

VERRADERLIJK LUILEKKERLAND

KENNISDINER GOEDE VOEDING

September 2015 – Eindelijk heb ik het gedaan: een flinke sprinkhaan gegeten. Tijdens het kennisdiner Goede, gezonde en eerlijke voeding van de VUvereniging, met een presentatie van voedingshoogleraar Jaap Seidell vol eyeopeners over de oorzaken van ongezonde eetgewoonten.

Door Rianne Lindhout



Elke dag een pilletje

De stadsboerderij in Lelystad, net buiten de bebouwde kom en vlak bij de A6, is een toepasselijke plek voor een avond als deze. [‘Boerkok’ Gerhard Flantua](#) ontwikkelt de boerderij met “Pure Polder Passie” tot een plek waar stadsjeugd bekend raakt met de herkomst van voedsel. Mensen met afstand tot de arbeidsmarkt worden de drijvende kracht.

Ook Haje de Jager stelt zichzelf voor: hij is al dertig jaar horecaondernemer, heeft onder andere het restaurant [Hajé](#) langs de A6 bij Leleystad, en is betrokken bij de organisatie

omdat hij zes jaar geleden opeens het licht zag en geïnteresseerd raakte in gezonde voeding. “Ik had veel bestuurlijke activiteiten en dat ging gepaard met heel veel etentjes. Al die mensen die ik daar tegenkwam, kregen rond hun vijfenveertigste jaar allerlei kwaaltjes en overgewicht. Te veel mensen moeten rond hun vijftigste jaar al elke dag een pilletje slikken. Daar moeten we wat aan doen, dacht ik. Ik begon bij mezelf, en daarna ook in ons restaurant. Wij willen al onze gasten een stukje gezonder naar buiten laten gaan dan ze naar binnen kwamen.”

Sprinkhaan op een bedje van zuurkool

Dan dienen leerlingen van de [Scholen Gemeenschap Lelystad](#) met hun gymleraar die ijvert voor het label [Gezonde school](#), het voorgerecht op: een mooie rol van courgetteplakken met meelwormen ertussen, twee uit de kluiten gewassen sprinkhanen op een bedje van zuurkool en wat krulsla met meelwormen die er net uit lijken te kruipen.

Ik heb gehoord over de voordelen het eten van insecten – hoogwaardige voedingsstoffen en weinig vet, efficiënt te kweken en daardoor milieuvriendelijker dan ander vlees – dus ik wil me niet laten kennen. Mijn tafelgenoten moeten net als ik iets overwinnen om eraan te beginnen, vooral aan die sprinkhanen. De wormen zijn knapperig en verder niets, geen probleem. Ik houd het bij één sprinkhaan, of het nu de smaak is of dat het tussen mijn oren zit, ik weet het niet. De andere schuif ik onopvallend onder een blaadje.



Luilekkerland met aardbeien en pizza

Na het beluisteren en opeten van al die prachtige initiatieven om de wereld beter te maken, is het verhaal van Jaap Seidell en beetje een domper. Het komt erop neer dat zijn studiegenoten, voedingswetenschappers uit Wageningen, ons voedsel de laatste decennia zó zijn gaan bewerken dat ze steeds lekkerder en gemakkelijker werden. Het gaat niet alleen om de chips, cola en kant-en-klaar-pizza, ook de aardbeien en de spruitjes zijn zoeter en groter geworden. “We hebben een luilekkerland weten te creëren, maar helaas mogen we er nu niet meer van eten. En we moeten er heel veel bij sporten. In Amsterdam zijn 30.000 kinderen met obesitas; de helft van alle Nederlanders is te dik.” In rap tempo strooit hij met eye-openers:

In de jaren vijftig gaven we 40% van ons geld uit aan eten en besteedden 2,5 uur aan het bereiden ervan. Nu is dat nog 10% en 12 minuten.

Over 20 jaar woont 70 % van de wereldbevolking in een (miljoenen)stad, in een groot deel van de wereld woont het merendeel van die mensen in sloppenwijken. Schoon drinkwater en landbouwgrond worden een probleem. Een volgende wereldoorlog zal dáár om gaan

In een arme stad als New Delhi hebben mensen geen riolering of keuken. Vers vlees, verse vis en groente bederven. Een goedkope en veilige oplossing is alles frituren. Water is er duurder dan suikerhoudende drankjes.



Wereldrecord groente verbouwen, maar niet eten

Ook in Nederland hebben we een probleem. Nergens ter wereld wordt zo veel groente verbouwd als in Noord- en Zuid-Holland. We kunnen hier dus gemakkelijk aan verse groenten komen, maar toch: slechts één procent van de kinderen haalt bij ons de aanbevolen 120 gram groenten per dag. Kinderen en ook ouders lusten de groenten niet, of kennen ze niet.

In de schoolmoestuin bij de VU – “Nog even, binnenkort wordt ook dit stukje grond opgeofferd aan onze blikken vriend op wielen en wordt het parkeergarage” – blijkt dat kinderen de groenten heerlijk vinden als ze ze zelf kweken. En ze doen het samen, en buiten. Helemaal goed.

Scholen vinden kook- en smaaklessen een taak van de ouders, er moet op school al zo veel. Maar veel ouders weten het ook niet, en onderzoek wijst uit dat aandacht voor een gezonde leefstijl ook de schoolprestaties ten goede komt.

Het aanbod van de voedselbank is niet zo best: veel groente is bijna over de datum, er zitten veel koekjes en chips bij. Maak je het aanbod gezonder, dan klagen de afnemers. Het enige waaraan zij nog plezier beleven is vet en zoet eten, ze willen niet dat dat hen wordt afgenomen.

Onderzoek in apenkolonies laat zien dat de apen aan de onderkant van de hiërarchie lijdt onder stress én ziekten als diabetes en hart- en vaatziekten. Deze apen leiden een inactief, teruggetrokken leven en hebben een voorkeur voor zoet en vet eten. Deze veelbeschreven biologische reactie zie je ook in onze sloppenwijken, en ook in Amsterdam Zuidoost. Binnen steden zie je grote verschillen tussen wijken. Het idee dat je een keuze hebt als het gaat om gezond eten, is dus eigenlijk heel beperkt. Hoe meer andere zorgen mensen hebben, hoe minder ze nadenken over wat ze eten.

226 eetbeslissingen per dag

Ben je meer fortuinlijk in het leven, dan is het goed om je te realiseren dat je maar liefst 226 keer per dag een beslissing maakt over eten. Elke geur die je neus binnenkomt, elk kraampje waar je langsloopt, elke collega die je iets aanbiedt, elke receptie waar de schalen met hapjes langskomen. "Bij het tankstation vroeg de caissière of ik twee snickers wilde voor de prijs van één. Zij moet dat vragen van haar baas. Ik deed het niet, maar vroeg wel hoeveel mensen voor de bijl gaan: de helft."



Behalve dat het eten je overal wordt aangeboden, zijn de porties ook groter geworden. Niet alleen in winkels en horeca, ook thuis zijn onze borden groter geworden. Koffie zat vroeger in een klein kopje, nu in een mok. Recepten gaan uit van grotere hoeveelheden dan vroeger.

We hebben geen cultuur van doggybags, zijn gevoelig voor koopjes en juist ongezonde dingen worden goedkoper. Dit alles stimuleert overconsumptie.

Blikjes cafeïnedrankjes zijn de meest verkochte drankjes onder kinderen. Vooral brugpiepers kopen ze. Cafeïne is slecht voor kindere breinen. “Heeft iemand hier weleens geprobeerd te stoppen met koffiedrinken?” Een paar vingers gaan de lucht in. “Wat krijg je dan?” “Hoofdpijn”, zeggen ze in koor. “En wat helpt tegen die hoofdpijn?” “Koffiedrinken.” Dus zie hoe slecht het is dat kinderen beginnen aan die drankjes.

Als een bedrijf speciale kinderproducten aanbiedt, zijn dat de allerslechtste in het assortiment. sommige ontbijtproducten bestaan voor de helft uit suiker. Kinderen kunnen enorm zeuren om die producten. “Althans, dat is mijn ervaring.”

Tot slot een lichtpuntje. Er is een truc om kinderen meteen aan gezonde dingen te laten wennen. “Een baby van zes maanden eet alles wat zijn moeder hem geeft. Na een jaar, als het gaat rondkruipene n lopen, krijgt het neofobie en wil het niets nieuws meer proeven. Evolutionair heel handig dat kinderen in die periode niet alles opeten wat ze vinden.” Maar wees dus op tijd met het aanwennen van goede gewoonten. “Op consultatiebureaus weten ze dit helaas lang niet altijd.” OP latere leeftijd is er nog wel hoop maar heb je langere adem nodig: na tien keer aanbieden vindt je kind het lekker. En geen vervangende lekkernijen geven als je kind het niet eet.

In een papiertje

Seidell is nog niet helemaal uitgepraat als het hoofdgerecht wordt opgediend. Het zit ingepakt. Wat zou het zijn? Na het onconventionele voorgerecht zijn we aan onze tafel op alles voorbereid, maar het blijkt alleen ‘[en papillotte](#)’ te zijn, bereid in een papiertje, omdat dat in deze keukenloze boerderij handiger is. Het zijn aardappeltjes, romanesco (van die groene, puntige bloemkool) en geplukte polderhoen, legt Gerhard Flantua uit.



VUverenigingslid Monique Duivenvoorden uit Mijdrecht vindt het hoofgerecht geslaagder dan het voorgerecht. Het verhaal van Seidell vindt ze herkenbaar. Overgewicht heeft ze niet: “mijn truc is keuzes maken. Neem ik een wijntje of een voorgerecht, dan geen nagerecht. Ik koop al het eten vers, ik eet geen doperwten uit blik. Ik neem de tijd om te koken, ik vind het leuk. Chips heb ik nooit in huis.” Aangezien ze het voorgerecht niet helemaal heeft opgegeten, geniet ze hopelijk zonder schuldgevoel van het toetje: twee heerlijke madeleines met zachte fruitcompote.

Na afloop konden bezoekers het meest recente boek van Jaap Seidell kopen: [Het voedsellabyrint](#). Dat bevat niet alleen in uitgebreide vorm de uitleg over de oorzaken van de overgewichtepidemie, maar ook goed advies voor grondige oplossingen.