

Een stage in blogs

Amy Klaassen
Supervisors: Esther Veen en Sara Smaal

Student Biologie, Voeding en
Gezondheid

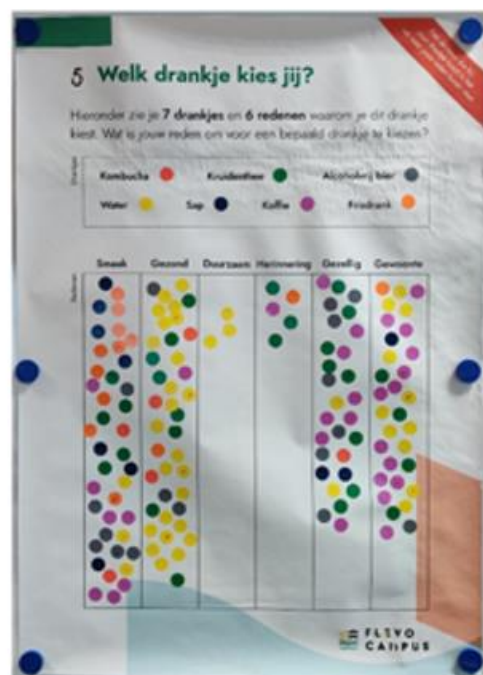


In het voorjaar van 2023 liep Amy Klaassen, studente Biologie, voeding en Gezondheid, twee maanden stage bij het lectoraat Stedelijke Voedselvraagstukken. In die tijd heeft ze een aantal blogs geschreven die we in dit document bundelen. De eerste drie zijn gebaseerd op data die is verzameld in het voormalige pand van Flevo Campus (in Almere Centrum) en tijdens de inauguratie van de lector Stedelijke Voedselvraagstukken. Het laatste is een beschrijving van een bezoek aan een internationale conferentie.

1. Kombucha en andere dranken in Almere

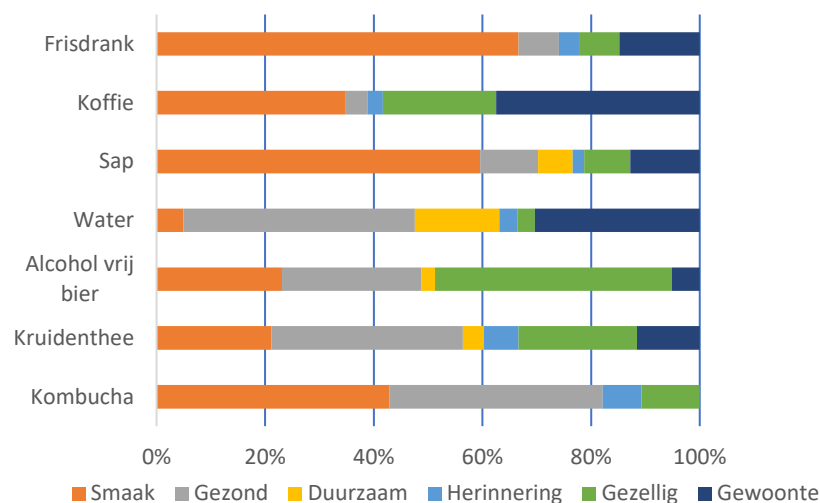
In het najaar van 2022 hebben we bezoekers van ons toenmalige pand FC de Toekomst, in het centrum van Almere, en bezoekers van een event bij Aeres Hogeschool gevraagd naar hun redenen om verschillende dranken te drinken. We vroegen naar kombucha, kruidenthee, alcoholvrij bier, water, sap, koffie en frisdrank. Op een poster konden mensen gekleurde stickers – elke kleur stond voor één van 7 drankjes – plakken bij 6 verschillende redenen om een drankje te drinken (smaak, gezond, duurzaam, herinnering, gezellig, gewoonte).

Er werden 413 stickers geplakt. 28% van de stickers werden geplakt in de kolom 'smaak', en 27% in de kolom 'gezond'. Op de derde plaats komt 'gewoonte' met 21%. Wel zien we verschillen tussen de drankjes. Kruidenthee wordt bijvoorbeeld vooral gedronken omdat mensen denken dat het gezond is en omdat het lekker smaakt, terwijl respondenten koffie drinken uit gewoonte, voor de smaak, en omdat het gezellig is. Sap en frisdrank worden bijna exclusief voor de smaak gedronken. Gezelligheid, smaak en gezondheid zijn dan weer belangrijke redenen voor het drinken van alcoholvrij bier. Opvallend is verder dat de bezoekers van FC de Toekomst niet alleen water, maar ook alcoholvrij bier, kruidenthee en sap drinken uit duurzaamheidsoverwegingen. Daarnaast is voor hen 'gezellig' minder vaak een reden om een drankje te drinken



dan voor de bezoekers van het evenement bij Aeres Hogeschool. Dit verschil zagen we vooral bij frisdrank, koffie en sap.

Kombucha is een gefermenteerde, licht bruisende drank, gemaakt van thee. De posters suggereren dat mensen het vooral drinken omdat ze het lekker vinden en omdat het gezond zou zijn. Met een andere poster, die alleen in het pand FC de Toekomst heeft gehangen, vroegen we welke associaties mensen hebben bij kombucha. Er zijn 45 antwoorden verzameld. Die antwoorden waren erg uiteenlopend, maar zijn grofweg te verdelen in zes categorieën. Zo benadrukten sommige respondenten dat kombucha een drank is: ze noemen het een soort sap, een (alternatief voor) wijn, een (kruiden-) thee, of bubbels zonder alcohol. Anderen associëren kombucha met gezondheidsaspecten; ze gaven aan dat kombucha energie geeft, rustgevend is, gezond is, of goed is voor darmen en darmflora. Een derde groep mensen associeert kombucha met het fermentatieproces door dingen te noemen als scoby, schimmels, weckpot, fermentatie, gisten en bacteriën. Weer andere respondenten noemen de smaak van het drankje, maar zijn daarover erg verdeeld; sommigen vinden het erg lekker, fris of zelfs spannend, terwijl anderen het als 'goor', bitter of vies betitelen. Een vijfde groep mensen associeert kombucha met een land: China, Japan, Korea en Rusland werden genoemd. Tenslotte waren er mensen die kombucha associëren met de hipstercultuur. De antwoorden op deze korte vraag laten zien dat de associaties met en de meningen over kombucha erg verdeeld zijn. Wellicht komt dat omdat het drankje nog niet zo lang bekend is in Nederland.



Ons korte onderzoek naar zeven verschillende dranken laat zien dat er verschillende redenen zijn om bepaalde dranken te drinken, maar dat er voor elk drankje een aantal redenen bovenuit springen; in het geval van kombucha zijn dat gezondheid en smaak.

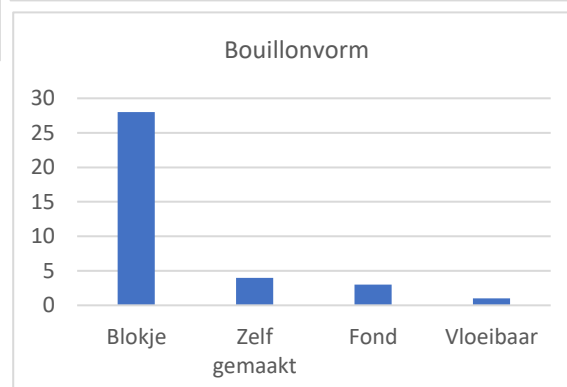
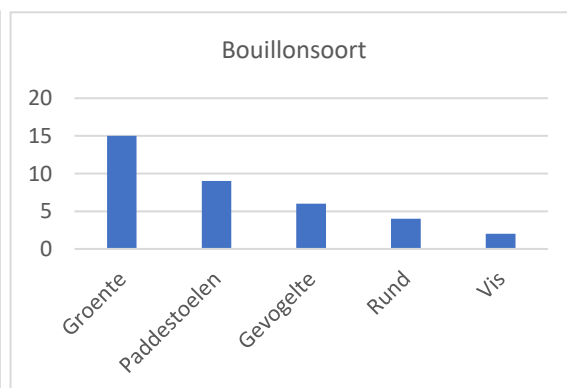
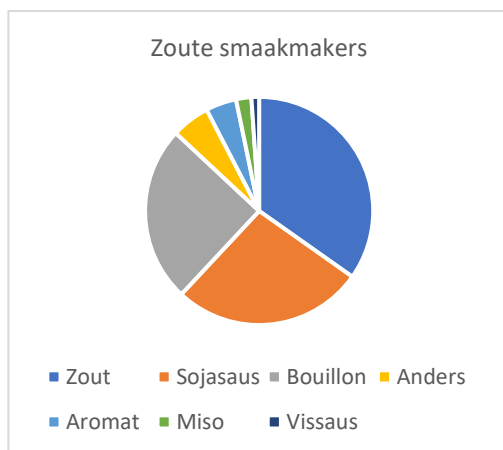
2. Smaakmakers: van onderzoek naar aardappelsambal

Men zegt wel eens; over smaak valt niet te twisten. En inderdaad komen discussies over smaakverschillen vaak niet tot een duidelijke conclusie. Toch waren wij benieuwd welke ingrediënten de Almeerder gebruikt om gerechten op smaak te brengen. Om hierachter te komen hebben we in oktober 2022 tijdens een evenement bij Aeres Hogeschool Almere verschillende posters opgehangen. Bezoekers van het evenement konden op die posters op verschillende manieren aangeven welke smaakmakers zij (het liefst) gebruiken: ze konden bijvoorbeeld stickers plakken om aan te geven op welke manier zij hun gerechten zouter maken, in een smaakwiel opschrijven welke smaakversterkers ze toepassen, of lijntjes trekken die duidelijk maken hoe zij bouillon gebruiken. Omdat mensen niet verplicht waren op alle posters iets in te vullen en veel posters uitnodigden tot meerdere antwoorden, weten we niet precies hoeveel mensen aan het onderzoek hebben meegedaan. Het aantal antwoorden per vraag varieert van 36 tot 106.



Op één van de posters vroegen we bezoekers om hun 3 meest gebruikte zoute smaakmakers aan te geven door stickers te plakken in drie van de volgende zeven vakjes: aromaat, bouillon, miso, sojasaus, vissaus, zout of anders. Er zijn 92 stickers geplakt. Dit maakt duidelijk dat vooral zout, sojasaus en bouillon worden gebruikt voor het op smaak brengen van een gerecht.

Eén van de zoute smaakmakers die mensen graag gebruiken is dus bouillon. Bouillon komt voor in verschillende soorten en vormen. Daarom hebben we ook gevraagd wat voor soort bouillon bezoekers graag gebruiken. Ze konden dit aangeven door een lijntje te trekken van de bouillonsoort (bijvoorbeeld groentebouillon of kippenbouillon) naar de bouillonvorm (bijvoorbeeld een blokje of zelfgemaakte bouillon) naar een recept waarin ze dit gebruiken. 36 mensen hebben dit gedaan. Hieruit konden we opmaken dat de respondenten voornamelijk gebruikmaken van groente- of paddenstoelenbouillon in de vorm van een kant-en-klaar blokje. Opvallend is dat vloeibare bouillon, fond (ingekookt bouillon) en zelfgemaakte bouillon erg weinig gebruikt worden.

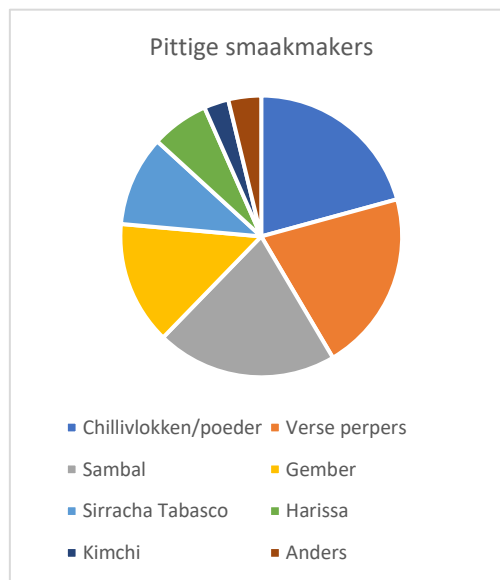


Op één van de posters konden mensen in een zogenaamd smaakwiel – de vijf smaken in het midden met daaromheen een kring met hokjes waar iets kan worden ingevuld – aangeven welke ingrediënten ze gebruiken om een bepaalde smaak te creëren (zie ook de foto op de vorige pagina). Dit smaakwiel heeft 45 verschillende smaakmakers opgeleverd, op een totaal van 62 antwoorden: de variatie was dus enorm. Geen enkele smaakmaker werd meer dan drie keer opgeschreven. Bij zoet werden de meeste verschillende antwoorden gegeven (19), bij bitter en zuur het minst (beide 7). Door de verscheidenheid is het moeilijk algemene conclusies te trekken, afgezien van de verscheidenheid zelf die strekt van kruiden tot groenten en fruit, tot kaas en azijn.

Zoet		Zout	Zuur	Bitter	Umami
Ahornsiroop	Kokosbloesem-suiker	Bouillon	Appelazijn	Anijs	Champignons
Ananas	Paprika poeder	Gerookt paprikapoeder	Azijn	Gember	Edelgist
Anijs	Rode bieten	Kaas	Balsamico Azijn	Kaneel	Indische kruiden
Banaan	Rozijnen	Miso	Citroen	Mosterd	Italiaanse kruiden
Dadelpoeder	Suiker	Parmezaan	Cranberry	Peper	Parmezaan
Dadels	Vanille aroma	Soja	Limoen	Venkel	Sojasaus
Fruit: kersen	Vijgen	Sojasaus	Yoghurt	Sinaasappelschil	Soja
Honing	Wortels	Spek			Vissaus
Kaneel	Zoete aardappel	Zout			
Knoflook					

Tenslotte vroegen we respondenten hoe ze hun gerechten pittiger maken. Op een poster met acht suggesties konden ze een sticker plakken bij de ingrediënten die zij gebruiken om meer pit toe te voegen. Er werden 106 stickers geplakt; chilivlokken/-poeder, verse pepers en sambal worden duidelijk het vaakst gebruikt, op de voet gevolgd door gember en Serracha Tabasco.

De posters maken duidelijk dat mensen uiteenlopende ingrediënten gebruiken om de smaak van hun gerechten te verrijken. Hoewel de posters door een specifieke groep mensen zijn ingevuld en ze dus niet representatief zijn, is dit wel waardevolle informatie voor de ontwikkeling van producten voor FC Lokaal.



3. Wie bepaalt wat we eten?

Eten speelt een belangrijke rol in ons sociale leven: veel eetmomenten delen we met anderen. Het is dan ook niet zo gek dat ons eetgedrag wordt beïnvloed door de mensen om ons heen. Eerder onderzoek heeft bijvoorbeeld uitgewezen dat mensen grotere hoeveelheden gaan eten wanneer zij samen met anderen eten (Ruddock, Brunstrom, Varanian & Higgs, 2019). Wij waren benieuwd naar de invloed van anderen op specifieke voedingskeuzes. Daarom hebben we een poster opgehangen in het toenmalige pand van Flevo Campus (FC de Toekomst in Almere centrum), en opnieuw tijdens een evenement bij Aeres Hogeschool. Op de poster konden mensen stickers plakken om aan te geven door wie zij hun eetgedrag laten beïnvloeden, en op welke manier. Bezoekers van FC de Toekomst hebben 325 stickers geplakt (tussen de 50 en 70 stickers per kolom); bezoekers van het evenement hebben 116 stickers geplakt (ongeveer 20 stickers per kolom). Aangezien de groepen niet hetzelfde hebben gereageerd, vergelijken we ze in deze blog met elkaar.

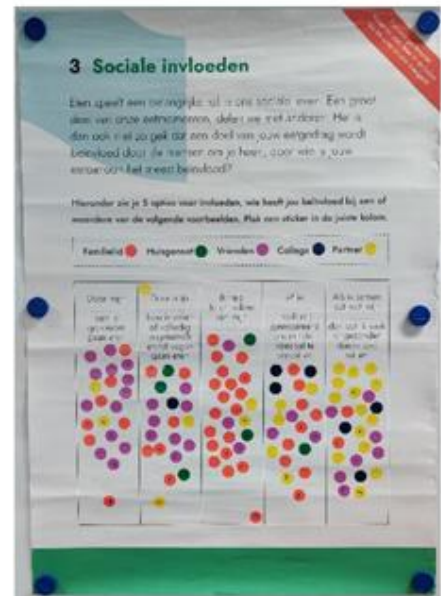
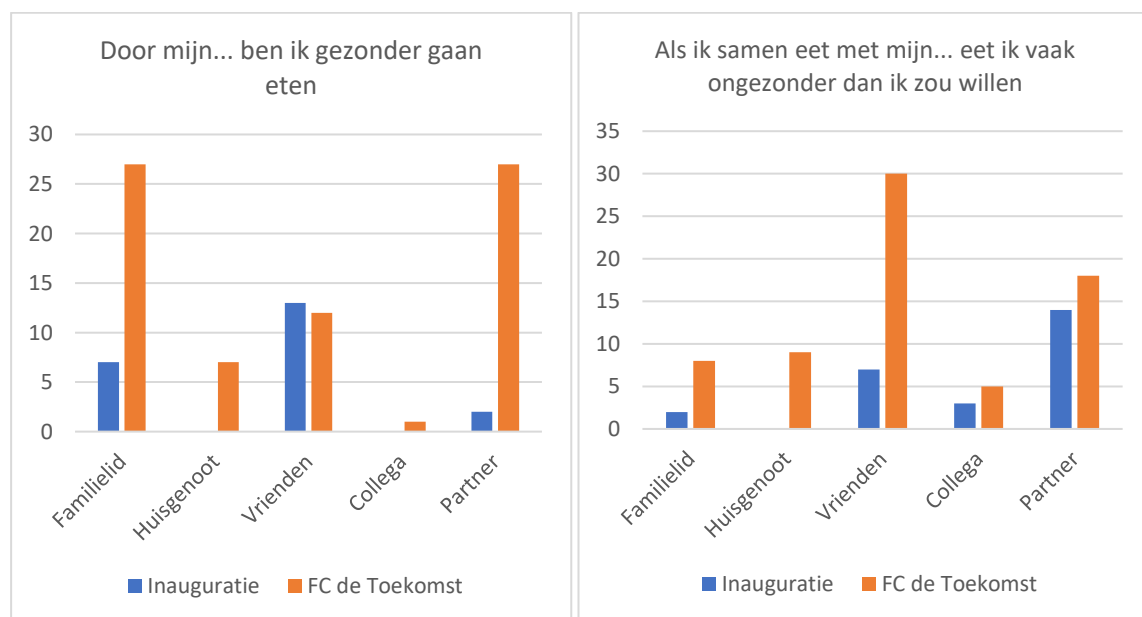


Foto: Op de poster konden mensen met de kleur van de sticker aangeven wie hen beïnvloedt tot welk gedrag. Rood: familielid; Groen: Huisgenoot; Paars: Vrienden; Donkerblauw: Collega; Geel: Partner. Kolommen van links naar rechts: Door mijn... ben ik gezonder gaan eten; Door mijn... ben ik vaker of volledig vegetarisch en/of vegan gaan eten; Ik heb leren koken van mijn...; Mijn... heeft mij geïnspireerd om minder voedsel te verspillen; Als ik samen eet met mijn... dan eet ik vaak ongezonder dan ik zou willen.

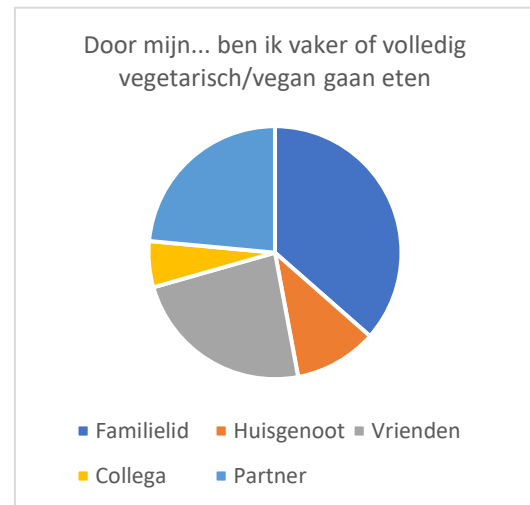
Gezond eten

De antwoorden van de twee groepen respondenten - bezoekers van FC de Toekomst en bezoekers van het evenement - liggen nogal uiteen. De bezoekers van FC de Toekomst vertelden aan de hand van de stickers dat zij voornamelijk gezonder eten door een familielid of hun partner, en dat zij vaker ongezond eten dan ze willen wanneer zij met vrienden zijn. Opvallend is dat dit voor de bezoekers van het evenement bij Aeres juist andersom is: zij gaan juist door hun vrienden gezonder eten, terwijl het de partner is die hen aanzet tot ongezonder eten dan ze zouden willen.



Beide groepen gaven aan dat zij hebben leren koken van een familielid en dat collega's weinig invloed hebben op de gezondheid van hun voedingskeuzes. Daarnaast zijn voor beide groepen familieleden of vrienden de aanstichter tot het vaker of volledig vegetarisch of veganistisch eten.

Ook hebben we de bezoekers van FC de Toekomst gevraagd wat hen zou helpen om de gezonde keuze de makkelijkste keuze te maken (deze vraag is niet gesteld op de Hogeschool). Zij vertelden ons dat zij denken dat het zou helpen als gezonde keuzes zichtbaarder of goedkoper zijn dan ongezonde keuzes, en dat het zou helpen als het aanbod aan gezonde keuzes groter en diverser is dan het aanbod ongezonde keuzes.



Voedselverspilling

We verspillen gemiddeld 2 miljard kilo voedsel per jaar in Nederland. Dit houdt in dat er per huishouden gemiddeld 33,4 kilo voedsel per jaar de prullenbak ingaat (Samen tegen voedselverspilling, 2023). Aangezien een derde van de broeikasgassen wordt geproduceerd in voedselsystemen, helpen we niet alleen onze eigen portemonnee door minder voedsel te verspillen, maar helpen we ook om klimaatverandering tegen te gaan. Maar wie heeft de meeste invloed om ons minder te laten verspillen? Ook dat vroegen we beide groepen bezoekers, die beide denken dat hun familieleden en partners de meeste inspiratie bieden om minder voedsel te verspillen.

Conclusie

Hoewel de respondenten geen representatieve groep vormen, zijn deze gegevens wel waardevol, omdat het meer dan 400 antwoorden betreft. Opvallendste bevinding is dat de ene groep respondenten gezonder gaat eten door partner of familielid, en de andere groep door vrienden. Bovendien wordt de eerste groep door vrienden aangezet tot ongezonder eten, en de tweede groep juist door familie of partners. Collega's hebben weinig invloed. Familieleden, de mensen met wie je vaak thuis eet, helpen om ingesleten, dagelijkse patronen te doorbreken: die stimuleren om minder vlees te eten en minder te verspillen.

Ruddock, H. K., Brunstrom, J. M., Vartanian, L. R., & Higgs, S. (2019). A systematic review and meta-analysis of the social facilitation of eating. *The American journal of clinical nutrition*, 110(4), 842-861.

Voedselverspilling feiten en cijfers | Samen tegen voedselverspilling. (2023, 20 april). Samen Tegen Voedselverspilling. <https://samentegenvoedselverspilling.nl/voedselverspilling-feiten-en-cijfers/>

4. Conferentie Migration and Societal change

Op 22 en 23 juni 2023 ben ik afgereisd naar Utrecht om de conferentie Migration and Societal Change bij te wonen. Deze conferentie werd georganiseerd door de Universiteit van Utrecht. Ik was nog nooit eerder bij het academiegebouw van de universiteit geweest en aangezien ik (om een vriendin te quoten) 'een liefde heb voor oude stenen', werd ik enorm enthousiast bij de aanblik van het gebouw. Ik had besloten dat mijn dag sowieso al goed was, door het wandelingetje langs de grachten, het zien van zo'n stijlvol oud gebouw en het vooruitzicht wat nieuws op te steken. Want eerlijk toegegeven ben ik best wel een beetje een nerd.

Tijdens mijn rondje dwalen door het gebouw kwam ik mijn begeleiders Esther en Sara tegen, die me voorstelden aan een andere Sara (een oud-collega uit Italië). Met haar heb ik staan praten over onze interesses en ervaringen met onderzoek tot we werden gevraagd plaats te nemen in de aula (alweer een prachtige ruimte) voor de plenaire lezingen.

Na een korte inleiding vertelde de Zweedse Anna Kaun over haar onderzoek naar the Digital Welfare State. Ze vertelde over haar werk over de groeiende implementatie van geautomatiseerde besluitvorming door algoritmen. Daarna vertelde de Chinese Sheldon X. Zhang over solidariteit in illegale migratie als collectieve strategie om met onzekerheden om te gaan. Hij vertelde dat hij zag dat wanneer migranten minder kunnen vertrouwen op steun van hun familie (doordat de afstand tot 'thuis' groeit), ze afhankelijker worden van andere migranten. Daarnaast ging hij specifiek in op één van de onzekerheden: 'economische apartheid'. Daarmee bedoelt hij dat de manier waarop wordt beoordeeld of mensen het land binnen mogen discriminerend is. Naast dat Sheldon Zhang zijn bevindingen op een leuke manier kon vertellen, vond ik het ook sterk dat hij erbij zei dat hij niet de oplossing heeft voor de geschetste migratieproblemen, en dat hij blij is dat hij niet voor een overheidsinstantie werkt - zodat hij dit soort uitspraken kan doen.

Hierna was de lunchpauze aangebroken. Hoewel een uur lang klinkt, hadden we de tijd wel echt nodig om onze lunch op ons gemak te nuttigen, wat na te praten en ons te verplaatsen naar het Janskerkhof gebouw waar de deelsessies plaats zouden vinden. Tijdens de eerste deelsessie bespraken Esther en Sara hun recente onderzoek over alledaagse voedselomgevingen van stedelijke bewoners met een migratieachtergrond. Gedachten die zijn blijven hangen van deze sessie zijn; 1. Smaakvoorkeuren zijn gekoppeld aan gewoonten, gewinning en herinneringen; en 2. Mensen vinden hun eigen weg naar de informatie of producten die ze nodig hebben/ willen; en 3. Iedereen heeft invloed op de omgeving.

De volgende deelsessie die ik volgde ging over xenofobie, marginalisering, racisme en discriminatie. Tijdens het luisteren naar de eerste spreker, begon ik helaas een beetje spijt te krijgen van mijn keuze. De eerste spreker was namelijk uitgebreid wetten en juridische begrippen aan het bespreken - al moet ik toegeven dat hij me wel nieuwsgierig maakte toen hij vertelde dat deze wetten dehumanisatie van migranten legitimeren. Maar de andere sprekers waren veel interessanter om naar te luisteren. Eén van de onderzoekers schetste dat de bevolking van de landen waar vluchtelingen opgevangen worden, tegenwoordig vaak last hebben van 'crisis-fatigue'. Er werd verondersteld dat dat is waarom er in de media steeds minder verhalen te vinden zijn over migratiecrises. Ook stond een onderzoeker - mét tolk - te presenteren over de ervaringen van vrouwelijke Turkse migranten in Nederland. Ik vond dat best wel knap, aangezien ze ook Nederland en diens inwoners bekritiseerde. Ze stelde namelijk dat Nederlanders zeggen weinig racisme te kennen, maar het ook een onbespreekbaar onderwerp vinden in onder andere de politiek. Bovendien verwoordden Nederlanders hun racisme heel politiek, waardoor het verborgen is. Tegelijkertijd vindt er nog veel discriminatie plaats in Nederland: een kwart van de mensen in Nederland komt ervoor uit discriminatie te ervaren.

Vrijdag zijn we opnieuw naar Utrecht gegaan voor een nieuwe dag vol lezingen. Daar keek ik heel erg naar uit. Ik had donderdag namelijk veel interessante uitspraken gehoord die zijn blijven hangen. Daardoor had ik goede hoop dat de lezingen me nieuwe stof tot nadenken zouden geven. Tijdens de plenaire lezingen van de dag vertelde allereerst Tesseltje de Lange over de onderlinge relaties tussen landen en welke invloed deze hebben op migratiewetten. Vervolgens vertelde Halleh Ghorashi over betrokken wetenschap, rechtvaardigheid en maatschappelijke verandering. Ondanks dat de titel van haar lezing mij niet zo erg aantrekkelijk klonk, vond ik haar lezing erg gaaf. Ze sprak heel erg uit eigen ervaring als Iranese vrouw die graag de academische wereld in wilde, maar het idee had dat ze dan haar activistische en feministische denkwijzen aan de kant zou moeten zetten. Ze vertelde dat ondanks dat ze in sommige situaties heeft gedaan wat er van haar verwacht werd - en ze daarom meer dan ze wilde heeft gewerkt aan 'geaccepteerde' onderwerpen - ze nu wel de vrijheid voelt om te

handelen naar haar normen. Haar conclusie is hoopvol: het is mogelijk om én vrouw én migrant én activist én feminist te zijn.

Na de middagpauze heb ik een deelsessie bijgewoond over vrouwenrechten. Er werd gesproken over hoe vrouwen met een migratieachtergrond hun autonomie ervaren en bewaken, als die in strijd is met traditionele eisen en maagdelijkheidscertificaten. Deze lezingen vond ik vooral interessant omdat het me een beter beeld heeft gegeven van de problemen en ervaringen die sommige vrouwen moeten doorstaan. Daarnaast heb ik nu ook een beter beeld van hoe deze vrouwen dat ervaren. De laatste deelsessie die ik heb bijgewoond ging over de rol van sociale netwerken: voor migrantenpopulaties, in het vergaren van kennis over het zorgsysteem, voor het geloven dat het systeem rechtvaardig is, en tegen eenzaamheid. Daarna hebben we nog kort nabesproken over deze twee informatierijke, regelmatig enerverende lezingen. Al met al een leerzame, interessante en inspirerende conferentie!