68) en Hans (73) van Galen samen met hun hondje Boefie (12) op de Ommershof wonen. Ze kwamen uit Rotterdam, dus het is wel even wennen. “We woonden op Zuid, midden in de drukte, altijd wat te doen. Allemaal lekkere eettentjes met gerechten uit alle windstreken in de buurt waar je zonder problemen vegan kunt eten. In Oosterbeek kun je alleen naar de Chinees.” Maar ze genieten van de stilte. “En het is hier ’s nachts echt pikkedonker. Je kunt de sterren veel beter zien dan in de stad. We hebben een heerlijk eigen tuintje. De bonte specht komt hier aanvliegen en we zien regelmatig een eekhoortje. Je leeft hier meer met de natuur, de seizoenen. We genieten hier van de kleine dingen”, vertelt Norine.

Hans zet een kopje sterrenmunt-thee, en uit de luidspreker klinkt het nummer ‘Morning has broken’ van Cat Stevens. Norine en Hans zijn al 35 jaar vegetariërs. Dierenwelzijn staat bij hen hoog in het vaandel. “Het is gruwelijk wat we dieren aandoen omdat we zo nodig vlees willen eten. De meeste mensen houden wel van dieren, maar kijken weg als het over de bio-industrie gaat.”

Sinds vier jaar eten ze ook geen zuivel of eieren meer. “Behalve toen we even een ‘aanloopkipje’ hadden, haar eitjes aten we wel. Ze kwam helemaal verwaarloosd bij ons, we hebben haar vertroeteld en toen ging ze weer leggen.” Zuivel missen ze niet. “Sojayoghurt en vegan kaas zijn prima.”

Ze trokken in Rotterdam op met een groepje gelijkgestemden. “Met hen gingen we ook op vakantie. Het fijne is dat hier iedereen vegetariër is, je bent nooit meer de uitzondering en je hoeft je keuze niet steeds uit te leggen, dat is erg prettig.”

Meer gezelligheid

Norine en Hans kennen de Ommershof via via en gingen een paar jaar geleden eens kijken. “We voelden ons meteen thuis op het park en in de omgeving van Oosterbeek is het ook prachtig. Dus we hebben ons op de wachtlijst laten zetten. We hadden de hoop bijna opgeven toen we werden gebeld dat er een huisje voor twee vrij kwam. Maar er waren meer stellen in de running, die al langer op de wachtlijst stonden. We gingen toch kijken en het voelde goed. Een ander stel kreeg het huis, maar haakte later toch af. Nu wonen wij er. Het voelt alsof het zo moest zijn.”

Ze zitten in de ‘denktank 2050’ die is opgericht voor de toekomst van de Ommershof. “Het kan hier allemaal wel wat moderner en actiever. Door corona is iedereen nogal op zichzelf. Wij hopen dit voorjaar op meer gezelligheid.”

Hun volwassen dochters stonden niet meteen te juichen. “Dat begrijpen we goed, we woonden vlak bij elkaar en nu is het 117 kilometer heen en ook weer terug. Maar we waren toe aan dit avontuur. En het is niet het einde van de wereld. Oosterbeek heeft zelfs een station. Met de auto ben je er in anderhalf uur.”

Met welke gelijkgestemden zou u willen wonen? Reacties (max. 150 woorden) zijn welkom via tijdgeestreacties@trouw.nl. Graag naam en woonplaats vermelden.