



# ZIJ SNACKTEN NOG LANG EN GELUKKIG

Op Instagram delen snackliefhebbers foto's en recensies van hamburgers, patatjes en kaassoufflés. Een reactie op de superfoodhype. 'Fuck Rens Kroes.'

tekst JORIEKE VAN NOORLOOS

**A**ls tegenreactie op alle gezonde-voedselfoto's op internet begon Eke Bosman (22) in mei het Instagramaccount @snackspert. Op zijn pagina verschijnen foto's van snacks, die hij de hele week door eet, met een recensie naast elk gerecht. Door het bescheiden succes van Bosmans account mocht hij snacks recenseren voor *The Post Online*. Ook mocht de 'snackspert' een nieuwe Whopper komen proeven bij een persbijeenkomst van Burger King. Mét onbeperkt mayonaise en Twister fries. Het was één van de mooiste dagen uit zijn leven, zegt hij.

"Dat wil ik ook meegeven met mijn account: het is niet erg om af en toe een heerlijke kaassoufflé in je mond te stoppen." Een paar keer per week eet de *snackspert* een snack, schrijft daar een recensie over en plaatst die op Instagram. De pizza Quattro Formaggi van Dr. Oetker was niet vullend genoeg (maar verder wel lekker) en het saucijzenbroodje van bakker Van Eekeren gleed lekker over de tong en kreeg vijf sterren. Bosman brengt dus iets totaal anders dan de foodies.

"Ik word een beetje moe van al die gezonde dingen en superfoods, vandaar mijn account," vertelt hij. "Je wordt ermee overspoeld, lijnzaad eten lijkt wel een verplichting. Terwijl iedereen een goed, gelukkig gevoel krijgt van snacks, dus eet die dan ook gewoon."

De Instagrammer zou dan ook graag foto's daarvan terugzien op internet. Het liefst op de accounts van meisjes. "Kom er maar voor uit dat je ook wel eens vieze, vette dingen eet. Doe er vooral een dikke klodder mayonaise bij en zet het online. Dat zou ik graag willen zien. Maar



goed, ik moet mijn vriendin hiervan ook nog overtuigen, want zij wil haar snacks ook nog steeds niet op sociale media plaatsen.”

Bosman is niet de enige met een Instagramaccount zonder boerenkoolsmoothies en groenteshotjes. Ook freelancejournalisten Colin van Hoek (27), Jeroen Kraan (24) en Thomas Moerman (28) plaatsen ‘andere’ voedsel-foto’s. Moerman met een dikke flits op @foodwithflash, Van Hoek en Kraan plaatsen allemaal soepjes op @nietveelsoeps. In tegenstelling tot Bosman doen deze mannen het niet als tegenreactie.

“Voor mij is het meer een grappige uitdaging om eten zo lelijk mogelijk te fotograferen,” vertelt Moerman. Met een keiharde flits van zijn iPhone dus. “Bij kebab- en pizzazaken zie je van die reclameborden waarop het eten altijd enorm smerig lijkt. Toch eet iedereen pizza en kebab. Dus ik dacht: als het bij restaurants werkt, moet het op Instagram ook werken.”

Colin van Hoek en Jeroen Kraan plaatsen wel mooie foto’s, maar dan van soep, vooral uit de kantine op hun werk. Kraan: “Eerlijk gezegd weet ik niet zo goed wat de bedoeling is van ons account. We hebben ook al bijna alle soep uit de kantine gehad, dus we posten nu wat minder.” Favoriet was de pompoensoep. “Die was echt heerlijk. Laatst nam een collega soep voor ons mee, ook pompoensoep. We roepen mensen op om dit vaker te doen.”

En toch zijn er nog steeds een heleboel foto’s van havermoutpapjes, droge wortels en superfoods op Instagram te vinden, vergezeld van hashtags als #instahealth, #cleaneating en #healthy. Die trend lijkt vorig jaar overgewaaid te zijn uit Amerika. Toen eenmaal een hele hoop foodbloggers ermee aan de haal gingen en de zus van Doutzen Kroes het boek *Powerfood* schreef, konden we er niet meer omheen.

### Chiazaadmoe

Op sociale media, met name op Instagram, worden we overspoeld met foto’s van vooral veel groenvoer met veel zaden en vruchten. Waar meisjes op reageren met kreten als ‘Je bent echt een inspiratie!’ en ‘Ziet er lekker uit!’

Hopelijk zijn we daar in 2015 vanaf? Technologie-trendwatcher Sander Duivestein zegt van niet. Instagram wordt alleen maar groter en groter dankzij onze beeldcultuur. Volgens Anneke Ammerlaan, trendwatcher op het gebied van voedsel, zullen we wel andere producten op deze foto’s zien volgend jaar. “We zijn chiazaadmoe. Tegenwoordig worden er zoveel wonderen toegeschreven aan chiazaad.” En dat wordt ons een beetje te veel. “Nu de superfoods een hypestatus hebben bereikt, zijn de voorlopers alweer op zoek naar iets anders. En die zaden door je yoghurt zijn niet echt lekker, daar zijn we nu wel achter.”

Maar wat zullen we dan wel op Instagram zien? “Ik verwacht meer de klassieke superfoods, zoals boerenkool, avocado en vette vis,” zegt Ammerlaan. “Die boerenkool is dan wel verwerkt in bijvoorbeeld een salade en wordt geserveerd zonder aardappelen, want koolhydraten zijn nog steeds niet trendy.”

De vrouwen zullen zich wagen aan het ouderwetse fermenteren. “Denk bijvoorbeeld aan zuurkool, ook wel living food. De mannen gaan dit jaar voor een sixpack en komen er eindelijk achter dat je die niet alleen krijgt door keihard te sporten, maar ook door goede voeding. Die zullen dus vooral veel eiwitrijke producten eten, zoals kwark en eieren.” En we mogen dit jaar zelfs een lekker bonbonnetje nemen, voorspelt de foodwatcher.

“Tien jaar geleden gold de regel ‘ik eet wat ik wil, want ik heb het verdiend’. De Magnum, het grootste, vetste ijsje dat je kunt krijgen, was toen het ultieme verwennen. En je hoefde er vooral niet te veel moeite voor te doen.” Ammerlaan zegt dat we nu weer moeite willen doen voor het allerlekkerste verwenmomentje. Maar we genieten wel met mate. We eten het heerlijkste mokka-ijsje, maar dan maar één bolletje. Of één lekker bonbonnetje, maar dan wel het beste dat er is. “En als je erbij wilt horen: geen Magnum of ander groot, vet spul, dat kan echt niet meer.”

Want van snacken word je blij, dat geldt zelfs voor de healthyfoodbloggers en de zus van Doutzen. Snacksper Bosman: “Tegen Rens Kroes zou ik willen zeggen: doe normaal en stop een frikandel in je mond, daar word je gelukkig van. Schrijf dat maar op: *fuck* Rens Kroes.”

‘Kom er maar voor uit dat je ook wel eens vieze, vette dingen eet’

### Junkfood Betty

Ook zo moe van alle superfoods online? Neem dan eens een kijkje op de sites van de genoemde bloggers. Als je die allemaal hebt gehad, kun je ook terecht op Engelstalige websites als junkfoodbetty.com en junkfoodguy. Ook zij recenseren snacks, net als Eke Bosman op @snacksper.