AFVALLEN 'OZEMPIC-MENU'S' IN RESTAURANT: 'MENSEN WILLEN NIET MEER ZOVEEL ETEN, MAAR LATEN STAAN IS ONGEMAKKELIJK'

EET JE SLANK

In Amerikaanse restaurants zijn 'Ozempic-menu's' inmiddels ingeburgerd, en ook bij ons groeit de vraag naar kleine, gezonde porties. Food-trendwatcher Gijsbregt Brouwer: „Afvalmedicatie gaat een enorme impact hebben op het aanbod van restaurants."

door **Babette Wieringa**

Wil je een half voorgerechtje? Eén spies saté in plaats van twee, of een kleine kom tomatensoep? Bij Grand Bistro de Rotonde in Vorden is dat allemaal geen probleem.

Hier serveren ze hele én halve porties. En daar is volop vraag naar, vertelt manager Niels Buiting. „Mensen willen niet meer zoveel eten, maar vinden het ongemakkelijk om het te laten staan."

Trendwatcher Gijsbregt Brouwer: „Mensen willen lichter, minder en gezonder eten."

Door het enorme succes van allerlei GLP-1 afvalmedicatie, hebben steeds meer mensen minder eetlust. En dat gaat impact hebben op de manier waarop we eten en drinken, stelt podcastmaker en food trendwatcher Gijsbregt Brouwer. „In Amerika zijn Ozempic-menu's in restaurants inmiddels ingeburgerd en ook in de supermarkten merk je de gevolgen. Er worden veel meer eiwitrijke producten aangeboden en de cijfers van bijvoorbeeld supermarktketen Walmart wijzen uit dat er minder chips en meer groente wordt verkocht. Het kan niet anders dan dat wij dit ook gaan merken. Mensen willen lichter, minder en gezonder eten."

Gijsbregt merkt dit ook in zijn omgeving. „Vroeger werden er met gemak vijf glazen wijn gedronken tijdens een etentje. Vrienden die afvalmedicatie gebruiken, zijn nu na 1,5 glas voldaan en van hun hoofdgerecht blijft de helft over. Ze willen een gezellige avond hebben, proeven en genieten. Maar niet proppen."

Volgens de trendwatcher is overdaad sowieso niet meer van deze tijd. „Er wordt vanuit de horeca al langer gekeken naar oplossingen om voedselverspilling tegen te gaan. En daar komt de Ozempic-hype nu bij. Deze maakt dat de vraag naar een andere menukaart in een stroomversnelling komt. Op drankgebied kennen we inmiddels BOB-arrangementen en zoiets zal ook op het gebied van eten gewoon worden; arrangementen met kleinere en lichtere porties."

Maagverkleining

De Zeeuwse Sandra de Blaeij merkte na een maagverkleining hoe vervelend het is om in restaurants te veel eten voorgeschoteld te krijgen. „Ik ben net als mensen die GLP-1 medicatie gebruiken, snel verzadigd. Maar hou van lekker eten en vind het gezellig om uit eten te gaan. Toch werd het onaangenaam omdat ik zat te worstelen met het aanbod. Voedselverspilling stuit me tegen de borst, een doggybag wordt niet vaak aangeboden, voor een kinder- of seniorenportie kom ik niet in aanmerking en mijn man groeit dicht wanneer ik de helft van mijn gerecht steeds doorschuif. Ik bestelde daarom vaak carpaccio, maar werd daar niet vrolijk van."

Oplossing verspilling voedsel en overgewicht

Sandra kreeg weleens te horen dat ze niet zo moest zeuren. Ze kon toch een voorgerechtje bestellen? „Wat ik inderdaad vaak deed. Maar soms wil je ook weleens iets anders, een stukje vlees of vis. Ik vroeg me af of ik de enige was die hier problemen van maakte. Toen ik die vraag op sociale media stelde, kreeg ik zoveel reacties van kleine eters dat ik besloot het platform kleineporties.nl te lanceren. Op dit platform vind je meer dan duizend restaurants in Nederland en België waar je kleine gerechtjes kunt bestellen of kunt delen. Het zijn tips van andere kleine eters." Sandra ziet door het succes van afvalmedicatie een flinke toeloop op haar site. „Het is fijn om de nieuwkomers te kunnen helpen. En ik hoop natuurlijk dat meer restaurants het oppikken en we de lijst kunnen uitbreiden."

Daar is Koninklijke Horeca Nederland het mee eens. Zij bevestigen dat er meer vraag is naar kleinere porties en dat steeds meer horecaondernemers hierop inspelen. „Dit gebeurt door halve porties aan te bieden en door de gasten zelf de bijgerechten zelf te laten kiezen", aldus een woordvoerder. „Wij vinden dit een goede ontwikkeling omdat het voedselverspilling voorkomt en overgewicht tegengaat."

Slim inkopen

Daarbij hoeft het helemaal niet duurder te zijn, vult Niels Buiting aan. „Iedereen vindt het logisch dat we meer berekenen dan de helft. Veel kosten blijven immers hetzelfde en die rekenen we door. Een half voorgerecht kost bijvoorbeeld €9,50 in plaats van €13,75, een half hoofdgerecht €18,25 in plaats van €24,50. En daar zijn onze gasten tevreden over. Dat niet alles als halve portie kan worden aangeboden, zien onze gasten evenmin als probleem. Iedereen snapt dat je een cordon bleu niet kunt halveren omdat dan de kaas eruit loopt. Gelukkig blijven er genoeg gehalveerde opties over."

Sandra de Blaeij geniet in restaurant Slot Oostende in Goes van een half gerechtje: „Als kleine eter word je blij van hun menukaart." FOTO RIAS IMMINK

'HALVE PORTIE AANBIEDEN EN KLANT BIJGERECHTEN LATEN KIEZEN'