

Hoeverzo niet spelen met je eten?

Hoe voedsel herinneringen en emoties oproept en hoe je kinderen inspireert beter te eten: kunstenaar Marije Vogelzang laat je nadenken over eten.

DOOR MARIANNE LAMERS

MARIJE VOGELZANG HEEFT iets met knollen. De vaak onooglijke bollen noemt ze 'lekker Hollands', zijn prettig om mee te werken en makkelijk om te toveren tot de meest bijzondere gerechten. Maar het heeft meer om het lijf, zegt de zelfbenoemde *eating designer* uit Delft. 'Er hangt ook iets mystieks omheen', zegt Vogelzang. 'Diep weggestopt in de grond verbergt de knol de bloem of plant, de bladeren en zelfs het voedsel dat het wezen later nodig heeft. Het zijn kleine schatjes, die je opgraaft.' Ook op het geboortekaartje van haar dochtertje (nu vijf) stond, tot veler verwondering, een knol afgebeeld. 'Het symboliseerde voor ons een mooi begin, al weet je nog niet wat eruit groeit.'

Als geen ander is Vogelzang zich bewust van de behoefte van de Westerse mens aan een intiemere band met zijn eten.

Je bent wat je eet, tenslotte. Die zelfgemaakte ecologisch verantwoorde appeltaart maakt je tot een goed, weldenkend mens, de zorgvuldig bereide coq-au-vin tot een Bourgondiër en de Thaise viscurry laat de avontuurlijke, exotische kant in je naar boven komen. Eten is vooral emotie.

Vogelzang heeft dat perfect begrepen. Na honderden workshops, lezingen en 'eetervaringen' – een begrafenismaaltijd met alleen maar wit eten; een 'astrologisch' diner waar ze de gasten een maaltijd voorschotelde die gekoppeld was aan de elementen van hun sterrenbeeld; en *sniff snacks*: eerst ruiken, dan proeven – is ze uitgegroeid tot de pionier op het gebied van ontwerpen van alles wat met voedsel te maken heeft.

Ze publiceerde tot nu toe twee boeken: *Eat Love*, in 2010 uitgeroepen tot best ontworpen kookboek van Nederland, en *Het*

Broodtrommelboek, met originele ideeën voor lunchpakketjes voor kinderen, zoals een taartdoos of een 'klikjestrommel'. En dan is er haar restaurant Proef, te vinden in Rotterdam en Amsterdam, waar het menu is aangepast aan het seizoen en waar de gasten bijvoorbeeld cocktails met eetbare bloemblaadjes kunnen drinken.

Maar haar faam reikt voorbij onze landsgrenzen. Met haar idee voor een Go Slow Café – een 'pop-uprestaurant', waar al het eten, van de room tot aan de walnoot in je salade, door de medewerkers zelf is bereid, geklopt of gekraakt – reist ze de hele wereld rond. In Milaan, Tokio, Beiroet, Londen en New York bezoekt ze ziekenhuizen, scholen en achterbuurten, waar ze mensen verrast met haar unieke kijk op het eten op hun bord.

'Ik ben geen expert op het gebied van voedsel', waarschuwt ze. 'Het enige wat ik

AAN WAARDERING VOOR VOEDSEL ONTBREEKT HET VOLGENS EATING DESIGNER VOGELZANG WEL EENS: 'IK WIL MENSEN LATEN NADENKEN OVER HUN EETGEWOONTEN EN GEZONDHEID. DAARDOOR GAAN ZE HUN ETEN OOK BETER WAARDEREN.'

FOTO: WWW.MARIJEVOGELZANG.NL





SPECIAAL VOOR BEGRAFENISSEN BEDACHT VOGELZANG EEN MAALTJD MET WIT ETEN. IN DIVERSE NIET-WESTERSE CULTUREN IS WIT DE KLEUR DIE DE DOOD SYMBOLISEERT, WAT SERENITEIT UITSTRAALT.



VOGELZANG WAS GEÏNSPIREERD DOOR NEPVLEES EN BEDACHT DAAROP NIEUWE DIEREN, SAMEN MET DE HAPJES WAARIN ZE Zouden WORDEN VERANDERD.



VOOR EEN EXHIBITIE OVER DE TWEDE WERELDOORLOG BEREIDDE VOGELZANG RECEPTEN UIT DE OORLOGSTUD EN PRESENTEERDE DIE ALS HORS-D'OEUVRE.

kan doen, is jou erover laten nadenken.'

In het logo van haar bedrijf komen de knollen weer terug. In een bruin tekstballoonnetje staan drie van die ondergrondse gedrochtjes, getekend in een vrolijke, kinderlijke stijl. Daaronder: 'Studio Marije Vogelzang, eating design'. Ze wil expliciet geen *food designer* worden genoemd, omdat het zou impliceren dat ze slechts eten ontwerpt. 'Ik vind het interessanter om naar alles eromheen te kijken', legt ze uit. 'Bovendien zijn mijn ontwerpen ook bedoeld om te worden opgegeten.'

Toen ze tien jaar geleden aan de Design Academy in Eindhoven afstudeerde op het onderwerp voedsel, had Vogelzang geen idee dat eating design zo veel potentie in zich had. Dat is nu nauwelijks voor te stellen. Op televisie en in bladen vechten koks als Herman den Blijker, Robèrt Verweij, Jamie Oliver en Gordon Ramsey om aandacht. In boekwinkels beslaat de kookafdeling tegenwoordig soms een hele verdieping: kasten staan er vol met prachtige, kleurrijke boeken met foto's van gerechten die je doen watertanden.

Maar het gaat verder dan het eten alleen.

Ook de sfeer, de setting en het verhaal achter zijn belangrijk: waar komt mijn eten vandaan, is het wel eerlijk gemaakt, wat heb ik eigenlijk op mijn bord liggen, wat zit erin? Vogelzang vestigt de aandacht op al deze zaken.

Maar als er een overkoepelend thema van haar werk bestaat, is dat het effect van voedsel op de psyche. Dat heeft een simpele reden: 'Er is geen enkel materiaal dat zo dicht in de buurt van de mens komt als voedsel.' Maar aan waardering voor voedsel schort het volgens Vogelzang nog wel eens. Haar werk ziet ze als een missie, precies om die opvatting uit te dragen: 'Ik wil mensen laten nadenken over hun eetgewoonten en gezondheid. Daardoor gaan ze hun eten ook beter waarderen.'

Voedsel, zegt Vogelzang, heeft geen nieuwe vorm nodig; het is al perfect gevormd door de natuur. De uitdaging ziet Vogelzang in het naar voren halen van de oorsprong van voedsel, de bereiding ervan, de etikettes, de geschiedenis en de cultuur. En dat is wat Vogelzang in haar ontwerpen, installaties en projecten wil laten zien: welke belangrijke rol voedsel speelt in ons

leven. Drie thema's komen geregeld terug in haar werk: hoe voedsel herinneringen oproept, hoe je de relatie tussen voedsel en kinderen kunt verbeteren en hoe voedsel emoties tweeweg kan brengen.

Voedsel en herinnering

Dat eten zich vaak meer in het hoofd afspeelt dan in de maag, ontdekte Vogelzang toen ze in 2004 voor een expositie in het Historisch Museum Rotterdam een aantal gerechten maakte naar originele recepten uit de Tweede Wereldoorlog, zoals 'vals vlees' (schijngemaakt), dat werd gemaakt van bonen, ui, aardappels en ei. 'Mensen die toen nog kinderen waren, hadden dat eten in geen zestig jaar meer geproefd', blikt ze terug. 'Dat bracht veel emotionele herinneringen met zich mee.'

Opmerkelijk genoeg waren dat vooral positieve herinneringen. Oorlogscake van aardappel, ei en suiker bijvoorbeeld werd gegeten op die weinige gezellige dagen die er waren, wanneer de hele familie bij elkaar was. Momenten die in de barre tijden van toen te midden van het veelal smakeloze eten werden gekoesterd.

FOTO'S: WWW.MARIJEVOGELZANG.NL

Tijdens de reizen die Vogelzang voor haar werk maakte, viel haar op dat eten op veel plekken op dezelfde manier wordt ervaren. In Beiroet vertelden Libanezen haar over hun meest dierbare herinneringen. 'De meeste hadden te maken met familie en jeugd', zegt Vogelzang. 'Ze hadden bijna allemaal een verlangen naar hun moeders eten, en hun favoriete maaltijd deed ze vrijwel altijd denken aan hun jeugd. Ik geloof dat die antwoorden niet typisch Libanees zijn, maar universeel.'

Geur en smaak hebben volgens Vogelzang een directe connectie met het brein en kunnen daarom herinneringen oproepen die we vergeten waanden. Zoiets is volgens Vogelzang een heel persoonlijk en intiem proces: 'Hoewel sommige geuren en smaken een meer collectieve herinnering oproepen dan andere, werkt dat voor iedereen anders. Veel mensen hebben bij de smaak of geur van cederhout een herinnering aan hun jeugd waarin ze op potloden kauwden: een product dat van cederhout wordt gemaakt. Maar in Libië heeft cederhout een heel andere herinnering. De cederhoning, die de bijen in cederbomen maken, wordt

verwerkt in veel feestelijke gerechten: de geur roept veelal warme herinneringen aan familiédiners op. De geur van vers gemaaid gras kan een vrolijke herinnering oproepen, maar wekt bij mensen met hooikoorts een heel andere associatie op.'

Dat voedsel ook een rol kan spelen in het waarborgen van culturele tradities, zag Vogelzang in Beiroet. 'In de oorlog van 2006 was alles verwoest en kapotgemaakt, maar op de Libanese boerenmarkt zag je hoe het culturele erfgoed door middel van culinaire cultuur werd doorgegeven. Traditionele producten uit de eigen Libanese grond werden er verkocht, en er werden dagelijks traditionele gerechten bereid.'

Voedsel en kinderen

In New York werd Vogelzang gevraagd kinderen die alleen fastfood gewend waren, weer aan de groenten en fruit te krijgen. Ze schotelde hen daarop hapjes voor 'in alle kleuren van de regenboog' (van witte druiven en rode paprika tot groene boontjes en paarse pruimen) en koppelde die aan positieve eigenschappen. Rood stond bijvoorbeeld voor energie en zelfvertrouwen,

zwart voor discipline, geel voor vriendschap. Vogelzang: 'We leerden ze op een andere manier te kiezen voor eten. Eerst deden ze dat op basis van gezond/niet lekker of niet gezond/wel lekker. Nu kiezen ze op kleur en associatie.'

Haar eigen dochter die geen groente lustte, wist ze te verleiden door haar en haar vriendinnetjes een Veggie Bling Bling Workshop te geven. Het enige gereedschap dat de peuters mochten gebruiken: hun tanden. Vogelzang: 'Psychologisch onderzoek wijst uit dat als je kinderen wilt laten wennen aan een bepaalde smaak, je ze die minstens zeven keer moet laten proeven. Dat proces gaat stukken makkelijker door de kinderen met wortels, komkommers en radijsjes te laten spelen.'

Ook hier speelde Vogelzang weer in op de psychologische beleving van eten. 'De kinderen in New York wisten heus wel dat iedere dag *fastfood* eten ongezond is', zegt ze. 'Ze kregen het de hele dag te horen. Maar wat moet je met zo'n negatieve boodschap? Ze gaan zich alleen maar schuldig voelen.' En daar is het Vogelzang juist niet om te doen. 'Plezier in

eten is de eerste stap naar waardering voor eten, dus moet je voorkomen dat voedsel een negatieve associatie in je hoofd krijgt.' Hetzelfde geldt voor diëten: 'Opeens is een bepaalde voedselgroep slecht. Dat is verkeerd voor je beeld van eten.'

Wil je mensen een verhaal vertellen of een boodschap meegeven, dan moet je dat op een slimme manier aanpakken, meent ze. 'Je moet niet gaan schreeuwen tegen

redenen: 'Mensen eten vaak omdat ze verleid willen worden door iets lekkers, getroost willen worden of vinden ze dat ze het verdiend hebben.'

Veel inspiratie haalt Vogelzang uit semi-wetenschappelijke literatuur over menselijk gedrag en voedsel. Ook bij de projecten die ze uitvoerde in ziekenhuizen als het Groene Hart Ziekenhuis (GHZ) in Gouda en het kinderziekenhuis Pediatrics 2000 in New

wat weg. Van dat soort automatismen kan je handig gebruikmaken om ondervoede mensen weer te laten eten.' Ook is ze van plan de menukaart te veranderen: 'Een heel eenvoudige ingreep is de benamingen van het eten veranderen, waardoor het opeens veel aantrekkelijker klinkt. Mensen zullen "gebakken kaasblokjes" sneller bestellen dan een "gebakken kaasplak".'

Ze wil bij haar adviezen vooral niet bererend voorkomen. Dat werkt niet bij de chef-koks met wie ze werkt. 'Ik ben geen chef, dus ik ga ze niet vertellen hoe ze moeten koken. Ik kan ze wel laten zien hoe alles logisch met elkaar verbonden is.' Dat laatste kan nog wel verbeteren, vindt Vogelzang: 'Veel chefs zijn alleen verbonden met het bord eten dat op tafel moet komen te staan. Geen enkele chef houdt zich bezig met hoe mensen zich voelen na het eten van de maaltijd.'

De band met voedsel kan nog een stuk beter, vindt Vogelzang. 'Sinds de industriële revolutie weten we niet eens meer hoe we boontjes moeten innaken.' Dat heeft veel te maken met de manier waarop de restaurantwereld en de voedingsindustrie omgaan met voedsel, vindt Vogelzang: 'Zij baseren hun keuzes op geld en of iets makkelijk uitkomt of niet. Daardoor wordt minder gelet op seizoensvoedsel en of iets ecologisch verantwoord is.'

Ze ziet vooral een grote kloof tussen voedsel en daar waar het vandaan komt: 'Ik nam laatst een kip en een haan mee naar de school van mijn dochter. Op de vraag waar de eieren die ik had meegebracht vandaan komen, wisten haar klasgenootjes het antwoord nog wel. Maar toen ik een van hen vroeg waar de eieren bij hen thuis dan vandaan kwamen, werd triomfantelijk geantwoord: "Van de PLUS-supermarkt!" Een klassiek voorbeeld in een wereld waar nog veel te veranderen valt.'

Met het stimuleren van die verandering is Vogelzang druk bezig. Door haar werk heeft ze al aardig wat van haar 'knollen' weten te planten om de band tussen de mens en zijn eten te verbeteren. En nu maar afwachten wat daar over een aantal jaar uit zal groeien. ■

MARIANNE LAMERS, die in de uitgave van juni 2010 schreef over Ines von Rosenstiel, pionier in integratieve geneeskunde, hield altijd al van knolraapjes en radijsjes.



'Plezier in eten is de eerste stap naar waardering voor eten, dus moet je voorkomen dat voedsel een negatieve associatie in je hoofd krijgt'

ze of zeggen dat wat ze doen slecht is. Je moet je boodschap juist op een verleidelijke manier verpakken.'

Voedsel en emoties

Psychologie en eten zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden, beargumenteert Vogelzang: 'Dat merk je aan het feit dat we vaak eten terwijl we helemaal geen honger hebben, bijvoorbeeld in sociale situaties waarin dat van ons verwacht wordt: even gezellig samen koffie drinken, terwijl je normaal gesproken op dat moment geen koffie zou drinken. Of het kan zijn dat je tegen vier uur altijd een cup-a-soup neemt, zelfs als je net een late lunch hebt gehad en nog vol zit.' En dan zijn er de emotionele

York putte ze uit de gedragspsychologie. In Gouda is ze onlangs een project begonnen rondom ondervoeding: 'Mensen hebben vaak de neiging om meer te eten van iets als het verschillende vormen heeft of verschillende kleuren, zelfs als de smaak dezelfde blijft', weet ze. 'Ook werk ik met visuele illusie. Mensen drinken ongemerkt veel meer uit een laag, breed glas, omdat honderd milliliter in zo'n glas minder lijkt dan in een smal, hoog glas. Dit geldt ook voor de grootte van borden.'

Een van de dagelijkse bezigheden van patiënten in een ziekenhuis, ontdekte Vogelzang, is televisie kijken. En laat dat nou net vaak in combinatie met eten gebeuren. 'Veel mensen knagen onbewust heel