



GEZONDE KOST VOOR IEDEREEN

Hoe maatschappelijke organisaties kunnen inhaken op de nieuwe eettrends

Marianne Meijerink gaat in op de belangrijkste trends en ontwikkelingen rond eten en wat deze betekenen voor maatschappelijke voorzieningen in buurten en wijken. Zij deed dat op verzoek van *Bouwstenen voor Sociaal*, in het kader van de Update van het 'Spoorboekje Maatschappelijke Voorzieningen'. Marianne benadert het onderwerp vanuit meerdere invalshoeken.

Door: Marianne Meijerink

De belangrijkste ontwikkelingen

Bewust eten is 'hot'

De belangstelling voor eten en koken is explosief gegroeid. Kookboeken behoren tot de best verkopende in het non-fictiesegment¹. Op tv wemelt het van de kookprogramma's en kookwedstrijden en sinds een jaar is er een 24-uurs kookkanaal. Kranten en tijdschriften besteden meer aandacht aan eten en koken dan alleen in de vorm van een dagelijks recept of een wekelijkse restaurantrecensie: ze schrijven over kooktechnieken, herkomst van producten, eigen teelt, duurzame productie en aanverwante onderwerpen. Kookmagazines hebben hogere oplages dan opiniebladen (op Elsevier na).²

Duurzaam en biologisch nog 'hotter'

Met name de belangstelling voor ambachtelijk koken, regionale teelt, duurzaamheid en vraagstukken rondom voedselproductie is opvallend. De verkoop van biologische producten stijgt al jaren.³ In de grote steden zijn regelmatig boerenmarkten waar de consument rechtstreeks van de producent kan kopen.⁴ Marqt, een supermarktketen die ook volgens die formule werkt, opende binnen enkele jaren zes vestigingen.⁵ Daarnaast zijn er steeds meer leveranciers die regionaal geteelde producten aan huis bezorgen. Het bestaan van een streekproducten.startpagina heeft een aardige indicatie van de belangstelling voor regionale teelt.⁶ Foodevenementen zoals Taste of Amsterdam en Rollende Keukens trekken heel veel publiek. En in de steden verschijnen al dan niet officieel georganiseerde buurtmoestuinen⁷, en stadstuinbouwprojecten. Ook zijn er bewegingen opgekomen die ijveren voor bewust consumeren, zoals de uit Slow Food voortgekomen Youth Food Movement en Damnfoodwaste, dat ten strijde trekt tegen verspilling van voedsel.⁸

In de horeca is een kentering zichtbaar naar gebruik van regionale en pure producten. Sterrenkoks sluiten hun deuren of gooien het roer om en stappen af van sophisticated designeten om meer traditioneel en/of laagdrempelig te gaan koken.⁹

**'HET IS VOOR DE
BURGER GEMAKKELIJKER
GEWORDEN OM AL DAN
NIET ZELF BEREID, GEZOND EN
LEKKER VOEDSEL TE ETEN'**



Eetpatroon scheidt sociale klassen

Bewust eten lijkt echter vooral een hobby voor welgestelden. De kloof tussen arm en rijk is groter geworden. Het percentage huishoudens met een laag inkomen kruipt naar 10%. In 2011 kwam dat neer op 1,2 miljoen personen, waarvan een derde minderjarig was (359.000 personen). De verwachting is dat dit aantal stijgt naar 377.000, het hoogste peil sinds vijftien jaar. Onder de groep met lage inkomens zijn niet-westerse huishoudens oververtegenwoordigd. Deze groep loopt, evenals eenoudergezinnen, ook het grootste risico op langdurige armoede. De groei van het aantal mensen met een laag inkomen is het sterkst onder mensen in de bijstand.¹⁰

Tegelijkertijd stijgen de kosten van levensonderhoud en verkeren de voedselprijzen al jarenlang op een historisch hoogtepunt, terwijl de verwachting is dat ze de komende jaren verder omhoog zullen gaan.¹¹ Voor de consument met een kleine beurs zijn de producten van boerenmarkten en winkelketens als Marqt onbetaalbaar, laat staan dat zij geld hebben om zich te goed te doen aan stalletjes op food events. Steeds meer mensen zijn aangewezen op de Voedselbank. Het aantal klanten neemt nog steeds toe.¹²

'BEWUST ETEN VOORAL VOOR WELGESTELDEN'

Kwetsbare ouderen

Onder ouderen is de armoede relatief gering, maar de vergrijzing brengt met zich mee dat steeds meer mensen oud worden met een complex aan gezondheidsproblemen.¹³ Juist voor die groep is het risico op verkommering en eenzaamheid zeer groot, want als gevolg van veranderingen in het zorgstelsel wordt in toenemende mate een beroep gedaan op hun zelfredzaamheid. Daarbij komt ook nog het feit dat onder meer als gevolg van de stijging van online verkopen winkelcentra kampen met leegstand, waardoor het voor ouderen niet alleen zinloos, maar ook onaantrekkelijker en

onveilig wordt om voor een boodschap de deur uit te gaan.¹⁴

Obesitas groeit

Daarnaast vormt de obesitas-epidemie een grote bedreiging voor de volksgezondheid én voor de kosten van de gezondheidszorg. Overgewicht lijdt tot ernstige aandoeningen zoals diabetes, hart- en vaatziekten. Inmiddels is duidelijk dat overgewicht klassengebonden is en voornamelijk lagere inkomensgroepen treft. Vooral het overgewicht onder kinderen met Turkse en Marokkaanse wortels is opvallend en zorgelijk.¹⁵ Onder kinderen met overgewicht worden steeds vaker voortekenen van metabole aandoeningen geconstateerd, zoals verhoogde bloeddruk en verhoogd glucosegehalte in het bloed.¹⁶ Het cynische is dat juist kinderen van (met name Turkse) immigranten vaak afkomstig zijn uit families met een agrarische achtergrond en een eetcultuur die van oorsprong gekenmerkt wordt door vers, plantaardig en gezond.

'SAMEN AAN TAFEL ETEN, ZO BELANGRIJK'

Obesitas is een gevolg van leefstijl: ongezonde voeding, te veel eten en te weinig beweging. Onderzoek heeft aangetoond dat een ongezonde leefstijl in alle lagen van de bevolking voorkomt, maar dat met name een ongezond voedingspatroon meer voorkomt onder lagere welstandsklassen.¹⁷ De als 'goed' ervaren gezondheid eindigt bij een man van de hogere sociale klasse bij gemiddeld 69 jaar, terwijl die voor een man in een 'krachtwijk' al bij gemiddeld 50 jaar eindigt. Deze mannen gaan ook zeven jaar eerder dood.¹⁸ Het is ook juist in lagere welstandsklassen dat steeds minder in gezinsverband aan tafel wordt gegeten, hetgeen veel zegt over de betekenis en aandacht voor het eten in deze gezinnen.¹⁹



Deze feiten en cijfers laten zien dat mensen voor wie de ontwikkelingen op het gebied van gezond en verantwoord eten zo belangrijk kunnen zijn, hier nog te veel van verstoken blijven. Maar er bestaan volop kansen om dat te veranderen, die ten dele ook al worden benut.

Initiatieven van nu, lokale voorzieningen en handvatten

Samen eten biedt kansen

Voor maatschappelijke organisaties is het een uitdaging om deze twee trends - op voedsel- en op sociaal gebied - naar elkaar toe te buigen. Om de mensen die het zo hard nodig hebben te laten profiteren van de aandacht voor gezond en bewust eten en de toegenomen beschikbaarheid van kwaliteitsvoedsel. Het gaat dan met name om kinderen uit gezinnen op laag welstandsniveau, immigranten en kwetsbare ouderen.

De kansen zijn talrijk. *Urban farming* klinkt hip, maar biedt ook de oudere alleenstaande of de immigrant een kans om de deur uit te gaan, in beweging te zijn, anderen te ontmoeten en groenten te telen en te eten die hij of zij van vroeger kent of uit zijn of haar land van herkomst. Maatschappelijke organisaties kunnen gebruik maken van de energie en drives binnen de foodbeweging en de verscheidenheid aan initiatieven op dit vlak, zodat ook andere doelgroepen worden bereikt.

Ook overheidsinstellingen voelen zich, onder druk van stijgende kosten van de gezondheidszorg en gesteund door wetenschappelijke inzichten over het belang van gezonde leefstijl, geroepen om hun verantwoordelijkheid te nemen. De gemeenten spelen vanuit de WMO een belangrijke rol in de uitvoering.

'LANDELIJKE EN LOKALE INITIATIEVEN HAKEN IN OP TIJDGEEST RONDOM ETEN'

Initiatieven van nu

Versillende landelijke en lokale initiatieven haken daarom in op de tijdgeest rondom eten. In steden verschijnen pop-up restaurants, worden buurtgerichte eetactiviteiten georganiseerd en buurtmoestuinen aangelegd op braakliggende terreinen en in vergeten hoekjes. Op landelijk niveau is onlangs het programma JOGG van start gegaan, dat gericht is op het bereiken van een gezond patroon onder jongeren²⁰ en door gemeentes in samenwerking met o.a. de GGD

wordt uitgevoerd, zoals bijvoorbeeld de Amsterdamse aanpak gezond gewicht.²¹ Mensen met een laag budget en die niet kunnen en/of willen koken, kunnen via Thuis Afgehaald een lekkere, gezonde maaltijd kopen bij een thuishok en hebben zo toch een reden ook de deur uit te gaan en een praatje te maken.²² De eerste Voedselbanken zijn al omgebouwd tot Sociale Supermarkt: een kwestie van nieuwe, eigentijdse framing waarbij de klant zelf winkelt en kiest.²³

Met buurtrestaurants in steden overal in Nederland biedt Resto VanHarte een ontmoetingsplaats voor mensen in de marge van de samenleving. Zij eten er een gezonde maaltijd en kunnen zelf ook meewerken als vrijwilliger. Rond de maaltijden organiseert Resto VanHarte tal van inspirerende activiteiten. Gezond eten is een belangrijk thema. Steeds meer Resto's hebben eigen moestuinen. In de speciale KinderResto's worden kinderen actief betrokken bij het bereiden van de maaltijden.

Groen bezig zijn

Buitenruimte voor Contact activeert in allerlei steden buurtbewoners om samen 'groene' plekken te realiseren waarin mensen elkaar kunnen ontmoeten door samen te spelen, ontspannen en/of groente te verbouwen.²⁴ Het belang van groen in de leefomgeving voor de volksgezondheid, gaat hier hand in hand met de voordelen van het bij elkaar brengen van mensen rondom de eettafel.²⁵

Recent onderzoek door het onderzoeksinstituut LEI van de Landbouwuniversiteit Wageningen naar de effectiviteit van een buurtrestaurantformule als die van Resto VanHarte, waar eten wordt ingezet als bindmiddel in de wijk, toont namelijk aan dat niet alleen deze formule werkt maar ook dat 'samen eten' de eetgewoonten thuis beïnvloedt. De ervaring bij een buurtrestaurant met gezond en lekker eten en de prikkels en tips die ze daar krijgen vertalen zich in het eetpatroon thuis.²⁶

'GEZOND ETEN IN BUURTRESTAURANTS VERTAALT ZICH DOOR NAAR THUIS'



De laatste jaren verschijnen er steeds meer moestuinen in het land, ook op lokaal niveau. De Resto-moestuinen die vanuit lokale initiatieven zijn aangelegd zijn hier een voorbeeld van, maar er zijn er meer. De tuinen worden onderhouden door buurtbewoners, vrijwilligers, restaurantgasten en andere mensen die weer aansluiting zoeken bij de samenleving. De oogst wordt in het buurtrestaurant verwerkt en aan tafel worden gasten enthousiast gemaakt om zelf gezond te koken, onder meer door diëtisten en mensen van bijvoorbeeld GGD. Ook worden er kookworkshops georganiseerd, al dan niet met een multiculturele invalshoek. In de KinderResto's is zelf gezond koken een terugkerend thema en ouders worden aangemoedigd ook mee te koken en te eten. Zo leert men dat gezonde maaltijden ook betaalbaar, lekker en gemakkelijk te bereiden zijn.



Deze activiteiten worden door buurtrestaurants als Resto VanHarte en hun partners inmiddels in een aantal plaatsen opgeschaald. Een nieuw initiatief is de samenwerking met Thuis Afgehaald: de thuis-koks komen koken bij het buurtrestaurant en kunnen ervaring opdoen met het werken in een professionele keuken onder leiding van een professionele kok. Tegelijkertijd maken de thuis-koks en gasten over en weer kennis met elkaar.²⁷

Belangrijk

Een aantal factoren is van groot belang om voldoende impact en continuïteit te bewerkstelligen. In de eerste plaats sociale activering: slimme verbindingen leggen tussen mensen (buurtbewoners), burgerinitiatieven, instanties, bedrijven en instellingen om zo een energieke synergie te bereiken. De 'doelgroep' is geen passieve ontvanger, maar doet mee en is actief betrokken. Dit is de essentie van de werkwijze van deze buurtrestaurants: platformorganisatie waarin verschillende initiatieven samenkomen. Daarnaast zijn professionaliteit, visie en een bedrijfsmatige insteek nodig.²⁸

Betrokkenen, taken, benodigheden en aanpak

Volop nieuwe kansen

In aanvulling op de initiatieven die nu gaande zijn, zijn andere vormen van samenwerking denkbaar of verder uit te bouwen:

- met het primair onderwijs (schooltuinen, kooklessen, gezond eten-projecten)
- met Turkse en Marokkaanse supermarkten (overtollig voedsel verwerken, rondleidingen geven - veel verse groenten en fruit voor betaalbare prijzen)
- mobiele keukens van cateraars (denk o.a. aan filmcaterars; die hebben lang niet altijd werk)
- volkstuinparken en buurttuinen (verkoop/uitwisseling zaaigoed)
- tuincentra en kwekers (zaai- en pootgoed)
- met foodcampagnes van jongeren (zoals Youth Food Movement, dat zich inzet voor een eerlijk en gezond voedselsysteem)
- met campagnes tegen verspilling (damnfoodwaste.nl)
- met restaurants (gebruik overtollige ingrediënten)
- campagnes bedenken met koks in opleiding (vroeg beginnen met vorming maatschappelijke verantwoordelijkheid)
- met natuur- en milieueducatiecentra.

'MARGE VAN DE SAMENLEVING LATEN PROFITEREN'

Wat is nodig?

- veilige grond (schoon, beschermd tegen vandalisme en honden/katten)
- teelt- en kweekbakken
- kassen
- zaai en pootgoed
- tuingereedschap
- vergunningen (gemeente)
- (mobiele) keukens en eetruimtes (voor workshops bij schooltuinen, buurttuinen e.d.)

Hoe doen we dat?

- Bottom-up, beginnen op 'de pleintjes';
- met sociale coalities van maatschappelijke organisaties;
- in de vorm van concrete projecten;
- en de gemeente niet als beleidsmaker maar in een faciliterende rol.

Gezonde kost voor iedereen: het móet lukken!

Nu zoveel maatschappelijke organisaties en (sociale) ondernemers het belang zien van goed en gezond eten en er zoveel nieuwe initiatieven zijn op dit gebied, moet het mogelijk zijn om ook mensen in de marge van de samenleving hiervan te laten profiteren. Het staat vast dat juist zij dat het hardst nodig hebben. Dat moet lukken door op een slimme manier al dat elan, de kennis, de creativiteit, innovatief ondernemerschap en sociale beweging te bundelen.

CONCLUSIE - Aandacht voor eten en de relatie met gezondheid neemt toe, al is dit niet in alle sociale klassen gelijk. Feiten en cijfers laten zien dat mensen voor wie de ontwikkelingen op het gebied van gezond en verantwoord eten zo belangrijk kunnen zijn, hier nog te veel van verstoken blijven. Er liggen volop kansen om dat te veranderen. Er zijn ook al initiatieven en voorzieningen die dit benutten; buurtrestaurants, lokale moestuinen etc. Het belang hiervan wordt steeds meer ingezien door maatschappelijke organisaties en (sociale) ondernemers, maar meer gerichte actie is nodig.

Marianne Meijerink schrijft voor opdrachtgevers in de publieke sector, waaronder Resto VanHarte. Dit combineert zij met haar werk als culinair journaliste voor o.a. Elle Eten en eigen culinaire publicaties. Het kookboek 'Dat koop je bij de Turk: wegwijs in de nieuwe buurtsuper' is daar een succesvol voorbeeld van.

**Noten:**

¹ Verkoop kookboeken <http://www.profnews.nl/982690/kookboeken-zijn-big-business>

² Oplagecijfers gedrukte media <http://www.hoi-online.nl/>

³ Verkoop biologische producten <http://www.retailnews.nl/rubrieken/foodretail/foodretail/34257/recordstijging-verkoop-biologische-voeding.html>
<http://www.trouw.nl/tr/nl/4324/Nieuws/article/detail/1802450/2010/12/20/Verkoop-biologisch-voedsel-stijgt-harder-dan-ooit.dhtml>

⁴ Boerenmarkten in Nederland <http://www.puuruiteten.nl/boerenmarkten?vecookie=1>

⁵ Interview oprichter Marqt http://static1.marqt.com/uploads/files/press/130223_NRC_1328.pdf

⁶ <http://streekproducten.startpagina.nl/>

⁷ Landbouw in de stad <http://www.voedseltuin.com/site/>
<http://www.trouw.nl/tr/nl/4332/Groen/article/detail/3248052/2012/04/29/Voedsel-verbouwen-in-de-stad-is-een-trend-om-serieus-te-nemen.dhtml>
<http://www.growndowntown.coop/index.php?lang=nl>
<http://trendspottingfood.wordpress.com/2011/06/08/urban-farming/>
<http://farmingthecity.net/?p=253>

⁸ Bewegingen/campagnes goed voedsel <http://www.foodguerrilla.nl/>
<http://youthfoodmovement.nl/>
<http://damnfoodwaste.com/>

⁹ Sterrenchef Ron Blaauw stopt <http://www.parool.nl/parool/nl/34/ETEN-DRINKEN/article/detail/3416152/2013/03/27/Topchef-Ron-Blaauw-levert-Michelinsterren-in.dhtml>

¹⁰ Armoedesignalement 2012, CPB/CBS

¹¹ Voedselprijzen http://www.joop.nl/wereld/detail/artikel/21384_vn_waarschuwt_voedselprijzen_gaan_de_pan_uit_rijzen/

¹² Markt Voedselbank <http://nos.nl/artikel/454801-steds-meer-klanten-voedselbank.html>

¹³ Vergrijzing en gezondheid <http://www.nationaalkompas.nl/bevolking/vergrijzing/huidig/>

¹⁴ Winkelleegstand <http://www.stedelijkeconomie.nl/Producten/Kennisdossiers/Winkelleegstand>

¹⁵ Overgewicht jongeren http://www.awpgnzh.nl/assets/awp/upload/2008_nr4_10-overgewichtthaagseieugd_1318255971.pdf

¹⁶ Overgewicht kinderen immigranten <http://www.foliaweb.nl/wetenschap/overgewicht-bij-turkse-en-marokkaanse-kinderen-vroeg-zichtbaar/>

¹⁷ Onderzoek leefstijl en gezondheid <http://www.lekkerlangleven.nl/l/library/download/1439>

¹⁸ Duurzame gezondheidszorg. Visies en praktijkervaringen / Marko van Gerven, Jan Huisman, Hans Nijmens et al., Christoffor (2011)

¹⁹ Onderzoek effect samen eten <http://www.voeding-kennisbank.info/index.php/voeding-en-maatschappij/116-is-samen-eten-gezonder>

²⁰ Landelijke campagne gezond leven jongeren
<http://www.jogg.nl>

²¹ Amsterdamse campagne leefstijl jongeren
http://www.amsterdam.nl/gemeente/organisatie-diensten/dmo/amsterdamse-aanpak/?PagClsIdt=7268438#PagCls_7268438

²² Thuis afgehaald
<http://www.thuisafgehaald.nl/>

²³ Opening sociale supermarkt in Helmond
<http://www.ed.nl/regio/helmond/in-de-sociale-supermarkt-mag-je-zelf-kiezen-1.2176965>

²⁴ Buitenruimte voor contact
<http://www.buitenruimtevoorcontact.nl/>

²⁵ Nivel: Natuur en gezondheid: een verkennend onderzoek naar de relatie tussen volksgezondheid en groen in de leefomgeving:
<http://www.nivel.nl/sites/default/files/bestanden/ArtikelNatuurGezondheidinMensenMaatschappij.pdf>

²⁶ Samen eten doet goed. LEI-rapport 2012-031(maart, 2012)
<http://edepot.wur.nl/205482>

²⁷ <http://restovanharte.nl/nieuws/602-resto-vanharte-en-thuisafgehaald>

²⁸ Van de kook: Succesfactoren en valkuilen voor wijkrestaurants
<http://www.bouwstenenvoorsociaal.nl/fileswijkplaats/Van%20de%20kook%20-%20Succesfactoren%20en%20valkuilen%20voor%20wijkrestaurants.pdf>

Fotografie: Vincent van den Hoogen en René Oudshoorn