

Henk Hoogenkamp

Henk Hoogenkamp, vaste columnist van ons vaktijdschrift, is een interdisciplinaire schrijver die in boeken, lezingen en artikelen voor diverse media de balans zoekt tussen voedselproteïnen, sociale interacties, omgeving en de verstoring van de marketingdynamiek. Hij deelt zijn bevindingen op henkhoogenkamp.com.



ZAKJES EN PAKJES

Langzamerhand kunnen er nieuwe woorden aan de Van Dale toegevoegd worden. Wat te denken van voedingspolarisatie en flitsvoeding? Ondanks, of misschien wel dankzij de vele goedbedoelde adviezen om nutritioneel- en milieuverantwoord te eten, staan gemak en lekker voorop en kiezen we steeds vaker voor kant-en-klaarmaaltijden die thuisbezorgd worden of bereid worden uit zakjes en pakjes voor een zelfgemaakte flitsbereiding. Roeren maar en klaar is Kees!

'Gemakscultuur' is niet alleen het domein van de zogeheten social mediajongeren. Ook de babyboomers (1946-1964) weten inmiddels de weg naar gemaksvvoeding te vinden, al is de motivatie meestal ingegeven door een verandering van de uiteenvallende oorspronkelijke gezinsstructuur.

Smaak wint het altijd

Ook al hebben consumenten een uitgesproken mening over prijs- en milieuvriendelijkheid van voeding, de visie worden bijna altijd overboord gegooid als de allesoverheersende smaakbeleving aangetast dreigt te worden. De initiële (grote) consumptiestijging van plantaardige (vlees)voeding, gevolgd door de teleurgang, heeft duidelijk gemaakt dat de consument wel tijdelijke smaakconcessies wil doen, maar uiteindelijk toch weer teruggrijpt naar het best smakende product. Traditionele voeding, waaronder nog steeds Oma's Gehaktbal, is en blijft populair, zonder dat er een heel scala aan mysterieuze additieven nodig zijn om een optimale smaakappreciatie uit reageerbuisjes te bewerkstelligen.

Natuurlijk zijn er genoeg gezonde kant-en-klaarmaaltijden in de supermarkt. De realiteit van de snelle hap als gemaksvvoeding is echter veelal calorierijk met een overdaad aan verzadigde (trans)vetten, suikers, zout en allerlei chemische additieven, die wel gebruikt worden maar niet noodzakelijkerwijs op het etiket vermeld staan. Zolang de voedingsdiscipline zwalkend is en zo'n 80% van de supermarkt voeding te veel vet, suiker of zout heeft, zal er voor de obesitas-minnende consument weinig veranderen.

Teveel verkeerde calorieën en te weinig fysieke inspanning is het geijkte recept dat uiteindelijk op de lange termijn uitmondt in zogenaamde degeneratieve ziekten, waarvan obesitas nog de minst schadelijke lijkt te zijn. Goedkope en lekkere gemaksvvoeding is het credo waarmee Nederlanders en Belgen hard op weg zijn om Amerikanen als obesitasvolk te evenaren. Dat de overvloedige kilo's lichaamsgewicht de kwaliteit van het leven aantast, behoeft geen verdere duiding. De verkoop van de populaire Ozempic en Wegovy 'gewichtverminderingmedicijnen' spreken boekdelen. Zelfs Elon Musk heeft Ozempic uitverkoren om wat strakker in het pak te zitten. Afgezien daarvan zien we het donkere vooruitzicht van mogelijke voeding gerelateerde namen die we liever niet horen: Dementie, Alzheimer, Parkinson, Astma, Epilepsie, verstoring van het microbioom en zelfs (darm)kanker.

Steeds vaker druppelen er, al dan niet empirische dan wel wetenschappelijke berichten binnen, dat voeding en gezondheid een innige relatie hebben. 'Food is Medicine' is hard op weg de traditionele waarschuwingen over hartfalen en hoge bloeddruk in rangorde in te halen. Maar geen paniek, de nieuwe Food is Medicine-specialisatie gaat een mooi businessmodel worden voor de medici.

Voedingstransitie aanstaande?

Geen twijfel dat ook de Westerse wereld aan het begin staat van een echte voedingstransitie. Deze transitie is veel meer dan de veelal mislukte pogingen om via plantbased vlees het verlangen naar een (h)eerlijk stukje vlees te laten verdwijnen. Het lijkt erop dat de echte transitie een opsomming gaat worden van voedingsproducten – al dan niet geproduceerd via moleculaire landbouw en 'precision fermentation' – de kar gaat trekken met een veelheid aan (licht)bewerkte eiwitrijke voeding die primair geformuleerd is met ingrediënten zoals groenten, fruit, volkorengraan, bonen, melk, eieren, mager vlees, gezonde vetten, noten, zaden en algen. Kortom, een gezond mediterrane dieet. En ja, ook dan is er nog steeds ruimte om sporadisch te zondigen aan gebak en ijs – op voorwaarde dat ook sportactiviteiten een vast onderdeel zijn van het dagelijks levensritme.