

Slim ontwerp voor het nieuwe ‘genoeg’

Processed food staat tegenwoordig in een negatief daglicht. Maar waarom? Het is niets meer en niets minder dan het bewerken van eten, dat doen we al eeuwenlang. Alleen zijn we er misschien wel een beetje in doorgeslagen. Want alles draait in onze maatschappij om ‘meer’. Neem Black Friday, waar je niet alleen op vrijdag, maar een hele week lang wordt verleid om meer te kopen dan je van plan was. Hetzelfde gebeurt met ons voedsel. In snacks als Doritos worden speciale ingrediënten toegevoegd om je lichaam voor de gek gehouden, zodat je oneindig veel gaat eten. Vingerlikkend veel!

Een ommekeer in dit patroon is makkelijker gezegd dan gedaan. Toch zijn er mooie voorbeelden te vinden. Neem de handig ontworpen Doppler waterfles. Een fles met een missie, die verspilling tegengaat omdat je de fles steeds opnieuw te kunnen vullen met kraanwater. Een slim en eigentijds ontwerp.

Maar kunnen we ook de verspilling tegengaan die over ons lichaam gaat? Kunnen we ons eten zo slim ontwerpen dat er geen prikkel komt van ‘meer’, maar juist van ‘genoeg’? Als fooddesigner denk ik daar graag over na, het liefst in samenwerking met wetenschappers, chefs en diëtisten. Dat bracht mij in 2017 om de tafel met professor Kees de Graaf (Universiteit Wageningen) en redacteur en designcriticus Ed van Hinte. Samen vroegen we ons af hoe we Nederlanders minder of genoeg kunnen laten eten.

KATJA GRUIJTERS



We besloten een onderzoek te doen, dat we verpakten in een pop-up restaurant volgens het ‘All you can eat enough-principe’. Wetenschap en fooddesign ontmoetten elkaar in een mooie, spannende samenwerking. In het pop-up restaurant testten we manieren om ons eetgedrag gezonder te maken. We vertaalden zes onderzoeksrichtingen naar een verrassend zesgangen-diner. Speciaal eetgerei werd ontwikkeld om het sociale gedrag te onderzoeken, eten werd ingepakt om de inname te vertragen. We presenteerden een luchtig broodje met schuimende pompoensoep tegenover een standaard broodje en standaard soep. Het ontworpen ballonbroodje oogde als meer, maar bevatte dezelfde hoeveelheden. Wie had als eerste genoeg?

De gasten werden geobserveerd met verborgen camera's. Restjes werden achter de schermen gewogen en kauwgedrag werd geobserveerd. Nauwkeurig hielden we bij hoeveel er per gang werd gegeten. Naast een geweldige avond, leverde deze data vele nieuwe inzichten op. Inzichten die ons verder helpen in de zoektocht naar een nieuw ‘genoeg’. Want er is niets zo lastig als gedragsverandering. In 2022 gaat het onderzoek door en starten we met een nieuw project: Snackbar Chew On It. Wordt vervolgd!

Katja Gruijters is fooddesigner en betrokken bij Feed Your Mind, een stichting die staat voor positieve gedragsbeïnvloeding en het doorbreken van negatieve eetpatronen. De stichting streeft radicale vernieuwing na en zoekt samenwerking met wetenschap, voedingsindustrie, bedrijfsleven, consumenten en overheid. Meer weten? www.feedyourmind.nl