

Nieuwe eetrituelen gaan omslag naar een plantaardig dieet wél mogelijk maken

AMSTERDAM - Op 20 december kwamen er 30 mensen bijeen in Felix Meritis om samen te brainstormen over nieuwe, plantaardige eetrituelen. Aanleiding hiervoor was het rapport van PBL¹ dat oproept tot beleid dat consumptie benadert als sociaal-culturele routines. Als een plantaardig dieet de nieuwe norm moet worden, dan hebben we nieuwe verhalen, gewoonten en voorbeelden nodig die de opgave klein, menselijk, humoristisch, leuk en betekenisvol maken. Daarvoor zijn nieuwe rituelen nodig die plantaardig eten op bijvoorbeeld verjaardagen, voor mensen individueel of op nationale feestdagen verankeren in een nieuwe eetcultuur.

5 ideeën voor plantaardige rituelen

1. Spirited Food

Bij de geboorte van een kind wordt het traditie om een zaadje te geven voor een eetbare boom die vruchten geeft op de geboortedatum. Zo krijgt iedereen een verbintenis met een stukje eetbare natuur, met hun *spirit* fruit of groente, naar het idee van een *spirit animal*. Op verjaardagen wordt er vervolgens met vrienden en familie gekookt en gegeten van de appel of doornbes. Daarnaast krijgt de Nederlandse bevolking samen de functie van onafhankelijke zaadbank.

2. De Keuken als Werkplaats

De keuken wordt weer gezien als een plaats waarin wordt gewerkt, die aandacht verdient als centrale plek in het huis en op scholen. Terwijl overal wordt gegeten, is de bereiding van de maaltijd een ondergeschoven kindje geworden. Koks zijn tegenwoordig de nieuwe rocksterren, maar (nog) niet in kantines en achter het thuisfornuis. Met oogstfeesten om de opbrengst uit schooltuinen te vieren en uitgebreide kooksessies van kinds-af-aan.

3. Vurige verjaardagen

De verjaardagskalender is terug, in de vorm van een afspraak onder vrienden. Bij elke verjaardag komen vrienden samen om een vuur te stoken, en hier hun maaltijd op te bereiden. De favoriete groente van de jarige staat centraal - denk aan geroosterde spitskool of knolselderij met miso bijvoorbeeld. Daarnaast wordt zowel de verwoestende als de energieke kracht van vuur als basiselement gevierd. Zonder vuur zou de mens nooit in staat zijn geweest bepaalde voedingsmiddelen eetbaar te maken voor vertering, en was de mensheid niet zo ontwikkeld als hij nu is.

4. Eetbare bloemen en gevulde dieren

Vroeger kwamen mensen samen rondom een varken aan het spit of een gevulde kalkoen. In de toekomst zien feestdagen er faliekant ander uit. Struinend op je segway door de pluktuin stelt iedereen een bos eetbare bloemen samen. Vervolgens worden deze bloemen als voorgerecht gegeten - hier komt de lieve daad van bloemen geven, samen met de grove daad van het verslinden. Als hoofdgerecht is een mal van een dier volgestopt met de

¹ <https://www.pbl.nl/sites/default/files/downloads/pbl-2020-voedselconsumptie-veranderen-4044.pdf>

favoriete vegetarische vleesvervanger van de jarige. Het vegetarische varkentje braad lekker boven het vuur, terwijl het volk er omheen zich vermaakt.

5. Vegan Friendly Festival

Op het Vegan Friendly Festival vier je vier keer per jaar het seizoen. Met aandacht voor het passeren van de tijd en de lokale, verse seizoensproducten die daarbij horen. Het festival staat bol van de activiteiten zoals appelhappen, een AVG- kookshow van de beste chefs (Aardappels-Vega-Groente), hete choco van noten met kokosslagroom en de lekkerste haverpoffers. Hier worden verhalen en ervaringen gedeeld die de relatie van mensen als onderdeel van de natuur markeren.

Over eetrituelen

Een eetritueel, of simpel gezegd - hoe wij eten - is even onzichtbaar in het dagelijkse als diepgeworteld in onze geschiedenis. Zo is het wensen van 'eet smakelijk' een talig ritueel, bidden voor het eten om te danken een Christelijk ritueel, en vinden we het feestelijk om met kerst groots uit te pakken met luxe voedsel en meerdere gangen. Veel van wat we vieren of betreuren in het leven is rondom eten opgezet. En dat is eten met bezieling, eten met aandacht, voor een bepaalde reden met een extra betekenis. De vraag 'koffie' heeft een heel andere betekenis in een crematorium dan op het werk. Hoe wij eten zit dus diep verankerd in onze cultuur. En als we rituelen kunnen toevoegen aan de bestaande rituelen, of rituelen kunnen heruitvinden, geeft ons dat een mogelijkheid om een nieuw, plantaardig dieet te introduceren.

Eetomgeving

Cultuur wordt ook bepaald en gevormd door de normen en waarden om ons heen. Voor een groot deel begon dat al bij de opvoeding en aangeleerd eetgedrag vanuit huis. Maar wat 'normaal' is wordt ook bepaald door je eetomgeving, of dat nu je studentenhuis is, de architectuur van een menukaart, een push-melding in Deliveroo of de inrichting van een supermarktschap.

'Social modelling'

Maar ook wat normaal is onder vrienden en familie of wat beroemde voetballers voor voorbeeld geven stelt de norm. Je kent het vast wel: aan de lunchtafel kijk je eens in de box van je buurman wat er op de boterham gaat of je laat je keuze in een restaurant afhangen van je tafelenoot. Wel of geen voorgerecht? Doen we nog een rondje over het buffet? Een grote factor die bepaalt hoe wij eten is hoe anderen eten. Hoe je naasten eten dient als een gids voor wat je eet, en hoeveel je ervan eet. In de sociale wetenschappen wordt dit ook wel 'social modelling' genoemd.²

Het zijn al deze elementen samen, van eetomgeving tot social modelling en hoe wij eten en eten betekenis geven, die de weg kunnen vrijmaken naar het werkelijk adopteren van een plantaardig dieet.

Over het evenement Eetrituelen in Felix Meritis

Programmamaker Lotte Sluiter en Melissa Korn vonden het tijd om plantaardig eten in een nieuw daglicht te plaatsen: als serieus dieet in onze toekomstige manier van leven. Daarom ontwikkelde zij in samenwerking met het Reinwardt Academie (AHK) een workshop waarin werd ingegaan op de emoties van de deelnemers ten opzichte van een volledig plantaardig dieet. Middels de zogeheten “Emotienetwerken”-methodiek onderzochten de deelnemers hun (veranderende) emoties van zichzelf en elkaar. In het tweede deel van de workshop werd er in kleine groepjes gebrainstormd om tot 5 voorstellen voor plantaardige eetrituelen te komen. Kunstenaar Arne Hendrik sloot af met een reflectie op de ideeën.

KADER > Plantaardig eten: iedereen weet dat het meer moet, maar vlees schrappen is nog altijd een beladen onderwerp. Dat bewijzen ook de cijfers van de WUR: sinds 2018 is er voor het eerst in tien jaar weer een lichte stijging te zien.³ Hoewel steeds meer mensen zich flexitarier noemen, en volgens het Voedingscentrum 55% van de mensen zegt 3 dagen per week geen vlees te eten,⁴ is de totale vleesconsumptie dus niet gedaald.

³ <https://www.wur.nl/nl/nieuws/Vleesconsumptie-Nederland-stijgt-licht.htm>

⁴

<https://www.voedingscentrum.nl/nl/pers/persmappen/persmap-eetpatronen-van-verschillende-sociale-milieus-duurzaamheid-en-voedselverspilling/meer-dan-de-helft-van-de-nederlanders-is-flexitarier.aspx>