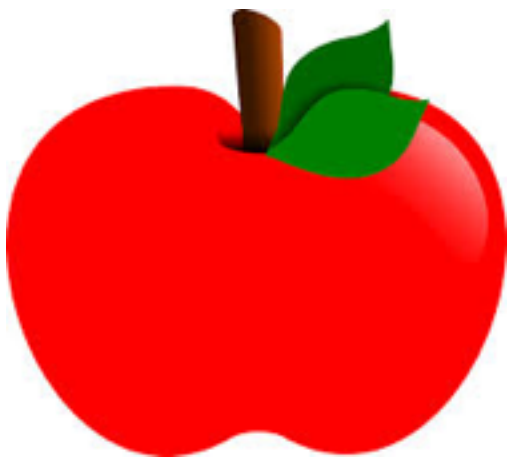


Onderzoeksverslag Voedsel in de toekomst



Inhoud:

Onderzoek naar voedsel in de toekomst
Interview met Constant van Saltbommel
Interview met Marcia Bloemberg
Bronnen onderzoeksverslag



Ons onderzoek naar het voedsel in de toekomst:

Voor ons onderzoek hebben we eerst een aantal hoofd- en deelvragen bedacht. Hier op hebben wij de antwoorden opgezocht op internet en met de dingen die wij geleerd hebben tijdens het interview. Omdat het over de toekomst gaat is natuurlijk nog niks zeker.

Veranderd er überhaupt wel wat in de toekomst?

Over deze vraag kunnen we erg lang filosoferen. Misschien printen we ons voedsel later wel uit of misschien veranderd er wel helemaal niets, maar het kan natuurlijk zo zijn doordat het klimaat veranderd dat het niet meer mogelijk is om bepaald voedsel te kunnen verbouwen. Dan moeten we dus iets anders verzinnen om te gaan eten, bijvoorbeeld insecten, insecten zijn erg duurzaam en ook nog is gezond.

Hoe vervoeren we later ons voedsel?

In de toekomst zijn er misschien ook andere vervoersmiddelen. Misschien wordt het eten wel geteleporteerd? Of wordt het vervoerd met vliegtuigen die veel sneller dan nu op hun eindbestemming zijn?

Wanneer is eten eigenlijk gezond?

Later is gezond eten natuurlijk ook nog van belang. Als je te veel ongezond eet word je dik. Maar wanneer is eten eigenlijk gezond? En welk eten is later in de toekomst gezond? Misschien eten we in de toekomst wel heel veel insecten. Insecten zijn erg gezond want ze zijn rijk aan eiwitten, bevatten essentiële vetzuren, ijzer en vitamines en qua voedingswaarde zijn ze vergelijkbaar met rund- en varkensvlees.

Combinaties van groente en vlees?

Het kan natuurlijk ook zijn dat we later combinaties eten van groente en vlees. Zo krijg je al je eiwitten, vitamines en ijzers in één binnen.

als het klimaat verandert en de temperatuur gaat stijgen in Nederland, vermindert het aantal koeien misschien ook, dus dan is er ook minder melk en als er minder melk is is er ook minder kaas, ijs, yoghurt?

Als het klimaat minder wordt, heeft dat veel gevolgen. Zo kan dan niet meer al het voedsel verbouwd worden op bepaalde plekken. Als het klimaat in Zuid-Amerika minder wordt, dan kunnen daar misschien ook geen banaan meer worden verbouwd. Als het klimaat in Nederland veranderd kunnen er misschien ook geen koeien meer leven. En de koeien leveren ons een hoop melk, en van die melk kunnen wij een heleboel maken, bijvoorbeeld: kaas, ijs, slagroom, yoghurt en nog veel meer dingen. Dus als er niet meer genoeg koeien leven, moeten we misschien wel op een kunstmatige manier kaas maken.

Hebben we meer kennis over het eten nodig?

De kans dat we meer kennis over eten nodig is erg groot, omdat we later misschien ook ander voedsel gaan eten. Dan moet je weten of het wel gezond is, of er genoeg vitamines, eiwitten, ijzereen in het voedsel zitten.

hoeveel maaltijden eten we op een dag in de toekomst?

hoeveel maaltijden we in de toekomst eten dat kan erg verschillen, als we later insecten verwerken in iets wat er erg aantrekkelijk uitziet, dan wil je er meer van. Het kan ook zijn dat we later pillen eten, de pillen smaken dan misschien naar het voedsel wat we nu. Maar je weet niet of de pillen dezelfde voedingswaarde hebben als het eten van nu. Dus misschien heb je wel genoeg aan 2 pillen per dag die je zoveel energie geven, dat je genoeg energie hebt voor een dag.

Geprint voedsel?

Ook bestaat de kans dat we later ons voedsel gaan uitprinten. Maar heeft uitgeprint voedsel wel een goede voedingswaarde? Ook ziet het er misschien niet aantrekkelijk uit, dus misschien willen het wel helemaal niet eten. Is geprint voedsel wel duurzaam voedsel? Als iedereen een voedsel printer nodig heeft, is dat wel betaalbaar?

Maken we ons vlees misschien later van iets anders?

Het zou maar zo kunnen dat we later geen vlees meer eten van een koe of een schaap. Misschien eten we wel gebreid vlees of nep vlees. Maar is dat wel goed voor ons voedselpatroon? In het vlees van nu zitten namelijk heel veel voedingsstoffen die wij nodig hebben voor onze groei. We hebben dus de kennis nodig om te weten hoe we vlees kunnen voor iets anders, waar nog steeds de goede voedingsstoffen in zitten.

Hoe maken we snacks wel gezond, maar het moet er ook nog aantrekkelijk uitzien voor tieners?

Voedsel zoals insecten ziet er niet erg aantrekkelijk uit. Je zou dus iets moeten verzinnen waardoor mensen het toch willen eten. Je kan het misschien verwerken in ander eten. Daarbij moet je denken aan lolly's, chocola en andere lekkernijen. Op die manier eet je het misschien sneller. Maar daar zit ook weer een groot nadeel aan, als het er te aantrekkelijk uitziet wil je er meer van en als je te veel eet is dat ook niet goed voor je gezondheid. Het moet er dus zo uitzien dat je het wel wil eten, maar je er niet te veel van eet.

wat eten we in de toekomst?

Als we denken aan voedsel denken we aan pillen en reageerbuizen. Maar de toekomst ligt compleet aan ons zelf, wij maken de keuzes met wat we gaan eten. Eten we vlees, vis of iets vegetarisch? Wij bepalen zelf wat we eten. De vraag is ook of er nog wel genoeg eten in de toekomst is? Wij denken dat het ook met het klimaat te maken heeft, want als de grond uitdroogt kunnen we niets meer verbouwen. De bevolking groeit ook enorm dus het wordt nog lastig of we genoeg eten hebben of niet. Het is ook niet zeker dat we genoeg hebben, we denken van niet aangezien de bevolking groeit en het weer warmer word om graan te verbouwen en dus de koeien te voeren die je dan kan eten. Het kan zijn dat we daarom ook insecten gaan eten net zoals de armere landen op de wereld van nu.

waar komt het eten vandaan?

Nu komt het eten vooral van de boerderij en van de fabrieken, maar waar komt ons eten in de toekomst vandaan? Het kan dat je over een paar jaar wel je eigen kleine boerderij heb met groente en fruit. Het kan ook dat als je in een flat woont je met al je burens boven op de flat allemaal akkers hebt. En dan is het nog de vraag hoe? Hoe ga je het eten serveren? Je kan het gewoon op een bordje leggen, maar je kan het ook in de blender doen en er een lekkere shake van maken. Maar als die shake dan groen is ziet het er niet echt smakelijk uit. Je kan er kleurstoffen bbij toevoegen, maar dat is heel ongezond. De mensen proberen wel dingen lekkerder er uit te laten zien maar zonder de vetten van kleurstoffen.

Gezond & Ongezond?

Als je nu aan ongezond denkt denk je vaak aan bijvoorbeeld fastfood. Maar is dat er in de toekomst nog wel? Of eten we alles biologisch? Wij denken dat er bijna geen fastfood is maar dat we veel gezond eten, niet omdat mensen dat altijd veel lekkerder vinden, maar omdat dat gezond is en als we voedsel te kort komen dan vult een klein beetje gezond voedsel meer dan een hele portie fastfood waardoor we minder eten nodig hebben. Dieren vragen veel voedsel om zelf vlees te kunnen produceren. Daarom komen er ook meer vegetarische pro

vleesvervangers?

Dieren vragen veel voedsel om zelf vlees te kunnen produceren. Daarom komen er ook meer vegetarische producten. Kunstvlees kan ook worden gebruikt als vleesvervanger. Dat bevat ook vetten, vitamines en eiwitten zodat je de voedingsstoffen van vlees binnen krijgt.

De medische kant van voedsel:

Wat is gepast voedsel naar een operatie?

Honing met kaneel geneest de meeste ziektes, want het versterkt het immuunsysteem en beschermt het lichaam tegen bacteriële en virale aanvallen. Dat komt doordat honing diverse vitamines en ijzers bevat. met een dagelijks gebruik van honing versterkt de witte bloedcellen en vermindert de cholesterol. Honing met kaneel helpt ook maag- en bot kanker te genezen. De patiënten moeten het mengsel drie keer per dag innemen. Honing is het enige voedsel op de planeet wat niet zal bederven, dus is het de beste voedselbron in de toekomst.

Kan insecten eten ons helpen met genezen van ziektes?

Insecten bevatten enorm veel essentiële aminozuren, vitamines, mineralen en gezonde vetten. Bovendien zijn ze licht verteerbaar waardoor we deze voedingsstoffen ook nog eens veel beter op kunnen nemen. Insecten bevatten ook een eiwit dat de bloeddruk helpt te verlagen. Na een operatie kun je het best insecten eten

In wat voor voedsel zitten veel vitamines en waar zijn deze goed voor?

Er zitten veel vitamines in groente en fruit. Deze zorgen ervoor dat je lichaam goed functioneert. In groente en fruit zit vooral veel vitamine C en foliumzuur. Vitamine C is belangrijk voor een goede weerstand. Foliumzuur voorkomt bloedarmoede en is belangrijk bij de groei. Daarnaast zitten er mineralen in zoals kalium en spoorelementen zoals ijzer. In groente en fruit zitten weinig calorieën. Je kunt er dus best wat van eten zonder er dik van te worden. In vergelijking met veel andere dingen zoals snoep of snacks heb je dus aan groente of fruit veel meer.

Is het eten wat je in een ziekenhuis krijgt wel gezond?

Je zou denken dat voedsel in ziekenhuizen heel gezond is, maar dat is het helemaal niet. Dat komt omdat het voedsel in de magnetron gegooid wordt, waardoor er vele voedingsstoffen sterven door de microgolven. Het voedsel kun je het best serveren nadat het klaar is, want dan blijven de meeste voedingsstoffen erin.



Interview met Constant van Saltbommel:

Voor ons onderzoek hebben wij een aantal Hoofdvragen- en deelvragen bedacht. Bijvoorbeeld: Wat eten we in de toekomst?, Gaan we meer gezond eten? en Waar komt ons voedsel straks vandaan? Deze vragen hebben wij voorgelegd aan Marcia Bloemberg, diëtiste. Ook hebben we aantal vragen bedacht over wat restaurants later gaan leveren aan hun klanten. Deze vragen hebben wij voorgelegd aan Constant van Saltbommel, kok bij de brasserie. Wij wilden deze mensen interviewen omdat ze waarschijnlijk wel antwoord weten op onze vragen, en ons er nog wat meer over kunnen vertellen. Nu aller eerst het interview met Constant van Saltbommel. Constant is de trotse eigenaar en kok van de Brasserie in Meppel. (Niet het hele interview verslag staat in dit onderzoeksverslag, we hebben alleen de belangrijkste informatie er in gezet.)

Constant denkt dat er wel het één ander veranderd aan ons eten, er wordt nu al heel veel gelet op toegevoegde emulgatoren, voedingsmiddelen en voedingszuren en om het allemaal langer houdbaar te houden. Misschien eten we in de toekomst wel astronauten voedsel. Je neemt een paar pilletjes in, en daar zit dan alles in. Constant vertelde ons 'Familie van mij is een keer naar de NASA in Amerika geweest, daar werden een soort schuimblokjes gemaakt die smaakten naar softijs.'

We vroegen hem ook of hij dacht dat er wat gaat veranderen aan het voedsel in de Brasserie. Hij denkt dat we steeds meer gaan letten op gezond en eerlijk voedsel. Ze zijn ook bezig met biologisch voedsel, zo is het vlees al biologisch en het yoghurt ijs is gemaakt van biologische yoghurt. Er zijn nu al veel meer diëten dan vroeger en mensen die er meer kennis over hebben, als er meer diëten gaan ontstaan moeten wij daar ook meer kennis over krijgen. Maar als we later pillen gaan eten, is het ook niet meer zo gezellig om uiteten te gaan. Constant denkt wel dat eten zo blijft als nu maar dan met kleine veranderingen.



Ook vroegen we dit aan Constant 'Denken jullie dat we in de toekomst zelf ons voedsel gaan kweken?' Hij vertelde ons dat een heleboel restaurants dat al doen, maar voor de brasserie wordt nog al lastig, aangezien hun midden in de stad zitten. We zouden wel op het dak ons eigen voedsel kunnen kweken. Ook wordt er steeds meer gelet op de herkomst van het voedsel. Daar gaan we in de toekomst ook steeds meer opletten.

We vroegen hem ook nog wat over het vlees in de toekomst. Hij zij dat je sowieso met twee dagen minder in de week kan gaan vlees eten. Ook zijn er natuurlijk andere alternatieven op het gebied van vlees. Zo eten we misschien in de toekomst wel insecten i ipv vlees of printen we ons vlees uit. Maar je moet er wel opletten dat je de goede voedingsstoffen binnen krijgt, want je moet wel de eiwitten en proteïnes binnen krijgen.

Over het alcohol drinken in de toekomst stelden we hem ook een aantal vragen. Hij denkt dat we over 100 jaar nog gewoon alcohol drinken. Maar toch gaan we daar steeds bewuster mee om. Maar bij een feestje wordt het meestal wel gedronken.

Omdat bij de Brasserie ook een ijssalon hoort vroegen we ook of het ijs in de toekomst gaat veranderen. Hierop gaf hij het volgende antwoord: 'het is wel heel erg veranderd. In 1922 hadden ze 1 soort, vanille ijs, of tenminste roomijs. Wij hebben nu een kleine 40 smaken in de vitrine liggen

en ik kan er wel 60 maken als dat moet. Want je moet ook nog kiezen wat je wel en niet maakt. Dus wat betreft qua smaken is er al veel veranderd op gegeven moment heb je wel dat je aardbei ijs maakt van echte aardbeien, bananen ijs maakt van echte bananen. Dus daar kan je niet meer heel veel meer aan veranderen... de basis ingrediënten blijven er toch wel maar misschien in een andere samenstelling. Misschien meer aardbeien en minder roomijs of minder suiker of de suiker vervangen.'

En als laatst vroegen we of ze ook al insecten severen of, of ze dat nog willen doen. Momenteel severen ze nog geen insecten in de Brasserie, omdat mensen er toch wel huiverig voor zijn. Maar je moet er eigenlijk niet bij nadenken want het is wel heel gezond want er zit heel veel proteïne en eiwitten in dus het kan heel veel voedingswaarde opleveren zonder dat het de natuur eigenlijk schade doet. en het is misschien ook wel een oplossing voor in Afrika.

Interview met Marcia Bloemberg:

Ook hebben wij Marcia bloemberg geïnterviewd. Marcia is voedingsdeskundige en weet dus veel over voedsel. Marcia is op dit moment bezig met een vernieuwing van de schijf van 5. Aangepast aan de uitkomsten van een nieuw onderzoek naar voedingsmiddelen.

We hebben ook gevraagd aan Marcia wat er zou gaan gebeuren met Fastfood, zij antwoordde hierop: “Momenteel zie je bijvoorbeeld bij de Mc Donalds dat er ook gekozen kan worden voor een salade. Ook bij een Happy Meal is er tegenwoordig water en Cherry tomaatjes. Verder wordt er steeds beter gekeken naar soorten vet waarin er gebakken wordt. Ik hoop dat deze trend zich door zet.” Ze hoopte dat het eten over 30 jaar verser, eerlijker en dat er duidelijk staat wat er in het product zit. Ze ziet dat er vele trends, mode diëten en vele nieuwe technieken waardoor het eten verandert. Ze hoopte ook dat we genoeg vitamines uit onze voeding halen zodat we later geen vitaminepillen nodig hebben. Helaas lukt het niet om de juiste balans te vinden in ons drukke leven. Waardoor we veel vaker Fastfood gaan gebruiken.



‘Je lichaam heeft brandstof nodig om te kunnen functioneren. Het is dus niet goed voor je prestaties en voor je concentratie op school als je maaltijden overslaat. Met name een goed ontbijt is erg belangrijk!’ zei ze. Nu is het heel belangrijk dat we 3 maaltijden per dag eten, in de toekomst ook. 3 maaltijden per dag beïnvloed je concentratie en prestatie op school of op je werk.

‘Als er niet genoeg vlees in de toekomst is wat eten we dan?’ was een van de vragen die wij stelde. Daarop antwoordde ze: Er wordt momenteel gekeken naar hoe gezond het is om insecten eten als vervanger voor vlees.....of dat de toekomst is...Ik hoop het niet. Wel is het zo dat men steeds vaker vis tussendoor eet of een dag vlees over slaat. Belangrijk is dat als je geen vlees eet je wel voldoende eiwitten binnenkrijgt. Het is dus belangrijk dat je nog wel voldoende eiwitten binnen krijgt, denk dan bijvoorbeeld aan eieren, die hebben veel eiwitten en kun je dus goed gebruiken als vleesvervangers.

Over obesitas heb ik ook een aantal vragen over gesteld. Het is zo dat we minder bewegen en meer suiker en vetten eten. Marcia vreest dat er meer obesitas komt!

Welke voedingstoffen hebben tieners nodig?

groente: 200 g

fruit: 200 g

brood: 210 g

aardappelen, rijst, pasta: 200 g

vlees, ei, vleesvervangers: 100 g

melk: 600 ml

kaas: 20 gram (1 plak)

halvarine: 30 g

bak, braad en frituur producten: 15 g

drunken: 1 liter

In de alcohol zit waarschijnlijk weinig verandering. En over de medische kant zei ze: ‘Ik denk dat er in de toekomst meer gekeken wordt naar een manier waarop gezonde voeding en medicijn gebruik elkaar kunnen ondersteunen en versterken.’

Bronnen:

Marcia Bloemberg , zij is voedingsdeskundige.

Constant van Saltbommel, kok in de Brasserie

<http://www.insectable.nl/waarom-insecten-eten>

<http://www.worldfoodfestival.nl/nl/programma/event/?programid=6259b169-beb1-4ef4-9943-b5068b998b4c>

<http://duurzaaminsecteneten.nl/tag/vlees-van-de-toekomst/>

<http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/vleesvervangers.aspx>

<http://www.fitforme.nl/gezondheid/gezonde-leefstijl/gezond-eten>

<http://www.voedingscentrum.nl/Assets/Uploads/Documents/Acties%20en%20achtergronden/Lekker%20Bewust/SPREEKBEURT%20Groente%20en%20fruit%20z%C3%B3%20gezond!.pdf>

<http://www.ziezozon.com/zo-gezond/honing-met-kaneel-geneest-de-meeste-ziekten>

<http://duurzaaminsecteneten.nl/category/insecten-onderzoek/>

