

Alle voedselvinkjes, stoplichten en nutri-scores ter wereld nemen niet weg dat een natuurlijk voedingspatroon aan de wieg staat van een lang en gezond leven. Maar loskomen van oude gewoonten kost eerder jaren dan maanden. Als het al lukt. Kennis over industriële voedselproductie en de marketing ervan, houdt ons in de supermarkt op het goede gangpad. Het juiste boek doet de lust in gemaksvoeding vergaan en wakkert de zin in zelf koken aan.

TESKT ARJAN VAN GRONINGEN BEELD ARCHIEF

GOEDE VOORNEMENS? GA (NOG MEER) KOKEN!

# Exit pakjes en zakjes

**G**epassioneerde koks die hun inspiratie opdoen in exotische oorden, of juist teruggrijpen op de authentieke kwaliteit van de Hollandse pot. Met een flinke scheut nostalgie naar de tijden van weleer. En dit alles zonder, zoals in diezelfde goeie ouwe tijd, urenlang in de keuken te hoeven staan. Want daar hebben we dus die professionals voor. Met hun hele grote keukens. Om ons het zware werk uit handen te nemen. Zodat niets onze zelfontplooiing nog in de weg staat. Hamsteren!

Misleidende beelden als deze zijn onmisbaar om ouders hun kroost zonder gewetensbezwaren nepvoedsel voor te laten zetten. Waar de kinderen zelf om vragen bovendien. Daar zorgen die gelikte reclamepraatjes en –plaatjes wel voor.

Inkomensstijging, schaalvergroting en globalisering, maakten vanaf de jaren vijftig een stormachtige opkomst van gemaksvoeding mogelijk. Marketing deed de rest.

## Emancipatie?

Nauwelijks bekomen van het geluk te beschikken over een vierpits gasfornuis en een heuse pannenset, werd de huisvrouw ingepeperd dat ze een beter lot verdiende dan dat van keukensloof. Natuurlijk waren er eerlijker oplossingen voor dat probleem, maar we kunnen het Unilever & Co niet kwalijk nemen dat ze fabrieksvoedsel voorstelden als de enige weg naar

vrouwenemancipatie. Enkele generaties later zijn we zo hulpeloos in de keuken, dat we nauwelijks kunnen geloven dat je zonder maggiblokje (Een beetje van Maggi en een beetje van E621) tóch lekkerder soep kunt maken.

Tijd besteed achter het fornuis, vertoont een omgekeerde relatie met de tijd besteed aan het kijken naar kookprogramma's op televisie. Duurde het bereiden van de hoofdmaaltijd in de jaren vijftig nog twee uur, tegenwoordig staat het volgens het Sociaal Cultureel Planbureau in 28 minuten op tafel (België 33 minuten, VS 33 minuten inclusief opruimen). Sonja Bakker, Dokter Frank en Kris Verburgh hebben de trend niet kunnen keren, want in 1997 deden we er gemiddeld tien minuten langer over. Eén lichtpuntje: mannen met partners zijn iets meer tijd aan de kookkunst gaan besteden.

## Stoplicht

Is dat erg? Integendeel, meent de voedseltechnoloog. Om de zoveel tijd mag er weer een in de krant komen vertellen wat een infectueuze janboel onze keuken is. Dat we de vitamines en mineralen door de gootsteen gieten. Hoe we wat betreft voedselveiligheid, duurzaamheid én gezondheid bij de industrie stukken beter af zijn. De wetenschap ziet wat anders. Namelijk een direct positief verband tussen tijd en kwaliteit. Met andere woorden: hoe langer in de keuken hoe gezonder het menu; hoe korter in de keuken hoe meer hoog bewerkt caloriedicht voedsel.



**Duurde het bereiden van de hoofdmaaltijd in de jaren vijftig nog twee uur, tegenwoordig staat het in 28 minuten op tafel**

de conimex Goela Djawa  
 de conimex Klapper  
 de conimex Gado Gado



zeggen, bereid met de juiste ingrediënten en voor  
 doelijk? In 't geheel niet. In elke goede levensmiddelen  
 cten, waaruit u naar hartelust kunt  
 kje aan uw winkeler



Keer op keer brengt de epidemiologie de consumptie van vers en onbewerkte groenten en fruit in verband met minder overgewicht, ziekte en voortijdig overlijden. Als het op eetgewoonten aankomt, hebben de honderdjarigen in de blue zones een belangrijke overkomst. Hun dieet is lokaal en traditioneel. Of ze van het vlees, vis, zout, wijn, of juist vega en geheelonthouder zijn: ze eten en drinken geen hoog bewerkte producten.

Zo bezien verdient driekwart van alles in de supermarkt een rood stoplicht op de verpakking. De supermarkt zélf verdient

op z'n best een geel stoplicht. Maar geen wetenschapper zal daar voor pleiten en geen politicus zal het doen. Het zijn schrijvers die de waarheid op tafel zetten. 'Heel veel fabrieksproducten hebben één ding gemeen: ze bekokotten ons leven', schrijft onderzoeksjournalist Joanna Blythman in 'Slik je dat?'

Wat Blythman concludeert, was voor George Orwell nog een voorspelling. In 'The Road to Wigan Pier' uit 1937 klaagt hij over 'de moderne fabriekstechniek, die voor alles goedkope surrogaten zoekt'. Het aantal mensen dat fabriek boven vers verkiest zou 'ongetwijfeld' elk jaar stijgen. 'Op den duur blijft blikvoedsel misschien wel dodelijker dan een machinegeweer.'

Joanna Blythman leidt ons rond in de fabrieken en bezoekt undercover beurzen voor knutselvoedsel. Ze doolt door supermarkten, belicht de commerciële wetmatigheid die de industrie drijft en toont een werkelijkheid die zelfs George Orwell niet had kunnen bevroeden. Haar boek is een overtuigend pleidooi de regie over ons voedsel terug te pakken. 'Koken is tegenwoordig een machtig politiek gebaar, een dagelijkse verzetsdaad die ons veel macht over ons leven teruggeeft.'

**Bronvermelding**

- Culturele 'mentaliteiten' en de kant-en-klaarmaaltijd. Een cultuurhistorische analyse van het Nederlandse voedselpatroon (1950-1970). Jan Verriet, Universiteit Utrecht, 2011
- Fast or slow food? Explaining trends in food-related time in the Netherlands. Mandemakers, 2014
- Minder tijd = meer bewerk: [bit.ly/2JaHkCU](http://bit.ly/2JaHkCU)
- Meer bewerk = meer kanker: [bit.ly/2FtuxEg](http://bit.ly/2FtuxEg)"[bit.ly/2FtuxEg](http://bit.ly/2FtuxEg)



**CLEAN LABEL**

'De hedendaagse consument houdt het productlabel nauwlettend in de gaten. Additieven, bewaarmiddelen en ingrediënten met een onbekende of onnatuurlijke benaming, worden gewantrouwd.' Zo begint onder de titel 'Een antwoord op de clean label-trend' een advertentietekst voor Remypure S2. Een ingrediënt dat 'een waaier aan mogelijkheden biedt voor de ontwikkeling en stabilisatie van unieke texturen onder moeilijke procesomstandigheden'. Lang verhaal kort: dit via 'thermische inhibitie' gemodificeerde ingrediënt, doet hetzelfde als gemodificeerd zetmeel. Maar nu mag je 'rijstzemelen' op het etiket zetten. Dat wil je, want 'rijst wordt wereldwijd beschouwd als een natuurlijk, gezond voedingsmiddel voor jong en oud.'

Bron: evmi.nl



**NATUURLIJKE AROMA'S**

Geproduceerd door genetisch gemodificeerde micro-organismen. Dat dan weer wel. Maar het klinkt zoveel gezonder dan geurkleur en smaakstoffen. Vanillevla zonder vanille kenden we al. En er is oneindig meer waar dat vandaan kwam. Uit een advertentie voor het Food & Nutrition Event (entree: € 175,-) van november jongstleden: 'Isobionics maakt geur- en smaakstoffen met behulp van fermentatie (..) één liter Valenceen kan honderden kilo's sinaasappels vervangen in de productie van frisdrank.' Advies blijft: eet sinaasappels!



**Meer lezen?**

'Slik je dat?' Joanna Blythman, € 12,50 (incl. verzendkosten) [www.mmv.nl/winkel](http://www.mmv.nl/winkel)



**KWALITATIEVE CLAIMS**

Strekte het vroeger tot aanbeveling met lage vetgehaltes te schermen, tegenwoordig is 'minder suiker' het adagium. Constante in dit gewap is dat aan de voedingswaardeloosheid niets verandert. Vinkjes, logo's, keurmer-

ken: idem dito. Wellicht verdient het aanbeveling duurzaam gevangen vis te eten, maar een visstick met MSC-keurmerk (dit staat op visproducten die afkomstig zijn van duurzame visserij) blijft een visstick.

Hetzelfde geldt voor biologische chips tot appelsap. 'Met echte boter.' Maar hoeveel? Net als met spelt en honderden andere vertrouwenwekkende ingrediënten, gaat het – anders dan de verpakking uitstraalt – om procentjes.