Voedselroutines begrijpen en veranderen

Richting duurzame en gezonde voedselroutines in een inclusieve omgeving

AERES HOGESCHOOL ALMERE

Colofon

Uitgave:
Aeres Hogeschool Almere
Tel 088 - 020 63 00
www.aereshogeschool.nl

Auteur:
Esther veen

Bestellingen:
Marketing & Communicatie
a.hessing@aeres.nl
Tel. 088 - 020 088 6648
Lectoraat Stedelijke Voedselvraagstukken

ISBN: 9789052851099

© Aeres Hogeschool Almere
Gebruik van de inhoud is toegestaan,
mits met duidelijke bronvermelding.

Esther Veen

Lector Stedelijke Voedselvraagstukken

Dr. Esther Veen houdt zich bezig met voedsel in een stedelijke context. Zij onderzoekt hoe de 'foodscape', het voedsellandschap, een gezonder en duurzamer dieet kan stimuleren. Specifieke interesse ligt daarbij in menselijke routines en hoe deze routines te veranderen.

Esther Veen is opgeleid tot ruraal socioloog aan Wageningen University. Na kort als consultant te hebben gewerkt, kwam zij terecht bij Wageningen Plant Research, waar zij als praktijkonderzoeker multifunctionele landbouw en stadslandbouw bestudeerde. Als onderdeel van die functie is Esther Veen gepromoveerd op buurtmoestuinen, sociale cohesie en alternatieve voedselnetwerken, begeleid door de leerstoelgroep Rurale Sociologie (Wageningen UR). Na het verdedigen van haar proefschrift is zij daar als universitair docent gaan werken.

Per 1 juli 2021 is Esther Veen in opdracht van Flevo Campus als Lector Stedelijke Voedselvraagstukken aan Aeres Hogeschool verbonden. In deze functie zal zij de uitdaging aangaan om de link te leggen tussen voedsel en Almere, onderzoek en onderwijs, en Aeres Hogeschool Almere en Flevo Campus.

VOEDSELROUTINES BEGRIJPEN EN VERANDEREN

Richting duurzame en gezonde voedselroutines in een inclusieve omgeving

Inaugurele rede Esther Veen
Lector Stedelijke Voedselvraagstukken
aan Aeres Hogeschool Almere op
12 oktober 2022

Foto 1: Zie pagina 26 voor een korte toelichting op foto's 1 tot en met 13

Introductie

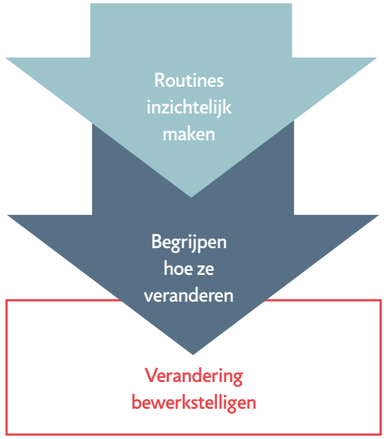
Geachte leden van het college van bestuur, collega's binnen en buiten Aeres Hogeschool en Flevo Campus, familie en vrienden, geachte aanwezigen.

We hebben allemaal ervaring met eten. We hebben ook allemaal ervaring met afwegingen rondom eten: haal ik vanavond iets af of eet ik de kliekjes van gisteren, neem ik een cracker of een appel, of toch een gevulde koek, en als het al tijd is voor bitterballen, bestel ik dan de traditionele of die gemaakt van oesterzwammen? De hele dag door maken we dit soort keuzes, sommige bewust, andere relatief onbewust, vertrouwend op onze vaste gewoonten. Als gevolg van die eetervaringen is iedereen een expert als het gaat om voedsel, voedselkeuzes en het dagelijks leven.

Daarom begin ik deze rede met een persoonlijke ervaring. Ongeveer twee jaar geleden besloot mijn oudste zoon, toen zeven jaar oud, dat hij geen vlees meer wilde eten. Hij was geïnspireerd door een veganistische meester van zijn BSO. Geen vlees eten vond mijn zoon een goed idee omdat hij het zielig vond voor de dieren. En stiekem vond hij vlees toch al niet zo lekker. De overgang naar een vegetarisch eetpatroon was relatief simpel voor hem. Thuis aten we al weinig vlees dus er hoefde nauwelijks iets aangepast te worden in hoe wij kookten. Op een kinderfeestje moest hij weleens een broodje knakworst weigeren, maar dan werd er snel een broodje kaas geregeld. Later werden op steeds meer feestjes standaard vegetarische snacks aangeboden. Met andere woorden, de omgeving waarin mijn zoon opgroeit maakte het voor hem gemakkelijk om een vegetarisch eetpatroon te ontwikkelen. Geen vlees eten werd een routine, of misschien preciezer gezegd, wordt in stand gehouden door verschillende routines – welke boodschappen wij doen en wat we koken, maar ook wat hij op zijn brood smeert en uitkiest bij de snackbar. Het is veelzeggend dat mijn zoon op vakantie ineens aangaf dat het soms best lastig is om vegetarisch te eten. Vakantie is immers bij uitstek een tijd waarin routines door een andere dagindeling en een andere omgeving bevraagd en daardoor makkelijker doorbroken worden.

Dit voorbeeld laat zien dat routines een belangrijke rol spelen in ons dagelijks leven, ook als het om voedsel gaat. Vaste gewoonten zijn belangrijk in ons soms drukke leven, in een omgeving waarin keus te over is. Dit betekent dat als we gezonder en duurzamer willen eten, we gezonde en duurzame voedselroutines moeten ontwikkelen die ingebed zijn in onze dagelijkse activiteiten en omgeving: routines ontslaan ons immers van de verplichting steeds bewust de 'juiste' keuze te maken, omdat de keuze zelf routine is geworden.

Een belangrijke vraag is dan hoe we die routines creëren en bestendigen.[1] De opdracht die ik me met dit lectoraat heb gesteld is om inzicht te krijgen in de voedselroutines van de Almeerse bevolking, en om beter te begrijpen hoe en waarom ze veranderen (zie figuur 1). Die inzichten zijn essentieel om mensen te helpen gezondere of duurzamere voedselpatronen te ontwikkelen. Deze rede bestaat uit drie delen. In het eerste deel zet ik mijn theoretische basis uiteen: ik leg uit waarom ik me richt op routines en wat dat betekent voor hoe ik kijk naar verandering. Daarna presenteer ik de thematische focus van dit lectoraat. In het laatste deel vertel ik kort over mijn werkwijze.



Figuur 1: De opdracht die ik me heb gesteld: routines inzichtelijk maken en verandering begrijpen.

1 Sahakian en Wilhite 201

Deel 1

Social Practice Theory als theoretische basis

Foto 2

Omdat routines een belangrijke rol spelen in Social Practice Theory, vormt deze theoretische lens het uitgangspunt van dit lectoraat. Startpunt van Social Practice Theory is dat mensen voortdurend in allerhande *practices*[2] participeren. Practices zijn afgebakende activiteiten zoals voetballen, college geven, koffiedrinken, of koken. Veel practices komen op regelmatige tijden voor in ons dagelijks leven. We ontbijten iedere dag, we gaan wekelijks naar turnen, en we vieren elk jaar kerst. In andere practices participeren we minder regelmatig, maar ook van die practices weten we hoe we ze moeten uitvoeren, of kunnen we dat leren. We kunnen bijvoorbeeld les nemen om te leren autorijden, we volgen instructies uit een kookboek als we een nieuw gerecht maken en we letten goed op wat anderen doen als we voor het eerst chique uit eten gaan. Alle practices zijn daarmee tot op bepaalde hoogte routinematig: we voeren ze altijd enigszins op dezelfde manier uit. Daarnaast zijn ze ook 'sociaal': mensen met vergelijkbare achtergronden of in vergelijkbare situaties hebben vergelijkbare ideeën over hoe je een practice correct uitvoert. Neem als voorbeeld autorijden: hoewel er expliciete regels zijn over gedrag op de weg, hebben mensen in verschillende landen verschillende rijstijlen, en verschilt wat als normaal rijgedrag geldt ook tussen groepen mensen uit hetzelfde land.

Veel practices waarin we participeren hangen met elkaar samen[3], en vooral practices rondom eten en drinken worden genoemd als schakels die verschillende andere dagelijkse practices met elkaar verbinden.[4] We doen de boodschappen bijvoorbeeld onderweg van werk naar huis, we stemmen onze sport-activiteiten af op de timing van de gezamenlijke avondmaaltijd, en we drinken bier met vrienden om bij te praten. Daarom is een succesvolle verandering van eetpatroon alleen mogelijk als verschillende practices worden meegenomen in die verandering – zowel practices rondom voedsel als practices die niet direct met voedsel te maken hebben.[5]

Het dagelijks leven

Social Practice Theory leent zich goed voor het bestuderen van hele gewone dagelijks terugkerende activiteiten, en is daarom passend voor het onderzoeken van voedselroutines.

De theorie erkent hoe druk, chaotisch en inconsequent ons leven kan zijn, en dat er tussen werk, schoolgesprekken, Netflix avondjes, gymtassen, etentjes met vrienden, kinderen die spreekbeurten moeten voorbereiden, de auto die naar de garage moet,bioscoopbezoek, de krant, en het wegbrengen van het oud papier weinig tijd en ruimte in ons hoofd overblijft om goed doordachte en beredeneerde keuzes te maken. Bovendien, waar we nog wel een avond kunnen gaan zitten voor het plannen van een vakantie of een kinderfeestje, regelen we activiteiten als boodschappen doen en koken, die dagelijks of wekelijks terugkomen, vaak tussendoor. En dus bestellen we elke week dezelfde boodschappen, eten we elke vrijdag friet, en pakken we altijd dezelfde pindakaas uit het schap. Brian Wansink[6] noemt dit 'eating scripts': sommige voedselsituaties doen zich zo vaak voor dat we er automatische patronen voor ontwikkelen.

Inderdaad schrijft Alan Warde in zijn boek the Practice of Eating[7] dat de meeste mensen in het dagelijks leven pragmatisch reageren. Ze maken praktische keuzes gebaseerd op onvolledige informatie. Met andere woorden: we doen vaak maar wat, passend bij de situatie waarin we ons bevinden. Improvisatie speelt dan ook een grote rol in alledaagse voedsel-keuzes.[8] Dat wil niet zeggen dat mensen nooit bewuste keuzes maken. Het voorbeeld van mijn zoon laat zien dat we dat wel degelijk doen: je kunt op basis van nieuwe kennis of een veranderde overtuiging besluiten om geen vlees meer te eten en je daaraan houden. Practice theory maakt echter duidelijk dat niet al onze keuzes altijd volledig beredeneerd zijn. In meer sociologische termen: mensen zijn geen volledig rationele actoren die altijd afgewogen beslissingen nemen. We kiezen niet consequent voor de laagste prijs, het gezondste product, of de meest duurzame voeding. In de woorden van Treena Delormier en collega's[9]: practice theory helpt ons begrijpen dat voedsel is ingebed in de flow en de context van ons dagelijks leven.

2 Een precies passende vertaling van het woord practices is er niet. Woorden als praktijken, handelingen of activiteiten komen in de buurt, maar omdat een letterlijke vertaling ontbreekt gebruik ik in deze rede voornamelijk het Engelse origineel

De fysieke en sociale voedselomgeving

Het tastbare of fysieke speelt een centrale rol in Practice Theory, omdat we practices doorgaans niet kunnen uitvoeren zonder een materieel element. Simpel gesteld: zonder voetbal kunnen we niet voetballen, en zonder telefoon kunnen we niet bellen. Elizabeth Shove en collega's[10] zien 'dingen' dan ook als één van de drie onderdelen waaruit een practice bestaat, naast de betekenissen die de practice voor mensen heeft en de vaar-digheden die je nodig hebt om de practice uit te kunnen voeren (zie figuur 2). Die dingen zijn niet neutraal, maar hebben wat we 'agency' noemen: ze beïnvloeden ons gedrag. In zijn boek Het Leven van Dingen legt Warna Oosterbaan[11] dit duidelijk uit: 'Dingen en plekken stellen grenzen aan het gedrag, geven aanwijzingen en openen mogelijkheden'. Denk bijvoorbeeld aan de koelkast die het bewaren van kiekjes mogelijk maakt of aan een grote zak chips die ons als het ware uitnodigt te veel te eten. Een ander voorbeeld is de voedselomgeving - het voedsel dat om ons heen beschikbaar is. Ook die omgeving nodigt uit tot specifieke vormen van voedselconsumptie, en maakt andere juist moeilijker. In de woorden van Anke Brons geeft die omgeving 'aanwijzingen voor actie'.[12] Zo bieden fast food restaurants ons de mogelijkheid ongezond voedsel te consumeren.

Figuur 2: De drie elementen van practices, zoals gedefinieerd door Shove et al (2012).

3 Sahakian en Wilhite 2014
4 Paddock 2015
5 House 2018
6 Wansink 2011
7 Warde 2016
8 Brons, Oosterveer en Wertheim-Heck 2021
9 Delormier, Frohlich en Potvin 2009: Pagina 217
10 Shove, Pantzar en Watson 2012
11 Oosterbaan 2021: Pagina 255
12 Brons 2022: Pagina 42

Foto 3

De voedselomgeving is echter niet alleen fysiek, maar ook sociaal: ons voedselpatroon krijgt vorm in relatie tot andere mensen, door de alledaagse practices die we met hen ondernemen in familieverband, op het werk, of op school. Denk aan samen avondeten, of lunchen in de kantine. Wat we eten is daarom geen geïsoleerde keuze, maar een product van de sociale context waarin we die keuze maken. Verschillende groepen mensen hebben immers verschillende ideeën over waar een goede maaltijd aan moet voldoen. Daardoor zijn eetpatronen "ingebed in een web van sociale relaties, en worden [ze] daar ook door gevormd."[13]

De fysieke realiteit maakt dus bepaald gedrag mogelijk en ander gedrag onmogelijk, en nodigt ons uit een practice op een bepaalde manier uit te voeren. Daardoor ontstaan 'breed aanvaarde handelingspatronen'[14], of met andere woorden, ideeën over hoe het hoort. Zo kan de grootte van de bekers bij de Starbucks beïnvloeden hoeveel koffie we als een normale hoeveelheid bestempelen. Die ideeën krijgen door het veelvuldig uitvoeren van de practice in de sociale context verder vorm. Om bij het voorbeeld te blijven: sommige mensen zullen de kleine beker als standaard gaan zien, anderen de grote. De voedselomgeving wordt daarom gevormd door de relatie tussen de voedselcultuur en de materiële werkelijkheid.[15]

Begrijpen en veranderen

Onze voedselpraktijken worden dus beïnvloed door de sociale en materiële context. Maar de manier waarop we eten – welke practices we uitvoeren en hoe we dat doen – beïnvloedt ook hoe de voedselomgeving eruitziet. Het routinematig participeren in practices houdt die practices in stand, en daarmee wordt ook de voedselomgeving die die practices mogelijk maakt vormgegeven en bevestigd.[16] Tegelijkertijd zijn mensen in hun alledaags handelen creatief en vindingrijk, waardoor ze de voedselomgeving ook naar hun hand kunnen zetten.[17] Daarmee vindt in de uitvoering van practices ook juist verandering plaats. Als voorbeeld: als mensen steeds wat minder vaak vlees eten, ziet hun vleesconsumptie er na een paar jaar heel anders uit. Dat beïnvloedt de voedselomgeving. Restaurants zetten bijvoorbeeld meer vegetarische gerechten op het menu.

Foto 4

Die gerechten maken dan tegelijkertijd een vegetarische maaltijd mogelijk. Practices en de voedselomgeving veranderen daarom in samenhang.

Verandering van routine kan ook minder geleidelijk plaatsvinden.[18] Iemand kan besluiten gezonder te gaan eten en daarvoor haar practices drastisch aanpassen. Ook ontwikkelen we in verschillende fases van ons leven andere routines, waar specifiekeproducten bij horen. Jonas House[19] noemt dit gefaseerde routinisatie. Studenten koken bijvoorbeeld vaak samen met huisgenoten, jonge ouders hebben standaard een pak soepstengels in hun tas en ouderen drinken wellicht een glaasje advocaat tijdens het bridgen. Een verandering van routine is pas bestendig als deze een verandering van fases kan doorstaan: als het vegetarisme van mijn zoon niet alleen de vakantie, maar ook de overgang naar een mogelijk studentenleven op kamers doorstaat, kunnen we spreken van een normalisatie van dat plantaardige voedselpatroon. Want pas wanneer we veelvuldig participeren in een andere practice, wordt die practice de nieuwe routine.[20]

Concluderend, practice theory helpt ons inzien dat de manier waarop we eten mede wordt vormgegeven door onze sociale en materiële context en de dynamiek van het dagelijks leven. Voedselgedrag is geroutiniseerd maar niet statisch: het is voortdurend in ontwikkeling, bijvoorbeeld door een verandering van levensfase of inzicht, maar ook in interactie met een veranderende voedselomgeving.[21]

13 Delormier, Frohlich en Potvin 2009: Pagina 218
14 Oosterbaan 2021: Pagina 255
15 Jonhston en Baumann 2015: Pagina 3
16 Zie ook Delormier et al 2009
17 Brons 2022: Pagina 118
18 Shove, Pantzar en Watson 2012
19 House 2018
20 Sahakian en Wilhite 2014
21 Brons 2022

Foto 5

Deel 2

Plantaardig eten, nieuwe smaken en voedselverspilling

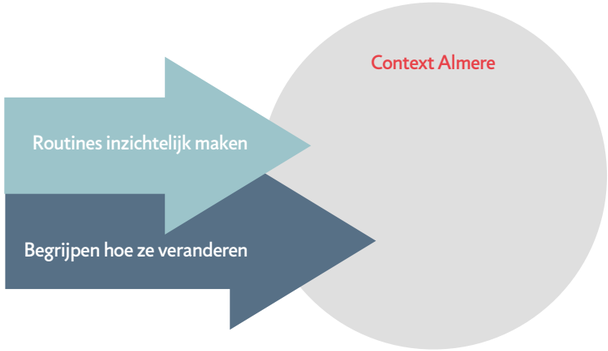
Zoals ik aan het begin van deze rede aangaf, heb ik mij in dit lectoraat tot doel gesteld voedselroutines inzichtelijk te maken en beter te begrijpen hoe verandering van die routines plaatsvindt. Want hoe krijgt een voedselomgeving vorm in een multiculturele stad als Almere? En hoe verschuiven practices rondom duurzaamheidsvraagstukken als plantaardig eten en voedselverspilling? Ik ga nu verder in op de specifieke thema's waar ik me binnen deze algemene doelstelling op richt.

Almere als context

In dit lectoraat focus ik me op Almere (zie figuur 3). Niet alleen omdat het lectoraat wordt gefinancierd door de gemeente Almere, in opdracht van Flevo Campus, en Aeres Hogeschool hier is geworteld. Ook omdat Almere een interessante casus vormt. Almere voert een actief stedelijk voedselbeleid en is één van de eerste Nederlandse steden met een voedselstrategie.[22] Daarnaast heeft Almere het Milan Urban Food Policy Pact ondertekend (een internationale overeenkomst tussen steden over de hele wereld, die elkaar helpen duurzame stedelijke voedselsystemen te ontwikkelen[23] en is de stad lid van de City Deal Gezonde en Duurzame Voedselomgeving. Bovendien werkt Almere net als veel andere steden actief aan het verbinden van lokale productie en consumptie. Overigens is er historisch gezien weinig verbondenheid tussen de stad en haar agrarisch achterland, hoewel Almere aan de noord- en oostkant omringd wordt door één van de meest productieve landbouwgebieden ter wereld.[24]

Hoe ziet Almere eruit, in vergelijking met de rest van Nederland? Met iets meer dan 200.000 inwoners is Almere de achtste stad van het land. Het opleidingsniveau van deze inwoners ligt iets lager dan het Nederlandse gemiddelde, met minder hoogopgeleide en meer middelbaar opgeleide mensen. Ook het gemiddelde inkomen ligt lager dan het Nederlandse gemiddelde. Almere heeft een relatief jonge bevolking, al schuift de gemiddelde leeftijd iets op richting de landelijke cijfers.[25] Qua gezondheid scoort Almere iets lager dan het Nederlandse

22 Brons, Oosterveer en Wertheim-Heck 2022
23 https://www.milanurbanfoodpolicypact.org/ Bezocht: 11 september 2022
24 Wertheim-Heck, van der Gaast, Jansma en Smit zonder datum
25 Alle Cijfers 2022



Figuur 3: Almere als context.

gemiddelde, maar de verschillen zijn klein. Het percentage Almeerders met overgewicht is een paar procentpunt groter dan dat van Nederland als geheel, en de Almeerder sport ook iets minder. Wel drinken Almeerders wat minder alcohol dan de gemiddelde Nederlander. Zowel het percentage langdurig zieken tussen de 18 en 65 jaar oud, als het aandeel 65 plussers dat in goede gezondheid verkeert, is in Almere net zo groot als in Nederland als geheel.[26]

Op verschillende manieren proberen mijn collega's en ik de voedselroutines van Almeerders in kaart te brengen. Zo heeft Sara Smaal mensen met een laag inkomen gevraagd via WhatsApp foto's te delen van een aantal van hun maaltijden. Vervolgens heeft ze in interviews de maaltijden met hen besproken. Het onderzoek maakte duidelijk dat de deelnemers divers en overwegend gezond eten, maar ook dat ze soms maaltijden overslaan en dat gezondheidsproblemen het soms lastig maken te koken. De respondenten zijn voor hun maaltijden niet alleen afhankelijk van supermarktaanbiedingen, maar ook van sociale organisaties, familieleden of vriendelijke buren.

Diverse smaken

Anke Brons, die promotieonderzoek deed in Almere, noemt de stad een 'sociologisch wonderland'[27], voornamelijk in verband met de grote culturele diversiteit. Ongeveer één op de vijf Almeerders is in het buitenland geboren, en 44% van de bevolking heeft een migratieachtergrond. Veel inwoners zijn van Surinaamse afkomst: in geen enkele andere Nederlandse gemeente wonen verhoudingsgewijs zoveel mensen met een Surinaamse achtergrond. Andere grote groepen worden gevormd door mensen met wortels in Marokko, Turkije of de Antillen.[28] In totaal zijn in Almere 148 nationaliteiten vertegenwoordigd[29], waarmee de stad één van de meest diverse steden van de wereld is.[30] Duidelijk is dat Almere een grote hoeveelheid voedselculturen, wensen en behoeften kent, en daarmee uiteenlopende ideeën over wat een goede maaltijd is.[31]

26 Alle Cijfers 2022
27 Brons 2022
28 Alle Cijfers 2022
29 https://oens.almere.nl/almere-algemeen Bezocht: augustus 2022
30 Brons 2022
31 Brons, Oosterveer en Wertheim-Heck 2020

Migratie speelt dus een grote rol in de Almeerse voedselomgeving. Maar, zoals Jon Verriet op zijn website Voedselgeschiedenis[32] schrijft: '[d]e Nederlandse keuken is natuurlijk nooit 'puur' Nederlands geweest'. Al voordat Nederland bestond waren er invloeden van buitenaf. Het koloniale tijdperk beïnvloedde de Nederlandse eetgewoonten door de kennismaking met kruiden en specerijen, en met de komst van de Europeanen naar Zuid-Amerika kwamen producten als aardappelen, tomaten, cacao en pepers naar Nederland. Door de banden met wat we toen Nederlands-Indië noemden raakten vanaf 1900 meer Nederlanders bekend met Oosterse maaltijden, maar vooral na de Tweede Wereldoorlog kwamen we vaker in aanraking met verschillende culturen en hun keukens. Door immigratie werd de samenleving diverser, vakanties in het buitenland lieten mensen kennismaken met andere smaken en producten, en de industrialisatie - waardoor voedsel beter bewaard en vervoerd kon worden – zorgde ervoor dat buitenlandse producten ook in Nederlandse winkels konden worden verkocht.[33, 34, 35]

Toen de welvaart toenam gingen meer mensen uit eten en groei de het aantal buitenlandse restaurants. Eerst waren dat vooral Chinese eetgelegenheden, later ook Hongaarse en Italiaanse. Nog later volgden de Japanse, Indiase en Thaise keukens. Rotterdam had begin jaren 80 de primeur met de eerste toko.[36, 37] Tegenwoordig is er in Nederlandzo'n grote verscheidenheid aan gerechten en ingrediënten verkrijgbaar dat cultureel-culinair expert Jonneke de Zeeuw van mening is dat er in de Nederlandse geschiedenis culinair gezien geen betere tijd was om te leven dan nu.[38]

Foto 6

32 https://www.voedselgeschiedenis.nl/buitenlands-eten-in-nederland/#:~:text=De%20Nederlandse%20keuken%20is%20natuurlijk,vaker%20expliciet%20als%20buitenlands%20benoemen Bezocht: 25 augustus 2022
33 Wansink 2011
34 Scheepers 2021
35 Verriet 2018
36 Scheepers 2021
37 https://www.voedselgeschiedenis.nl/buitenlands-eten-in-nederland/#:~:text=-De%20Nederlandse%20keuken%20is%20natuurlijk,vaker%20expliciet%20als%20buitenlands%20benoemen Bezocht: 25 augustus 2022
38 de Zeeuw 2021: Pagina 6

Foto 7

Figuur 4: Thema 1: Diverse smaken

In het lectoraat onderzoeken we hoe de multiculturele samenleving die Almere rijk is de voedselomgeving – zowel de fysieke als de sociale - beïnvloedt, en hoe voedselroutines zich in die omgeving ontwikkelen (zie figuur 4). Dit doen we ten eerste door de diversiteit rondom voedsel in kaart te brengen. In een project dat ik met collega's van Flevo Campus heb uitgevoerd gingen we op zoek naar het zuivelgebruik van de Almeerder. Dat bleek nog veel diverser dan we dachten. Gaby van der Wens maakte foto's van zuivel in verschillende toko's en in gesprekken met klanten van die toko's leerde ze over zuivelproducten als ghee, smen, kashk en twaróg.[39] In een ander project hebben we foto's gemaakt van Almeerders met een favoriet ingrediënt, en de geportretteerden gevraagd waarom het ingrediënt belangrijk voor ze is. Deze foto's vindt u op verschillende pagina's van deze rede (op pagina 26 leest u de motivaties voor enkele van deze ingrediënten). Studente Qurat Ul Ain heeft vervolgens voor een aantal van de producten uitgezocht waar ze 'oorspronkelijk' vandaan komen.[40]

Met het uitzoeken van de geschiedenis van deze producten wilden we laten zien dat de voedselcultuur altijd in ontwikkeling is, maar met de fotosessie wilden we vooral ook de verscheidenheid van de Almeerse voedselomgeving erkennen en tonen. Zoals Ellen Mangnus schrijft in haar essay 'Samen een vorkje prikken in de stad van de toekomst'[41] leidt een divers voedselaanbod niet per se tot brede omarming van diversiteit. Maar in een diverse samenleving als Almere kunnen 'burgers met een migratieachtergrond niet langer worden gevraagd zich aan te passen aan een culturele meerderheid'[42]: alle stadsbewoners vormen samen die diverse samenleving. Voor een inclusief voedsellandschap moeten de verschillende eetculturen dan ook gelijkwaardig worden benaderd.[43] Met onze fotosessie vieren we de diversiteit, erkennen we die en nemen we die serieus. Dat draagt bij aan een eerlijkere en sociaal inclusievere samenleving.[44]

Groeiende diversiteit beïnvloedt voedselroutines op verschillende manieren. Zo ontwikkelen migranten die in een nieuwe voedselomgeving terechtkomen vaak nieuwe voedselroutines.[45] Ze moeten die aan de nieuwe omgeving en het nieuwe ritme aanpassen, bijvoorbeeld omdat niet alle ingrediënten beschikbaar zijn, of omdat er in de lunchpauze geen tijd is om een warme maaltijd te koken. Tegelijkertijd zorgen zij ook voor een verandering van die voedselomgeving. Ondernemers spelen op hun wensen in, maar nieuwkomers gaan ook zelf producten verbouwen, verwerken of invoeren, en onderling uitruilen. De voedselomgeving en de practices van de nieuwkomers ontwikkelen dus in gezamenlijkheid.[46] In lijn hiermee onderzochten studenten Sara Adriano en Frank Ntim hoe respectievelijk Zuid Amerikaanse vrouwen en Ghanese immigranten de voedselomgeving in Almere hebben beleefd, gebruikt, en naar hun hand gezet. Zo bleek uit het werk van Sara dat meer dan de helft van de migrantenvrouwen schrok van de Nederlandse eetcultuur, zoals het vroege eten en het beperkte aanbod van verse producten, maar dat ze zich op verschillende manieren aan de voedselomgeving hebben aangepast, bijvoorbeeld door zelf ingrediënten in te voeren. Frank's onderzoek liet zien dat Ghanezen vooral veel okra's gebruiken, die ze kopen in etnische supermarkten of zelf verbouwen. In vervolgonderzoek gaan we bestuderen hoe volgende generaties gebruik maken van de voedselomgeving.

Een veranderende voedselomgeving biedt ook de reeds aanwezige bevolking mogelijkheden voor het aanpassen van voedselroutines: als de fysieke en sociale omgeving verandert, evolueren practices immers vaak mee.[47] Het is echter niet duidelijk hoe en in welke mate dat gebeurt. Wordt het, zoals de Zeeuw[48] zegt, voor volgende generaties inderdaad steeds normaler om te worden blootgesteld aan verschillende culturen en denkwijzen, en zien we dat dan ook terug in wat zij eten? Om te begrijpen hoe de veranderende voedselomgeving de voedselroutines van de Almeerder beïnvloedt, hebben collega Sara Smaal en ik een enquête uitgezet via het burgerpanel van de gemeente. Meer dan 550 mensen vulden de enquête in. De meeste van hen komen regelmatig in aanraking met keukens uit andere landen en culturen, zowel thuis als buiten de deur. Met name Europese en Noord-Amerikaanse, Zuidoost- en Oost-Aziatische en Latijns-Amerikaanse keukens zijn populair. Ook komen de Indonesische en Surinaamse keukens regelmatig terug in de antwoorden van de respondenten, wat ongetwijfeld te maken heeft met de bevolkingssamenstelling van de stad (zie figuur 5). Twee derde van de respondenten gaat wel eens naar de toko of een etnische winkel, en respondenten maken ook gebruik van het uiteenlopende aanbod van supermarkten, marktkramen en speciaalzaken. Een voorzichtige conclusie is dat het diverse aanbod in Almere inderdaad voedselroutines beïnvloedt.

	Keuken	N
1	Italiaans	348
2	Nederlands / Hollands(e) pot	215
3	Chinees	194
4	Indonesisch/ Indisch	173
5	Frans	158
6	Surinaams	113
7	Indiaas	108
8	Japans	103
9	Thais	101
10	Spaans	96
11	Mexicaans	85
12	Grieks	83
13	Turks	59
14	Marokkaans	43
15	Duits	34

Figuur 5: De vijftien keukens die het vaakst als favoriete keuken werden genoemd door respondenten van de enquête die we hebben uitgezet via het burgerpanel van gemeente Almere. Er waren geen antwoordmogelijkheden gegeven (open vraag). 469 respondenten hebben deze vraag beantwoord.

39 https://flevocampus.nl/themas/de-zaak-zuivel/ Bezocht 26 augustus 2022
40 Zie https://www.greeni.nl/iguana/www.main.cls?surl=search&p=9d-3c19f2-e5ae-4947-907f-72f5bfa1531d#recordId=2.149464
41 Mangnus 2022: Pagina 60
42 Mangnus 2022: Pagina 58
43 de Zeeuw 2021
44 Awuh en Veen 2022
45 Brons, Oosterveer en Wertheim-Heck 2020
46 Brons, Oosterveer en Wertheim-Heck 2020
47 Warde 2016: Pagina 138
48 De Zeeuw 2021: Pagina 77

Plantaardig eten

Een tweede thema waar ik me in het lectoraat op richt is plantaardig eten (zie figuur 6). Het belang van een meer plantaardig voedselpatroon wordt steeds helderder en de laatste jaren biedt de voedselomgeving ook steeds meer plantaardige alternatieven. De kiosk op het station verkoopt vegetarische saucijzenbroodjes, de kantine van ons Aeres gebouw is vleesloos en de Kentucky Fried Chicken adverteert met vegetarische kippenvleugels (zie figuur 7).[49] Hoewel het aantal vegetariërs en veganisten in Nederland nog vrij klein is, signaleert Dirk-Jan Verdonk, auteur van het boek 'Dierloos'[50], wel een 'eroderend vleesgeloof': er zijn steeds minder mensen die denken dat vlees noodzakelijk is voor een gezond eetpatroon. Deze schijnbare paradox – weinig vegetariërs in een bevolking die anders gaat denken over vlees - is volgens Verdonk 'een typisch adaptatieproces van mensen die zich geconfronteerd zien met wijzigende omstandigheden'.[51] Met andere woorden, we moeten er nog aan wennen, maar er zit verandering in de lucht. Klaartje Scheepers, die aan de hand van de Allerhande beschrijft hoe de Nederlandse eetcultuur verandert, schetst eenzelfde beeld. In de eerste groente-editie van de Allerhande, in 2013, ligt de nadruk op hoe verrassend en simpel 'een dagje zonder vlees' kan zijn. Het woord vegetarisch wordt vermeden. Vanaf 2017 durft de Allerhande zelfs het woord vegan te gebruiken. Een derde van de gerechten in het blad is dan al vleesloos.[52]

Het zijn tekenen dat het minderen met dierlijke producten als steeds normaler wordt gezien. Dit is een belangrijke bevinding, omdat de sociale context invloed heeft op wat we eten. Voedsel is één van de belangrijkste manieren waarop mensen laten zien wie ze zijn, en waar ze bij horen.[53, 54] In het samen eten worden normen en waarden met betrekking tot voedsel voortdurend gedeeld en bevestigd. Niet zozeer expliciet, maar met de keus voor de boodschappen, of en hoe wordt gekookt, en hoe wordt gegeten, worden ideeën over voedsel binnen de groep gecommuniceerd en bestendigd.[55] Bijvoorbeeld: als kinderen zowel bij de eigen ouders, als bij opa en oma en bij vriendjes thuis groente krijgen bij iedere maaltijd, dan is dat voor hen zoals het hoort. Juist die ongeschreven regels zorgen voor de stabiliteit van practices.[56] En omdat die ongeschreven regels verschillen tussen groepen, is wat we eten van invloed op hoe we elkaar zien.[57] Door telkens (onbewust) duidelijk te maken wie er bij hoort, en wie niet, symboliseren en versterken voedselroutines dus sociale relaties.

Figuur 6: Thema 2: Plantaardig eten.

Het maakt daarom nogal wat uit of je vrienden zeggen dat ve getarisch eten voor konijnen is, of dat ze je vragen waar je die goede veganistische kaas hebt gekocht. Verdonk beschrijft in zijn boek hoe moeilijk het ooit was voor vegetariërs om zich te bewegen in een carnivore cultuur, en in het boek 'to Eat or not to eat meat'[58] illustreren verhalen van over de hele wereld hoe het sociale leven van mensen kan veranderen als ze niet hetzelfde eten als de mensen om hun heen. Als de norm ter discussie wordt gesteld, moet de groep immers opnieuw bepalen wat normaal is, wat afwijkt, en hoe daarmee wordt omgegaan.[59] Anderzijds is de invloed van vegetariërs in de directe omgeving ook groot: de voornaamste voorspeller van vegetarisme bij mannen is of ze vegetarische vrienden hebben. Vanuit practice theory is dit goed te begrijpen: contact met andere practitioners is een veelvoorkomende manier om bij een practice betrokken te raken.[60] Niet dat één maaltijd mensen direct op andere gedachten brengt, maar mensen kunnen wel geleidelijk wennen aan nieuwe voedselroutines.[61, 62] De sociale context kan practices rondom het verminderen van vleesconsumptie dus niet alleen moeilijker maken, maar ook juist vormgeven en ondersteunen.[63]

Figuur 7: Reclamebord van de Kentucky Fried Chicken in Almere Centrum, voorjaar 2022.

In die zin zijn de resultaten van onderzoek dat ik met Wageningse studenten en oud-collega's heb uitgevoerd hoopgevend.[64]

We ontdekten dat een vegetarisch dieet door veel Wageningse studenten als iets volkomen normaals wordt gezien. De vraag is natuurlijk in hoeverre deze bevinding algemener geldt, of vooral in een hoogopgeleide, goedgeïnformeerde bubbel, waarin het percentage vegetariërs sowieso hoger is.[65]

Daarom onderzoeken we welke rol plantaardige voeding inneemt in de voedselroutines van Almeerders, en hoe dat is veranderd over de jaren. Studenten Lisa den Bleker, Amy Klaassen, Jet van der Laan en Annique den Ouden bestudeerden hoe mensen maaltijden met vlees en/of groente ervaren en concludeerden dat hun respondenten couscous met daarin veel groenten er smaakvoller en aantrekkelijker uit vinden zien dan couscous met weinig groenten en veel vlees. Het zuivelonderzoek waar ik eerder over sprak liet zien dat het gebruik van plantaardige zuivel voor onze respondenten heel normaal is. Met collega's Debbie Tijsterman, Sara Smaal en stagiaire Ilse Neefjes heb ik interviews met vegetariërs in Almere afgenomen en geanalyseerd om te weten te komen in hoeverre zij in hun keuze door hun omgeving worden gefaciliteerd. De eerste resultaten doen vermoeden dat vegetarisme ook in Almere over de jaren steeds vaker wordt geaccepteerd. Waar de respondenten vroeger vaak te maken kregen met vervelende opmerkingen en spanningen aan de familietafel, houden huis- en tafelgenoten tegenwoordig beter rekening met hen. Verschillende respondenten vertelden dat voorheen fanatieke vleeseters in hun omgeving nu vaker vegetarisch of plantaardig mee eten of überhaupt minder vlees zijn gaan eten. In aansluiting hierop onderzoekt studente Emma Koning of er specifieke practices zijn die het samen eten van vegetariërs en vleeseters in de weg zitten of juist faciliteren.

49 Zie ook Dagevos 2019
50 Verdonk 2019: Pagina 222
51 Verdonk 2019: Pagina 222
52 Scheepers 2021
53 Johnston en Baumann 2015
54 De Backer en Fisher 2019
55 Delormier, Frohlich en Potvin 2009
56 Sahakian en Wilhite 2019
57 De Backer en Fisher 2019
58 De Backer 2019
59 Salmivaara et al 2022
60 Sahakian en Wilhite 2014
61 House 2019
62 Sahakian en Wilhite 2014
63 Dagevos 2019
64 Veen, Dagevos, Michielsen, de Vrieze en Riedel
65 Dagevos 2019

Toch kunnen we bij al deze onderzoeken vraagtekens zetten bij de representativiteit van de resultaten. Floris Visser vraagt zich in de meest recente Flevo Campus essaybundel dan ook terecht af hoe we ervoor zorgen dat 'het narratief van plantaardig voedsel niet onbedoeld wordt gekaapt door een kosmopolitische, stedelijke voorhoede en daardoor vastloopt in een soort vegetarisch-veganistische gentrificatie'.[66] Zijn antwoord is dat we verder moeten kijken dan havermelk en de vegetarische burger, en ons moeten richten op culturele diversiteit, omdat iedere keuken vegetarische gerechten kent. Immigratie kan daarmee tot een normalisering van vegetarische voedselroutines leiden.[67] Inderdaad beschrijft Verdonk[68] hoe de vegetarische beweging in Nederland vanaf de jaren 60 andere eetculturen begon te ontdekken die die vegetarische keuken een stuk interessanter maakten. Om die reden biedt Visser's Volkskantine, een publieke voedselvoorziening, veganistische gerechten uit verschillende keukens. Zo leidt culturele diversiteit tot meer ruimte voor de transitie naar duurzamere en gezondere voedselroutines.[69]

Voedselverspilling

Een derde thema waar ik me in mijn lectoraat op richt is voedselverspilling (zie figuur 8). Cijfers over Almere zijn er niet, maar gemiddeld verspillen Nederlanders 34 kilo vast voedsel per jaar, vooral brood, zuivel, groente, fruit en aardappelen.[70] Deze cijfers van 2019 laten een daling zien van 17 procent ten opzichte van 2016 en zelfs 29 procent ten opzichte van 2010, maar toch is dit nog steeds ongeveer 9 procent van het voedsel dat we kopen. Verspilling kost de consument ongeveer €120,- per jaar. Het is slecht voor het milieu omdat er energie en grondstoffen zijn gebruikt om het voedsel te verbouwen, te verwerken en te transporteren, en het kost ook weer energie om het voedsel als afval te transporteren en verwerken. Daarnaast is het weggooien van voedsel ethisch niet verantwoord omdat lang niet iedereen beschikking heeft over voedsel (van goede kwaliteit).

Het voedingscentrum stelt dat 80% van de Nederlanders voedselverspilling graag terugdringt. Ze vinden verspilling zonde van het geld en vinden dat het niet hoort. Maar in de praktijk is minder verspillen lastig. Mensen kopen verkeerd in, koken

Figuur 8: Thema 3: Voedselverspilling.

teveel of bewaren de restjes niet goed.[71] David Evans[72] legt dit uit aan de hand van practice theory. Hij stelt dat verspilling als het ware verankerd is in ons dagelijks leven. Het is een gevolg van de manier waarop voedsel wordt verkocht – denk aan verpakkingen voor twee terwijl veel mensen alleen wonen – maar ook van het samenhangen van verschillende practices. Als voorbeeld: iemand die in de file komt onderweg van werk naar huis, en in de avond nog naar een vergadering van de sportclub moet, houdt te weinig tijd over om de maaltijd te koken die hij in de planning had, en kan dan besluiten iets af te halen. Practices die op het eerste oog weinig met voedsel te maken hebben, zoals forensen, zijn dan toch van invloed op hoeveel verspild wordt. Verspilling is daarmee, in de woorden van Evans[73], een 'consequentie van normale huishoudelijke practices en het omgaan met de onvoorspelbaarheid van het dagelijks leven'. Overigens blijkt uit onderzoek dat mensen zichzelf wel verspillingspreventie-routines kunnen aanleren, bijvoorbeeld rondom het plannen van de maaltijd en het bewaren van voedsel.[74]

Beter inzicht in practices kan ons leren hoe verspilling teruggedrongen kan worden. Daarom zijn de gemeente Lelystad, The Waste to Success, Jong Leren Eten Flevoland en het lectoraat (met stagiair Stijn Steenmeijer) samen een project gestart

Figuur 9: De context met de drie thema's, en de hoofdfocus op routines.

waarin we met leerlingen van een middelbare school verspilling thuis in kaart brengen en nadenken over manieren om dat te verminderen. Met de stichting Samen Tegen Voedselspilling en Flevo Campus collega Jan Eelco Jansma werk ik ook in Almere aan dit thema. De Stichting Samen Tegen Voedselverspilling ontwikkelt nationale campagnes om verspilling op de kaart te zetten, maar richt zich daarbij doorgaans op de gemiddelde Nederlander. Hoewel onderzoek uitwijst dat demografische verschillen niet moeten worden overschat[75] zijn ze wel van invloed op hoeveel mensen verspillen. Gezinnen met kinderen onder de twaalf jaar gelden bijvoorbeeld als relatief grote verspillers. Een specifieke doelgroep die nog vaak buiten beeld blijft in de campagnes zijn Nederlanders met een andere culturele achtergrond. Daarom gaan we onderzoeken welke rol voedselverspilling speelt in de dagelijkse routine van Nederlanders met een migratie achtergrond, en welke interventies mogelijk kunnen bijdragen aan het verminderen van voedselverspilling bij deze groep. We richten ons daarbij specifiek op brood, een product dat in bijna alle culturen gegeten wordt.

Figuur 9 brengt de thema's, de context en de focus op routines samen.

Foto 8

66 Visser 2022: Pagina 76
67 Khara, Riedy en Ruby 2021
68 Verdonk 2019
69 Brons 2022: Overigens worden gerechten die geen vlees bevatten om culturele of godsdienstige redenen niet altijd herkend of erkend als duurzaam. Brons noemt dit inconspicuous sustainability – onopvallende duurzaamheid. Zulke inconspicuous sustainability kan ontstaan bij normatieve ongelijkheid: wanneer de dominante groep bepaalt wat 'goed' eten behelst, en welke normen en waarden daarbij horen, worden activiteiten met dezelfde uitkomsten maar andere doelen minder snel herkend.
70 https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/voedselverspilling.aspx Bezocht: 25 augustus 2022
71 https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/voedselverspilling.aspx Bezocht: 25 augustus 2022
72 Evans 2012
73 Evans 2012: Pagina 53
74 Le Borgne, Sirieix, Valette-Florence en Costa 2021
75 Le Borgne, Sirieix, Valette-Florence en Costa 2021

Foto 9

Foto 10

Deel 3

Puzzelstukken vormen de puzzel

Nu ik uiteen heb gezet welke onderzoekslijnen ik in dit lectoraat wil ontwikkelen, ben ik aangekomen bij het derde deel van deze rede: mijn werkwijze.

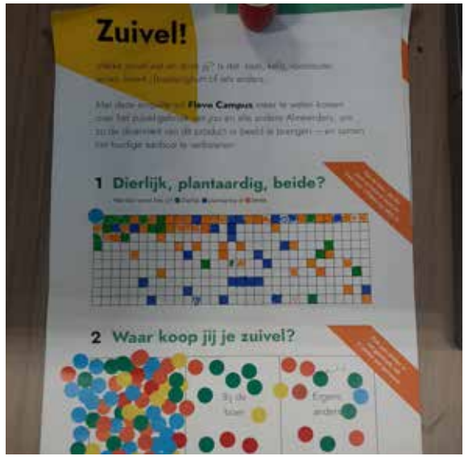
Zoals ik aangaf is Flevo Campus de opdrachtgever van dit lectoraat. Flevo Campus is een kennisinstituut dat wetenschap, onderwijs, ondernemerschap en beleid aan elkaar koppelt en nadenkt over oplossingen voor taaie (stedelijke) voedsel-vraagstukken.[76] Flevo Campus doet veel toegepast onderzoek, waarin gezocht wordt naar verbinding met de stad en haar inwoners, onder andere door Almeerders direct te betrekken. Zo wordt er onderzoek uitgevoerd in FC de Toekomst, het pand van Flevo Campus in het centrum van de stad. Daar hangen posters waarop mensen op verschillende manieren naar hun mening wordt gevraagd (zie figuur 10). Het zuivel onderzoek waar ik al naar verwees heeft van zulke posters gebruik gemaakt (zie figuur 11). Ook worden in FC de Toekomst bijeenkomsten georganiseerd die tegelijkertijd als focusgroep fungeren. Zo nodigen we migranten uit om samen te praten over de rol die voedsel speelt bij immigratie en het wennen aan een nieuwe cultuur. Tenslotte biedt het pand de mogelijkheid gedrag te observeren. Het huisvest de Volkskantine waar ik eerder over sprak, maar we hebben het bijvoorbeeld ook gebruikt in het project 'Welk ei kies jij?'.

Om te meten welke waarden mensen belangrijk vinden als geld niet ter zake doet, boden we doosjes met verschillende soorten eieren aan om gratis mee te nemen. Zo vonden we dat mensen dierenwelzijn belangrijker vinden dan lokale productie of een lage CO^2 uitstoot (zie figuren 12 en 13).

In mijn verhaal kwamen verschillende studentenonderzoeken langs. De studenten die deze onderzoeken uitvoer(d)en zijn of waren stagiair bij Flevo Campus, studeren aan Aeres Hogeschool of zijn op een andere manier aan het lectoraat verbonden. Ik vind het belangrijk studenten de mogelijkheid te geven ervaring op te doen in onderzoek, met echte praktijkvragen en partners uit het werkveld. Op die manier krijgen ze alvast een beeld van hoe het er in de praktijk aan toe gaat en kunnen ze beter inschatten wat ze na hun studie wel of niet willen doen. Bovendien vind ik het inspirerend om met studenten te werken. Beter dan ikzelf kunnen ze buiten de kaders denken en met innovatie oplossingen komen. Zo heeft Jeltje Smink van de hotelschool in den Haag een mooie vragenlijst over de supermarkt van de toekomst gemaakt, die we makkelijk hebben aangepast aan een andere doelgroep, heeft Wieke Meijer van Wageningen Universiteit onderzocht waarom consumenten maar mondjesmaat kiezen voor voedsel uit korte ketens, bekeek Pieter Reeve van de Reinwardt academie welke rol emotie speelt in het vasthouden aan traditionele

76 www.flevocampus.nl

Figuur 10: Posterborden in FC de Toekomst.



Figuur 11: Eén van de posters die zijn gebruikt voor het zuivelonderzoek.

Figuur 12: Oproep om Almeerders mee te laten doen met het onderzoek 'Welk ei kies jij?' in FC de Toekomst.

Figuur 13: Onderzoek 'Welk ei kies jij?' in FC de Toekomst.

Foto 11

vleesgerechten, en bestudeerde Leigh Turner, ook van de Reinwardt academie, wat we kunnen leren van het imago van Kombucha.

Veel van de projecten die zijn langsgekomen in mijn rede zijn kleinschalige studies, uitgevoerd door verschillende onderzoekers en studenten. Soms is die kleinschaligheid en het grote aantal betrokkenen een nadeel. De datasets zijn bijvoorbeeld relatief klein, en verschillende mensen kunnen de onderzoeken op verschillende manieren aanpakken. Dit maakt een één-op-één vergelijking lastig. Een groot voordeel is echter dat deze vorm van onderzoek dicht op Almere en haar inwoners staat. Studenten gaan bijvoorbeeld op allerlei manieren en op verschillende plekken op zoek naar respondenten, zoals op straat, bij het buurthuis of in de eigen achterban. Andere onderzoeken vinden plaats in FC de Toekomst waar mensen makkelijk kunnen participeren. Hoewel we ook in FC de Toekomst niet altijd een representatief sample weten te bereiken, maken de verschillende culturele achtergronden van de studenten en collega's waar ik mee mag samenwerken het mogelijk groepen te betrekken waar ik zelf weinig toegang toe heb. Dat is belangrijk als we een meer inclusieve, gezonde en duurzame stad willen stimuleren.[77]

Deze toepaste manier van onderzoek doen past ook bij social practice theory, die stelt dat we niet alleen moeten kijken naar wat mensen zeggen dat ze belangrijk vinden, maar ook naar wat ze daadwerkelijk doen. Dit betekent dat we niet alleen moeten vragen naar voedselroutines, maar dat we die routines ook directer moeten bestuderen – bijvoorbeeld door te kijken welk doosje eieren wordt meegenomen, of opgestuurde foto's van maaltijden te analyseren.

De grote uitdaging en mijn opdracht voor de komende jaren is om al de verschillende kleine hands-on projecten samen te voegen tot grotere verhalen, en om boven het anekdotisch bewijs uit te stijgen. Dat doen we door grotere enquêtes uit te zetten, maar bijvoorbeeld ook door interviews af te nemen en die grondig te analyseren. Deze meer systematische, grootschalige of gefundeerde manier van onderzoek doen kan dan de lijm zijn die de puzzelstukken bijeenbrengt.

77 Brons 2022

Foto 12

Dankwoord

Ik wil graag een aantal mensen bedanken. Ten eerste het College van Bestuur, Wil Bekkering, Dinand Ekkel en Lenno Munnikes voor het mij toevertrouwen van dit lectoraat. Dank aan alle lieve collega's bij Aeres, die me zo hartelijk ontvingen waardoor ik me meteen welkom voelde, en die met hart en ziel werken voor de school en de studenten. Dank aan alle bevlogen en creatieve collega's van Flevo Campus, die alles mogelijk maken wat je kunt bedenken. Dank aan de lectoren van het Lectorenplatform Voedsel Voeding en Gezondheid, die mij zo makkelijk in hun midden hebben opgenomen. Dank aan Jan Eelco Jansma voor zijn rol als collega van de eeuw, en aan Sara Smaal voor het in alle nuchterheid meedoen met dit avontuur. Dank aan alle studenten die gewoon maar meegaan met de zoektocht die een lectoraat ook is: vanzelfsprekend geldt dat ook voor de studenten die ik niet in de rede heb kunnen noemen (sorry!). Dank aan mijn vrienden voor wijze woorden, goed advies, koffie, bier en vegetarische pastasaus - zonder anderen tekort te willen doen toch een shout out naar Marlies en Gijs - en aan mijn ouders en familie voor het grenzeloos vertrouwen in de goede afloop. En last maar zeker niet least, dank Robert, dat je er altijd voor me bent, en dank drie kleine lieverdjes voor al die gezelligheid aan de keukentafel.

Foto's

Foto 1: Kaas kopen op de markt.

Foto 2: "Ik heb gekozen voor bruine bonen als favoriet ingrediënt omdat ze gezond zijn, en een goede vervanger voor vlees. Ik heb een paté gemaakt van bonen, en een zure soep met vlees en groenten. Soms koop ik speciale kaviaar in een Roemeense winkel in Rotterdam. Deze bonen komen echter gewoon van de supermarkt. Grappig genoeg staat er op het etiket 'oerhollands'."

Foto 3: "Ik heb voor spinazie gekozen. Spinazie is een substituut voor njamanjama, wat een Kameroenese groente is. Je moet het koken en dan het water eruit halen, en dan maak je met tomaten een heerlijke stoofpot. De spinazie hoef je niet voor te koken omdat het blad zo klein is. De smaak is niet heel anders dan die van njamanjama. Een beetje wel, maar met de andere ingrediënten en kruiden erbij is het gerecht toch vergelijkbaar. En je raakt eraan gewend."

Foto 4: "Ik heb zelfgemengde massalakruiden meegenomen. Massala is cultureel erfgoed voor me, met een belangrijke geschiedenis. Het is van India naar Suriname gegaan, waar de mensen er een eigen draai aan gaven. Ik kook tenminste vier keer per week met massala. Het hoort bij mijn cultuur, maar het is ook een herinnering aan mijn oma, van wie ik het recept kreeg, en een nalatenschap voor mijn kinderen. Bovendien is massala veelzijdig, iedereen kan het gebruiken, en het is niet moeilijk om ermee te koken."

Foto 5: "Ik associeer pindakaas met iets Hollands, ook al is dat misschien niet zo. Ik vind het leuk om pindakaas met verschillende dingen te combineren, want het smaakt steeds anders. Het is echt een verrijker door andere gerechten, bijvoorbeeld in de yoghurt, met banaan en havermout, of in pindasaus, of met taugé. Het past altijd. Vroeger kocht ik altijd gezoete pindakaas, maar nu koop ik pindakaas van 100% pinda's. Dat is veel lekkerder."

Foto 6: Bonen kopen op de markt

Foto 7: "Ik kom uit Brazilië en heb bruinen en zwarte bonen meegenomen. Die eet ik in Brazilië dagelijks, maar hier ongeveer één keer per week. Je moet ze wellen en dan in een snelkookpan klaarmaken. Deze heb ik bij de Turkse winkel gekocht maar ze zijn sowieso makkelijk te vinden. Ik eet de bruine bonen met rijst en een beetje zoutvlees voor de smaak – ik wil niet zoveel vlees eten als men in Brazilië doet. Maar ik eet de bonen ook wel met spaghetti. Of met rijst én spaghetti. Ik ben met een Nederlander getrouwd: soms eten we Nederlands, soms Braziliaans."

Foto 8: "Ik kies voor de aardappel want die is zowel lokaal als werelds, en eenvoudig maar ook veelzijdig. Bovendien wordt de aardappel in veel keukens gegeten. Het is geniaal dat je de aardappel op zoveel manieren kunt klaarmaken: je kunt ze roosteren, poffen en koken. Het lekkerst vind ik hem op de Griekse manier: met oregano, citroen en olijfolie. Maar je kunt ze ook heerlijk op zijn Indiaas eten, met heel veel kruiden. In de Russische keuken is de aardappel onmisbaar in soep, en je maakt er pannenkoekjes van met zure room."

Foto 9: "De zoete aardappel lijkt op de bakbanaan: ze zijn allebei zoet. Ik houd daar erg van. Je kunt de zoete aardappel met alles eten. Met spinazie en kip bijvoorbeeld, of met bonen, of in een stoofpot, en je kunt er friet mee maken, of je kunt ze poffen. Het maakt gewoon alles lekkerder."

Foto 10: Eieren kopen op de markt.

Foto 13

Foto 11: "Met eieren kun je van alles maken. Je kunt ze snel even koken of bakken, maar je kunt er ook recepten mee maken die meer tijd kosten. En er zitten proteïnen in: eieren zijn gezond. Je kunt ei gebruiken in zoete recepten, en in hartige recepten. Eieren zijn bovendien overal te krijgen. Het is een veelzijdig product."

Foto 12: "Ik ben dol op koffie. Het geeft troost zonder dat het echt een gevaarlijke verslaving is. Het heeft een belangrijke plek in onze cultuur, maar het is tegelijk heel werelds omdat het overal wordt gedronken. En het past bij allerlei situaties. Ik heb koffiebonen meegenomen omdat we thuis onze bonen zelf malen. Dat geeft de koffie een bepaalde kwaliteit, waardoor ik er nog meer van kan genieten, terwijl het tegelijk zo alledaags is."

Foto 13: Kouseband kopen op de markt.

Referenties

Awuh, Harrison en Esther Veen (in ontwikkeling). Why acknowledging and celebrating diversity in food is not just an aesthetic thing to do. Essay in ontwikkeling.

Brons, Anke (2022). The elusiveness of inclusiveness: A practice-based perspective on health and sustainability in urban food practices. Wageningen University: PhD Thesis.

Brons, Anke, Peter Oosterveer en Sigrid Wertheim-Heck (2022). In- and exclusion in urban food governance: exploring networks and power in the city of Almere. Journal of Environmental Policy and Planning. Ahead of print. Pp. 1-17. DOI: 10.1080/1523908X.2022.205793.

Brons, Anke, Peter Oosterveer en Sigrid Wertheim Heck (2021). Inconspicuous sustainability in food practices of Dutch consumers with type 2 diabetes. Environmental Sociology 7(1). Pp. 25-39. DOI: 10.1080/23251042.2020.1841371.

Brons, Anke, Peter Oosterveer en Sigrid Wertheim-Heck (2020). Feeding the melting pot: inclusive strategies for the multi-ethnic city. Agriculture & Human Values 37. Pp. 1027-1040. DOI: 10.1007/s10460-020-10031-x.

Dagevos, Hans (2019). Vegetarianism in the Dutch polder. In: To eat or not to eat meat: How vegetarian dietary choices influence our social lives. Charlotte J.S. De Backer, Maryanne L. Fisher, Julie Dare en Leesa Costello (eds). Pp. 137-147. London: Rowman & Littlefield.

De Backer, Charlotte (2019). Foreword. In: To eat or not to eat meat: How vegetarian dietary choices influence our social lives. Charlotte J.S. De Backer, Maryanne L. Fisher, Julie Dare en Leesa Costello (eds). Pp. ix-xiv. London: Rowman & Littlefield.

De Backer, Charlotte en Maryanne Fisher (2019). Introduction. In: To eat or not to eat meat: How vegetarian dietary choices influence our social lives. Charlotte J.S. De Backer, Maryanne L. Fisher, Julie Dare en Leesa Costello (eds). Pp. 1-38. London: Rowman & Littlefield.

Delormier, Treena, Katherine L. Frohlich en Louise Potvin (2009). Food and eating as social practice – understanding eating practices as social phenomena and implications for public health. Sociology of Health & Illness 31(2). Pp. 215-228. DOI: 10.1111/j.1467-9566.2008.01128.x.

Evans, David (2012). Beyond the Throwaway Society: Ordinary Domestic Practice and a Sociological Approach to Household Food Waste. Sociology 46(1). DOI: 10.1177/0038038511416150.

House, Jonas (2018). Modes of Eating and Phased Routinisation: Insect-Based Food Practices in the Netherlands. Sociology 53(3). Pp. 451-467. DOI: 10.1177/0038038518797498.

House, Jonas (2019). Insects are not 'the new sushi': theories of practice and the acceptance of novel foods. Social & Cultural Geography 20(9). Pp. 1285-1306. DOI: 10.1080/14649365.2018.1440320.

Jonhston, Josée en Shyon Baumann (2015). Foodies: Democracy and Distinction in the Gourmet Foodscape. Second Edition. New York: Routledge.

Khara, Tani, Christopher Riedy en Matthew B. Ruby (2021). The Evolution of Urban Australian Meat-Eating Practices. Frontiers in Sustainable Food Systems 5. DOI 10.3389/fsufs.2021.624288.

Mangnus, Ellen (2022). Samen een vorkje prikken in de stad van de toekomst. In: Foerageren of fabrieksworst? Van authenticiteit tot zintuiglijkheid: verleden, heden en toekomst van ons eten. De buik van de stad 4. Flevo Campus-jaarboek 2021-2022. Janno Lanjouw (ed). Pp. 51-64. Flevo Campus/Uitgeverij van Gennep.

Oosterbaan, Warna (2021). Het Leven van Dingen: Wat wij met dingen doen en zij met ons. Amsterdam: Atlas Contact.

Paddock, Jessica (2015). Household consumption and environmental change: Rethinking the policy problem through narratives of food practice. Journal of Consumer Culture 17(1). Pp. 122-139. DOI: 10.1177/1469540515586869

Sahakian, Marlyne en Harold Wilhite (2014). Making practice theory practiceable: Towards more sustainable forms of consumption. Journal of Consumer Culture 14(1). DOI: 10.1177/1469540513505607.

Salmivaara, Laura, Mari Niva, Mia Silfver en Annukka Vainio (2022). How vegans and vegetarians negotiate eating-related social norm conflicts in their social networks. Appetite 175. DOI: 10.1016/j.appet.2022.106081.

Scheepers, Klaartje (2021). Van aardappel tot avocado: Allerhande en zeventig jaar Nederlandse eetcultuur. Amsterdam: Atlas Contact.

Shove, Elizabeth, Mika Pantzar en Matt Watson (2012). The Dynamics of Social Practice: Everyday life and how it changes. London: Sage.

Veen, Esther, Hans Dagevos, Yolie Michielsen, Anke de Vrieze en Selke Riedel (ingediend). Eating apart together: Students' responses to eating meat and vegetarianism in a flexitarian age. Ingediend bij Journal of Consumption and Society.

Verdonk, Dirk-Jan (2019). Dierloos: Een geschiedenis van vegetariërs en veganisten in Nederland. Amsterdam: Athenaeum-Polak & Van Gennep.

Verriet, Jon (2018). 1932: De Oprichting van Conimex. In: Wereldgeschiedenis van Nederland. Lex Heerma van Voss (eds). Pp. 520-525. Amsterdam: Ambo Anthos.

Visser, Floris (2022). Tijd voor een publieke voorziening voor beter eten. In: Foerageren of fabrieksworst? Van authenticiteit tot zintuiglijkheid: verleden, heden en toekomst van ons eten. De buik van de stad 4. Flevo Campus-jaarboek 2021-2022. Janno Lanjouw (ed). Pp. 65-83. Flevo Campus/Uitgeverij van Gennep.

Wansink, Brian (2011). Mindless Eating: Why We Eat More Than We Think. London: Hay House.

Warde, Alan (2016). The Practice of Eating. Malden, MA: Polity Press.

Wertheim-Heck, Sigrid, Koen van der Gaast, Jan-Eelco Jansma en Bert Smit, met bijdragen van Jakob Jager en Arjan Dekking (zonder datum). Regionale Stedelijke Voedselsystemen: een analyse van Almere-Zeewolde. Aeres Hogeschool Almere.

Zeeuw, Jonneke de (2021). All inclusive aan de keukentafel. Een culinair pamflet voor alle Nederlanders. Utrecht: Kosmos Uitgevers.

AERES
HOGESCHOOL
ALMERE

Kennis voor morgen voor de beroepen van overmorgen:

Onderzoek binnen het onderzoeksprogramma **Gezond leven in de groene stad** gaat over de transitie naar een duurzame samenleving, over nieuwe businessmodellen rondom stadslandbouw en factoren die onze leefstijl en voeding beïnvloeden. Lees meer over onze onderzoeksprogramma's op aereshogeschool.nl/onderzoek.

aereshogeschool.nl/almere

Aeres Hogeschool Almere
Arboretum West 98
Floriade Terrein / Kavelnummer 98
1325 WB Almere
088 - 020 6300

info.hogeschool.almere@aeres.nl

Disclaimer
Aan deze brochure kunnen geen rechten worden ontleend.

FSC
www.fsc.org
MIX
Papier van verantwoorde herkomst
FSC® C005044