

Bijlage VMBO-GL en TL
2025

tijdvak 2

Nederlands CSE GL en TL

Tekstboekje

Dure vis weggooien, dat doet pijn

(1) Met een groot mes snijdt chef-kok Dyon den Dunnen (24) in de keuken van restaurant Three in Rotterdam de groene appels brunoise - tot kleine
5 blokjes. Die veranderen door een marinade van yuzu in vegetarische ceviche, verrijkt met het sap van mango, ananas en passievrucht. “Vacuümverpakt en bevroren blijft
10 tropisch fruit wel een half jaar houdbaar”, vertelt de chef. “Deze klokhuizen moet ik helaas wel weggooien.”

(2) In het chique sushirestaurant op
15 de Freericksplaats in de Rotterdamse wijk Hillegersberg gooien de medewerkers het liefst zo min mogelijk weg. Dat begint al bij het koken. Restaurants kopen soms te veel in of
20 gebruiken niet alles van het product. “Terwijl je van de botten nog jus kan trekken”, zegt Den Dunnen, terwijl hij een homp rundvlees op het werkblad legt. “Met de mergpijp geef ik daar
25 smaak aan. Van het dier gooien we eigenlijk niets weg.”

(3) Volgens onderzoek van de Rabobank verdwijnt dit jaar in de horeca ruim 55 miljoen kilo voedsel
30 in de vuilnisbak. Iets minder dan in vorige jaren, maar nog steeds een hoeveelheid die groot genoeg is om een stad als Den Bosch een jaar lang te voeden. Al dat weggooien kost de
35 sector 647 miljoen euro per jaar en veroorzaakt een CO2-uitstoot van 110 duizend ton.

(4) Voedselverspilling leidt volgens een VN-rapport wereldwijd tot een
40 uitstoot van 3,3 miljard ton CO2 per jaar, zes keer zoveel als al het luchtverkeer samen. “Het produceren van

eten, met name zwaarder voedsel als vlees, kost veel energie en water.

45 Daar zit het grootste aandeel CO2 in”, zegt Ilona de Hooge, hoofd-docent marketing en consumenten-gedrag aan de Wageningen Universiteit. “Voedsel wordt verwerkt,
50 bijvoorbeeld in stukken gehakt door machines en vervoerd naar restaurants, wat leidt tot nog meer uitstoot. Als je het vervolgens weggooit, is het helemaal zonde. Dan moet het als
55 afval nog een keer verwerkt worden.”

(5) Hoewel de vuilnisbelt van verloren voedsel sinds 2019 in Nederland licht is gekrompen, gooien hotels, cafés en restaurants nog steeds bijna
60 6 procent van hun omzet weg. “Een van de problemen is dat ze niet te weinig willen aanbieden”, zegt De Hooge. “De horeca heeft er natuurlijk belang bij om voedsel-
65 verspilling tegen te gaan, maar ook om een goede reputatie te behouden en gasten tevreden te stellen. Dat is soms strijdig met elkaar.”

(6) “De klant is koning, natuurlijk”, beaamt Daan Veldhoen, bedrijfs-leider bij Three. “Toch raden we mensen af om te veel te bestellen. Dat lijkt tegenstrijdig, omdat we meer verdienen als we meer verkopen.
75 Maar eten weggooien, met name dure vis, doet gewoon pijn.” Daarnaast biedt Three sinds kort kleinere porties rijst aan als bijgerecht. Voorheen zag het restaurant de grote
80 kommen vaak halfvol terugkomen. “Gelukkig zijn klanten nog steeds tevreden met de hoeveelheden.”

(7) De Hooge raadt restaurants aan dit soort bijgerechten apart op de

85 kaart te zetten, zoals bij Three het
geval is. “Dan kunnen mensen kiezen
wat en hoeveel ze bij hun vlees of vis
willen. Het blijkt dat klanten dat hele-
maal niet erg vinden. Zo krijgen
90 mensen alleen wat ze echt willen
eten en wordt er minder verspild.”

(8) Three meldde zich eind vorig jaar
aan om mee te doen aan de Verspil-
lingsvrije Challenge in Rotterdam.

95 Deelnemende restaurants en cafés
krijgen dan een grote weegschaal in
de keuken, die elk afzonderlijk restje
afval weegt. Zo leren ondernemers
waar hun grootste verspilling ligt.

100 “Maar zo’n grote weegschaal is
onwerkbaar in een kleine keuken als
die van ons”, zegt Veldhoen. Hij
gebaart naar het nauwe gangpad
tussen de werkbladen, dat volledig
105 geblokkeerd zou worden.

(9) Na die tegenvaller moest hij
samen met de chef op zoek gaan
naar andere manieren om voedsel-
verspilling te meten. “Alles wat we
wegdoen, houden we bij op lijsten in
110 de keuken. Maar binnenkort krijgen
we een nieuw digitaal inkoop-
systeem, waardoor we makkelijk
kunnen zien hoeveel we van elk
product weggooien en hoeveel ons
115 dat kost. Dankzij die data kunnen we
in de toekomst nog slimmer inkopen.”

(10) Dat is ook wat De Hooge aan de
horeca adviseert: plan goed in op
120 basis van het verleden. Al beseft ze

dat het lastig kan zijn. “In verschil-
lende fases werken verschillende
mensen, die allemaal een foutje
kunnen maken. Van plannen, in-
125 kopen, bewaren, voorbereiden en
bereiden tot consumeren en over-
houden. In al die fases zitten stukjes
onzekerheden. Daarom is het lastig
om voedselverspilling volledig te
130 elimineren. Maar het is zeker te
verminderen.”

(11) Ook de klant kan aan tafel een
steentje bijdragen. Wiens oog groter
is dan de maag, kan bijvoorbeeld
135 overgebleven eten laten inpakken en
later opeten. Zelfs een fine-dining-
restaurant als Three, ‘waar mensen
komen voor de ervaring’, is niet vies
van een doggybag. “Ik heb liever dat
140 mensen er thuis nog van genieten
dan dat we het hier in de prullenbak
gooien”, zegt Veldhoen.

(12) Samen met drie kokshulpen
bereidt chef Den Dunnen zich voor
145 op het diner van vanavond, waar zo’n
tachtig mensen zullen aanschuiven.
“Voor bepaalde gerechten blijven
mensen terugkomen. De wagyu-
tartaar en gyoza’s met kimchi-room-
150 saus zijn echt onze signatuur-
gerechten. We weten dus dat we de
ingrediënten voor die gerechten groot
moeten inkopen, en andere minder.
Het scheelt dat we dit al meer dan vijf
155 jaar doen, dan leer je anticiperen.”

Jildau Cuperus, de Volkskrant, 16 september 2023

Kun je met een cursus of een app twee tot drie keer zo snel leren lezen?

(1) Zou het niet handig zijn om dit artikel twee of drie keer zo snel te kunnen lezen als normaal, zoals verschillende cursussen snellezen
5 beloven? Er zijn diverse mogelijkheden, zoals een- tot meerdaagse cursussen, online trainingen en apps om je leessnelheid te vergroten. Maar werken die ook echt?

10 (2) De gemiddelde lezer leest dit artikel uit in drie à vier minuten, namelijk met een snelheid van ongeveer 250 woorden per minuut. “Die snelheid hangt af van training,
15 maar ook van het soort woorden”, zegt Myrthe Faber, onderzoeker van de Universiteit Tilburg en het Nijmeegse Dondersinstituut.

(3) Sommige woorden nemen we
20 voor lief, daar vliegen onze ogen overheen. Dat kunnen lidwoorden zijn of woorden die ons brein, gezien de context, toch al min of meer verwacht. Denk aan het woordje ‘lief’
25 in de zin ‘sommige woorden nemen we voor lief’. Bij ‘lastige’ woorden daarentegen blijven onze ogen even hangen, zegt Faber. “Onze ogen blijven een paar honderd milli-
30 seconden hangen bij woorden die langer zijn, minder vaak voorkomen of visueel erg veel lijken op woorden die ook op dezelfde plek zouden passen.”

35 (4) Terwijl wij nietsvermoedend een tekst lezen, werken onze ogen en ons brein voortdurend samen om woorden te verstouwen, informatie te verwerken en betekenissen in te
40 vullen. Dit is geen bewust proces: onze ogen schieten voortdurend

terug naar woorden die we allang voorbij hebben zien komen. Ze springen bovendien vooruit naar
45 woorden verderop in de tekst.

(5) “Dit gebeurt vaak in lange en complexe zinnen”, vertelt Roel Willems, die bij de Nijmeegse Radboud Universiteit jarenlang
50 onderzocht hoe mensen literatuur lezen. “We weten niet zeker waarom dit gebeurt, maar we vermoeden dat onze hersenen in zo’n geval beseffen dat ze iets hebben gemist. Al lezend
55 hebben we de luxe dat we terug kunnen kijken en het brein maakt daar slim gebruik van.”

(6) Snellezers trainen zichzelf en hun hersenen om meedogenloos door te
60 lezen, of ze nou een woordje hebben gemist of niet. “Dat kan bijvoorbeeld door met je ogen de punt van een potlood te volgen die je steeds sneller langs de zinnen laat gaan”, vertelt
65 snellees-trainer Inez Zondag. “Als je elke dag vier keer vijf minuten leest op een steeds hogere snelheid, train je jezelf om grenzen te verleggen. Deelnemers beginnen met ongeveer
70 250 woorden per minuut. Na een paar weken tikken ze de achttienhonderd woorden aan en kunnen ze ook nog uitleggen waar de tekst over ging.”

75 (7) Omdat snellezers hun brein geen mogelijkheid geven om terug te springen of om wat langer te blijven hangen bij lastige woorden, missen ze soms wel wat. “Als zodoende
80 grote gaten vallen in het tekstbegrip,” zegt onderzoeker Faber, “is de kans groot dat de lezer technisch gezien

wel leest, maar mentaal totaal afdwaalt.” Ook andere onderzoekers
85 waarschuwen dat snellezen vaak ten koste gaat van het begrip.
(8) “Aanvankelijk kan het tekstbegrip inderdaad wat achterblijven,” zegt Inez Zondag, “maar na verloop van
90 tijd komt dat vanzelf weer goed.” Volgens Zondag is het vooral de kunst te accepteren dat je soms wat woorden mist, net als bij een gesprek. “Dat komt ook altijd wel goed.”
95 (9) Dat heeft ook te maken met het soort teksten dat haar cursisten vaak lezen. Zondag geeft vooral trainingen aan ambtenaren, managers en beleidsmakers: mensen die over-
100 laden worden met vuistdikke rapporten die ze in korte tijd moeten doorploegen. Voor hen is leestempo vaak maar een onderdeel van het snellezen. “Ik leer mensen ook slimmer
105 en strategischer te lezen.” Sommige mensen lezen vanaf het eerste woord van de introductie door tot het laatste woord van de conclusie. Maar door vooraf snel de inhoud van een tekst

110 te scannen en te bepalen wat belangrijk is en wat niet, valt al veel tijd te besparen. “Als je beter begrijpt hoe een tekst is opgebouwd, kun je alsnog de details induiken”, zegt
115 Zondag.
(10) “Bij fictie ligt dat allemaal wat anders. Juist het opgaan in details zorgt voor het leesgenot”, legt Willems van de Radboud Universiteit
120 uit. Een zinnenprikkend verhaal activeert namelijk precies de hersendelen die in het echte leven zintuiglijke prikkels verwerken. “Als het verhaal een landschap beschrijft, is
125 het deel van de hersenen actief dat die visuele informatie normaal verwerkt. Je maakt je eigen VR-bril.” Lezers bij wie de tempoverschillen tussen ‘gewone’ en ‘lastige’ woorden
130 klein zijn, blijken het meest in die ervaring op te gaan. Dit vergt vooral leesbekwaamheid. De beste manier om snel te leren lezen, zonder in te leveren aan begrip en leesgenot, is
135 dus simpelweg méér lezen.

Enith Vlooswijk, de Volkskrant, 4 december 2022



KRANTENBEZORGERS BEDANKT!

UW WAARDERING MAAKT VOOR HEN HET VERSCHIL

Elke dag opnieuw, weer of geen weer, bezorgen toegewijde krantenbezorgers uw krant. Geef uw krantenbezorger een blijk van waardering! U kunt uw bedankje insturen tot en met 7 december (zie hieronder). Alle ontvangen berichten worden door ons gebundeld in een speciaal boek, dat eind januari aan de krantenbezorgers wordt overhandigd.



Scan de QR-code, ga naar www.krantenbezorgen.nl/dank of stuur een kaartje naar: DPG Media, t.a.v. Anne Sluis, Joan Muyskenweg 43, 1114 AN Amsterdam



advertentie van krantenbezorgen.nl, de Volkskrant, 1 december 2023

Zwerfafval, is er een oplossing?



(1) Sinds 2008 meet Rijkswaterstaat op ongeveer veertienhonderd locaties hoe schoon Nederland is en welke soorten afval er op straat liggen. Voedsel- en drankverpakkingen zorgen voor de meeste vervuiling (48,3 procent). Daarnaast zijn kauwgom en sigarettenpeuken grote vervuilers.

(2) Zwerfafval is schadelijk voor het milieu, trekt ongedierte aan en kan in het water terechtkomen. Daarom zijn er steeds meer maatregelen ingevoerd om zwerfafval te verminderen.

(3) “De zwerfafvalproblematiek en het milieu in het algemeen staan nu meer dan ooit op de publieke agenda”, zegt Elise Mooijman van Stichting Nederland Schoon. Zowel vanuit de overheid als de Europese Unie en de maatschappij wordt veel gedaan om zwerfafval tegen te gaan.

(4) Zo wordt komende zaterdag alweer de 21e editie van de jaarlijkse Landelijke Opschoondag georganiseerd. Ook zijn er nieuwe Europese

regels voor wegwerpplastic. Maar waarom ligt er dan nog altijd zo’n 50 miljoen kilo zwerfafval op straat?

(5) Volgens Mooijman is het zwerfafvalprobleem enorm complex. Bij Nederland Schoon worden aandachtsgebieden uitgekozen aan de hand van de rapporten van Rijkswaterstaat. “Voor elk gebied,” vertelt Mooijman, “is een specifieke aanpak nodig”.

(6) “In de provincie Friesland is de hoeveelheid grof zwerfafval met 19 procent teruggedrongen dankzij het project ‘Friesland 100 procent zwerfafvalvrij’. Alle achttien gemeenten binnen de provincie deden mee. Toen is met gemeenteambtenaren gekeken of de basis wel op orde was. Zijn er voldoende afvalbakken? Staan ze op de juiste plek? Zijn ze schoon en worden ze voldoende geleegd?”

(7) Landelijk ziet Mooijman ook verbetering: “Elk jaar komen er meer mensen bij in Nederland. Rijkswater-

staat rapporteert desondanks geen
stijgende trend in de hoeveelheid
55 zwerfafval.”

(8) Toch hebben mensen niet het
idee dat Nederland schoner wordt.
Rijkswaterstaat doet twee keer per
jaar onderzoek naar de beleving van
60 mensen. 2021 was het jaar waarin
mensen het minst tevreden waren
over de hoeveelheid zwerfafval sinds
de meting is gestart in 2008. Ook
vindt een meerderheid dat het

65 schoonhouden van Nederland niet
alleen een taak is van de overheid.

(9) “De sleutel tegen zwerfafval ligt
bij het menselijk gedrag,” legt
gedragspsycholoog Luuk Bos uit, “en
70 ook gedrag is complex.” Bos houdt
zich vanuit zijn werk bij psycholo-
gisch adviesbureau D&B bezig met
gedragsverandering om zwerfafval te
verminderen. Dit bureau ontwikkelde
75 een gedragsaanpak voor de Rijks-
overheid, die nu wordt ingezet om
gemeenten te trainen. Meer dan de
helft van de gemeenten doet aan
gedragssturing om zwerfafval te
80 bestrijden.

(10) Bos: “Zwerfafval los je op als wij
ons gedrag aanpassen. Als we het
blikje niet op de grond, maar in de
prullenbak gooien. Maar dat gedrag
85 wordt beïnvloed door de omgeving.
De verantwoordelijkheid ligt bij de
vervuiler én bij de overheid; die moet
naar het gewenste gedrag sturen.”
Dat sturen kan bijvoorbeeld door
90 genoeg opvallende afvalbakken op
de juiste looproutes te plaatsen. “Af-
valbakken zijn vaak grijs en onopval-
lend. Maar als ze felgroen zijn, werkt
dat beter voor het onderbewustzijn”,
95 zegt Bos.

(11) “Voor veel mensen is afval op-
ruimen geen prioriteit. Daarom zit het
als gedrag in een onbewuste auto-
matische piloot.” Volgens Bos zijn er

100 in Nederland wel genoeg prullenbak-
ken, maar worden ze niet altijd op de
juiste plekken geplaatst. In grote
steden worden afvalbakken soms
niet vaak genoeg geleegd.

105 **(12)** “Ons gedrag passen we onbe-
wust aan op dat van andere mensen.
In een park waar veel afval ligt, is de
kans groter dat jij ook vervuult. Onbe-
wust ga je mee met de slechte norm.

110 Als in een gebied veel normover-
schrijdingen plaatsvinden – bijvoor-
beeld als er veel afval op straat ligt of
alle fietsen schots en scheef staan –
dan denk je onbewust dat het oké is
115 om hier de regels te overtreden. In
de psychologie heet dat de *broken
windows*-theorie.”

(13) Bos: “Daarom is zoiets als een
Landelijke Opschoondag meer dan
120 alleen het oude zwerfafval opruimen
op straat. Je voorkomt ook toekom-
stig afval met een schoonmaakactie.
De slechte norm wordt opgeruimd.”

(14) Sinds 1991 zet Nederland
125 Schoon het zwerfafvalprobleem op
de publieke agenda, onder meer met
opschoonacties. Dit jaar zijn al
31.072 acties aangemeld. Per actie
zijn er tussen de één en driehonderd
130 (of meer) deelnemers. De acties
kunnen heel klein zijn, bijvoorbeeld
door die dag met een paar mensen
zwerfafval te rapen. Ook zijn er
grotere acties aan te maken op de
135 website van Nederland Schoon. Wie
een actie aanmaakt, kan gratis
grijpers, handschoenen en plastic
afvalzakken krijgen.

(15) Verschillende lokale overheden
140 en bedrijven doen mee. De gemeente
Roosendaal heeft 42 acties aange-
maakt en in Gouda worden peuken
geraapt in de binnenstad.
McDonald’s belooft op 18 maart elke
145 gast met een kop koffie of thee wan-
neer hij samen met de crew van het

restaurant de omgeving opruimt.
Iedereen kan een vuilniszak ophalen
in het restaurant en die dezelfde dag
150 vol inleveren.

(16) Bedrijven die voor veel plastic
afval zorgen, moeten meehelpen en
meebetalen aan het opruimen; dat is
een eis van de Europese Unie. In het
155 kader van die Europese eisen heeft
Nederland een ministeriële regeling
om de hoeveelheid wegwerpplastic te
verminderen. Maatregelen worden tot
2025 langzaamaan ingevoerd. Sinds

160 2021 zit er daarom statiegeld op
kleine plastic flesjes.

(17) Vanaf 1 april 2023 is ook statie-
geld ingevoerd op blikjes drank. Het
kabinet wilde het aantal plastic
165 flesjes en blikjes in het zwerfafval
eerst op andere manieren vermin-
deren. Omdat dit te complex bleek, is
besloten over te gaan op de statie-
geldmaatregel. Dit laat zien dat
170 zwerfafval tegengaan een moeilijke
opgave is.

Nuri Kurnaz, nu.nl, 17 maart 2023

*De teksten die voor dit examen gebruikt zijn, zijn bewerkt om ze geschikt te
maken voor het examen. Dit is gebeurd met respect voor de opvattingen van de
auteur(s). Wie kennis wil nemen van de oorspronkelijke tekst(en), raadplege de
vermelde bronnen.*

*Het College voor Toetsen en Examens is verantwoordelijk voor vorm en inhoud
van dit examen.*