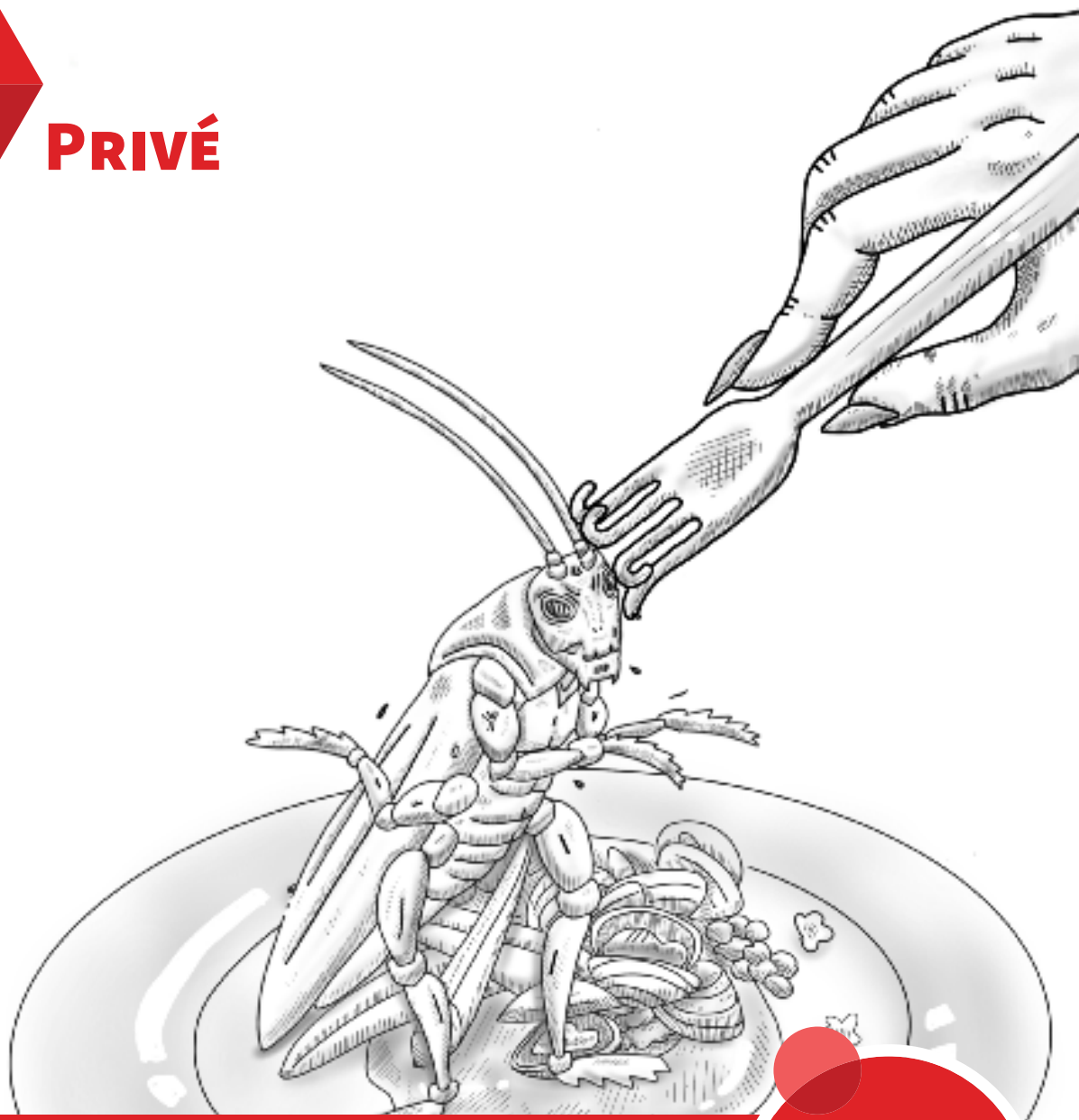


**PRIVÉ**



## Gespierde eiwitten

FB

### **INTRODUCTIE**

*Wanneer we zeggen dat genieten het hoogste levensdoel is, betekent dit niet dat dit een onafgebroken opeenvolging van drinkgelagen en feesten, seksuele lust en het genieten van vis en andere lekkernijen van een overvloedige dis dient te zijn. Eenvoudige kost geeft een even grote verzadiging als kostelijke spijzen.*

Bovenstaande tekst is van de filosoof Epicurus (341 – 270 v.Chr.), maar wat bedoelde Epicurus met eenvoudige

kost en wat zijn kostelijke spijzen. Eten en drinken is door de eeuwen heen op talloze wijzen beschreven en verbeeld. Veel 17e eeuwse stillevens tonen een overdaad aan fruit, groenten, brood en drank. Hoewel dit de indruk wekt dat veel mensen een goed gevuld bord met eten hadden was de werkelijkheid anders. Veel mensen leden honger en (land-)arbeiders deden zich te goed aan water en brood en soms gestroopt (stiekem gevangen) vlees.

Toch vinden we door de hele culturele culinaire geschiedenis heen beelden waar overvloed aan drank, exotische vruchten en gerechten centraal staan. Maar niet alleen het verleden, ook de hedendaagse literatuur, films, muziek en (social) media bieden een schatkist met aandacht voor eten.

## Wat eet jij graag?

Aandacht voor eten is er niet altijd geweest. Lange tijd werden gerechten bepaald door de cultuur waarin je opgroeide en wat er verkrijgbaar was. Het eten van vlees en zoete lekkernijen, hoe gewoon het nu klinkt, was tot midden jaren 50 van de 20e eeuw vooral beschikbaar voor rijke mensen. Vaak aten arbeiders stoofpotten met groenten.

Tot de jaren 70 van de 20e eeuw werd in Nederland vrij eenzijdig gegeten, aardappels, groenten en soms een stukje vlees. Meer dan 40% van de Nederlanders had nog nooit champignons gegeten en als er wijn werd gedronken dan was dat voornamelijk sherry. Vanaf de jaren 70 veranderde het Nederlandse

eetpatroon in rap tempo. Emancipatie, de mogelijkheid om naar het buitenland te reizen en immigratie zorgden voor een breed palet aan smaken op de keukentafel. Gemaksvoedsel, zoals diepvriesmaaltijden, kant en klare babyprakjes, fastfood bij McDonalds, en de Franse, Italiaanse en Chinese keukens kwamen op het menu te staan.

Als je nu door een willekeurige stad loopt is de keuze voor verschillende keukens ongekend. Libisch, Argentijns, Indiaas, Grieks, Surinaams, Mexicaans, Marokkaans et cetera. Het aanbod is divers. Hoewel ons eetgedrag voor een groot deel nog steeds door cultuur wordt

bepaald eten we meer wat we lekker vinden of kiezen we voeding op basis van ethische overwegingen.

Dit kan vanuit diervriendelijk aspect zijn of vanwege de belasting van de veeteelt op het milieu. De laatste decennia wordt er steeds meer onderzoek gedaan naar vervangers voor melk- en vleesproducten. Welke vervangers zou jij wel of niet willen nuttigen? Kies jij voor een vegetarische snack, een lekker knapperig krekeltje of houd je het toch liever op een vertrouwd stuk geroosterde vlees?

### OPDRACHT 1A GESPIERDE EIWITTEN EN SLANKE SMOOTHIES

*Ken jij de opmerking 'je bent wat je eet'? Als je daarover nadenkt en jezelf en anderen jou zo zien: hoe zou de wereld er dan uitzien? Ben je dan een wandelende komkommer, patatje oorlog of broodje gezond?*

#### Wat eet en drink jij zoal; hoe ziet dit eruit?

**1.1.** Maak een tekening, collage of moodboard van je favoriete eten en drinken.

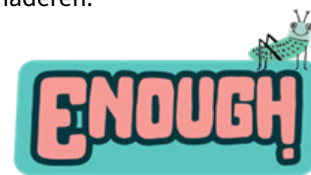
Ga niet nadenken wat gezond is; maar denk aan;

- welk eten en drinken jij geregeld tot je neemt,
- welke invloed voeding op jouw fysieke en mentale gezondheid heeft of welke invloed jouw fysieke en mentale gezondheid op jouw voeding heeft.
- welke omgevingsfactoren en activiteiten jouw voedselkeuze bevorderen.

**1.2.** Formuleer vragen die tijdens het maken van de opdracht bij jou opkomen.

### LEEROELEN

- Student kan aangeven wat zij als gezond eten beschouwt.
- Student kan invloed op zijn/haar eetpatroon aangeven.
- Student denkt na over voeding en kan dit vanuit meerdere perspectieven benaderen.



[www.enoughinsects.com](http://www.enoughinsects.com)

### OPDRACHT 1B

- Waarom eet jij dit geregeld?
- Heb je een bepaalde herinnering bij dit eten/drinken?
- Welk gevoel geeft dit eten/drinken?
- Welke invloed heeft de omgeving op wat je eet en drinkt?
- Stel 'je bent wat je eet', wat zegt dit eten/drinken dan over jou?

### OPDRACHT 2 ONDERZOEK

#### Doe met je subgroep onderzoek naar wat men zoal at en dronk in een bepaald decennium.

De docent deelt de groep in in subgroepen en geeft een decennium dat de subgroep gaat onderzoeken.

#### Vragen waar jullie aan kunnen denken:

- Welke trends waren er op het gebied van voeding?
- Welke voedingsadviezen werden er vanuit de overheid gegeven?

### VERVOLG OPDRACHT 2

- Hoe zag een doorsnee maaltijd in die tijd eruit?

Zie bronnen voor extra informatie.

### KLASSIKAAL GESPREK

#### Epicurus zag eten en drinken vooral als iets natuurlijk en noodzakelijks en vond uitbundige gerechten overbodig.

*Wat betekent eten en drinken voor jou is dit:*

- Natuurlijk en noodzakelijk.
  - Natuurlijk en niet noodzakelijk.
  - Onnatuurlijk en niet noodzakelijk.
- Waar blijkt dit uit?

### REFLECTIEVE VRAGEN

- Vandaag heb ik geleerd dat eten en drinken....
- Ik was verrast door.....
- Ik was geïnteresseerd in...omdat.....

### VERVOLG RELECTIEVE VRAGEN

- Ik ben geïnspireerd door.....
- Na deze les zou ik meer willen weten over.... omdat....

### BRONNEN

Epicurus: Brief over geluk. vertaling: Algra Keimp, Historische Uitgeverij Ronald Buitenhuis & Anne Scheepmaker: Hoorn des Overvloeds. Waanders  
[www.nrc.nl/nieuws/2020/09/24/van-kaasfondue-tot-pulled-jackfruit-vijftig-jaar-nederlandse-eetcultuur-a4013097](http://www.nrc.nl/nieuws/2020/09/24/van-kaasfondue-tot-pulled-jackfruit-vijftig-jaar-nederlandse-eetcultuur-a4013097)  
[www.nrc.nl/brandedcontent/onvz/wat-eten-we-in-de-toekomst?utm\\_source=niet%20te%20missen&utm\\_medium=nrc.nl](http://www.nrc.nl/brandedcontent/onvz/wat-eten-we-in-de-toekomst?utm_source=niet%20te%20missen&utm_medium=nrc.nl)  
<https://www.gezondheidsnet.nl/spieren-en-gewrichten/je-bent-echt-wat-je-eet>