Universiteit Utrecht

BA-Eindwerkstuk
Communicatie- en Informatiewetenschappen

Expensive fat diets, and then there is Ikaria

Een discoursanalyse van de overtuigingskracht van gezonde voeding in Jamie's Super Food

Nora Chrif	5497701
Studie:	Communicatie- en Informatiewetenschappen
Begeleider:	E. Mueller
Studiejaar:	2017-2018
Blok:	2
Woordenaantal:	7278

Samenvatting

In deze studie is er onderzoek gedaan naar het argument van gezonde voeding in een publiek debat over gezonde en ongezonde voeding. Specifiek is gekozen voor de vierde aflevering uit *JAMIE'S SUPER FOOD* (2015), genaamd *Skinny Carbonara and Smoky Black Bean Stew*. Zoals de titel al aangeeft, zijn het bereide *superfood* gerechten die hierin centraal staan. Daarnaast reist Jamie naar de specifieke locaties Ikaria in Griekenland en Nicoya in Costa Rica om inspiratie op te doen over het lokale dieet en de plaatselijke levensstijl voor het maken van zelfbedachte gerechten. Aan de hand van een discoursanalyse met de nadruk op retorische middelen is getracht om aan het licht te brengen hoe het discours over gezonde voeding in *JAMIE'S SUPER FOOD* (2015) is gestructureerd. Ook werd hierbij rekening gehouden met de rol die Jamie Oliver in dit programma vervult. Uit de analyse kwam naar voren dat het discours over gezonde voeding niet alleen in termen van *superfood*, maar ook in termen van een gehele fitte (en authentieke) levensstijl moet worden begrepen. Het zijn de retorische middelen gesproken taal en de audiovisuele categorieën mise-en-scène, cameragebruik, montage en geluid die duidelijk maken dat de tekst fungeert als een betoog. Een andere retorische strategie is het combineren van documentaire met *lifestyle* elementen om niet alleen het standpunt van gezonde voeding over te brengen, maar ook de kijker aan te zetten tot actie. Zo wilt Jamie met dit programma bereiken dat de kijker op een bewuste manier keuzes maakt die een positieve invloed hebben op zijn dieet en bijgevolg zijn levensstijl. Op die manier legt hij de verantwoordelijkheid met betrekking tot een gezond dieet en een gezonde levensstijl bij zijn kijkers, wat past binnen een neoliberale context. Jamie probeert in deze aflevering daadwerkelijk te laten zien dat hij zich in het onderzoeksdomein van voedingsdeskundige heeft verdiept, waarmee hij zijn rol als *public chef intellectual* waarmaakt. Kortom, binnen JSF komt een visie op gezonde voeding tot stand dat bijdraagt aan een discours over gezonde (en ongezonde) voeding. Kortom, binnen *JAMIE'S SUPER FOOD* (2015) wordt een visie op gezonde voeding gegeven die bijdraagt aan de discours over gezonde (en ongezonde) voeding. Jamie probeert middels retorische middelen de kijker te overtuigen van zijn persoonlijke visie op gezonde voeding waarbij de *superfoods* volgens hem niet mogen ontbreken.

Inhoudsopgave

Samenvatting 2
Inleiding 4
Theoretisch kader 5
Culturele en retorische vorm in documentaires 5
Jamie Oliver als celebrity chef in *lifestyle* kookprogramma's 5
Jamie Oliver als *public chef intellectual* in probleemoplossende documentaires 6
Positionering 7
Methode 8
Casus Jamie's Super Food (2015) 8
Discoursanalyse 8
Retorische middelen in een discoursanalyse 9
Operationalisering 10
Analyse 11
Narratieve structuur 11
Thema's 12
Retorische middelen 13
Gesproken taal 13
Audiovisuele technieken 15
Resultaten in theoretische context 19
Conclusie 20
Literatuurlijst 22
Bijlage 1: Overzicht sequenties 24
Bijlage 2: Populair Taalgebruik 25
Voorbeelden bijvoeglijke naamwoorden 25
Hyperbolen 25
Afkortingen 25
Expressie 26
Zelfverzonnen woord 26
Bijlage 3: Specificaties & Gevolgen 27
Specificaties ingrediënten 27
Gevolgen voor het lichaam 27
Bijlage 4: Sequentieanalyse 28

Inleiding

Wat betekent gezond eten? Volgens Rousseau (2012) is de term gezond een onzeker begrip, waarbij verschillende interpretaties mogelijk zijn (p. 14). Een mogelijke reden voor deze onzekerheid is dat gezonde of ongezonde voeding steeds meer aandacht krijgt in de media. In verschillende media-uitingen als kookboeken, televisieprogramma's en documentaires komt een duidelijk argument ten opzichte van gezonde of ongezonde voeding naar voren. Zo wordt gezond eten in relatie gebracht met een laag vetgehalte dieet, een vegetarisch dieet of een organisch dieet (Rousseau, 2012, p. 14). Jamie Oliver, als een van Engelands meest uitgesproken chef-koks, staat bekend om het bekritiseren van ongezonde eetpatronen (Hollows & Jones, 2010). Daarom is het interessant om te onderzoeken wat zijn opvatting is over gezonde voeding in een van zijn nieuwste programma's, genaamd *JAMIE'S SUPER FOOD* (*JSF*) (2015) en hoe hij daarmee bijdraagt aan het discours over gezonde voeding. Uit de titel blijkt al dat *superfood* een belangrijk concept is in termen van gezonde voeding. Jamie definieert *superfood* in zijn programma *JSF* (2015) als volgt: "Superfood for me is a new way of thinking. It's not about goji berries and green drinks. It's about cooking smart with simple foods that are nutritious and delicious". Net zoals *JSF* (2015) tonen andere media-uitingen aan dat inzichten in gezonde voeding worden gemediatiseerd (Bradley, 2016, p.12). Het zijn dus niet wetenschappers of voedingsdeskundigen, maar de auteurs van mediateksten die in hun representatie de macht hebben om betekenissen van gezonde voeding te laten circuleren in de samenleving (Orgad, 2012). De centrale onderzoeksvraag luidt daarom: "Hoe worden retorische middelen in *JAMIE'S SUPER FOOD* (2015) ingezet om van het belang van gezonde voeding te overtuigen?" De deelvraag is: "Welke rol speelt Jamie Oliver als *public chef intellectual* bij de constructie van het discours over gezonde voeding in *JAMIE'S SUPER FOOD* (2015)?" Een discoursanalyse met de nadruk op de retorische vorm is de gehanteerde methode. Als casus is gekozen voor aflevering 4: *Skinny Carbonara and Smoky Black Bean Stew*. In deze aflevering laat Jamie zich inspireren door de culturele levensstijl en het lokale dieet van de plaatselijke bevolking op Ikaria in Griekenland en op Nicoya in Costa Rica. Ondanks dat het programma zich op de Internet Movie Database kenmerkt als een documentaire, oogt het programma gedeeltelijk als een *lifestyle* kookprogramma (IMDB, 2017). Jamie neemt één specifiek *superfood* ingrediënt van het buitenlandse dieet mee naar zijn eigen keuken in Engeland, dat hij vervolgens verwerkt in zelfgemaakte *superfood* gerechten. Hij maakt dus gebruik van zowel documentaire als *lifestyle* elementen om zijn betoog over gezonde voeding kracht bij te zetten.

Theoretisch kader

In dit hoofdstuk schets ik dat *JSF* (2015) zich kenmerkt door twee genres. Het programma uit zich zowel in een documentaire *format* als in een *lifestyle format* die ik met behulp van verschillende theoretische inzichten hier bespreek. Jamie neemt in deze twee *formats* ook verschillende rollen aan die ik zal toelichten.

Culturele en retorische vorm in documentaires

Op de Internet Movie Database wordt *JSF* (2015) gekenmerkt als een documentaire (IMDB, 2017). De culturele vorm van documentaire is zichtbaar wanneer Jamie naar Ikaria en Nicoya reist om inspiratie op te doen over de culturele levensstijl en het lokale dieet in deze gebieden. Deze vorm heeft verwantschap met Jamies eerder gemaakte *travalogues*. Leer en Kjær (2015) beargumenteerden in hun onderzoek naar *JAMIE'S ITALIAN ESCAPE* dat Jamie hierin vooral de nadruk legt op de authenticiteit, de natuurlijke manier van koken en op de levensstijl van de lokale cultuur (p. 16). De interculturele connectie vindt niet alleen plaats in de tegenstelling tussen twee culturen, maar benadrukt evenzeer Jamies Westerse positie in de context van het neokolonialisme (p.19).

De retorische vorm in documentaires wordt besproken in het tweede hoofdstuk van het boek *Representation* (2013). De auteurs zetten een aantal vragen en benaderingen met betrekking tot de representatie van documentaires uiteen. Nichols presenteert hierbinnen een interessante opvatting over documentaires, hij stelt namelijk dat documentaires een eigen *voice* hebben (Nichols, 2010; geciteerd in Bonner, 2013). Dit refereert aan de makers van een documentaire die de historische wereld representeren door een bepaald perspectief op de werkelijkheid te communiceren met het publiek. Hierin hebben de makers een standpunt in een reeds bestaand sociaal debat en proberen de kijker van dit standpunt te overtuigen. De *voice* van een documentaire is dus de specifieke manier waarop een argument of perspectief is geuit. Het idee van de *voice* gaat verder dan alleen het gesproken woord. Het is ook de manier waarop de tekst is gestructureerd in een narratieve vorm en hoe de tekst is vormgegeven middels filmische stijl (p. 101-102). Bordwell en Thompson (2015) hanteren eenzelfde gedachtegang, maar gaan hier nog verder op in. Zij benadrukken dat het doel van deze retorische vorm niet alleen is om de kijker te overtuigen van een bepaalde opinie, maar hem ook aan te zetten tot actie (p. 362).

Jamie Oliver als *celebrity chef* in *lifestyle* kookprogramma's

Naast een documentaire uit *JSF* (2015) zich ook voor een gedeelte als een *lifestyle* kookprogramma. De Solier (2005) deed onderzoek naar de culturele betekenis van kookprogramma's (p. 467). Ze stelt dat kookprogramma's vaak in een hybride vorm van *factual entertainment* voorkomen en daarmee de grenzen opzoeken tussen het informeren en amuseren (p. 466). Jamie Olivers eerste programma, *THE NAKED CHEF*, is een voorbeeld waarin beide vormen

van *factual* en *entertainment* zich uiten in eenzelfde setting, namelijk de 'huiselijke' keuken. In deze setting omschrijft De Solier programma's als *THE NAKED CHEF* ook specifiek als een *lifestyle* kookprogramma dat zich kenmerkt door het *make-over* element (p. 467). Het programma gebruikt de narratieve structuur van een *make-over* om de voor-na constructie te laten zien, dus de transformatie van rauwe ingrediënten tot een gestileerd gerecht. Ze plaatst deze transformatie in een bredere context, namelijk in het transformeren van het 'zelf' (p. 467). Koken betekent in deze context dus zorgen voor en werken aan jezelf. De Solier omschrijft dit ook als de ideologie van *self-stylisation* (p. 477).

Smith (2010) concludeerde dat binnen een *lifestyle* programma de rol van een presentator betekenisvol is. Zij benadrukt hierbij de importantie van twee *frames* die aan bod komen bij de presentator. Enerzijds wordt hij als expert neergezet en anderzijds wordt zijn vriendelijke en alledaagse karakter beklemtoond dat een zeker vertrouwen in de expert opwekt (p. 197-198). Dat Jamie geloofwaardig overkomt door zijn 'normale' persoonlijkheid, wordt nogmaals aangehaald door Brundson et al. (2001). Zij beschrijven Jamies manier van koken als dynamisch, *down to earth* en *casual* (Brundson et al**.**, 2001, p. 36). Zo is Jamie niet alleen alledaags in zijn houding en taalgebruik (hij gebruikt woorden als *wicked* en *sorted* in relatie tot voeding), maar ook in de representatie van zijn huiselijke keuken (Brundson et al, 2001, p. 36). Dit idee van Jamie als alledaagse persoon wordt nogmaals bevestigd door Rousseau (2012) die stelt dat het vertrouwen in Jamie zich manifesteert in de manier waarop hij iets zegt, maakt en verkoopt en op die manier invloed heeft op zijn publiek (Rousseau, 2012, p. 50-51, 57). Zowel Brundson et al. (2001) als Rousseau (2012) omschrijven Jamie Oliver dan ook als een *celebrity chef*.

Jamie Oliver als *public chef intellectual* in probleemoplossende documentaires

Echter, het begrip *celebrity chef* is te beperkt gedefinieerd. Eckenstein en Young (2015) bouwen voort op dit concept en maken een onderscheid tussen de *celebrity chef* en de *public chef intellectual* (p. 205-206). Zo omschrijven ze de *celebrity chef* als "a public figure anointed as a culinary expert but excluded from the technical sphere of culinary arts" (2015. p. 206). Dit zou betekenen dat de *celebrity chef* alleen maar kan worden opgevat als een televisie of media persoonlijkheid. Dit is terug te zien in Jamies eerste werk in *THE NAKED CHEF*. Eckenstein en Young (2015) gaan hierin verder en bespreken de notie van een *public chef intellectual* als "someone who educates the public on the art of cooking" (2015, p. 207). Dit duidt op een chef die zijn kennis en kunde gebruikt om zijn publiek te onderwijzen over gezonde voeding. In tegenstelling tot de *celebrity chef* is de *public chef intellectual* dus retorisch sterker (Campbell, 2005; geciteerd in Eckstein & Young, 2015, p. 207).

De overstap naar Channel 4, een Britse publieke omroepzender, gaf Jamie de ruimte om de term *public chef intellectual* te verwezenlijken door programma's te maken die de problematiek

rondom voedsel bij instituties aankaartten (Hollows & Jones, 2010, p. 308-309). In programma's als *JAMIE'S MINISTRY OF FOOD* en *JAMIE'S SCHOOL DINNERS* komen onderwerpen aan bod zoals voedingsbeleid en obesitas en hiermee bekritiseert hij dus nadrukkelijk het beleid van de overheid en scholen dat een slecht eet- en leefpatroon ondersteunt (Hollows & Jones, 2010, p. 309-310; Bell, Hollows & Jones, 2015, p. 2-4). Jamie probeert de mensen bewust te maken van hun keuzes en ze over te halen om een betere levensstijl na te streven. Waar de overheid faalt in onderwijzen over gezonde voeding, grijpt Jamie zijn kans om deze leemte op te vullen (Bell et al., 2015, p. 7). Daarmee is een verandering in zijn positie waarneembaar, namelijk van Jamie als een simpele televisiechef naar Jamie als een *moral enterpreneur* (Hollows & Jones, 2010, p. 308). Bell et al. (2015) leveren hierop kritiek, omdat Jamie hierbinnen zichzelf presenteert als 'de oplossing' in het discours van Engeland als een '*broken society*' (p. 1; Barnes, 2014, p. 1). In dit opzicht kunnen Jamies reeks van programma's in een bredere neoliberale context worden geplaatst, waarin het individu zelf verantwoordelijk is voor het maken van keuzes met betrekking tot de eigen gezondheid (Bell, Hollows & Jones, 2015, p. 2-4). Deze historie van Jamie Oliver is van belang om zijn huidige positie in *JAMIE'S SUPER FOOD* (2015) te kunnen interpreteren.

Positionering

Hoewel literatuur over voeding zich vooral baseert op een sociologische of ecologische probleemstelling, zijn er ook onderzoeken gedaan vanuit de cultuur, media, en vanuit media – en communicatie studies. Het concept van een *celebrity chef* in relatie tot voeding is een vrij nieuw fenomeen dat pas een aantal jaar vanuit de wetenschappelijke literatuur wordt onderzocht. Jamie Oliver als de *celebrity chef* van Engeland levert voor vele auteurs een interessante casus voor onderzoek. Echter, veel van deze onderzoeken beschrijven Jamie Oliver vanuit een economisch of politiek standpunt. Daarom is het belangrijk om niet alleen de positie van Jamie Oliver te bespreken, maar juist de nadruk te leggen op de constructie en analyse van de tekst zelf. Ik wil met dit onderzoek aantonen dat Jamie Oliver een discours over gezond eten op een positieve manier overtuigt.

Methode

Casus Jamie's Super Food (2015)

Dit onderzoek is een Bachelor Eindwerkstuk van de studie Communicatie- en Informatiewetenschappen aan de universiteit van Utrecht. Het voedselthema is het gegeven domein waarbinnen een relevant onderwerp gekozen werd. Mijn keuze is uitgegaan naar de documentaire *JAMIE'S SUPER FOOD* (2015), waarin de claim van gezonde voeding wordt gemaakt. *JSF* (2015) is een interessante casus omdat het een unieke stijl heeft. De documentaire (in *travelogue* vorm) gecombineerd met het *lifestyle format* is strategisch gekozen om het programma overtuigender te maken. Ik tracht in dit onderzoek aan te tonen dat het programma verder gaat dan slechts informeren of *entertainen.* Daarbij is *JSF* (2015) een recent programma en is nog niet veel verspreid. Naast de uitzending op Channel 4 in Engeland is *JSF* (2015) voor het eerst op de Belgische publieke omroepzender Eén uitgezonden op 15 augustus 2017 (IMDB, 2017). Ook is het programma sinds kort te vinden op de zender 24 Kitchen die een internationaal bereik heeft, waaronder Nederland, Portugal en Finland (24 Kitchen, 2011). Om een goede discoursanalyse met de nadruk op retorische middelen te kunnen maken is slechts één aflevering gedetailleerd geanalyseerd. Dit betreft aflevering vier van seizoen één, genaamd *Skinny Carbonara and Smoky Black Bean Stew*, omdat het argument van gezonde voeding in deze aflevering het sterkst naar voren komt. Een eigen opname van dit programma levert de bron voor dit onderzoek.

Discoursanalyse

Een discoursanalyse is de gehanteerde methode voor het analyseren van de mediatekst in *JAMIE'S SUPER FOOD* (2015). Gill (2000) definieert discours als: "The term 'discourse' is used to refer to all forms of talk and texts, whether it can be naturally occurring conversations, interview material, or written texts of any kind" (p. 174). Een discours wijst naar de manier waarop er in verschillende vormen over een bepaald onderwerp wordt gesproken. Met een discoursanalyse wordt geprobeerd te achterhalen hoe dit 'spreken' over een bepaald onderwerp tot uiting komt in een tekst (p. 174). De focus ligt dus niet alleen op de inhoud van een tekst, maar vooral op hoe taal in de tekst tot uitdrukking komt (p. 175). Gill stelt dat een discoursanalyse de manier is waarop een tekst vanuit verschillende kritische benaderingen geanalyseerd kan worden (p. 172). Volgens Gill is er niet één juiste manier om een discoursanalyse uit te voeren, maar is deze methode toepasbaar op uiteenlopende manieren (p. 172). Al deze uiteenlopende vormen gaan uit van dezelfde gemeenschappelijke filosofische achtergrond. Ze vertrekken vanuit het idee dat taal niet slechts een neutraal middel is om de werkelijkheid te reflecteren, maar dat taal zich manifesteert in een discours dat een constructie is van het sociale leven (p. 172). Hall (2013) omschrijft het eerste ook als de reflectionistische benadering waarbij taal de betekenis van het object reflecteert, zoals deze voorkomt in de werkelijkheid (p. 10). Dit onderzoek gaat echter uit van de

constructivistische benadering waarbij de betekenis niet vast ligt in het object, maar tot stand komt via taal (p. 11). De taal binnen een tekst is dus een vorm van een construct om de wereld op een bepaalde manier te begrijpen en dit construct vormt zo ook ons sociale leven (Gill, 2000, p. 175).

Foucault beschrijft discours ook in termen van discursieve formaties. (Foucault; geciteerd in Hall, 2013, p. 29). Hij omschrijft een discours als de manier waarop kennis over een bepaald onderwerp wordt gerepresenteerd op een bepaald historisch moment (p. 29). Hierbij geeft hij aandacht aan het gebruik van discours, dus hoe bepaalde ideeën en concepten in praktijk worden gebracht. Volgens Foucault gaat het in een discours om de acceptabele wijze waarop er over een bepaald onderwerp wordt gesproken en het daarmee andere ideeën en concepten betreffende dit onderwerp uitsluit. Discursieve formaties is het idee waarbij hetzelfde (acceptabele) perspectief over een bepaald onderwerp wordt gehanteerd door een bepaalde groep of institutie en het op die manier kennis genereert met betrekking tot dat onderwerp. Kortom, volgens Foucault komt de constructie van kennis niet tot stand via taal, maar via discours (p. 29). Daarbij bespreken Bell, Hollows en Jones (2015) de relevantie van het analyseren van discours in een audiovisuele mediatekst: "As a method of analysing the framing of messages of discourses through attention to the different components of the media text (from narrative to visual style, from editing tot voice-over or sound-track), text-based research helps us see how media forms construct and circulate particular discourse" (p. 3). Gibson en Dempsey (2013) toonden in hun onderzoek van *JAMIE'S FOOD REVOLUTION* al aan dat een *reality television show* zich leent voor een discoursanalyse (p. 45). Zij beargumenteerden dat het programma kennis genereert omtrent populaire discoursen over voeding en gezondheid van kinderen en discoursen over individuele keuzeproblemen (p. 44-45). Het is daarom belangrijk om te onderzoeken hoe discoursen van gezonde voeding tot stand komen in een van Jamie Olivers nieuwste programma's *JSF* (2015). Er wordt in de discoursanalyse dus getracht te achterhalen wat Jamies invalshoek is in dit specifieke programma, op welke manier het programma is gestructureerd en hoe het aan een discours van gezonde voeding bijdraagt.

Retorische middelen in een discoursanalyse

In deze discoursanalyse wordt specifiek gelet op de tekst die als retorisch middel wordt gebruikt (Gill, 2000, p. 176). In dit opzicht wordt een discoursanalyse gekenmerkt door conflicten die voorkomen in het sociale leven (p. 176). Discours onderzoekt een standpunt dat algemeen aanvaard wordt binnen het publieke debat. Dit idee staat in het verlengde van de reeds besproken retorische vorm in documentaires (Nichols, 2013; Bordwell & Thompson, 2015). Deze vorm van discoursanalyse heeft betrekking op de manier waarop retorische middelen worden ingezet om het discours in een tekst doeltreffender te maken (p. 176). In de discoursanalyse van *JSF* (2015) probeer ik te openbaren welke retorische middelen zijn gebruikt om het discours van gezonde voeding te beïnvloeden. Omwille van een toename in digitale beelden zijn de middelen van de

klassieke retorica niet geschikt voor het analyseren van een documentaire. De mediatheoretici Long en Wall (2012) bespreken dat retorica ook kracht heeft in de beeldcultuur (p. 36). Voor de analyse van de 'media retoriek' binnen een mediatekst maken Long en Wall een onderscheid tussen twee soorten mediatechnieken, namelijk verbale en presenterende retoriek, die overeenkomen met Nichols' gesproken taal en filmische stijl (Long & Wall, 2012, p. 101-102). Verbale retoriek bestaat uit het geschreven en gesproken woord binnen de mediatekst. Presenterende retoriek is letterlijk de manier waarop een mediatekst gepresenteerd is. De presenterende retoriek sluit aan bij Bordwell en Thompsons vormelijke analyse van filmische stijl in hun boek: *Film Art: An Introduction* (2015). Aangezien *JSF* (2015) een audiovisuele tekst is, hanteer ik de analytische categorieën die Bordwell en Thompson (2015) aanreiken. In de analyse van JSF wordt allereerst gelet op de narratieve structuur van het programma en met name op de categorie actoren. Ook zullen de retorische middelen gesproken taal en audiovisuele aspecten aan bod komen. Bij de vormelijke analyse van filmische stijl bespreek ik de specifieke audiovisuele categorieën mise-en-scène, cinematografie, montage en geluid in dezelfde volgorde zoals deze voorkomen in Bordwell en Thompson (2015). Ik heb gekozen voor deze categorieën, omdat ze het meest aanspreken qua constructie van een betoog.

Operationalisering

Gill (2000) stelt dat een gedetailleerd transcript van de mediatekst een vereiste is voor een discoursanalyse (p. 177). In deze eerste stap wordt de aflevering op een denotatief niveau beschreven. Hiermee bedoel ik dat wat letterlijk in het beeld te horen en te zien is. De gehanteerde categorieën heb ik voor het transcriberen in een tabel uiteengezet. Deze zijn de volgende: het sequentienummer, de situatie, de taal (zowel gesproken als geschreven taal in beeld), de actoren, de mise-en-scène, het cameragebruik en het geluid (inclusief muziek). In de laatste kolom werd niet alleen getracht om verbanden te leggen tussen deze categorieën, maar ook om op een dieper niveau na te denken over de betekenis van deze categorieën in het shot. Dit bood namelijk een inzicht in algemene thema's en kernideeën die naar voren kwamen in elke sequentie die aanleiding gaven voor de volgende stap, namelijk het open coderen. In deze stap werd voor elke categorie uiteengezet welke specifieke technieken, elementen en woorden veelvoorkomend of opmerkelijk waren. Op basis daarvan werden categorieën gevormd voor de analyse. Ik heb een selectie gemaakt van de voorkomende technieken, elementen en woorden in *JSF* (2015) die van belang zijn voor het onderzoek en heb deze vervolgens teruggebracht onder de volgende onderdelen: de narratieve structuur, de thema's, de gesproken taal en de reeds besproken audiovisuele categorieën volgens Bordwell en Thompson (2015). De sequentieanalyse is terug te vinden in bijlage 4. De resultaten hiervan worden in de analyse besproken.

Analyse

De analyse is het resultaat van een discoursanalyse van *JSF* (2015) dat de inhoud van de aflevering toont, hoe deze op een narratieve manier is gestructureerd en welke retorische middelen zijn gehanteerd. Uit de narratieve structuur zal blijken hoe de aflevering is opgebouwd en in de opvolgende thema's is er ook aandacht voor de rol van actoren. De retorische middelen steunen op de theorie van Nichols (2010) en Long en Wall (2012) die zowel gesproken taal als audiovisuele technieken als uitgangspunt namen voor de retoriek. De gesproken taal uit zich in hetgeen Jamie Oliver binnen de aflevering zegt. Voor de audiovisuele technieken heb ik dezelfde volgorde aangehouden die Bordwell en Thompson (2015) aanreiken, namelijk mise-en-scène, cinematografie, montage en geluid.

Narratieve structuur

In deze aflevering is er voor chronologie gekozen. Dit blijkt uit de opeenvolging van maaltijden als een representatie van een normale dag. In sequentie 3 bespreekt Jamie de "*Sweet Potato Muffin*" als ontbijt, sequentie 6 toont het lunchgerecht van een heerlijke *"Creamy Carbonara"* en in sequenties 9 en 12 laat Jamie zien hoe hij een diner van *"Smokey Black Bean Stew"* en "*Pork & Apple Sauce"* samenstelt. Hiermee bevestigt het programma het idee dat *superfood* zich niet beperkt tot één specifiek ingrediënt of één specifieke maaltijd, maar onderdeel uitmaakt van het gehele eetpatroon. Opvallend is dat Jamie in sequentie 10 een variatie op water aanbeveelt als onderdeel van het 'eet- en drinkpatroon' van de dag. Dit is namelijk geen klassiek gerecht, maar Jamie benadrukt hierin het belang van water binnen een discours over gezonde voeding. Jamie laat met de gepresenteerde bereide gerechten en het gepresenteerde drankje zien dat deze het resultaat zijn van een gezond *superfood* dieet, maar ook dat *superfood* gerechten realiseerbaar zijn in alle tijden van de dag en zich dus niet beperken tot één specifiek gerecht of ingrediënt.

Afbeelding 1: Jamie schudt zijn refresher in een glas. Eigen opname van *JAMIE'S SUPER FOOD* (2015) [Audiovisueel bestand]

Een tweede wijze waarop de structuur zich kenmerkt, is middels het narratief patroon in sequenties 5 en 7. In sequentie 5 reist Jamie naar een klein afgelegen dorpje in Griekenland, genaamd Ikaria, en in sequentie 7 bezoekt Jamie de lokale bevolking van Nicoya in Costa Rica. Na een interculturele ontmoeting, leert Jamie over een specifiek *superfood* ingrediënt, namelijk walnoten in Ikaria en zwarte bonen in Nicoya. Vervolgens, in sequenties 5 en 8, worden de walnoten en zwarte bonen in een lokaal cultureel gerecht verwerkt waar Jamie samen met lokale inwoners van geniet. Het gezellig aan tafel lunchen komt hier tot uitdrukking als beloning na hun

harde verrichte werk. Hierna, in sequenties 6 en 9 licht hij nog eens in zijn eigen keuken de essentie toe van de walnoten en zwarte bonen als *superfood* ingrediënten. Tot slot, laat hij zien hoe hij deze *superfood* ingrediënten, samen met andere ingrediënten kan transformeren tot een zelfbedacht *superfood* gerecht. Het *superfood* ingrediënt fungeert hierbij als de link die het documentaire – en *lifestyle* gedeelte op elkaar laat aansluiten. Het 'ontdekken' van het *superfood* ingrediënt is een belangrijk element in het documentaire gedeelte van sequenties 5, 7 en 8 op een eerdere serieuzere manier. Daartegenover ligt in het *lifestyle* gedeelte van sequenties 6 en 9 de nadruk op het plezier in het koken, waardoor het *entertainment* element meer naar voren komt. Het argument dat *superfood* het kernbegrip is voor gezonde voeding wordt dus in de combinatie van de twee vormen van het programma gebruikt.

Thema's

Superfood is in *JSF* (2015) het centrale concept. Jamie introduceert dit begrip voor het eerst in sequentie 1, licht de betekenis nogmaals toe in sequenties 2 en 11 en komt tot een conclusie in sequentie 13. In deze vier sequenties maakt hij ook het doel van het programma duidelijk, namelijk het bereiden en tonen van *superfood* gerechten die niet alleen lekker, maar ook zeer voedzaam zijn. In sequenties 1, 2, 11 en 13 verduidelijkt Jamie zijn standpunt over zijn interpretatie van *superfood* en maakt daarmee een discours van gezonde voeding duidelijk. In sequentie 13 beargumenteert Jamie dat *superfood* alledaagse ingrediënten kunnen zijn en zich niet beperken tot enkele bijzondere en rare ingrediënten, zoals goji bessen. Hij probeert dit idee te bekrachtigen door *superfood* te relateren aan het plezier in het koken.

Het thema levensstijl doet zich expliciet voor in sequenties 4-5 en 7-8. In deze sequenties reist Jamie naar de specifieke plaatsen Ikaria (4-5) in Griekenland en Nicoya in Costa Rica (7-8). Jamie maakt in sequentie 5 kennis met de krachtige Yorgos in Ikaria en in sequentie 7 met de cowboy Canfi in Nicoya. Beide zijn als actoren strategisch gekozen om het argument van ouderdom te bekrachtigen. Zowel Yorgos als Canfi worden geïntroduceerd door een visuele techniek van een zwart-wit stilstaand beeld wat hun ouderdom onderstreept.[1] Meermaals wordt hun oude leeftijd nog eens benadrukt.[2] Naast de ouderdom is de aandacht voor de authentieke culturele en fitte levensstijl opvallend. Jamies opvatting over deze levensstijl wordt ondersteund middels zijn actieve

Afbeelding 2: Zwart-wit beeld van Canfi. Eigen opname van *JAMIE'S SUPER FOOD* (2015) [Audiovisueel bestand]

[1] Vb. shots 206 & 413
[2] Vb. shots 22, 83, 206, 219, 413

participatie. In sequentie 5 is het Yorgos die Jamie om zijn hulp vraagt bij het snijden van kruiden in zijn moestuin en niet andersom. Meermaals laat hij de kijker weten dat Yorgos op zijn oude leeftijd fit genoeg is om actief werk te verrichten. Zo zet Jamie dit argument kracht bij door het gebruik van metaforen, zoals *"he is as strong as an ox"* en "*Yorgos a.k.a. Poseidon, because he is strong*".[3] Het idee van authenticiteit wordt versterkt door het gebruik van ouderwets gereedschap, zoals een snoeimes.[4] In sequentie 7 bewijst Jamie op een paard zijn vaardigheid als cowboy door Canfi een helpende hand te bieden met het drijven van het vee naar de stal. Het in beeld brengen van attributen zoals een cowboyhoed, cowboylaarzen en touw bekrachtigt de representatie van een echte authentieke cowboy.[5] Jamie betuigt dus in de sequenties 5 en 7 dat deze twee sociale activiteiten onderdeel uitmaken van de authentieke en fitte levensstijl van de lokale bevolking. Hiermee stelt hij op een impliciete manier dat naast gezonde voeding ook een gezonde authentieke en fitte levensstijl een vereiste is voor lang en gezond leven. Het discours over gezonde voeding wordt dus in *JSF* (2015) in verband gebracht met het begrip *superfood* en thema's als cultuur, plezier in het koken en een fitte levensstijl.

Afbeelding 3: Jamie en Canfi op paarden. Eigen opname van *Jamie's Super Food* (2015) [Audiovisueel bestand]

Retorische middelen

Zoals reeds besproken vindt de retoriek haar kracht in audiovisueel beeld (Long & Wall, 2012, p. 36). De eerste vorm die ik hier gebruik is de verbale retoriek, ofwel het gesproken woord.

Gesproken taal

Jamie hanteert twee vormen van gesproken taal, namelijk *direct address en voice-over*. Middels de *direct address* is hij in staat om de kijker direct aan te spreken en te informeren. Deze vorm wordt constant afgewisseld met de *voice-over*, die fungeert als een soort *voice of God*, aldus Nichols (Nichols; geciteerd in Bonner, 2013, p. 66). Zijn enthousiasme, dat Jamie de gehele aflevering uitstraalt, is het meest persuasieve element in gesproken taal. Niet alleen is Jamie gepassioneerd over de lokale levensstijl op Ikaria en Nicoya, maar hij beklemtoont ook het plezier in het koken bij het maken van zijn eigen gerechten in sequenties 3, 6, 9, 10 en 12. Het hanteren van populair taalgebruik is een zeer opvallende persuasieve techniek binnen deze sequenties. Aan de hand van het veelvuldig gebruik van bijvoeglijke naamwoorden, ook in de vorm van hyperbolen, maakt hij

[3] Vb. shots 84, 208, 230
[4] Vb. shots 223 & 229-234
[5] Vb. shots 410-412 & 416-418

zijn voorliefde voor voeding en koken overduidelijk. Bijvoorbeeld het woord "*delicious"* gebruikt hij maar liefst 26 keer. Andere vormen van populair taalgebruik zijn zelfverzonnen woorden, expressies en afkortingen zodat zijn beschrijvingen luchtig en plezierig blijven, zoals *"crack on"*, *"bingo, bango, bongo"* en *"veggies"*. Een overzicht van de meest opvallende uitspraken en vormen van populair taalgebruik is terug te vinden in bijlage 2. Jamies enthousiasme en populair taalgebruik is een persuasieve techniek om de kijker enthousiast te maken om te gaan koken met gezonde ingrediënten. Daarnaast blijken hieruit twee *frames* die Jamie plaatsen als presentator. Enerzijds laat hij door zijn populair taalgebruik blijken dat hij een alledaagse Britse persoonlijkheid heeft en anderzijds plaatst hij zichzelf in het *frame* van een expert als informant van kennis over gezonde voeding. De twee *frames* benadrukken mede de twee *formats* die terugkomen in het programma. Zo wordt het populaire taalgebruik vooral gehanteerd in zijn eigen keuken, in het *lifestyle* gedeelte in sequenties 3, 6, 9 10 en 12. De informatieve rol blijkt uit het documentaire *format* in sequenties 4, 5, 7, en 8.

Daarnaast bewijst Jamie zijn positie als expert doordat hij zich heeft verdiept in het onderzoeksdomein van voedingsdeskundigen. Ten eerste toont hij respect voor de lokale bevolking, omdat deze mensen volgens experts relatief gezien het oudst worden. Ten tweede bewijst Jamie zijn positie als chef-kok en expert door het benoemen van specificaties van bepaalde ingrediënten, zoals het aantal calorieën of het soort vitaminen. Hij gaat hierin nog verder door het verklaren van een positieve oorzaakgevolg relatie. Zo beschrijft hij vaker consequenties voor (specifieke delen) van het lichaam, bijvoorbeeld een handje walnoten per dag is goed voor het immuunsysteem. Een compleet overzicht van alle specificaties en gevolgen voor het lichaam is te vinden in bijlage 3. Het feit dat Jamie hiervan kennis heeft is opvallend, bewijst daarmee zijn bekwaamheid als chef-kok en bevestigt het zijn positie als expert binnen het programma. Hiermee breekt hij met zijn voorafgaande *lifestyle* kookprogramma's als *THE NAKED CHEF* waarin hij dit niet deed.

Ook komt zijn expertise tot uiting in de retorische opbouw van zijn betoog. Allereerst stelt hij een probleem op. Hij geeft aandacht aan ongezonde ingrediënten, ofwel ingrediënten die een teveel aan suiker en/of vetgehalte bevatten. Vervolgens biedt hij hiervoor een oplossing, namelijk zijn *superfood* alternatieven.[6] Niet alleen bespreekt hij nieuwe vormen van gerechten, zoals een *"skinny carbonara"*, maar legt hij ook de nadruk op alternatieven voor ingrediënten, zoals meergranen in plaats van wit.[7] Bovendien adviseert Jamie de kijker niet alleen over gezonde voeding, maar ook over hoe je deze zelf kunt maken. Zo bespreekt hij de essentie van bepaald keukengerei, adviseert hij de kijker om zelf een moestuin te beginnen, of op zijn minst organische

[6] Vb. shots 111, 300, 590, 729, 748, 826
[7] Vb. shots 120, 126, 306, 317, 754, 862

lokale ingrediënten aan te schaffen.[8] Dit wordt mede onderstreept door het gebruik van 'we' in plaats van 'ik' om zo de kijker te motiveren om samen met Jamie een gerecht te maken. Kortom, de kijker wordt middels de gesproken en geschreven taal overtuigd van gezonde voeding en gemotiveerd om actie te ondernemen.

Audiovisuele technieken

De tweede vorm van mediaretoriek die Long en Wall (2012) bespreken is de presenterende retoriek (p. 36). Deze vorm zet ik in dit hoofdstuk uiteen middels de reeds besproken categorieën van Bordwell en Thompson (2015), waaronder mise-en-scene, cinematografie, montage en geluid die essentieel zijn in de constructie van een discours over gezonde voeding.

MISE-EN-SCÈNE

Onder mise-en-scène vallen de aspecten houding en expressie, setting en kledij. Het *lifestyle format* in sequenties 3, 6, 9, 10 en 12 leent zich voor Jamies uitbundige en dynamische houding in zijn keuken. De dynamiek in de keuken is zichtbaar doordat hij niet statisch op één plek blijft staan, maar in een snel tempo heen en weer beweegt in het bereiden van zijn gerechten. Bovendien heeft hij aan handgebaren geen gebrek bij het onderstrepen van zijn tekst als visuele tactiek.[9] Ook is zijn expressie van belang, want hiermee uit hij gevoelens als vreugde, plezier, of onenigheid. Het tegenovergestelde is ook het geval wanneer Jamie met opzet zijn werk laat liggen om de kijker over iets te informeren. Dit is betekenisvol omdat door deze bewuste onderbreking de aandacht echt naar de gesproken tekst gaat. Eveneens ondersteunt de cinematografische techniek *zoom in* naar Jamies gezicht de gesproken tekst, zoals in shots 619, 670 en 727. Het *lifestyle* gedeelte onderscheidt zich hierin met het documentaire *format* door de klemtoon te leggen op Jamies enthousiasme die zo ook probeert de kijker te enthousiasmeren voor het koken met gezonde ingrediënten.

Afbeelding 4:. Jamie toont opvallend handgebaar in de camera. Eigen opname van *JAMIE'S SUPER FOOD* (2015) [Audiovisueel bestand]

Het tweede aspect is de setting. Binnen het programma is een onderscheid in locatie zichtbaar. Enerzijds bevindt Jamie zich buiten op zijn bestemmingslocaties Ikaria en Nicoya (zoals reeds besproken) in sequenties 4, 5, 7 en 8, anderzijds is Jamie terug te vinden in zijn eigen keuken

Afbeelding 5:. Beeld van Jamie's keuken, start van het programma.Eigen opname van *JAMIE'S SUPER FOOD* (2015) [Audiovisueel bestand]

[8] Vb. shots 149, 249-251, 315-317, 340, 528, 638-639, 694
[9] Vb. shots 9, 60, 114, 129, 149, 161, 162, 172, 225, 282, 296, 468, 522, 553, 691, 759, 813, 837, 850, 875

in Engeland in sequenties 3, 6, 9, 10 en 12. Opmerkelijk is dat de keuken er heel fris en authentiek uitziet, mede dankzij het witte interieur en de aardkleuren van hout en baksteen. De strategisch geplaatste groene plantjes achter het kookeiland en aan de rechterkant van het frame benadrukken die frisse uitstraling.[10] De groene kleur van de plantjes kunnen worden geassocieerd met de connotatie gezond en zo bevestigt zijn werk op de voorgrond, wat er op de achtergrond te zien is.

Een derde visueel element is de kledij. Waar Jamie zich in Ikaria en Nicoya vertoont in zomerse kledij, presenteert hij zichzelf in zijn keuken als een echte chef-kok door het dragen van een wit kokshemd. Het *frame* van een expert komt hier nogmaals tot uitdrukking.

CINEMATOGRAFIE

Een andere visuele techniek is de inzet van cinematografische middelen. In het buitenland wordt Jamie op de voet gevolgd middels een *handheld camera*, dat het documentaire aspect accentueert. Daartegenover is de camera in Jamies keuken statisch en maakt gecontroleerde bewegingen, wat het *lifestyle* element belicht.

Naast het cameragebruik demonstreert de functie van de lens de kleuren binnen het frame. Dat groen de fundamentele kleur is binnen de aflevering komt nogmaals tot uiting in het filter. Er is gekozen voor veel belichting en een subtiele verhoging van het contrast zodat felle kleuren worden geaccentueerd. De groene kleur domineert doordat het meermaals in het frame naar voren komt in sequenties 5 en 7. Zo is Jamie in sequentie 5 voortdurend tussen de groene planten, bomen en velden te vinden en wordt hij zelfs vanuit de struiken gefilmd om deze natuurlijke kleur te benadrukken.[11]. Vervolgens verwerkt hij deze groene kleur in zijn frisse *"creamy carbonara"* met pesto. Bovendien laten een aantal shots de essentie van de groene kleur zien door het prominent in beeld brengen en herhalen van groene ingrediënten.[12] In sequentie 8 ligt de focus vooral op aardse tonen, zoals bruin en rood, wat zich ook manifesteert in

Afbeelding 6:. Jamie toont het groene ingrediënt okra. Op de achtergrond zijn ook groene plantjes zichtbaar. Eigen opname van *JAMIE'S SUPER FOOD* (2015) [Audiovisueel bestand]

[10] Vb. shots 61, 110, 552
[11] Vb. shots 198, 210, 223, 237, 240, 274, 276, 421, 422-429
[12] Vb. shots 338, 581, 612, 619, 689-690, 773, 785

Afbeelding 8:. Jamie en Roma maken tortilla's in Nicoya. Eigen opname van *JAMIE'S SUPER FOOD* (2015) [Audiovisueel bestand]

het gerecht met bonen. De aardse tonen en groene kleur komen niet alleen in de gerechten terug, maar komen ook weer tot uiting in de keuken. Wegens deze techniek worden de connotaties fris en gezond geactiveerd.

De laatste beduidende cinematografische techniek is de afstand van de camera. In het *lifestyle format* zijn enorm veel (*extreme*) *close ups* zichtbaar. Dit gebeurt vooral bij het enkel in beeld brengen van details van een gerecht. Zo hebben de (*extreme*) *close ups* een dubbele functie. Niet alleen wordt elk specifiek ingrediënt met van deze techniek in beeld gebracht om de essentie ervan te benadrukken, maar ook functioneert deze cinematografische techniek als een soort *spoiler*, want een shot van het gehele gerecht wordt pas aan het eind van de sequentie getoond. Deze *spoilers* vormen een tactiek om zo de aandacht van de kijkers vast te houden.

MONTAGE

Over het algemeen kenmerkt de stijl van het programma zich door het snelle ritme van de shots. Bijvoorbeeld, bijna elke stap in het kookproces is een afwisseling van (*extreme*) *close ups* van ingrediënten en shots van Jamie die hierover vertelt. Een afwisseling van *angels* als een cinematografische techniek draagt bij aan deze dynamiek. De uitzondering op de regel komt alleen voor wanneer Yorgos, Canfi of Roma aan het woord zijn, want dan wordt er niet onderbroken waardoor de nadruk ligt op wat zij vertellen.[13] Opnieuw is dit overeenkomstig met het idee dat deze plekken dienen als inspiratiebron zoals reeds vermeld in het hoofdstuk thema's. Ook heeft de montage controle over de duur van gebeurtenissen via de techniek *elliptical editing* (Bordwell & Thompson, 2015, p. 231). Alle sequenties duren namelijk minder lang op het scherm dan in het verhaal. Verder is de montage betekenisvol doordat beeld en gesproken tekst elkaar ondersteunen en bevestigen wat gedurende de hele aflevering het geval is. Een voorbeeld is shot 179, waarbij de tekst *"it's balanced, it's healthy"* wordt ondersteund door het beeld van Jamies gemaakte *"Sweet Potato Muffin"*. Deze vormen van montage benadrukken het dynamische aspect van de aflevering. De

Afbeelding 8:. Beeld van "*Smoky Black Bean Stew*". Eigen opname van *JAMIE'S SUPER FOOD* (2015) [Audiovisueel bestand]

[13] Vb. shots 212-213, 254, 261, 414, 438-440, 441-442, 448, 450, 469, 479-481, 503, 507, 510

techniek is geschikt om zijn betoog te ondersteunen, eerder dan het laten zien hoe gerechten precies tot stand komen.

GELUID

Het geluid is de enige audiotechniek die ik bespreek. Hieronder vallen twee belangrijke vormen: non-diegetisch en diegetisch geluid. Diëgetisch geluid komt in de *lifestyle* sequenties voor in de vorm van het snijden van groenten, ritselend bakpapier, of het openen van een blikje, wat de authenticiteit van het kookproces benadrukt. De inzet van muziek is een vorm van non-diegetisch geluid om de documentaire beelden te ondersteunen. In sequenties 4 en 5 vallen de *Bouzouki* tonen op, een instrument afkomstig uit Griekenland en trouw aan zijn oorsprong. Het feit dat *country* tonen in sequenties 7 en 8 worden ingezet benadrukt het stereotype beeld van de cowboys. Zo onderstreept de muziek de stereotypering in de beelden van Ikaria en Nicoya en bekrachtigt deze audiotechniek de authenticiteit die in de beelden wordt gerepresenteerd.

Daarnaast zijn er vrolijke deuntjes hoorbaar tijdens de preparatie van gerechten in Jamies keuken. Deze zijn enorm betekenisvol, want op die manier creëert dit een fijne en vrolijke sfeer ofwel het plezier in het koken. De inzet van vrolijke deuntjes na een 'non-diegetische' stilte, brengen het luchtige element weer terug.[14] Dit wijst erop dat het maken van een gerecht niet te serieus hoeft te zijn, maar ook een leuk proces is.

Ook is er bewust omgegaan met volume. Door het verhogen van het volume en de inzet van meer soorten instrumenten, treedt de muziek meer op de voorgrond, waardoor de getoonde beelden extra nadruk krijgen.[15] Sterker nog, de muziek functioneert daardoor als een ontwikkeling van een climax die niet alleen het eindproces van een gerecht aankondigt, maar ook het eindpunt van een sequentie. Het tegenovergestelde is ook waarneembaar. Het dempen van het volume geeft de kijker de kans om te focussen op Jamies gesproken tekst. Middels *fade outs* wordt juist een serieus onderwerp aangekondigd, wat de importantie van de gesproken tekst versterkt.[16] Daarnaast fungeren *fade outs* ook in het bereiken van een eindpunt in het kookproces, of in de aankondiging van een nieuwe sequentie, zoals in de overgang van sequenties 3, 5, 9 en 10. Het verhogen of verlagen van het volume heeft dus niet alleen invloed op de geconstrueerde sfeer binnen de aflevering, maar ook in de constructie van een narratief en audiovisueel hoogtepunt of eindpunt. De muziek ondersteunt de beelden en past bij de tekst, zodat de betekenis hiervan goed overkomt.

---

[14] Vb. shots 108, 112, 141, 164, 214, 235, 274, 299, 312, 330, 361, 390, 420, 470, 511, 520, 560, 574, 605, 629, 647, 671, 728, 736, 748, 814, 851, 913

[15] Vb. shots 173, 240, 350, 392-394, 404, 562-563, 658, 669, 711-718, 879

[16] Vb. shots 133, 155, 226, 262, 307, 325, 357, 384, 414, 486, 527, 543, 572, 591, 625, 644, 674, 719, 726, 735, 747, 767, 805

Resultaten in theoretische context

Door het analyseren van *JSF* (2015) kan ik concluderen dat het programma een combinatie is van een documentaire en een *lifestyle format*. Het feit dat er een verschil is tussen deze twee *formats* wordt in de narratieve structuur benadrukt doordat het programma een constante afwisseling is van Jamie in het buitenland en Jamie in zijn keuken. Ook benadrukken audiovisuele technieken als locatie, kledij en cameravoering dit onderscheid. Het documentaire *format* is te zien wanneer Jamie zich in het buitenland begeeft. In tegenstelling tot Jamies eerdere *travalogues*, is hij niet op Ikaria en Nicoya om het rurale en authentieke leven te evalueren, maar om ervan te leren en dit vervolgens te presenteren als een soort ideale levensstijl. In dit opzicht is *JAMIE'S SUPER FOOD* (2015) een voorbeeld van een soort omgekeerde vorm van het neokolonialisme. Het *lifestyle format* komt tot uitdrukking in Jamies keuken, waarin hij op een enthousiaste manier het maken van *superfood* gerechten toont. Anders dan in *THE NAKED CHEF*, beperkt hij zich niet tot de *make-over* van één gerecht, maar laat zien hoe hij drie gerechten en zelfs een *refresher* realiseert. Een ander *lifestyle* element dat naar voren komt, zijn de twee *frames* die Smith (2010) in haar onderzoek beschrijft. Enerzijds plaatst Jamie zich in het *frame* van een alledaags Brits persoon door onder andere zijn veelvuldig populair taalgebruik, anderzijds informeert Jamie over het eten in het *frame* van een expert.

Echter, tonen de onderzoeken van Smith (2010), Brundson et al. (2001), De Solier (2005) en Rousseau (2012) een beperking, want zij bespreken de theorie alleen in de context van *factual entertainment*. Door het analyseren van *JSF* (2015) komt naar voren dat het programma de grenzen van informeren en amuseren juist overstijgt. Jamie toont aan dat hij zich in het domein van voedingsdeskundige heeft verdiept door het benoemen van specifieke eigenschappen van bepaalde ingrediënten en hun uitwerking op het lichaam. Hij gebruikt beide *formats* om het argument van gezonde voeding over te brengen. Het is juist de combinatie van beide stijlen die het programma overtuigend maakt. Het aanhalen van Ikaria en Nicoya als positieve voorbeelden en het benoemen van specifieke ingrediënten en hun gevolgen voor het lichaam zijn persuasieve technieken die tot doel hebben de kijker te inspireren en aan te zetten tot actie. Door het kijken naar *JSF* (2015) zou de kijker dus geïnspireerd moeten raken om niet alleen zijn eetpatroon, maar ook zijn levensstijl aan te passen, wat De Solier (2005) ook aanreikt als de ideologie van *self-stylisation* (p. 477).

Conclusie

In deze studie heb ik onderzoek gedaan naar de manier waarop retorische middelen in *JAMIE'S SUPER FOOD* (2015) tot uiting komen. Door middel van de discoursanalyse en de onderbouwende theorie kwam aan het licht dat *JSF* (2015) als media-uiting een vorm is van een construct dat bepaalde inzichtelijke standpunten over gezonde voeding communiceert. Dit staat in relatie tot Nichols' theorie van de *voice* (2013).

Allereerst moet een discours over gezond eten in deze context worden begrepen aan de hand van het begrip *superfood*. Door de analyse werd duidelijk dat Jamie met zijn *superfood* alternatieven een kritiek levert op ongezonde voeding en het daarmee plaats in het publieke debat van gezonde en ongezonde voeding. Ook relateert hij gezonde voeding aan het thema van een fitte levensstijl en authentieke cultuurelementen om zijn argument te bekrachtigen. Daarnaast zijn er in *JSF* (2015) retorische middelen ingezet om het concept van *superfood* als gezonde voeding te bevestigen. Deze kwamen in de analyse (2015) naar voren in de vorm van gesproken taal en audiovisuele aspecten, die aansluiten op de theorie van verbale en presenterende retoriek (Long & Wall, 2012). Zodanig, bewijst JSF (2015) dat een tekst in audiovisuele beelden ook fungeert als een betoog.

Een andere retorische strategie is het combineren van documentaire met *lifestyle* elementen. Hierdoor vond Jamie een overtuigend middel om niet alleen een standpunt van gezonde voeding op de kijker over te brengen, maar hem ook te inspireren een actieve houding aan te nemen met betrekking tot zijn eigen gezondheid, dat overeenkomt met Bordwell en Thompsons retorische vorm in documentaires (2015). Ik concludeer dat Jamies uiteindelijke doel met deze aflevering is om de kijker te enthousiasmeren over het koken met gezondere ingrediënten en hem proberen aan te zetten tot het aanpassen van zijn levensstijl. Dit bereikt hij door *JSF* (2015) op een bewuste manier in een positief licht te plaatsen, in tegenstelling tot Jamies eerdere werk in probleemoplossende documentaires. Hij legt dus de verantwoordelijkheid bij zijn kijkers om zelf keuzes te maken omtrent gezonde voeding, wat past binnen een neoliberale context. Hiermee laat Jamie zien dat hij de kijker wilt leren over wat gezond eten inhoudt en hij daarmee zijn rol als *public chef intellectual* in *JSF* (2015) waarmaakt. Dit geeft ook meteen antwoord op de deelvraag: "Welke rol speelt Jamie Oliver als *public chef intellectual* bij de constructie van het discours over gezonde voeding in *JAMIE'S SUPER FOOD* (2015)?".

Kortom, binnen *JAMIE'S SUPER FOOD* (2015) wordt een visie op gezonde voeding gegeven die bijdraagt aan de discours over gezonde (en ongezonde) voeding. Jamie probeert middels retorische middelen de kijker te overtuigen van zijn persoonlijke visie op gezonde voeding waarbij de *superfoods* volgens hem niet mogen ontbreken. Hierbij wil ik nog de volgende opmerking maken. Door Jamies internationale naamsbekendheid en zijn eerdere rollen in voorgaande programma's heeft hij al een zeker vertrouwen bij zijn publiek opgebouwd. Doordat

hij zijn naam aan het programma verbindt, krijgt het programma meer overtuigingskracht. Jamie Oliver zelf als belangrijkste actor is dan ook een sterk retorisch middel bij het overtuigen van een discours over gezonde voeding.

JSF (2015) werd al snel opgevolgd door twee nieuwe programma's, genaamd *JAMIE'S SUPER FOOD FAMILY CLASSICS* en *JAMIE'S QUICK & EASY FOOD* die qua vorm en stijl hetzelfde ogen als *JAMIE'S SUPER FOOD* (2015). Voor een vervolgonderzoek is het interessant om een discoursanalyse uit te voeren van deze programma's om niet alleen te achterhalen of hetzelfde discours wordt geconstrueerd, maar ook welke positie Jamie hierin heeft. De vraag hierbij is of Jamie nog steeds de rol van een activist heeft of een sociale 'oplossing' zou zijn in het discours van '*broken Britain*' (Bell et al., 2015, p. 1; Barnes, 2014, p. 1). Ook kan vervolgonderzoek aan het licht brengen wat Jamies huidige positie is in het publieke debat van gezonde voeding dat zich ook uit in andere vormen en (media)teksten, als documentaires, politieke debatten, (kranten)artikels, praat en andere televisieprogramma's.

Literatuurlijst

Barnes, C. (2014) Mediating good food and moments of possibility with Jamie Oliver: Problematising celebrity chefs as talking labels. *Geoforum*, 1-10. doi: http://dx.doi.org/10.1016/j.geoforum.2014.09.004

Bell, D., Hollows, J., & Jones, S. (2015). Campaigning culinary documentaries and the responsibilization of food crises. *Geoforum*, 1-9. doi: http://dx.doic.org/10.1016/j.geoforum.2015.03.014

Bradley, P. (2016). Food, Media and Contemporary Culture. In Bradley, P. (Ed.), *More Cake Please – We're British! Locating British Identity in Contemporary TV Food Texts, The Great British Bake Off and Come Dine With Me*. (pp. 9-26).

Bonner, F. (2013). Recording Reality: Documentary Film and Television. In Hall, S. (Ed.) *Representation* (pp. 60-115). London, England: Sage Publications.

Bordwell, D., & Thompson, K. (2015). *Film Art: An Introduction*. New York, United States: McGraw-Hill Education.

Brundson, C., Johnson, C., Moseley, R., & Wheatley, H. (2001). Factual entertainment on British television : The Midlands TV Research Group's '8–9 Project'. *European Journal of Cultural Studies 4(1),* 29-62

De Solier, I. (2005). TV Dinners: Culinary Television, Education and Distinction. *Journal of Media and Cultural Studies 19(4)*, 465-481. doi: 10.1080/10304310500322727

Eckstein, J. & Young, A. M. (2015). Cooking, Celebrity Chefs, and Public Chef Intellectuals. *Communication and Critical/Cultural Studies 12(2),* 205-208*.* doi: http://sx.doi.org/10.108014791420.2015.1014155

Hollows, J., & Jones, S. (2010). 'At least he's doing something': Moral entrepreneurship and individual responsibility in Jamie's Ministry of Food. *European Journal of Cultural Studies, 13(3)*, 307-322. doi: 307-322. 10.1177/1367549410363197

Gibson, K. E., & Dempsey, S. E. (2015) Make good choices, kid: biopolitics of children's bodies and school lunch reform in Jamie Oliver's Food Revolution. *Children's Geographies 13(1),* 44-58. doi: https://doi.org/10.1080/14733285.2013.827875Gill, R. (2000). Discours Analysis. In Bauer, M. W., & Gaskell, G. (Ed.) *Qualitative Researching with Text, Image and Sound: A Practical Handbook*. (pp. 172-190). London, England: Sage Publications.

Hall, S. (2013). The Work of Representation. In Hall, S. (Ed.) *Representation* (pp. 60-115). London, England: Sage Publications.

IMDB (2017). Jamie's Super Food. Geraadpleegd op oktober 9, 2017, van http://www.imdb.com/title/tt5954248/.

Jamie's Super Food (2015). Overgenomen van Eén, eigen opname, [Audiovisueel bestand].

Leer, J., & Kjær, K. M., (2015). Stange Culinary Encounters: Stranger Fetishism in Jamie's Italian Escape and Gordon's Great Escape. *Culture and Society, 15(2),* 309-327. doi: 10.2752/175174415X14180391604648

Long, P., & Wall, T. (2012). Media texts and meaning. In Long, P., & Wall, T. (Ed.) *Media Studies: Texts, Production, Context* (pp. 26-165). New York, United States: Routlegde.

Nichols, B. (2010). *Introduction to Documentary.* Bloomington, United States: Indiana University Press.

Orgad, S. (2012). Media Representation and the Global Imagination: A Framework. In Orgad, S. (Ed.) *Media Representation and the Global Imagination.* (pp. 15-51). Cambrigde, England: Polity Press.

Rousseau, S. (2012). The New Study of Food. In Rousseau, S. (Ed.) *Food Media: Celebrity Chefs and the Politics of Everyday*. (pp. 5-20). London, England: Berg.

Rousseau, S. (2012). The Celebrity (Professional) Chef: Jamie Oliver. In Rousseau, S. (Ed.) *Food Media: Celebrity Chefs and the Politics of Everyday*. (pp. 5-20). London, England: Berg.

Smith, A. (2010). *Lifestyle* television programmes and the construction of the expert host. *European Journal of Cultural Studies, 13(2),* 191-205. doi: 10.1177/1367549409352279

24 Kitchen (2011). Welcome to 24Kitchen. Geraadpleegd op januari 23, 2017, van http://www.24kitchen.com/.

Bijlage 1: Overzicht sequenties

Sequentie 1: Introductie *JAMIE'S SUPER FOOD*

Sequentie 2: Introductie aflevering 4 & toelichting begrip *superfood*

Sequentie 3: Ontbijt: "SWEET POTATO MUFFINS with Chilli & Cheese."

Sequentie 4: Introductie Ikaria, Griekenland

Sequentie 5: Introductie Nicoya, Costa Rica & Yorgos en Jamie snijden kruiden, eten walnoten & Jamie luncht met Yorgos en Stella

Sequentie 6: Lunch: "CREAMY CARBONARA Almonds & Basil"

Sequentie 7: Jamie helpt Canfi met het drijven van het vee

Sequentie 8: Jamie helpt Roma met het maken van tortilla's & luncht met Canfi en andere Nicoyanen

Sequentie 9: Diner: "SMOKY BLACK BEAN STEW Rice & Salsa"

Sequentie 10: Drankje: "MANGO & MINT Refresher"

Sequentie 11: Korte samenvatting *superfood* gerechten

Sequentie 12: Diner: "PORK & APPLE SAUCE Glazed Carrots, Brown Rice & Greens"

Sequentie 13: Conclusie *JAMIE'S SUPER FOOD*

Sequentie 14: Aftiteling

Bijlage 2: Populair Taalgebruik

Voorbeelden bijvoeglijke naamwoorden

Shot 65:	*incredible, nutrious, delicious*
Shot 68:	*good food*
Shot 71-72:	*healthiest places*
Shot 76:	*awesome foods*
Shot 89:	*beautiful skinny carbonara*
Shot 96:	*powerhouse dinner*
Shot 106:	*healthy breakfast*
Shot 107:	*long, healthy and productive life*
Shot 117:	*wonderful source of fiber*
Shot 133:	*really, really nice chili*
Shot 138:	*brilliant, brilliant cheese*
Shot 145:	*perfect, gorgeous muffin*
Shot 251:	*lovely, fresh food*
Shot 257:	*perfect snack*

Hyperbolen

Shot 170	Shot 583
Shot 181	Shot 626
Shot 182	Shot 645
Shot 232-233	Shot 659
Shot 370	Shot 667
Shot 390	Shot 671
Shot 396-397	Shot 674
Shot 402	Shot 698
Shot 471	Shot 717-718
Shot 488-489	Shot 733-734
Shot 525	Shot 876-878
Shot 529	**Shot 884**
Shot 550	Shot 886
Shot 560-561	

Afkortingen

Shot 118:	*carb* in plaats van *carbohydrates*
Shot 126:	*gonna* in plaats *going to*
Shot 159:	*kinda* in plaats van *kind of*
Shot 202:	*veggies* in plaats van *vegatables*
Shot 317:	*wanna* in plaats van *want to*
Shot 423:	*tryna* in plaats van *trying to*

Expressies

Shot 89: *Crack on!*
Shot 121: *Bingo, bango, bongo!*
Shot 154: *peep in*
Shot 331: *Double pleasure.*
Shot 450: *Wauwzus!*
Shot 459: *Very cool*.
Shot 524: *rocking in*
Shot 573: *big up*
Shot 602: *full wack*
Shot 824: *juice up*
Shot 875: *bunckers all over the place*.
Shot 898: *Happy days.*

Zelfverzonnen woorden

Shot 110: *calorifically*
Shot 316: *hum of flavour*
Shot 384: *yoghurty*
Shot 798: *drizzle*

Bijlage 3: Specificaties & Gevolgen

Specificaties ingrediënten

Shot 110: 500 calorieën voor een originele muffin
Shot 115: vitamine c in zoete aardappel
Shot 142: ei en *cottage cheese* hebben een hoog eiwitgehalte
Shot 301: *creamy carbonara* lager aantal in calorieën dan originele versie
Shot 303: 493 calorieën per portie voor *creamy carbonara*
Shot 308: meer vezels in volkoren pasta
Shot 344: erwten zijn hoog in thiamine
Shot 460: zwarte bonen bevatten veel eiwitten
Shot 461: zwarte bonen bevatten veel vezels
Shot 524: 532 calorieën per portie voor *smoky black bean stew*
Shot 551: de huid van een flespompoen bevat veel vezels
Shot 553: de huid van een flespompoen bevat vitamine A
Shot 558: paprika bevat vitamine C
Shot 589: 120 tot 130 calorieën per lepel olie
Shot 694: hele vruchten bevatten veel vezels
Shot 803: mager varkensvlees bevat vitamine B en thiamine
Shot 865: bruine rijst bevat meer vezels dan witte rijst

Gevolgen voor het lichaam

Gezond eten en een gezonde levensstijl in het algemeen:
Shot 203-204: vermindert de kans op hartziektes, dementie en depressie

Shot 142: eieren en *cottage cheese* bezitten veel eiwitten en geven een voldaan gevoel
Shot 263: handje walnoten per dag verlengt de levensverwachting met twee jaar
Shot 258: zwarte bonen bezitten koper dat goed is voor de werking van het immuunsysteem
Shot 334: erwten bezitten thiamine de functie van het hart stimuleert
Shot 382: yoghurt bezit gezonde bacteriën die bijdragen aan een goede werking van de organen
Shot 461: zwarte bonen bezitten vezels die goed zijn voor de gezondheid van de botten
Shot 553-554: gemalen koriander zaadjes bezitten vitamine A die het zicht en de functie van de ogen bevorderen
Shot 804: mager varkensfilet bezit vitamine B en thiamine dat ook helpt bij een goede functie van het hart
Shot 863: bruine rijst is meer vullend dan witte rijst

Bijlage 4: Sequentieanalyse

Sequentienummer	Shot	Situatie	Taal: gesproken of geschreven	Actoren	Mise-en-scène (+locatie)	Camera	Geluid	Opbouw argument
1	1	Introductie programma → zie reflectie sequentie 1.	-	-	Beeld van vallende yoghurt sausje tussen twee boterhammen, aardbeien en frambozen.	XCU	Direct: inzet vrolijke deuntjes	Shot 1: Start van het programma wordt direct geïntroduceerd door *extreme close ups* van gerechten. Daarmee is het meteen duidelijk waar de kern van het programma ligt. Mede door de directe inzet van vrolijke tonen, wordt een goed gevoel gecreëerd bij de start. Dit zet dus de toon van het programma.
	2		-	-	Draaiend beeld: bereid gerecht: rijst, groentjes, yoghurt sausje, kruiden, etc.	XCU	Vrolijke deuntjes	

	3		**Voice-over**: "Superfood for me is a new way of thinking."	Jamie	Informeert de kijker. •Extra handgebaren.	MCU	Vrolijke deuntjes	•Setting: idem shot 110
	4		**Voice-over**: "It's not about goji berries, …"	-	Beeld van bereid gerecht: gebakken groenten, rijst, etc.	XCU	Vrolijke deuntjes	
	5		**Voice-over**: "…and green drinks."	-	Beeld van bereid gerecht: gebakken groente, sla, etc.	XCU: *pan* naar links	Vrolijke deuntjes	
	6		**Voice-over**: "It's about cooking smart with simple foods …."	-	Beeld van bereid gerecht: hamburgers op sla en groenten.	CU	Vrolijke deuntjes	
	7		**Voice-over**: "…that are nutritious and delicious."	-	Beeld van bereid gerecht: stuk zalm om rijst en groenten.	CU: shot van boven af	Vrolijke deuntjes	
	8		**Voice-over**: "I think it can be really confusing these days."	-	Beeld van bereid gerecht: stukje vlees valt neer. Damp komt ervan af. Rijst en andere groenten.	XCU	Vrolijke deuntjes	
1	9		**Voice-over**: "There is such a noise about what is and what isn't healthy."	Jamie	Hij informeert de kijker. •Extra gezichtsuitdrukking: onenigheid. •Extra: handgebaar.	MCU	Vrolijke deuntjes	•Setting: idem shot 110.
	10		-	-	Beeld vanuit wolken: dorpje en vlaktes zichtbaar. •Versnelde opname	(X)XLS: *bird's eye*	Vrolijke deuntjes versterkt door volume en meer	Shot 10: Extra volume: dit benadrukt nogmaals de goede start van het programma.

							instrumenten	
	11		**Voice-over**: " So in this show…"	-	Zelfde beeld als vorig shot, andere *angle*. Zee met klein strandje zichtbaar. •Versnelde opname	(X)XLS	Vrolijke muziek	
	12		**Voice-over**: "… I'm …"	Jamie en drie andere lokale mannen	Jamie en de andere lokale mannen zitten op paarden. Shot wordt omgeven door groen.	XLS	Vrolijke muziek	
	13		**Voice-over**: "… going to some of the…"	Jamie en andere lokale man	Ze zitten beiden op paarden en zijn onderweg.	LS	Vrolijke muziek	
	14		**Voice-over**: "… the healthiest places…"	Jamie	Zit achterin een truck met een bosje groenten naast zich.	MS	Vrolijke muziek	Shot 14: Dit benadrukt het gevoel van 'onderweg' zijn.
	15		**Voice-over**: "… in the world."	-	Beeld van dorpje (en zonneschijn) in de verte zichtbaar tussen de bomen. •Versnelde opname	(X)XLS	Vrolijke muziek	
1	16		**Voice-over**: "Where people live the longest, …"	Lokale man	Hij hijst/demonstreert een gevangen visnet. •Extra prob: hoedje	MS	Vrolijke muziek	Shot 16-17: Het direct aankijken van oude lokale mensen in de camera versterkt wat er wordt verteld in de *voice-over*.
	17		**Voice-over**: "… fo find out…"	Lokale oude vrouw	Ze kijkt de camera direct aan en lacht. Achter haar zijn akkers en huizen zichtbaar.	MCU	Vrolijke muziek	

1	18		**Voice-over**: "… what they eat."	Lokale jongeman	Hij neemt een hap van hetgeen hij op zijn hand heeft.	MCU	Vrolijke muziek	Shot 18: Getinte jongeman uit het buitenland: dit benadrukt de verschillende lokale bevolkingen.
	19		**Direct address:** "Oh oh oh oh oh! It's really, really good.	Jamie	Hij heeft een kommetje vast van waaruit hij een lepel neemt. •Extra: intens lachen.	MS	Vrolijke muziek	
	20		**Voice-over**: "And…"	Lokale oude man	Hij danst en is omgeven door andere mensen in een huis.	MS	Vrolijke muziek	Shot 20-21: Deze opeenvolgende shots laten opnieuw de verscheidenheid in culturen zien.
	21		**Voice-over**: "… how they live."	Lokale mensen	Jonge en oude mensen zitten buiten aan het strand. Een lokale oude man en oude vrouw dansen samen.	XLS	Vrolijke muziek	
	22		**Direct address:** "88 years old, still in charge of the kitchen."	Jamie, lokale jongeman en oude lokale vrouw (lokale mensen op de achtergrond)	Hierin staat Jamie letterlijk en figuurlijk tussen de lokale bevolking. Hij kijkt aandachtig naar wat de oude vrouw doet, terwijl hij de kijker informeert.	MLS	Vrolijke muziek	Shot 22: nadruk op leeftijd: idem shot 206.
	23		**Voice-over**: "From the jungles…"	-	Kruipende hagedis in beeld.	CU	Vrolijke muziek	

	24		**Voice-over**: "… of Costa Rica…"	Lokale man	Man klimt in de bomen, net als een aap.	XLS	Vrolijke muziek	
	25		**Direct address:** "It's absolutely jam packed full of vitamine C."	Jamie	Hij heeft een appel vast en demonstreert deze nadrukkelijk. Hij begeeft zich in een groene omgeving.	MS	Vrolijke muziek	
	26		**Voice-over**: "…to the islands …"	-	Grieks dorp wordt getoond: huizen op een berg met een zee aan de linkerkant van het frame.	(X)XLS	Vrolijke muziek	Shot 26: Andere bestemmingslocatie wordt getoond.
	27		**Voice-over**: "… of Greece."	Jamie en lokale oude man	Jamie in de aanhangwagen achterop de mini 'tractor'.	XLS	Vrolijke muziek	Shot 27: Opnieuw is Jamie 'onderweg'.
	28		**Direct address:** "This is what live's all about."	Jamie	Hij informeert de kijker terwijl hij aan een tafel zit.	MS	Vrolijke muziek (geroeze moes op de achtergrond)	
1	29		**Jamie:** "The old …"	Lokale mensen	Ze dansen in het rond.	CU	Vrolijke muziek (geroeze moes op de achtergrond)	Shot 29-30: Dit laat weer een andere locatie zien van dansende mensen.
	30		**Jamie:** "… the very young …"	Lokale mensen	Ze dansen in het rond: ander *angle*.	CU	Vrolijke muziek (geroeze	

							moes op de achtergrond)	
	31		**Jamie:** "… all having a party."	Lokale vrouwen	Ze zitten samen aan tafel en lachen.	MS	Vrolijke muziek (geroeze moes op de achtergrond)	
	32		**Direct addres:** "It's great food."	Jamie	Hij informeert de kijker terwijl hij aan een tafel zit.	MS	Vrolijke muziek (geroeze moes op de achtergrond)	
	33		**Voice-over**: "And Japanese…"	-	Shot van de skyline van een Japanse stad. •Versnelde opname.	(X)XLS	Vrolijke muziek	
	34		**Voice-over**: "…city life."	Lokale oude man	Hij opent een winkel: hij brengt handmatig de rolluiken naar boven.	LS	Vrolijke muziek	
	35		**Docent:** "Hiu!"	Japanse (oude) mensen	Ze beoefenen kungfu en hebben allemaal een kungfu pak aan. Ze bevinden zich in een trainingszaal.	LS	Vrolijke muziek	Shot 35-36: Dit laat de veelzijdigheid van het programma zien. Jamie dompelt zich helemaal onder in de lokale cultuur.
1	36		-	Jamie (en andere Japanners op de	Hier wordt duidelijk dat ook Jamie kungfu beoefent.	MS	Vrolijke muziek	

				achtergrond)				
	37		**Direct address:** "Keep practising."	Jamie (en de kungfu docent op de achtergrond)	Hij informeert de kijker. •Extra: hij is bezweet. •Extra: sarcasme in zijn stem.	MS	Vrolijke muziek	
	38		**Voice-over**: "They're all using …"	Lokale vrouw	Ze plukt een aantal kruiden. Ze is omgeven door groen.	MS	Vrolijke muziek	
	39		**Voice-over**: "… humble ingredients…"	Jamie en lokale man van shot …	Ze begeven zich midden in het water, opzoek naar vis. •Extra: ze dragen beide hoedjes.	XLS	Vrolijke muziek	
	40		**Voice-over**: "…to make some of the…"	Jamie	Hij haalt een vis uit het net en demonstreert dit aan de kijker.	MCU	Vrolijke muziek	Shot 40: Opnieuw bewijst Jamie hier dat hij zich helemaal aanpast aan de lokale culturele levensstijl.
	41		**Voice-over**: "… simplest and tastiest dishes…"	-	Een bord met salade en walnoten wordt op tafel geplaatst.	CU	Vrolijke muziek	
1	42		**Voice-over**: "… I've eaten."	Jamie	Hij neemt een hap van hetgeen dat hij vastheeft op zijn bord.	MS	Vrolijke muziek	Shot 42: Weer veranderingen in locatie zichtbaar.
	43		**Voice-over**: "I'll pick the bowl up know, cause it's just makes me wanna hug it."	Jamie en oude lokale man en vrouw	Hij zit samen met de oude man en vrouw aan een volle tafel. Hij heft het bord om dit te demonstreren aan de kijker.	MLS	Vrolijke muziek	

	44		-	-	Chilipeper wordt aangesneden. •Versnelde opname.	XCU	Vrolijke muziek + extra drums	Shot 44: De extra drums benadrukken het kookproces, de focus van het programma.
	45		-	-	Kruiden wordt aan een bol met rauwe gehakte groenten toegevoegd.	XCU	Vrolijke muziek + extra drums	
	46		**Voice-over**: "Inspired by …"	-	Stuk zalm wordt aangesneden.	XCU	Vrolijke muziek	
	47		**Voice-over**: "…what I've"	Jamie	Hij is geconcentreerd bezig met het bereiden van een gerecht in zijn keuken.	MLS	Vrolijke muziek	
	48		**Voice-over**: "…learned…"	-	Sinaasappel wordt over een salade heen geperst.	XCU	Vrolijke muziek	
	49		**Voice-over**: "I'm gonna show you the tricks	-	Gamba's worden (samen met stukjes sinaasappel) in een pan gebakken. •Versnelde opname	CU: van boven af	Vrolijke muziek	
	50		**Voice-over**: "… and tips …"	-	Muffins worden gebakken. •Versnelde opname	CU	Vrolijke muziek	
1	51		**Voice-over**: "… to built my version of …"	-	Bereid gerecht wordt getoond.	XCU: *pan* naar rechts	Vrolijke muziek	
	52		**Voice-over**: "… superfood …"	-	Hetzelfde bereid gerecht, andere *angle*.	CU: van boven af.	Vrolijke muziek	

	53		**Voice-over**: "… into your life."	-	Ander bereid gerecht. Draaiend beeld.	XCU	Vrolijke muziek	
	54		**Jamie:** "Who said eating healthy …"	-	Pan met pasta en erwten wordt omgegoten.	CU	Vrolijke muziek	
	55		**Voice-over**: "… was boring and tasteless. Rubbish."	Jamie	Hij heeft een *burrito* vast en kijkt ernaar, terwijl hij de kijker informeert. •Extra intonatie: onenigheid in zijn stem.	MS	Vrolijke muziek	
	56		-	Jamie	Hij neemt een hap van de *burrito*.	CU	Vrolijke muziek	
	57		**Voice-over**: "Breakfast, …"	-	Beeld van bereid gerecht: bacon.	XCU	Vrolijke muziek (meer volume)	Shot 57-59: Climax in muziek: einde sequentie nadert (idem shot 173).
	58		**Voice-over**: "… lunch …"	-	Bereid gerecht: pasta.	CU: van boven af	Vrolijke muziek (meer volume)	
	59		**Voice-over**: "… and dinner."	-	Bereid gerecht: vlees met rijst en groenten.	CU: van boven af.	Vrolijke muziek (meer volume)	
1	60		**Voice-over**: ""I don't want you to eat healthy because you have to, I want you to eat healthy because it's delicious."	Jamie	Informeert de kijker. •Extra: handgebaar.	CU	Vrolijke muziek (meer volume)	Shot 60: Deze laatste zin is de conclusie van de hele introductie en daarmee de kern van het hele programma. Hier benadrukt Jamie dat gezond eten in de eerste plaats lekker moet zijn, wat hij gedurende het hele programma herhaalt. (Dit is

								dus de rode draad van het programma.) De *close up* benadrukt de importantie van zijn tekst.
		Reflectie sequentie 1.						De eerste sequentie functioneert als een inleiding van het programma. De kijker ondervindt een hele reeks snel opeenvolgende shots van allerlei soorten beelden. Dit demonstreert de variëteit in het programma. Bovendien worden enkele shots versneld getoond, zodat zoveel mogelijk 'mooie' beelden zich in een korte tijd voordoen. Daarbij is een constante afwisseling van locatie zichtbaar, dat ook de essentie van de verschillende bestemmingslocaties en culturen benadrukt. Door de vrolijke tonen op de achtergrond wordt bij de start van het programma al het 'goede gevoel' opgewekt. Met alle (*close up*) beelden van de gerechten wordt de kijker als het ware 'lekker gemaakt'. Kortom, de toon van het programma wordt in deze eerste sequentie heel duidelijk gezet. Het wordt namelijk duidelijk dat het programma niet alleen om gezonde voeding

								gaat, maar cultuur hierin ook een grote rol speelt.
2	61	Introductie: Jamie informeert wat het begrip *superfood* inhoudt.	Tekst in beeld (grote witte letters in het midden van het beeld): "JAMIE'S SUPER FOOD". Overlap met het laatste woord: "delicious".	Meerdere Jamie's in de keuken. Iedere Jamie heeft zijn eigen bezigheid in de keuken	Keuken in Engeland.	LS (*high angle*)	*Fade out* muziek	Shot 61: *Fade out* muziek: dit bevestigt het einde van de vorige sequentie. Shot 61: De prominente titel geeft de start aan van het programma. De *high angle* laat een compleet overzicht zien van Jamie's keuken, zodat duidelijk is dat dit de locatie is waarin gewerkt zal worden. De overlap met het woord *delicious* zou kunnen impliceren dat Jamie's gerechten hiermee kunnen worden geassocieerd. Shot 61: In het shot is een cameratechniek gebruikt waardoor vier Jamie's tegelijkertijd zichtbaar zijn, die elk een andere handeling uitvoeren. Zo zijn de drie Jamie's op de achtergrond bezig met het bereiden van gerechten. Opmerkelijk is dat de Jamie op de voorgrond aan de tafel een

								boek leest. Dit toont aan dat Jamie zichzelf onderwijst om hetgeen hij leert in de boeken, direct te kunnen toepassen in de keuken. Shot 61: De mise-en-scène is hierbij zeer beduidend. De omgeving waarin Jamie zijn gerechten kookt is een keuken in huiselijke sfeer. De keuken ziet er fris en netjes uit. Opmerkelijk zijn de groene plantjes op de houten planken achter het kookeiland en de grote groene planten rechts ervan. Dit kan geassocieerd worden met de connotatie gezond. Dit omgeeft zijn bezigheden op de voorgrond, dus het maken en bereiden van gerechten. Zo ontstaat de indruk dat ook de gerechten gezond zullen zijn. Bovendien draagt Jamie een wit kokshemd waarmee hij wilt laten zien dat hij zich in de keuken daadwerkelijk in de positie van een chef-kok bevindt.
2	62	Idem 61.	-	-	Bord met Cherry tomaatjes wordt omgegooid in een pan.	XCU	Vrolijke deuntjes	

	63	Idem 61.	-	-	Geraspte kaas valt in de vijzel.	XCU	Vrolijke deuntjes	Shot 62-64: Sequentie van *extreme close up* beelden van de te bereiden gerechten. De details van het gerecht komen duidelijk in beeld. Doordat dit slechts *close ups* zijn, kan deze techniek ook dienen als een soort *spoiler*: nog niet het hele gerecht wordt getoond. Dit dient dus om de nieuwsgierigheid op te wekken. •De inzet van de vrolijke deuntjes versterken het goede gevoel dat in het begin wordt opgewekt. Dit zou kunnen impliceren dat hij met een goed gevoel aan een nieuwe start begint (ook in de bredere zin van het woord).
	64	Idem 61.	-	-	Kaasblokjes vallen op elkaar.	XCU	Vrolijke deuntjes	
2	65	Idem 61.	**Direct address:** "Superfood for me isn't one ingredient. It's a collection of incredible, nutritious, delicious things that make a wonderful dish."	Jamie in de keuken.	Keuken in Engeland. • Extra: handgebaren van een mengeling.	MS	Vrolijke deuntjes	Shot 65: Jamie instrueert ons over zijn opvatting van *superfood*. In zijn verwoordingen maakt hij duidelijk dat hierover al een discours bestaat. Het is belangrijk dat zijn visie wordt gegeven, aangezien hij de ster van de show is: presentator en chef-kok. Hij gebruikt zijn handgebaren om dit extra kracht bij te zetten.

								Shot 65: Hij maakt gedurende het hele programma enorm veel gebruik van bijvoeglijke naamwoorden. *Increcible, nutritious* en *delicious* zijn hiervan veelvoorkomende voorbeelden. De functie van dit overtollig gebruik van bijvoeglijke naamwoorden zit in het enthousiasmeren.
2	66	Een van zijn bestemmingslocaties wordt getoond.	-	-	Zee en bos met enkele huizen tussenin.	(X)XLS	Vrolijke deuntjes	Shot 66-69: De korte sequentie van deze beelden demonstreren de verschillende locaties als bron van de *superfood*. Door de inzet van extra volume worden deze 'fijne' bestemmingslocaties extra benadrukt, wat geassocieerd kan worden met een vakantiegevoel. Bovendien dragen de (extreme) *longshots* bij aan het weergeven van de bestemmingen als een soort panorama foto.
	67	Idem 66.	**Voice-over**: "I wanna show you…"	-	Zee met haven en veel hoge flatgebouwen.	(X)XLS	Vrolijke deuntjes	Shot 67: Op het moment dat er sprake is van de *voice-over*, wordt de achtergrondmuziek licht gedempt. Hierdoor wordt niet alleen duidelijk wat er gezegd wordt, maar krijgt dit ook meer aandacht, wat de indruk wekt dat het gaat om belangrijke informatie. Ook

								deze techniek wordt gedurende de aflevering gehanteerd.
	68	Idem 66.	**Voice-over:** "… what good food…"	Drie herders.	Platteland met drie herders en een stel schapen die loslopen.	XLS	Vrolijke deuntjes	
	69	Idem 66.	**Voice-over:** "… really looks like."	Een man in het bootje.	Beeld van uitgerekte zee met kleine vissersbootjes en een overvliegende roofvogel.	LS	Vrolijke deuntjes	
	70	Beeld van lokale mensen.	-	Lokale man.	Man eet stukje van lokaal bereid gerecht.	CU	Vrolijke deuntjes	Shot 70-74: De verschillende beelden tonen lokale mensen die letterlijk en figuurlijk bezig zijn met voeding. Er worden niet alleen shots van etende mensen weergegeven, maar ook situaties waarin de lokale bevolking actief bezig is. Dit laat zien dat er een productie schuilt achter het maken van eten.
2	71	Idem 70.	**Voice-over**: "So I'm heading to two of the healthiest …"	Man voert zijn kind een lepeltje van een gerecht.	Een aantal lokale mensen bij elkaar.	MCU	Vrolijke deuntjes	
	72	Idem 70.	**Voice-over:** "…places in the world,…"	Lokale oude man en jongere man.	Oude man en jongere man lachen samen. •Extra attribuut: wandelstok op de achtergrond.	MS	Vrolijke deuntjes	Shot 72: de wandelstok benadrukt de ouderdom.
	73	Idem 70.	**Voice-over:** "…where experts say…"	Lokale man.	Man met hoed op een paard met lange stok in zijn hand.	MLS	Vrolijke deuntjes	Shot 72-75: De beelden van verschillende oude lokale mannen zetten Jamie's

								argument van ouderdom kracht bij. Hierin wordt namelijk de relatie tussen gezond eten en ouderdom herhaald. Shot 73: Het aanhalen van experts toont aan dat Jamie zelf niet over alle nodige informatie beschikt om het publiek te kunnen informeren. Hiermee bewijst hij wel dat hij zich in het onderwerp heeft verdiept om toch zijn argument te kunnen maken en de kijker te overtuigen van het maken van *superfood* gerechten.
	74	Idem 70.	**Voice-over:** "… people live the longest …"	Lokale man.	Man op een tractor.	MLS	Vrolijke deuntjes	
	75	Shot van salade met walnoten.	**Voice-over:** "… to find out what …"	-	Lepel neemt een deel van de salade.	CU	Vrolijke deuntjes	Shot 75-77: nadruk wordt hierin gelegd op het eten.
	76	Shot van een gerecht van rijst en kip.	**Voice-over:** "… awesome foods …"	-	Lepel neemt deel van de rijst.	CU	Vrolijke deuntjes	
2	77	Beeld van twee lokale mannen die van het voorgaande gerecht eten.	**Voice-over:** "… keep them on the go."	Twee lokale mannen.	Twee mannen in buitenland. Lichtblauwe muur op de achtergrond.	MCU	Vrolijke deuntjes (meer volume)	
	78	Een van zijn bestemmingslocaties wordt getoond.	-	-	Platteland, waarbij de schapen aankomen bij de boerderij.	XLS	Vrolijke deuntjes (meer volume)	Shot 78-80: In deze shots wordt opnieuw 'uitgezoomd' naar de bron, de bestemmingslocaties waar het eten vandaan komt.

79	Idem 78.	-	-	Uitgestrekte zee met een bootje dat om een rots heen vaart.	(X)XLS	Extra drum en extra volume wordt ingezet bij de vrolijke deuntjes	Shot 79: Door het volume te verhogen en door de inzet van meer instrumenten, komt de muziek meer op de voorgrond. Dit duidt aan dat de muziek essentieel is in het creëren van dit 'goede' gevoel. Hierdoor worden de shots extra benadrukt.
80	Idem 78.		-	Plaatje van huizen op een rots →waarschijnlijk Griekenland.	(X)XLS	Vrolijke muziek	
81	Jamie hakt kruiden, of onkruid in het platteland.	**Voice-over** :"In Greece I'm put to work on the land."	Jamie en lokale man op de achtergrond.	Onkruid en kruiden zichtbaar. Werkende mannen op het platteland.	MLS	Vrolijke muziek	Shot 81-84: Specifieke introductie van zijn eerste bestemmingslocatie aan de hand van opeenvolgende beelden.
82	Lokale man hakt kruiden of onkruid met een lange stok.		Lokale oude man.	Lokale oude man met hoed op.	MS	Vrolijke muziek	
83	Jamie informeert over de man op de achtergrond.	**Direct address**: "He is heading towards a ninety years old."	Jamie	Hij wijst naar de man achter zich, terwijl hij recht in de camera spreekt.		Vrolijke muziek	Shot 83: In zijn *direct address* wordt opnieuw de focus gelegd op ouderdom: idem shot 206.
84	Beeld van werkende oude man.	**Voice-over:** "He is still as strong as an ox."	Lokale oude man.	Beeld verschuift van lokale oude man naar de schoffel waarmee hij het onkruid weghaalt. • *Pan*: naar links beneden.	MS: *pan* naar links.	Vrolijke muziek	Shot 84: Jamie maakt gebruik van een metafoor om het argument van ouderdom extra kracht bij te zetten.

	85	Beeld van lokale oude man.	**Voice-over** :".. and uncover…"	Lokale oude man.	Man bevindt zich in een veld en haalt noten uit een rots.			
	86	Beeld van twee handen, waarbij een ingrediënt wordt doorgegeven.	**Voice-over:** "… an unlikely superfood…"	-	Jamie haalt een specifiek ingrediënt uit de hand van de oude man.	CU	Vrolijke muziek	Shot 86: In deze shot is een spanningselement kenbaar. Jamie informeert de kijker over een specifiek *superfood* ingrediënt, zonder het ingrediënt specifiek te vermelden. Hierdoor maakt hij de kijker nieuwsgierig, zodat deze het programma zal volgen om erachter te komen wat dit specifieke *superfood* ingrediënt inhoudt.
	87	Beeld van salade.	**Voice-over "…** that adds real creaminess …"	-	Vallende slablaadjes op de salade.	XCU	Vrolijke muziek	Shot 87-89: Aan de hand van de tekst zou dit dus kunnen betekenen dat de getoonde salade zo een *superfood* ingrediënt bezit.
	88	Idem 87.	**Voice-over:** "…to any dish."	-	Kaas wordt over de salade geraspt.	CU: high angle.	Vrolijke muziek	
2	89	Jamie staat op het punt zijn zelfgemaakte salade te eten.	**Direct address:** "Enjoying this beautiful skinny carbonara. Crack on!"	Jamie	Keuken in Engeland.	MCU	Vrolijke muziek	Shot 89: Jamie maakt gebruik van populair taalgebruik. Zo noemt hij de expressie: *crack on*. Dit laat zien dat hij zich positioneert als een doorsnee persoon door het hanteren van informeel taalgebruik.
	90	Een van zijn bestemmingslocaties wordt getoond.	**-**	-	Boerderij en platteland is in beeld.	LS: crane naar voren.	Muziek is versterkt	Shot 90-94: Introductie tweede bestemmingslocatie aan de hand van opeenvolgende beelden.

2	91	Nicoyaanse cowboys worden getoond.	**Voice-over** :"Hanging out with Costa Rican cowboys …"	Jamie en 3 andere Nicoyanen.	Jamie (links) en 3 anderen op een rij op hun paard in het veld.	LS	Vrolijke muziek	Shot 91-94: Met deze beelden laat Jamie zien dat hij onderdeel uitmaakt van de lokale bevolking. Met andere woorden hij dompelt zich onder in de lokale cultuur.
	92	Idem 91.		1 lokale man op paard.	Touw is nu duidelijk in beeld. Verder wordt het beeld gevuld met paarden.	MLS	Vrolijke muziek	**(Meer informatie → zie segment 7)**
	93	Idem 91.	**Jamie op locatie**: "Haka, haka!"	Jamie en twee Nicoyanen op de achtergrond.	Alle drie op paarden.	MLS	Vrolijke muziek	
	94	Idem 91.	**Jamie op locatie**: "It's just like Essex."	Jamie en één andere Nicoyaan in de verte.	Jamie op het paard volgt de kudde runderen die voor hem is.	LS	Vrolijke muziek	Shot 94: Hij maakt hier de referentie naar Essex, een Engels graafschap net buiten Londen.
	95	Klaargemaakt gerecht wordt getoond.	**Voice-over**: "… gives me an idea…"	-	Saus wordt als *topping* op het gerecht gelegd.	XCU	Vrolijke muziek	
	96	Idem 95.	**Voice-over:** "…for a delicious powerhouse dinner."	-	Alle hoeken van het gerecht worden getoond, door het gerecht in de camera rond te draaien.	XCU	Vrolijke muziek	
	97	Idem 95.	**Jamie in de keuken**: "That for me …"		Vork door het gerecht.	XCU	Vrolijke muziek	
	98	Jamie heeft het gerecht in zijn hand vast.	**Direct address:** "… is a superfood classic."	Jamie	In de ene hand heeft hij het bord vast en in	MCU	Vrolijke muziek	Shot 98-99: Hij insinueert dat zijn bereid gerecht een *superfood* classic is.

					de andere hand de vork.			•Er wordt hier met spanning gespeeld. Er wordt een *medium close up* van het gerecht getoond, wat de kijkers nieuwsgierig zou kunnen maken: idem shot 63+85. •Muziek: idem shot 61.
	99	Bereid gerecht wordt getoond.	**Voice-over**:"And I have a superfood version for one of my favourite combo's: …"	-	Beweging van hand vervolledigt het gerecht door het leggen van de laatste ingrediënten op het bord.	CU	Subtiele verandering in deuntjes van de vrolijke muziek + muziek krijgt meer volume	
2	100	Idem 99.	**-**	-	Gerecht wordt van dichtbij getoond.	XCU: *track* naar rechts.	Versterkte vrolijke deuntjes	Shot 100: idem shot 63.
	101	Idem 99.	**Voice-over**:" …pork …"	-	Wortel 'valt' op het varkensfilet.	XCU	Versterkte vrolijke deuntjes	
	102	Idem 99.	**Voice-over**:" … and apple sauce."	-	Appelsaus 'valt' over het gerecht.	CU	Versterkte vrolijke deuntjes	
	103	Idem 99.	-	-	Vork en mes in beeld. Jamie smult van dit gerecht.	CU : *high angle*	Versterkte vrolijke deuntjes	Shot 103-104: Jamie toont hiermee aan dat wat hij maakt ook echt lekker is. Jamie zelf is de grootste criticus. Doordat hij laat zien dat hij zelf van zijn eigen gerechten kan genieten,

								impliceert dit dat zijn gerecht ook daadwerkelijk verrukkelijk is.
	104	Jamie buigt zich over een gerecht.	**Direct address:** "This is really delicious. I want some more actually."	Jamie	In Jamie's keuken in Engeland.	MCU	Versterkte vrolijke deuntjes	Shot 104: Dit idee wordt in dit shot nogmaals versterkt door de tekst.
	105	Extra aandacht voor het gerecht.	**Direct address:** "That is so good."	Jamie	In Jamie's keuken in Engeland: Extra lepel appelsaus over een vorkhapje varkensfilet.	CU	Versterkte vrolijke deuntjes	Shot 105: Dat zijn gerecht een succes is, wordt nogmaals benadrukt door het gerecht zo expliciet in beeld te laten komen aan de hand van *close ups*.
2	106	Eerste gerecht wordt getoond, namelijk het ontbijt.	**Voice-over:** "But first let's kick off the day with a healthy breakfast." **Tekst in beeld:** "BREAKFAST"	-	Beeld van zoete aardappel wordt scherp gesteld, terwijl de tekst van beneden afkomt.	CU	*Fade out* muziek	Shot 106: De afbeelding van de zoete aardappel op de achtergrond toont aan dat dit een (hoofd) ingrediënt zal zijn van het te maken ontbijt. •Witte tekst in beeld + *voice-over*: idem shot 108.
	107	Jamie informeert over belang van ontbijt.	**Direct address:** "There is so much evidence that shows you that if you have a good breakfast that sets you up for the day and actually it sets you up for a long, healthy, productive life."	Jamie		MCU	Muziek stopt hier (kleine fade out)	Shot 107: Jamie neemt korte pauzes tussen *long*, *healthy* en *productive*, wat het belang van deze termen benadrukt. Hier insinueert hij ook het idee dat goed eten meer draait dan om lekker zijn, maar in een breder kader ook goed is voor je algemene gezondheid. Shot 106-107: Door het beëindigen van de muziek, komt de nadruk op de tekst te liggen. Hierdoor wordt een eerder serieuzer onderwerp

								aangekaart en geeft dit de importantie ervan aan.
		Reflectie sequentie 2.						De hele 2de sequentie kan worden opgevat als een oorzaakgevolg relatie in de vorm van een deductie. Allereerst worden de bestemmingslocaties getoond. Vervolgens de lokale mensen en als laatste de gemaakte gerechten. Deze volgorde wordt een aantal keer herhaald in dit segment. Dit betekent dat de *superfood* ingrediënten op deze speciale locaties groeien en gebruikt worden door de lokale bevolking in het bereiden van hun gerechten.
3	108	Introductie eerste gerecht: ontbijt.	**Tekst in beeld:** "SWEET POTATO MUFFINS with Chilli & Cheese." **Voice-over:** "My sweet potato muffins are a superfood take on a breakfast classic.	-	Fade in: eerst wit beeld, voor een duidelijk onderscheid met het vorig shot. Vervolgens zijn de kleuren van het gerecht duidelijk in beeld. •Gerecht is vervaagd op de achtergrond.	CU	Vrolijke deuntjes	Shot 108: De grote letters in het midden van het beeld laten de kern van het gerecht zien, dat wordt ondersteund door de *voice-over*. Shot 108: De inzet van de vrolijke deuntjes brengen het luchtige element weer terug. Dit wijst erop dat het maken van een gerecht niet te serieus hoeft te zijn, maar ook een leuk proces is. Op die manier wordt de zin in het koken aan de kijkers overgebracht.

	109	Verschillende shots van "SWEET POTATO MUFFINS."	**Voice-over**: **"**Absolutely delicious and bursting with goodness."	-	Muffin wordt door twee gesplitst. Jamie laat de binnenkant van de muffin zien.	CU	Vrolijke deuntjes.	Shot 109: In zijn taalgebruik maakt Jamie rijkelijk gebruik van bijvoeglijke naamwoorden om zijn gerechten of ingrediënten te beschrijven. Hiermee laat hij zien dat hij zelf erg enthousiast is over het bereiden van zijn gerechten en zo wordt het 'fijne' kookproces nogmaals benadrukt. Ook deze techniek komt in de vorm van een hyperbool zeer frequent voor.
	109 B	Verschillende shots van "SWEET POTATO MUFFINS."	**Jamie in keuken:** "Let's take a muffin and a coffee."	-	Verschillende muffins bij elkaar. Details van de bovenkant van een muffin wordt in beeld gebracht.	XCU	Vrolijke deuntjes	
3	110	Jamie vertelt dat zijn versie van *superfood* muffins gezonder zijn dan originele muffins.	**Direct address:** "So many of us have it every single day. If you actually focus on it. Calorifically they are way up there. 500 calories. They are packed full of sugar. They are not necessarily balanced …"	Jamie	Jamie met drie rijen planten, kruiden en ingrediënten op de achtergrond. •Extra: veel handgebaren om een punt te maken: bv. twee vingers in de lucht bij het woord *two*. •Extra intonatie: hij vertelt dit op een soort denigrerende	MCU	-	Shot 110: Hier kaart Jamie een probleem aan. Volgens hem zouden een normale muffin met een kop koffie boordevol suikers zitten. Dit staat in relatie tot zijn vorige programma's waarin hij ingaat op de problematiek rondom te veel suikerinname. Shot 110: Daarnaast beschrijft hij een specificatie, namelijk het aantal calorieën. Het feit dat Jamie verstand heeft van deze specifieke nummers

3					toon, alsof hij het er niet mee eens is.			benadrukken zijn positie als expert. Shot 110: Ook wordt hij in het frame van een expert gezet door gebruik te maken van zelfverzonnen woorden: *calorifically* is namelijk geen officieel Engels woord. Shot 110: Bovendien gebruikt hij (veel) handgebaren om zijn woordgebruik te versterken. Dit is ook een vorm van dynamiek dat telkens terugkomt. •In deze shot zou hij zich gericht kunnen hebben op de werkende doelgroep. Dit betreft de persoon die snel een kop koffie en een muffin nuttigt, voor de start van werk. •Ook de mise-en-scène is hier beduidend. Niet alleen de groene plantjes op de achtergrond zijn zichtbaar (zoals eerder vermeld), maar ook groene betegeling is zichtbaar. → idem shot 61.
	111	Idem 110.	"…or nutritious, uh so we can do better than that. Let's show you what I have done with the superfood muffin. This is coming in at 360 calories for two!"	Jamie		MS	-	Shot 111: Hier creëert hij een *superfood* alternatief dat een oplossing zou bieden voor de suikervolle originele muffin.

	112	Eerste stap in het maken van deze "SWEET POTATO MUFFINS": Voorbereiding van de zoete aardappel.	-	Jamie	*Racking focus*: Shot begint met een scherp beeld van een plantje, later wordt Jamie op de achtergrond scherp gesteld. Hij is achter het plantje bezig met het raspen van een zoete aardappel.	CU : *pan* naar rechts	Inzet van vrolijke muziek	Shot 112: Het feit dat het shot eerst met een plant begint is strategisch gekozen. Een groen plantje bezit connotaties als gezond, vers en fris. Deze connotaties worden bij het zien van dit beeld geactiveerd voordat hij aan de zoete aardappel begint. Op die manier wordt op een subtiele wijze geïnsinueerd dat wat hij gaat maken diezelfde connotaties (zal) bezit(ten). • Inzet muziek: idem shot 108.
	113	Idem 112.	**Jamie:** "So I'm doing these with sweet potatoes, …"	-	Focus op zoete aardappel die wordt geraspt.	CU	Vrolijke muziek	Shot 113: Hierin is de zoete aardappel het ingrediënt dat een alternatief biedt voor de suikervolle ingrediënten van de normale muffin.
3	114	Idem 112.	**Direct address:** "… which by the way are ranked way up there as one of the most healthies vegetables on the planet."	Jamie	Focus op tekst, op wat hij zegt. •Extra: hand in beeld.	MCU	Vrolijke muziek	•Shot 114: handgebaar idem shot 110.
	115	Idem 112.	**Jamie:** "It's packed full of vitamin C, …"	-	Focus terug op het raspen van de zoete aardappel.	CU	Vrolijke muziek	Shot 115-116: Hier beschrijft Jamie andere specificaties, namelijk het soort vitamine dat het ingrediënt bezit. Dit toont nogmaals aan dat Jamie verstand heeft van voeding en bevestigt zijn positie als expert: idem shot 110.

	116	Idem 112.	**Direct address:** "… vitamine A, vitamin B, so really really good for you."	Jamie	Focus op tekst, op wat hij zegt.	MCU	Vrolijke muziek	
	117	Idem 112.	**Jamie:** "And a wonderfull source of fiber."	-	Afbeelding van een hele zoete aardappel prominent in beeld.	CU	Vrolijke muziek	
3	118	Idem 112.	**Direct address:** "And they're delicious! And first off they're a vegetable. A potato is a starchy carb."	Jamie	Focus op tekst, op wat hij zegt. Jamie verandert zijn focus van de handeling (het raspen van de zoete aardappel) naar direct het publiek aanspreken.	MCU	Vrolijke muziek	Shot 118-120: In dit shot is zijn positie in de keuken van belang. Hij laat namelijk zijn werk liggen om de kijker te onderwijzen over deze gezonde groente. Ook hier komt de nadruk dus te liggen op de tekst. •Het gebruik van afkortingen geeft een indicatie van populair taalgebruik. Hierdoor houdt Jamie zijn beschrijvingen 'luchtig': hij noemt *carb* in plaats van *carbohydrate.* Ook dit soort afkortingen komen vele malen voor.
	119	Idem 112.	**Jamie:** "So this is one of your five a day, …"	-	Hij wijst specifiek naar de aardappel rasp.	CU	Vrolijke muziek	Shot 119: Het feit dat dit één van de vijf is ▪ De kijker heeft geen idee wat dit betekent en hoopt dat dit in het programma duidelijk wordt gemaakt. Het wordt ook niet expliciet verteld wat die vijf basisbestanddelen zijn, dus dit moet de kijker

								aanmoedigen zich hierin te verdiepen. ▪ Hij spreekt een publiek aan dat hier wel al vanaf weet en dit bevestigt nogmaals hoe voedingrijk zijn gerechten zijn.
	120	Idem 112.	**Direct address:** "… but you can actually use a sweet potato in so many ways that you can use a potato. A little swap out in the week, a couple of times a week: bingo, bango, bongo!"	Jamie	Hij gebruikt veel handgebaren om nogmaals zijn tekst kracht bij te zetten. Hij is hier aan het vertellen en niet meer bezig met het bereiden van de zoete aardappel.	MCU → MS	Vrolijke muziek	Shot 120: Ook binnen groenten zelf geeft Jamie een alternatief. Hij stelt hier dat een zoete aardappel meer voedingsmiddelen zou bevatten dan een normale aardappel.
3	121	Tweede stap : geraspte zoete aardappel mixen met eieren.	**Voice-over:** "Take 600 grams of unpealed…"	-	Focus op zoete aardappelrasp.	XCU	Vrolijke muziek	
	122	Idem 121.	**Voice-over:** "… scrubed sweet potato, …"	-	Focus op zoete aardappelrasp.	CU	Vrolijke muziek	
	123	Idem 121.	**Voice-over:** "…and at six free range eggs."		Hij neemt twee eieren uit een doosje van zes.	CU	Vrolijke muziek	
	124	Idem 121.	**Direct address:** "Just crack in."	Jamie	Jamie kraakt twee eieren tegelijk in de kom met zoete aardappelrasp.	MCU	Vrolijke muziek	

	125	Idem 121.	-	-	Eieren vallen op de zoete aardappelrasp.	CU	Vrolijke muziek (meer volume)	
	126	Derde stap : toevoeging van bloem.	**Direct address:** "We're gonna go in with flour. Now I swopped out regular white … flour for wholegrain flour."	Jamie	Jamie neemt de meergranen bloem om toe te voegen aan het beslag.	MCU	Vrolijke muziek	Shot 126: meergranen in plaats van witte bloem: idem shot 120.
	127	Idem 126.	**Jamie:** "Again, so simple. You won't notice the difference in this dish."	-	Bloem die in de kom wordt gegoten.	XCU	Vrolijke muziek	Shot 127: Hij geeft hier aan dat we het verschil niet zouden moeten proeven. Dit kan betekenen dat meergranen de connotatie heeft van minder lekker.
3	128	Idem 126.	**Voice-over**: "And 250 grams."	-	Bloem bovenop de kom met de vorige ingrediënten voor het beslag.	CU: high angle	Vrolijke muziek	
	129	Idem 126.	**Direct address:** "And it's so much better for you. And again it's that slow release energy. It's gonna keep you going for longer.	Jamie	•Extra: handgebaar bij *longer*.	MS →MCU	Vrolijke muziek	Shot 129: Hierin legt Jamie een positief oorzaakgevolg verband. Gezonde voeding heeft een positieve consequentie voor het lichaam. Hij benadrukt het woord *longer* om aan te geven dat meergranen bloem voor langer durende en meer energie zorgt. •Handgebaar: idem shot 110.
	130	Vierde stap: toevoeging van lente-uitjes.	**Voice-over**: "Finally slice…"	Jamie	Snijdt lente-uitjes.	MCU	Vrolijke muziek	

	131	Idem 130.	**Voice-over:** "… four …"	-	Nadruk op de lente-uitjes: prominent in beeld.	CU	Vrolijke muziek	
	132	Idem 130.	**Voice-over:** "… spring onions."	-	Nadruk op de lente-uitjes: prominent in beeld.	XCU: slow motion → normale snelheid.	Vrolijke muziek	
	133	Vijfde stap: toevoeging van chili.	**Direct address:** "Chili. Really, really nice. Chili and sweet potatoes are very, very good friends. I want two of these bad boys."	Jamie	Hij neemt een chili en demonstreert deze duidelijk aan de kijker.	MS	*Fade out* muziek	Shot 133: In deze shot toont Jamie een perfecte combinatie van twee ingrediënten. •Het stoppen van de muziek: idem shot 106.
3	134	Idem 133.	**Voice-over**: "Finally slice, put one …"	-	Nadruk op het snijden van de chili.	XCU	Geluid van hakkend mes op de plank	
	135	Idem 133.	**Voice-over**: "… in the mix … "	-	Chili valt in de kom, over de rest van de ingrediënten.	CU: *high angle*	-	
	136	Idem 133.	**Voice-over**: "And one on the side for later."	Jamie	Hij veegt één gesneden chili van de plank.	CU	-	
	137	Idem 133.	**-**	-	Vervolledigde mix van ingrediënten wordt nogmaals getoond.	XCU	-	
	138	Zesde stap : toevoeging van "cottage cheese."	**Direct address:** "Then we are gonna go cheese. So I am using cottage	Jamie	Hij opent een bakje *cottage cheese* en loopt naar de andere	MS	Openen van het bakje	

			cheese. And cottage cheese is a brilliant, brilliant cheese.”		kant om een lepel te nemen.		*cottage cheese*	
	139	Idem 138.	**Jamie:** “One of the lowest in fat.”	-	Lepel met bakje *cottage cheese* prominent in beeld.	XCU	-	Shot 139: Ook hier geeft Jamie een specificatie van het ingrediënt, namelijk een laag vetgehalte. Dit zou kunnen betekenen dat een hoger vetgehalte een negatieve connotatie bezit met betrekking tot gezonde voeding: idem shot 110.
	140	Idem 138.	**Direct address:** “You got that milky texture in here, and those curds, which go nice and kind of curdy and bendy when you cook them.”	Jamie	Hij heeft een lepeltje “cottage cheese” vast terwijl hij ons hierover onderwijst.	MS → MCU	-	
	141	Idem 138.	**Voice-over:** “Eggs and cottage cheese are both great sources of protein.”	-	Één lepeltje “cottage cheese” wordt aan de mix toegevoegd.	XCU	Inzet vrolijke muziek op de achtergrond	Shot 141: specificatie ingrediënt: idem shot 110. •Idem shot 108: inzet vrolijke muziek.
3	142	Idem 138.	**Voice-over:** “Which helps keep us feeling fuller for longer, so an excellent choice for breakfast. Add three table spoons to the mix.”	-	Beeld van toegevoegde “cottage cheese” in de kom wordt scherp gesteld.	XCU: slow motion.	Vrolijke muziek	Shot 142: positief gevolg: idem shot 129.
	143	Zevende stap : toevoeging van Parmezaanse kaas.	**Direct address:** “I want 50 gram of parmesan in there.”	Jamie	Jamie is bezig met het raspen van de parmezaanse kaas.	MS	Vrolijke muziek	
	144	Idem 143.	**Jamie:** “Barely but, no oil in there. No butter.”	-	Beeld van de handeling van het raspen.	CU	Vrolijke muziek	

	145	Idem 143.	**Direct address**: "But I promise you, you will not miss any kind of moisture or richness at all. The cheese and the cottage cheese and actually the sweet potato are all gonna give you that sensation of a really perfect gorgeous muffin.	Jamie	Jamie is bezig met het raspen van de Parmezaanse kaas.	MS → MCU	Vrolijke muziek	Shot 145: In dit shot wordt er ingezoomd op Jamie's gezicht. Op die manier wordt er door middel van het cameragebruik de nadruk gelegd op zijn tekst. Ook deze cameratechniek komt een aantal keer voor.
	146	Idem 143.	**Voice-over**: "Add the parmesan to the mixture."	-	Geraspte Parmezaanse kaas valt in de kom.	XCU	Vrolijke muziek (meer volume)	
	147	Idem 143.		-	Geraspte Parmezaanse kaas valt in de kom.	CU : high angle	Vrolijke muziek (meer volume)	
	148	Laatste stap: toevoeging van zout en peper.	**Voice-over**: "And season with pepper and a small pinch of salt."	Jamie	Jamie strooit zout en peper over de mix.	MCU	Vrolijke muziek (meer volume)	
3	149	Idem 148.	**Direct address**: "Yeah. Best equipment. Get in there and …	Jamie	•Extra: handgebaar: handen in de lucht. •Extra: blije gezichtsuitdrukking.	MS	Vrolijke muziek op de achtergrond.	Shot 149: In dit shot bespreekt Jamie de essentie van het keukengerei. In dit geval stelt hij dat de handen het beste middel zouden zijn voor in de keuken. Dit kan geassocieerd worden met een 'organische' of 'authentieke' handeling, dat strookt met de organische ingrediënten die hij gebruikt. Zijn blije gezichtsuitdrukking bekrachtigt dit idee. •Handgebaar: idem shot 110.

	150	Volgende stap in het proces: het mixen van alle ingrediënten.	**Jamie:** "… scrunch it. It is the best gadget…"	-	Jamie's handen die alle ingrediënten in de kom mixen.	CU	Vrolijke muziek	
	151	Idem 150.	**Jamie:** "… in the kitchen."	-	Het mixen van de ingrediënten is in beeld.	XCU : slow motion.	Vrolijke muziek	
	152	Volgende stap: het toevoegen van rozemarijn.	**Voice-over**: "Grab a stick of rosemary, or a pastry brush."	-	Rozemarijn duidelijk in beeld.	XCU	Vrolijke muziek	
	153	Idem 153.	**Voice-over**: "and lightly oil some squares of greaseproof paper."	-	Focus op rozemarijn: wordt in de cup cake bakjes gedompeld in olie en daarna op de houten plank gedept.	CU	Vrolijke muziek	
	154	Voorlaatste stap: beslag in de cup cake vormpjes plaatsen.	**Voice-over**: "Then peep in a good table spoon of the filling."	-	Beslag wordt in de cup cake vormpjes gelegd.	CU	Vrolijke muziek	
3	155	Idem 154.	**Jamie:** "I know you might be thinking: …"	-	Beslag wordt in de cup cake vormpjes gelegd.	XCU	*Fade out* muziek.	Shot 155: Hier geeft Jamie impliciet een kritiek op het hebben van 'geen tijd' in de ochtend voor het maken van een goed en gezond ontbijt. Dit kan gericht zijn op een heel breed publiek, namelijk werkende mensen maar ook ouders die ontbijt voorbereiden voor hun kinderen, etc. Hij biedt hiervoor de oplossing om deze cup cakes op voorhand voor te bereiden (zie ook shot 110)

								•*Fade out* muziek: idem shot 106.
	156	Idem 154.	**Direct address**: "… baking muffins in the morning really? But you can do it in the weekend."	Jamie	Beslag wordt in de cup cake vormpjes gelegd.	MS	-	
	157	Idem 154.	-	-	Shot van cup cakes in beeld.	CU	-	
	158	Idem 154.	**Direct address:** " You can do a batch. They keep really well for three days, because you got you know the little bit like carrot cake stuff in there. The sweet potatoes which keep it moist and gorgeous."	Jamie	Jamie neemt nog een velletje bakpapier om de rest van het beslag in de vormpjes te gieten. •Extra: handgebaren.	MS	Ritselend geluid van bakpapier	•Handgebaren: idem shot 110.
	159	Idem 154.	**Jamie in keuken:** "So it's kinda like making a breakfast in advance."	-	Shot van alle gevulde cup cake vormpjes.	CU	-	Shot 159: Hier herhaalt hij zijn miniargument in andere woorden.
	160	Idem 154.	**Direct address**: "Now we have done this. I would just drop it."	Jamie	Jamie neemt de plaat vast en kijkt hier ook aandachtig naar.	MCU	Geluid van plaat	
3	161	Idem 154.	**Direct address**: "Let it kinda fill out the base."	-	Opnieuw shot van de gevulde plaat. •Extra: handgebaar bij *fill out*.	CU	Geluid van vallende plaat op de tafel	•Handgebaar: idem shot 110.
	162	Idem 154.		Jamie	Jamie kijkt aandachtig naar de plaat. •Extra: handgebaar bij het woord *base*.	MS	-	•Handgebaar: idem shot 110.
	163	Idem 154.	**Jamie:** "Like that."	-	Opnieuw shot van de gevulde plaat.	CU	Geluid van vallende	

							plaat op de tafel.	
	164	Volgende stap: het bestrooien met rozemarijn.	**Voice-over**: "Sprinkle on some fragment rosemary …"	-	Rozemarijn wordt over de cup cakes besprenkeld.	XCU	Inzet van vrolijke muziek	•Inzet vrolijke muziek: idem shot 108.
	165	Idem 164.	**Voice-over**: "… and leftover chili for some heat."	-	Chili wordt over de cup cakes besprenkeld.	XCU	Vrolijke muziek	
	166	Volgende stap: het bestrooien met zonnebloem zaadjes.	**Voice-over**: " Pop on sunflour seeds for crunch …"	-	Shot klaargemaakte cup cakes + het bestrooien van zonnebloem zaadjes.	CU	Vrolijke muziek	
	167	Idem 166.		Jamie	Strooit de zonnebloem zaadjes over de cup cakes.	MCU	Vrolijke muziek	
	168	Volgende stap: het bestrooien met Parmezaanse kaas.	**Voice-over**: "And just a few fine scraps of parmazan."	-	Geraspte Parmezaanse kaas valt over de cup cakes.	XCU	Vrolijke muziek	
3	169	Demonstreren van de gemaakte "SWEET POTATO MUFFINS".	**Direct address:** "So there you go!"	Jamie	Hij tilt de plaat met alle gemaakte cup cakes op en demonstreert deze aan de kijker. Dit beeld wordt ook nog eens scherp gesteld met de nadruk op de cup cakes.	MS	Vrolijke muziek	
	170	Laatste stap: muffins plaatsen in de oven.	**Jamie:** "It's a thing of beauty."	-	Shot van alle uiteindelijk klaargemaakte muffins.	MCU	Vrolijke muziek	

	171	Idem 170.	**Jamie:** "Time to cook it. Just cook it in the bottom of the oven."	-	Ovendeur wordt opengedaan en de plaat wordt op de onderste plaat gelegd.			
	172	Idem 170.	**Direct address:** "For about forty minutes until golden and gorgeous. I'm cooking it a 180 degrees Celsius, which is 350 Fahrenheit. So we will let that do its thing!	Jamie	•Extra handgebaar: *golden* and *gorgeous*. •Extra :hij wijst ook naar de oven.	MS	Vrolijke muziek	Shot 172: Ook hier geeft Jamie zijn expertise weer. Het feit dat hij de transactie van de oven graden van buiten kent benadrukt dit nogmaals. •Handgebaar: idem shot 110.
	173	Het bakken van de cup cakes in de oven.	**-**	-	Versneld proces van de cup cakes die in de oven bakken.	XCU	Extra volume + extra drums en trompet.	Shot 173: De vrolijke muziek functioneert als een soort climax. Het proces van het maken van de cup cakes wordt ondersteund door de muziek en komt tot een audio en narratief hoogtepunt wanneer de cup cakes gebakken worden. De inzet van extra volume en extra instrumenten benadrukken deze climax.
3	174	De gebakken muffins worden uit de oven gehaald en gedemonstreerd.	**Direct address:** "Let's take a look in here. They're just beautiful."	Jamie	Neemt de muffins uit de oven.	MS	Fade out van de muziek.	Shot 174: De *Fade out* van de muziek functioneert hier als een soort eindpunt. Het ondersteunt namelijk dat de muffins klaar zijn en de preparatie dus hier tot een eind is gekomen.
	175	Idem 174.	**Jamie:** "Twelve gorgeous little muffins. And look at them! That little bit off effort put in the paper is nice, …"	-	Muffins worden uit de oven gehaald en op een houten plaat gelegd.	MCU : pan naar rechts:	-	

						camera volgt Jamie's hand.		
	176	Demonstreren en toelichten van de muffins.	**Direct address:** "… cause it just makes them I think a little bit more kind of portable. Putting them in the bottom of the oven makes them go nice and crisp at the bottom."	Jamie	Hij neemt één cup cake uit de plaat en toont deze aan de kijker. Hij kijkt hier heel geconcentreerd naar en wijst er zelfs naar.	MCU	-	Shot 176: Het feit dat hij de muffin expliciet aan de kijker demonstreert toont aan dat zijn preparatie een succes is en hij wilt het eindresultaat hiermee extra benadrukken.
	177	Idem 176.	**-**	-	Nog een cup cake wordt uit de vorm gehaald.	XCU	Inzet van vrolijke zachte deuntjes.	Shot 177: Het feit dat twee muffins in beeld worden gebracht zou kunnen beteken dat twee muffins nog minder calorieën zou bevatten dan één originele (suiker)muffin (zie ook shot 110).
	178	Idem 176.	**Direct address:** "And I can have not one but two of these for 360 calories."	Jamie	Hij toont de twee muffins duidelijk in beeld.	MCU → CU	Vrolijke zachte deuntjes.	
3	179	Idem 176.	**Jamie in de keuken:** "It's balanced, it's healthy."	-	Jamie trekt het bakpapier van één muffin.	XCU	Vrolijke zachte deuntjes.	
	180	Idem 176.	**Direct address:** "Ooh!"	Jamie	Jamie split 1 muffin in twee.	XCU	Climax in de muziek: volume wordt versterkt en meer tonen	Shot 180-184: climax in de muziek: idem shot 61+173.

							worden ingezet.	
	181	Idem 176.	**Jamie in de keuken:** "Goorgeous! And those lovely cuds of cheese are so nice in there."	-	De damp van de gespleten muffin is duidelijk in beeld. Alle aandacht zit op de muffin.	XCU	Vrolijke tonen in een sneller ritme	
	182	Jamie eet zijn eigen gemaakte muffin en beoordeelt deze.	**Direct address:** "Sweet, savory, and really really fantastic healthy start of the day."	Jamie	Hij smakt van de muffin terwijl hij de kijker hierover informeert.	MCU	Volume van vrolijke deuntjes neemt toe	
3	183	Idem 182.	**Jamie in de keuken:** "And I can't tell you ..."	-	Nogmaals focus op een stukje muffin Jamie's hand met eraf slaande damp.	XCU	Hoog volume vrolijke deuntjes	
	184	Idem 182.	**Direct address:** "… how delicious that bad boy is."	Jamie	Hij smakt van de muffin terwijl hij de kijker hierover informeert. Hij brengt hier de muffin duidelijk naar voren en wijst ernaar om nogmaals de muffin extra aandacht te geven.	MCU	Hoog volume vrolijke deuntjes	
	185	Idem 182.	-	-	Nogmaals focus op een stukje muffin Jamie's hand met eraf slaande damp.	XCU	Vrolijke tonen in een sneller ritme op de	Shot 185: Hier komt de muziek tot zijn hoogtepunt. Dit wordt bevestigd door de *fade in* van het eindresultaat, namelijk de bereide muffin. Dit is dus ook een narratief hoogtepunt, omdat

					Fade in: van wit scherm naar gemaakte cup cakes		achtergrond	hier deze sequentie tot een eind komt: idem shot 174.
	186	Overgang sequenties	-	-	Horizontale splitsing van twee witte schermen naar binnen.		*Fade out* muziek	Shot 186: Bijeenkomen van de twee witte schermen laat het einde van deze sequentie zien.
		Reflectie sequentie 3						In deze sequentie toont Jamie een *superfood* ontbijt, namelijk muffins met zoete aardappel. Op een impliciete manier levert hij kritiek op het 'geen tijd hebben' in de ochtend door aan te raden om deze muffins op voorhand te bakken. Ook biedt zijn versie van muffins een alternatief voor de normale 'suikervolle' muffin.
	187	Vertonen van verschillende bestemmingslocaties.	**Voice-over:** "In this series I'm travelling to some …	-	Horizontale splitsing van twee witte schermen naar buiten. Nieuw beeld: uitgestrekte zee, een paar kleine bootjes en landschap met bos aan de linkerkant.	(X)XLS	Muziek op de achtergrond hoorbaar van een *bouzouki*: typisch Grieks snaarinstrument	Shot 187: Witte schermen openen sequentie. Shot 187: Opening van een landschap met toepasselijke muziek op de achtergrond. Het feit dat hier is gekozen van een *bouzouki* instrument als achtergrondmuziek, bevestigt het stereotype beeld van Griekenland. Hierdoor wekt dit de associatie met een soort vakantiegevoel.
4	188	Idem 187.	**Voice-over:** " … remote parts of the globe. Famous for …"	Jamie	Jamie komt op zijn scooter van een berg af gereden. Hij maakt een scherpe bocht.	LS	*Bouzouki* muziek	Shot 188: Korte kleurrijke kledij, scooter, etc. roepen connotatie van vakantiegevoel op. Ook het feit dat hij op zijn scooter is,

					Kledij: Hij draagt korte zalmroze broek en blauw T-shirt en helm.			betekent dat hij 'onderweg' is, 'onderweg' naar de bron van *superfood*.
	189	Idem 187.	**Voice-over:** " … health and longevity …"	Griekse man en zoon.	Twee mannen demonstreren een grote vis die ze gevangen hebben. Ze kijken hierbij recht in de camera. •Extra: vissersbootje op de achtergrond.	LS	*Bouzouki* muziek	Shot 189: Dit shot laat zien dat de viscultuur een cultureel onderdeel is in Griekenland. •Tekst: *health* en *longevity*: idem shot 107.
4	190	Idem 187.	**Voice-over:** "… to unlock …"	Griekse vrouw	Vrouw neemt hap van zelfgemaakt gerecht met de schijnende zon in de achtergrond.	MCU	*Bouzouki* muziek	Shot 190-191: Het idee dat Jamie de 'geheimen' van de eetcultuur gaat ontdekken, met andere woorden: het suggereert de zoektocht naar *superfood*. De hele oude man zou hier de sleutel moeten zijn van het geheim, namelijk hij heeft de kennis van *superfood* dat op Ikaria te vinden is.
	191	Idem 187.	**Voice-over:** "… secrets to some of the worlds …"	Jamie en hele oude Griekse man.	Jamie komt aanlopen en schudt de hand van de hele oude man. Op de achtergrond zijn allemaal plantjes zichtbaar.	MS	*Bouzouki* muziek	
	192	Opening Griekenland.	**Tekst in beeld:** "GREECE" + overlappende tekst **voice-over:**"… healthiest diets."	**-**	Versnelde ondergaande zon in de zee met witte	MS	*Bouzouki* muziek	Shot 192: Dit shot benadrukt nogmaals het positieve 'vakantiegevoel'. Griekenland

					grote letters van "GREECE" centraal in beeld.			wordt dus duidelijk in een positief plaatje gezet. •Witte tekst in beeld + *voice-over*: idem shot 108.
	193	Verschillende shots Griekenland.	**Voice-over:** "First up …"	-	Beeld van witte huizen op een rots, met water aan linkerkant.	XLS : lichte *zoom in*.	*Bouzouki* muziek	
	194	Idem 193.	**Voice-over:** " … is the island …"	-	Rots met zee.	MCU	*Bouzouki* muziek	
4	195	Idem 193.	**Voice-over:** "… of Ikaria. With its idyllic coastline …"	-	Blauw met wit gebouw, blauwe veerbootjes, uitgestrekte zee op de achtergrond.	LS	*Bouzouki* muziek	Shot 195: Het stereotypisch Grieks beeld wordt hier met de plaatsnaam bevestigd, namelijk Ikaria.
	196	Idem 193.	**Voice-over:** "… both filled harbours and a population proven to live longer lives.	Griekse man met klein meisje	Klein meisje komt aanrennen in de armen van hele oude man. Witte kleine oude auto op de achtergrond.; lachende gezichten.	LS : slow motio n.	*Bouzouki* muziek	Shot 196-197: Emotie wordt versterkt door slow motion en de gezichtsuitdrukkingen. Dit wordt benadrukt door de twee opeenvolgende shots van lachende oude mannen in twee verschillende contexten.
	197	Idem 193.	**Voice-over:** " … then most of us, …"	Hele oude Griekse man	Gezicht van hele oude man is prominent in beeld.	CU	*Bouzouki* muziek	
	198	Idem 193.	**Voice-over:** "… remaining physically active well into their nintees."	Griekse Man	Man loopt met een berg stro een heuvel af. Groene boom centraal in het midden van het shot. Nog meer groen op de achtergrond.	LS	*Bouzouki* muziek	Shot 198: Shot heeft iets weg van een ouderwets, authentiek dorpje. Shot 198: De kleur groen is hier beduidend: het frame wordt omgeven door groene bomen en planten die de connotatie

								'gezond' omvatten. Dit wijst erop dat Ikaria een bron van gezonde voeding is.
4	199	Idem 193.	**-**	Oude Griekse vrouw	Oude vrouw is bezig met het land te bewerken met een schoffel. Ze draagt een hoedje tegen bescherming van de zon.	MLS	*Bouzouki* muziek	Shot 199-200: Hier wordt het argument gemaakt dat de oude mensen nog intensief werk kunnen verrichten op het platteland.
	200	Idem 193.	**Voice-over:** "And active here means digging."	Zelfde oude vrouw en oude Griekse man.	Dit keer worden ze samen vanuit een andere *angle* in beeld gebracht.	LS	*Bouzouki* muziek	
	201	Idem 193.	**Voice-over:** "Most families grow …"	-	Twee handen die een bepaald kruid snijden.	CU	*Bouzouki* muziek	
	202	Idem 193.	**Voice-over:** "… and eat their own fruit and veg. Self-sufficiency is key."	-	Beeld van landschap.	(X)XLS : *pan* naar rechts.	*Bouzouki* muziek	Shot 202: Het *extreme long* shot laat Ikara als een soort panorama plaatje zien.
	203	Idem 193.	**Voice-over:** "And with much lower rate of heart disease, dementia, …"	Oude man, vrouw en meisje	Lachende gezichten van oude man en vrouw. Centraal in het beeld. Later ook lachende man met petje op zichtbaar.	MCU : *pan* naar rechts.	*Bouzouki* muziek	Shot 203-204: Het familiegevoel wordt hier sterk benadrukt. •Positief gevolg ten opzicht van het lichaam wordt hier gegeven: minder kans op hartziekten, dementie of depressie: idem shot 107.
	204	Idem 193.	**Voice-over:** "… and depression due to diet and lifestyle, …"	Hele oude vrouw	Gezicht van hele oude vrouw met bril is duidelijk in beeld. Lachende expressie.	CU	*Bouzouki* muziek	Shot 204: Dit wordt nogmaals aangedikt door het beeld in contrast te laten staan met het woord 'depressie'.

	205	Idem 193.	**Voice-over:** "…that's something to write home about."	Jamie en oude man	Jamie wordt door oude man vervoerd in een (kleine) aanhangwagen. •Prob: Jamie draagt een zonnebril.	MS	*Bouzouki* muziek	Shot 205: Shot wordt op een beetje ludieke manier gebracht. Hij doet heel normaal, maar is hier toch de 'ander'. Daarbij brengt hij het alsof goed dieet hier iets wonderbaarlijks is.
4	206	Introductie eerste oud persoon.	**Voice-over:** "I have been invited to lunch with a local who is 84 years old and still works his two acres of land. Single-handedly, every day."	Hele oude Griekse man	Statisch zwart-wit beeld van Griekse oude man. Hij draagt een hoed en zit op een soort tractor.	MS : Beeld wordt scherp gestel d	*Bouzouki* muziek	Shot 206: Binnen dit shot wordt de ouderdom benadrukt. Het zwart-witte beeld en foto-achtige techniek versterken de ' authenticiteit. Shot 206: Ook het expliciet benoemen van Yorgos' leeftijd bewijst dat hij op zijn 'oude' leeftijd nog fit genoeg is.
	207	Einde inleiding Griekenland.	**-**	-	Grieks landschap met veel groen.	(X)XLS	Fade out muziek.	Einde inleiding Griekenland.
		Reflectie sequentie 4						De sequentie opent met verschillende beelden van Griekenland. Het feit dat Jamie onderweg is op zijn scooter, zomerse kledij draagt en er *Bouzouki* tonen hoorbaar zijn onderstreept het vakantiegevoel dat in deze sequentie wordt gecreëerd. Sequentie 4 dient als een introductie van Griekenland en om het fijne gevoel op te wekken alvorens Jamie zijn bestemming bereikt.

	208	Begin Griekenland: Jamie volgt Yorgos naar zijn stuk grond.	**Direct address:** "Me and my mate Yorgos here, a.k.a. Poseidon, because he is strong. He is gonna show me what he does with his land at his house."	Jamie en Yorgos	Jamie in de aanhangwagen achterop de mini 'tractor' is onderweg naar de locatie. Yorgos bestuurt het voertuig. Beiden worden omringd door groen en geraakt door de zon. •Extra: gebaar van biceps bij het woord *strong*.	MS	Geluid van motor.	Shot 208: In dit shot wordt nogmaals de nadruk gelegd op oude Yorgos die nog op zijn oude leeftijd sterk en actief is, werkend op het platteland. Jamie hanteert hier de metafoor Poseideon en zijn gebaar om dit idee van oud en actief zijn, te benadrukken: idem shot 84.
	209	Idem 208.	**Voice-over:** "Yorgos …"	Jamie en Yorgos	Jamie is bij Yorgos' thuis aangekomen en stapt van de mini tractor. Yorgos zet de motor uit. •Extra gebaar: Yorgos zwaait naar de camera.	MS	Geluid van motor.	Shot 209: Yorgos laat hiermee zien dat hij trots is om zijn land te laten zien.
5	210	Idem 208.	**Voice-over:** "… is a retired stonemason, who only stopped working in his eighties.	Jamie en Yorgos	Jamie en Yorgos lopen naar zijn land toe. Shot is omgeven door groen.	LS	-	Shot 210: Shot lijkt gefilmd te zijn vanuit een struik, waardoor het shot wordt omringd door groene bladeren met Jamie en Yorgos in het midden. Hierin wordt de impliciete boodschap van groen en gezond al gegeven, voordat ze zelfs bij zijn land zijn aangekomen: idem shot 198.

	211	Idem 208.	-	Jamie en Yorgos	Jamie en Yorgos lopen verder naar zijn land.	XLS		
	212	Idem 208.	**Voice-over Yorgos (vertaald uit het Grieks):** "Over de jaren heb ik m'n bijenkorven, …	-	Beeld van landschap	(X)XLS: scherp stellend beeld		Shot 212-213: Het *extreme long shot* van het landschap, het geluid van geit en van de Griekse taal dragen bij aan het idee van een 'ouderwerts' organisch dieet.
	213	Idem 208.	**Voice-over Yorgos (vertaald uit het Grieks):** "… m'n geiten, m'n olijfbomen …"	Jamie en Yorgos	Jamie luistert aandachtig naar wat Yorgos vertelt. •Extra gebaar: Yorgos wijst naar boven (naar zijn geiten).		Geluid van mekkerende geit op de achtergrond	
	214	Idem 208.	**-**	Jamie en Yorgos	Jamie volgt Yorgos naar zijn land.	MS	Inzet rustige *bouzouki* tonen	•Inzet muziek: idem shot 108.
	215	Idem 208.	**Voice-over Yorgos (vertaald uit het Grieks):** "Hoppa."	Jamie en Yorgos	Yorgos en Jamie lopen door het veld.		Rustige *bouzouki* tonen	
	216	Idem 208.	**Jamie: "**So he's got orange trees here …"	-	Shot van sinaasappel aan de boom.	CU	Rustige *bouzouki* tonen	
5	217	Idem 208.	**Jamie:** "… mandarines, vines for wine."	-	Shot van wilde druiven.	CU	Rustige *bouzouki* tonen	
	218	Idem 208.	**Direct address:** "I've got to say, it's pretty steep around here."	Jamie	Jamie loopt van een steil bergje.	MS	Rustige *bouzouki* tonen	Shot 218-219: Hier wordt het argument gemaakt dat Yorgos niet onderdoet voor Jamie. De

								nadruk komt weer te liggen op Yorgos' leeftijd: idem shot 206. Shot 218-219: Het lijkt erop dat ze naar een rustiek stuk grond gaan.
	219	Idem 208.	**Direct address:** "And it's not slowing him down. 84 years old."	Jamie en Yorgos	Jamie volgt Yorgos	MLS	Rustige *bouzouki* tonen	
	220	Idem 208.	**Voice-over:** "Yorgos his land is dotted around the hillside terasses."	Jamie en Yorgos	Jamie volgt Yorgos	MS	Rustige *bouzouki* tonen	
	221	Idem 208.	**Voice-over:** "He has asked me to help clear a field for planting **…"**	-	Grieks landschap met veel groen.	(X)XLS	Rustige *bouzouki* tonen	Shot 221: Hierin wordt duidelijk dat Yorgos Jamie's hulp nodig heeft, wat nogmaals het idee van Yorgos als actieve 'boer' benadrukt.
	222	Idem 208.	**Voice-over:** "… vegetables …"	-	Shot van een hagedis.	CU	Rustige *bouzouki* tonen	Shot 222: Niet alleen flora, maar ook fauna komen in beeld.
5	223	Jamie helpt Yorgos zijn land te bewerken en informeert de kijker of de Ikarikaanse levensstijl.	**Voice-over:** "… before we have lunch."	Jamie en Yorgos	Jamie helpt Yorgos met het hakken van kruiden of onkruid. •Extra prob: Jamie gebruikt ouderwets snoeimes en Yorgos een schoffel om het land te bewerken. •Frame: shot wordt omringd door veel groen.	LS	Rustige *bouzouki* tonen	Shot 223: Frame met veel groen: idem shot 198.

	224	Idem 223.	**Direct address:** "A lot of people back home …"	Yorgos	Hij bewerkt het land met een schoffel.	MS	Rustige *bouzouki* tonen	
	225	Idem 223.	**Direct address:** "… they'll have a strim around, you know. They are using quit old school implements, but it's all good movement."	Jamie en Yorgos.	Jamie informeert ons terwijl Yorgos nog zijn werk doet. Op de achtergrond is een aantal huizen en de zee zichtbaar. •Extra: handgebaren.	LS	Rustige *bouzouki* tonen	•Handgebaar: idem shot 110.
	226	Idem 223.	**Voice-over:** "On Ikaria, an astounding 60% of 90 year olds are physically active."	Yorgos	Bewerkt zijn land.	MCU : tilt naar beneden.	*Fade out* muziek.	Shot 226: Beëindigen van de muziek: idem shot 106. Shot 226: Jamie benoemt hier een specifiek percentage om zijn kennis over dit gebied te benadrukken.
	227	Idem 223.	**Voice-over:** " And experts say that frequent physical activity…"	Yorgos	Bewerkt zijn land	MS	-	Shot 227-228: Vanuit verschillende shots wordt de nadruk gelegd op de nog werkende 84 jaar oude Yorgos die nog actief is op zijn land. Ditmaal worden specifieke getallen vermeld om dit te bekrachtigen. •Een andere tactiek is het aanhalen van experts: idem shot 73.
5	228	Idem 223.	**Voice-over:** "… is a key factor in their longevity."	Yorgos	Shot van schoffel in de grond.	MCU	-	
	229	Idem 223.	**Direct address:** "You know, he's heading toward 90 years old …"	Jamie en Yorgos.	Jamie helpt Yorgos door het kappen van	MS	-	Shot 229: Nadruk op leeftijd: idem shot 206.

					onkruid met zijn ouderwets snoeimes. •Extra: Jamie is lichtelijk buiten adem.			
	230	Idem 223.	**Direct address:** "… he's still as strong as on ox."	Yorgos	Bewerkt zijn land	MS	-	Shot 230: Metafoor : idem shot 84.
	231	Idem 223.	**Direct address:** "He is still doing six hours a day, graft, but that whole thing about growing and planting and eating well…"	Jamie (en Yorgos op achtergrond)	Jamie informeert de kijker.		-	Shot 231: Jamie loopt in dit shot naar voren om zijn punt nog sterker te maken. Hier geeft hij tevens nog een reden om te bewijzen dat Yorgos fit is.
	232	Idem 223.	**Jamie:** "It kinda is a …"	Yorgos	Bewerkt zijn land	MS	-	
	233	Idem 223.	**Jamie:** "… beautifull circle."	Yorgos	Shot van schoffel in de grond. •Extra prob: snoeimes.	MCU	-	
	234	Idem 223.	**Direct address:** "And you think about all of these expensive fat diets and fat gyms, and then … (lacht). This, Ikaria, is a gym. No one goes to the gym here. No one. You know. It's about this."	Jamie (en Yorgos op achtergrond).	Jamie informeert de kijker. •Extra intonatie: sarcasme in zijn stem hoorbaar.	MS	-	Shot 234: Jamie benadrukt het woord *fat* , wat een negatieve connotatie heeft. Impliciet zou dit kunnen betekenen dat wij een foutief leven leiden (of er tenminste ruimte is voor verbetering). Het authentieke leven is het voorbeeld waarin de kijker zou moeten geloven.
5	235	Jamie volgt Yorgos naar een ander stuk grond. Tegelijkertijd informeert hij de	**Yorgos (vertaald uit het Grieks):** "We gaan."	Jamie en Yorgos	Yorgos wijst Jamie welke kant ze op moeten.	MS	Inzet rustige *bouzouki* tonen.	•Inzet tonen: idem shot 108.

		kijker over de omgeving waarin ze zich bevinden.						
	236	Idem 235.	**Voice-over:** "It's clear that self sufficiency is a double wammy."	Jamie en Yorgos	Jamie volgt Yorgos naar het volgende stukje land.	LS : high angle	Rustige *bouzouki* tonen	
	237	Idem 235.	**Voice-over:** "You get great food and get fit at the same time."	Jamie en Yorgos	Jamie volgt Yorgos naar het volgende stukje land.		Rustige *bouzouki* tonen	Shot 237: Nadruk op groen: idem shot 198.
	238	Idem 235.	**Direct address:** "This is like a verge of …"	Jamie en Yorgos	Jamie volgt Yorgos naar het volgende stukje land.	MS : high angle	Rustige *bouzouki* tonen	Shot 238-243: Alle ingrediënten zijn in de natuur binnen handbereik. Nog een reden waarom Ikaria een idyllisch plaatsje is.
	239	Idem 235.	**Jamie:** "… supermarket…"	-	Shot van planten.	CU	Rustige *bouzouki* tonen	Shot 239: Het beeld staat in contrast met het woord supermarkt.
	240	Idem 235.	**Direct address:** "Peaches, abricots, pears, …"	Jamie	Jamie informeert ons. Shot wordt omringd met planten.	MS	Meer *bouzouki* tonen zijn hoorbaar	Shot 240: Opnieuw wordt Jamie tussen het groen in gefilmd: idem shot 198. •Climax in de muziek: idem shot 173.
	241	Idem 235.	**Direct address:** "… lemons."	-	Shot van limoen.	CU	Meerdere *bouzouki* tonen	
	242	Idem 235.	**Direct address:** "You got wild fennel and greens …"	Jamie	Jamie wijst naar landschap om zich heen.	MCU : *high angle*	Meerdere *bouzouki* tonen	
5	243	Idem 235.	**Jamie:** "… all around here. It's all here."	-	Beeld van groen Grieks landschap. Boom aan de rechterkant.	(X)XLS	Meerdere *bouzouki* tonen	

244	Idem 235.	**-**	-	Shot plantje.	CU	Meerdere *bouzouki* tonen	Shot 244: Nadruk op groen.
245	Idem 235.	**Direct address:** "This is lovely, I mean this is his little vineyard."	Jamie en Yorgos	Jamie volgt Yorgos tussen de planten.	LS	Meerdere *bouzouki* tonen	Shot 245-246: Yorgos en Jamie begeven zich tussen de groene planten.
246	Idem 235.	**Jamie:** "It's not massive."	-	Shot plantje	CU	Meerdere *bouzouki* tonen	
247	Idem 235.	**Direct address:** "And the soil, you know, is really fertile soil."	Jamie en Yorgos	Jamie raapt aarde van de grond om aan de kijker te demonstreren.	MS : *pan* naar beneden en naar boven	Meerdere *bouzouki* tonen	
248	Idem 235.	**-**	Yorgos	Yorgos kijkt naar Jamie's handeling.	CU	Meerdere *bouzouki* tonen	
249	Idem 235.	**Direct address:** "The one bit of inspiration that you can take from the Ikarians is just have a go, grow some stuff."	Jamie en Yorgos	Jamie informeert de kijker. •Extra: intonatie: Jamie lijkt erg gepassioneerd.	MS	Meerdere *bouzouki* tonen	Shot 249-251: Niet alleen haalt Jamie inspiratie uit Ikaria voor het bereiden van zijn gerechten, maar hij wordt ook in bredere zin geïnspireerd door de hele 'gezonde' levensstijl. Sterker nog, hij raadt de kijker aan om zelf een eigen moestuin te beginnen of op zijn minst organische ingrediënten op een lokale markt te halen. Met andere woorden, hij zet de kijkers aan tot actie.

5	250	Idem 235.	**Jamie:** "Just growing something."	Yorgos	Yorgos kijkt naar Jamie's handeling.	CU	Meerdere *bouzouki* tonen	
	251	Idem 235.	**Direct address:** "And then staying active, you know lovely fresh food. Or go to a farmers market so you can connect in that way."	Jamie en Yorgos	Jamie informeert de kijker.	MS	Meerdere *bouzouki* tonen	
	252	Idem 235.	**Voice-over:** "But Yorgos has one secret ingredient that he carries with him …"	Jamie en Yorgos	Jamie volgt Yorgos	MS : *high angle*, beeld wordt scherp gesteld	Meerdere *bouzouki* tonen	Shot 252: Het wazige legt de nadruk het 'geheim'. Shot 252-253: Zij zijn onderweg naar het geheim.
	253	Idem 235.	**Voice-over:** "… to keep him going all day."	-	Shot van een vliegende bij.	CU	Meerdere *bouzouki* tonen	
	254	Yorgos kraakt walnoten open en geeft deze vervolgens aan Jamie. Jamie informeert de kijker ook over deze walnoten.	**Yorgos (vertaald uit het Grieks):** "Laten we een walnoot eten."	Jamie en Yorgos.	Jamie volgt Yorgos naar ander stukje land.	LS : high angle	Meerdere *bouzouki* tonen	Shot 254: In dit shot wordt het geheim ontrafeld: ze gaan namelijk walnoten eten.
	255	Idem 254.	**-**	Yorgos	•Extra prob: steen als gereedschap: hij hakt een walnoot open met een steen en geeft vervolgens de noot aan Jamie.	MS	Meerdere *bouzouki* tonen	Shot 255: Het feit dat Yorgos de walnoot open kraakt, benadrukt de authenticiteit van het 'gereedschap'.

	256	Idem 254.	**Direct address:** "Cheers mate."	Yorgos	Hij kijkt geconcentreerd naar Jamie.	CU	Meerdere *bouzouki* tonen	
5	257	Idem 254.	**Direct address:** "These are like the perfect snack, they're so good for you."	Jamie en Yorgos	Jamie opent de walnoot verder open en eet ervan	MLS	Meerdere *bouzouki* tonen	
	258	Idem 254.	**Voice-over:** "Walnuts are a source of copper which helps our immune system work properly, …"	Yorgos	Shot van handeling openkraken walnoten	CU : pan naar rechts	Meerdere *bouzouki* tonen	Shot 258: Hierin wordt niet alleen een specificatie, maar ook een positief gevolg voor het lichaam gegeven met betrekking tot de walnoten: idem shot 110+129.
	259	Idem 254.	**Voice-over:** "… and folic acid and magnesium …"	Jamie en Yorgos	Yorgos geeft Jamie nog een walnoot.	MLS	Meerdere *bouzouki* tonen	
	260	Idem 254.	**Voice-over:** "… reduce tiredness."	-	Shot van handen: Jamie haalt de walnoot uit de hand van Yorgos.	CU	Meerdere *bouzouki* tonen	
	261	Yorgos informeert de kijker over de walnoten.	**Yorgos (vertaald uit het Grieks):** "Noten is een van de voornaamste voedingswaren op Ikaria. Ze zijn puur en ze zijn krachtig."	Yorgos	Nadruk op wat Yorgos Jamie vertelt.	CU	Meerdere *bouzouki* tonen	Shot 261: Jamie's standpunt wordt bekrachtigd door wat Yorgos tegen hem zegt. Anders gezegd, de lokale oude man weet het 'beter'.
	262	Idem 254.	**-**	Jamie en Yorgos	Yorgos opent nog een walnoot.	MS	*Fade out* muziek.	Shot 262: *fade out*: idem shot 106.
	263	Idem 254.	**Voice-over:** "A recent study found that eating a handful of nuts a day can increase your life expectancy …"	Jamie en Yorgos.	Yorgos geeft Jamie nog een walnoot.	MCU	-	Shot 263: Opnieuw haalt Jamie het werk van experts aan om zijn punt te maken: idem shot 13.
	264	Idem 254.	**Voice-over:** "… by two years."	Yorgos	Hij opent nog een noot met een steen.	MS	-	Shot 263-264: Nog een positief gevolg van de walnoot wordt aangekaart: idem shot 129.

5	265	Idem 254.	**Direct address:** "I don't know what's happening in his trousers, but like he keeps pulling nuts out …"	Jamie en Yorgos	Jamie informeert de kijker. Kijkt de camera direct aan terwijl Yorgos verder gaat met walnoten openen.	MLS	-	
	266	Idem 254.	**Jamie:** "… and it's never ending"	Yorgos	Hij haalt nog een walnoot naar boven.	MS	-	
	267	Idem 254.	**Voice-over:** "I've had about a kilo. I will probably live to about 200 now."	Jamie en Yorgos	Jamie informeert de kijker. Kijkt de camera direct aan terwijl Yorgos verder gaat met walnoten openen.	MLS	-	Idem shot 267: hier gebruikt Jamie ook nog eens humor om zijn punt te maken.
	268	Idem 254.	**-**	Yorgos	Hij opent nog een noot met een steen.	MS	-	
	269	Idem 254.	**Voice-over:** "This little old school snack …"	-	Shot van handen: Jamie haalt nog een walnoot uit de hand van Yorgos.	CU : pan naar rechts	-	
	270	Idem 254.	**Voice-over:** "… could literally be adding years to islanders lives."	Yorgos	Yorgos eet zelf een walnoot op	CU	-	
	271	Idem 254.	**-**	Jamie en Yorgos	Jamie loopt weg, Yorgos volgt hem.	MLS	-	
	272	Jamie en Yorgos keren terug naar Yorgos' huis.	**Jamie:** "I was gonna offer him a help getting up the hill, …"	Yorgos	Klimt de heuvel op met zijn wandelstok.	MS	-	Shot 272-273: Hier maakt Jamie nogmaals het argument dat Yorgos nog fit genoeg is.
	273	Idem 272.	**Direct address:** "… but to be honest. I think I'll be more than a hindrance then a help."	Jamie	Jamie loopt de heuvel op.	MS	-	
	274	Idem 272.	**-**	-	Zon komt door tussen de bladeren.	MS	Inzet rustige *bouzouki* tonen.	Shot 274: Inzet tonen: idem shot 108. •Het creëren van dit 'goede' gevoel wordt bekrachtigd door

								het schijnen van de zon dat een positieve connotatie heeft.
5	274	Jamie luncht samen met Yorgos en Stella bij hun thuis.	**Voice-over:** "Yorgos and I joint Stella, his wife for a well-earned lunch."	Jamie, Yorgos en Stella	Verandering locatie: Jamie, Yorgos en Stella bevinden zich bij Yorgos en Stella thuis. Ze zitten buiten aan de tafel.	LS	Rustige *bouzouki* tonen	Shot 274: Shot is vanuit de bomen gefilmd en overal staan planten. Hierdoor wordt ook weer de nadruk op al het groen gelegd: idem shot 198. Shot 274-276: Tevens is het lekker rustig aan tafel zitten het gevolg van het 'harde werk'. Ze kunnen nu genieten van het eten, want het eten is het resultaat van de geplukte walnoten. Mede door de inzet van de muziek geeft dit weer het 'vakantiegevoel' weer.
	275	Idem 274.	**Yorgos (vertaald uit het Grieks):** "Smakelijk." **Jamie:** "Thank you, …"	-	Hand plaatst salade met walnoten midden in het shot.	CU	Rustige *bouzouki* tonen	
	276	Idem 274.	**Direct address:** "Bon appétit."	Jamie, Yorgos en Stella	Ronde tafel met verschillende gerechten. Ze beginnen samen aan de lunch. <u>Extra:</u> planten op de achtegrond	MS	Rustige *bouzouki* tonen	Shot 276: De planten op de achtergrond suggereren weer het idee van wat ze eten ook gezond is: idem shot 198.
	277	Idem 274.	**Jamie:** "All the veggies here …"	Stella	Ze neemt een hap van het eten.	CU	Rustige *bouzouki* tonen	

	278	Idem 274.	**Jamie:** "… from his garden."	-	Beeld van één van de warme gerechten op tafel.	CU	Rustige *bouzouki* tonen	
5	279	Idem 274.	**Direct address:** "Home made wine."	Jamie, Yorgos en Stella	Jamie wijst naar glas en gerecht op tafel.	MS	Rustige *bouzouki* tonen	
	280	Idem 274.	**Jamie:** "Figs and nuts, …"	-	Beeld van gerecht met walnoten op tafel	XCU	Rustige *bouzouki* tonen	
	281	Idem 274.	**Jamie:** "… nuts in salad."	-	Beeld van salade met walnoten. Vork neemt een hap van deze salade.	XCU	Rustige *bouzouki* tonen	
	282	Idem 274.	**Direct address:** "Hmm."	Jamie	Hij smakt van het eten. •Extra: handgebaar van goed.	MS	Rustige *bouzouki* tonen	Shot 282: Het feit dat Jamie kan genieten van het eten suggereert het idee dat het eten van goede kwaliteit moet zijn aangezien Jamie bekend staat als chef-kok en expert op het gebied van eten.
	283	Idem 274.	**-**	Yorgos	Hij neemt een hap van een gerecht.	MCU	Rustige *bouzouki* tonen	Shot 283-284: Ook Yorgos en Stella zelf genieten van hun eigen gemaakte eten. Shot 284-285: Opnieuw wordt de essentie van noten herhaald.
	284	Idem 274.	**Jamie:** "Nuts is such an important part of …"	Stella	Zij neemt een hap van een gerecht.	MCU	Rustige *bouzouki* tonen	
	285	Idem 274.	**Direct address:** "… of the Ikarian diet. And they are amazing things. Any nuts, they're all different."	Jamie	Terwijl hij van het eten geniet, wendt hij zich tot de camera.	MS	Rustige *bouzouki* tonen	
	286	Idem 274.	**Jamie:** "And they're all wonderfull."	-	Beeld van salade met walnoten. Vork neemt een hap van deze salade.	CU	Rustige *bouzouki* tonen	

	287	Idem 274.	**Jamie:** "So these guys …"	Yorgos	Hij neemt een hap van een gerecht.	MCU	Rustige *bouzouki* tonen	
5	288	Idem 274.	**Direct address:** "… they're getting a lot right."I've completely cleaned my plate, …"	Jamie	Informeert de kijker, kijkt recht in de camera.	MS	Rustige *bouzouki* tonen	Shot 288: Jamie impliceert hier dat de kijker kan leren van het dieet en de levensstijl van de inwoners van Ikaria. Er is dus nog ruimte voor verbetering.
	289	Idem 274.	-	-	Beeld van leeg bord.	CU	Rustige *bouzouki* tonen	
	290	Idem 274.	**Jamie:** "… and I want some more wine."	Jamie, Yorgos en Stella	Ze 'klinken' de glazen tegen elkaar.	LS	Rustige *bouzouki* tonen	Shot 274: Jamie maakt gebruik van lokaal taalgebruik: *Yamas*. Dit benadrukt zijn 'integratie' in de lokale cultuur. Shot 274-275: Ze genieten allemaal van het eten wat de nadruk op de gezelligheid, eten en cultuur legt. Ook dit heeft weer sterke associaties met vakantie.
	291	Idem 274.	**Direct address:** "Yamas."	Jamie	Klinkt het wijnglas	MCU	Rustige *bouzouki* tonen	
	292	Idem 274.		Yorgos	Wijnglas in hand.	MCU	Rustige *bouzouki* tonen	
	293	Idem 274.		Stella	Lachende gezichtsuitdrukking.	MCU	Rustige *bouzouki* tonen (meer volume)	
5	294	Laatste shot Ikaria → overgang naar		-	Landschap Ikaria.	(X)XLS	*Fade out* muziek.	*Fade out*: idem shot 174: dit geeft het einde van de sequentie weer.

		volgende sequentie.						Overgang in sequenties wordt duidelijk door de *fade out* van en door de *dissolve* (shot 237 loopt over in shot 238 door middel van een lichtstraal van rechtsboven naar linksonder).
		Reflectie sequentie 5						In deze sequentie noemt Jamie een aantal redenen die impliceren dat Ikaria een soort perfecte levensstijl representeert. Door middel van Jamie's taalgebruik, zijn handelingen, de mise-en-scène en cameragebruik in de shots wordt dit plaatsje helemaal verheerlijkt.
	295	Introductie tweede gerecht: lunch + verklaren essentie noten.	**Tekst in beeld:** "LUNCH". **Jamie in de keuken:** "Let's talk about nuts! I you have a handful of nuts a day …"	-	Noten op de achtergrond in het shot.	CU	-	Shot 295: Overgang sequenties: inspiratie uit Ikaria wordt nu toegepast in eigen keuken in Engeland. •Witte tekst in beeld + *voice-over*: idem shot 108. •Beeld noten op de achtergrond geeft het hoofdingrediënt weer: idem shot 106.
	296	Idem 295.	**Direct Adress:** "… right, it reduces your hart decease by 50% (korte pause). 50%! So, I mean look, food is for enjoying, it's to be scrumptious, good times, but like you can't start ruling out the fact that food is medicine."	Jamie	Jamie informeert over noten. •Verandering in locatie: Jamie is weer te vinden in zijn keuken, in een wit	MS → MCU	-	Shot 296: Jamie maakt in dit shot 2 claims ten gevolge van het eten van noten: ▪ Hij maakt de claim dat het eten van noten de kans op hartziekten verkleint. Dit is een

6					hemd met planten op de achtergrond. •Extra: handgebaren.			positief gevolg van een ingrediënt: idem shot 142. ▪ Hij maakt hier ook de claim dat voeding functioneert als medicijn. •Benoemen van percentages: idem shot 226. •Locatie: idem shot 61+ 110.. •Handgebaar: idem shot 110.
	297	Idem 295.	**Jamie:** "The're easy ways to get nuts into your diet. So important!	-	Shot van een glas vol met geschaafde noten.	CU	-	Shot 297: Beeld van noten versterkt de bovengenoemde claims.
	298	Idem 295.	**Direct address:** "So you can use them in many dynamic ways: in salads, in stews, in curries, you know. I'm gonna use it today in a kind of pesto."	Jamie	Jamie introduceert zijn nieuw gerecht.	MCU	-	Shot 298: Geïnspireerd door Ikaria gaat hij zijn zelfverzonnen maaltijden maken. Op een 'slimme' manier verwerkt hij het in een pesto.
	299	Introductie nieuw gerecht: "CREAMY CARBONARA Almonds & Basil"	**Tekst in beeld:** "CREAMY CARBONARA Almonds & Basil" **Voice over:** "This delicious carbonara …"	-	Beeld van vallende spekjes in een pesto.	XCU : *slow motion* .	Inzet vrolijke deuntjes	Shot 299: inzet vrolijke deuntjes: idem shot 108. •Witte tekst in beeld + *voice-over*: idem shot 108.
	300	Idem 299.	**Tekst in beeld:** "CREAMY CARBONARA Almonds & Basil" **Voice-over:** "…is my superfood spin on the classic dish."	-	Beeld van raspende kaas over het bereid gerecht.	CU : *high angle*	Vrolijke deuntjes	Shot 300-302: Jamie geeft een *superfood* alternatief: idem shot 111.
	301	Idem 299.	**Tekst in beeld:** "CREAMY CARBONARA Almonds & Basil **Voice-over:** "It's packed with nutrients and much lower in calories than the standard version."	-	Gerecht wordt van alle kanten belicht.	XCU : *tilt* naar boven.	Vrolijke deuntjes	Shot 301: Specificatie ingrediënt: aantal calorieën: idem shot 110.

	302	Idem 299.	**Voice-over:** "And my clever nut trick means you tuck into this indulging tasting dinner …"	-	Vallende pesto pasta op een bord.	XCU : *slow motion*	Vrolijke deuntjes	Shot 302-303: middels de *extreme close ups* en hyperbool in tekst wordt de kijker 'lekker gemaakt' met het getoonde gerecht (idem shot 109).
6	303	Idem 299.	**Voice-over:** "…for just 493 calories per portion."	-	Vallende geraspte kaas op het gerecht.	CU	Vrolijke deuntjes	Shot 303: specificatie calorieën: idem shot 110.
	304	Idem 299.	**Jamie:** "We are gonna do a beautiful skinny carbonara with smashed spring peas, basil, parmesan and beautiful…"	Jamie	Jamie staat in de keuken klaar om aan het gerecht te beginnen. Alle keukengerei staat opgesteld. •Extra intonatie: nadruk op *beautiful* en twee *flexhands* terwijl hij dat zegt.	MLS → MS	Vrolijke deuntjes	Shot 304: Jamie's woordkeuze is hier beduidend: hij spreekt de kijker direct aan. Hij gebruikt *we* en niet *I*. Hiermee motiveert hij de kijker om samen met hem de gerechten te maken. Anders gezegd, de kijker wordt aangezet tot actie. Shot 304: Ook is de woordkeuze *skinny* beduidend. Dit staat dus tegenover de normaal vettige carbonara. Jamie's versie zou hier een alternatief voor moeten bieden.
	305	Idem 299.	**Jamie:** "…almonds."	-	Shot van een glas vol met geschaafde amandelnoten.	CU	-	
	306	Eerste stap: bereiden van pasta.	**Direct-address:** "First up, we trade up our regular pasta for wholewheat pasta."	Jamie	Hij pakt een pakje volkoren pasta uit de verpakking.	MS	Vrolijke deuntjes	Shot 306: Hier verwisselt hij normale pasta met volkoren pasta. Hij maakt hierbij de claim dat volkoren beter is: idem shot 120.
	307	Idem 306.	**Jamie:** "This is gorgeous, look at the colour."	-	Hele portie pasta in Jamie's hand.	CU	*Fade out* muziek	Shot 307: Stoppen van de muziek: idem shot 106.

	308	Idem 306.	**Direct address:** "And you got more fiber in there."	Jamie	Hij neemt de portie pasta met beide handen vast.	MS	-	Shot 308: specificatie ingrediënt: vezels: idem shot 110.
	309	Idem 306.	**Jamie in de keuken:** "So that's a brilliant quick little trade up, that we are gonna…"	-	Hij laat de portie uit zijn handen in een pan met reeds kokend water vallen.	CU	-	Shot 309-310: Hij benadrukt nogmaals dat volkoren een betere optie is.
6	310	Idem 306.	**Direct address:** "… get straight away from our pasta."	Jamie	Hij kijkt naar de pan met pasta, terwijl hij het zout neemt.	MS	-	
	311	Idem 306.	**Voice-over:** "Season with a pinch of salt and leave in boiling water for about twelve minutes."	-	Hij bestrooit de pasta met zout en legt de deksel erop.	CU	-	
	312	Demonstreren van het maken van pesto.	**Voice-over:** "Next …"	-	Geschaafde amandels worden in een pan gegooid.	CU	Inzet vrolijke deuntjes	Shot 312: Inzet deuntjes: idem shot 108.
	313	Idem 312.	**Voice-over:** "… put a pan on a low heat …"	-	Extra shot van de geschaafde amandels.	XCU : *slow motion* .	Vrolijke deuntjes	
	314	Idem 312.	**Voice-over:** "… add 90 grams of flaked almonds. While these are toasting …"	-	Meer amandelschaafjes worden in de pan gegooid.	XCU : scherp stellend beeld.	Vrolijke deuntjes	
	315	Idem 312.	**Voice-over:** "… crush a glove of garlic, along with a pinch of salt."	-	Zout en stukjes knoflook worden met een vijzel fijn gestampt.	XCU	Vrolijke deuntjes	Shot 315: nadruk op het gebruik van authentiek keukengerei.
	316	Idem 312.	**Direct address:** "It's gonna give you an incredible hum of flavour. Then we go in with …"	Jamie	Zout en knoflook worden fijngestampt.	MCU : *tilt* naar boven	Vrolijke deuntjes	

	317	Idem 312.	**Jamie:** "… my lightly toasted nuts." **Voice-over:** "And this is my superfood trick." **Jamie:** "I wanna use their natural oils to add a real creamyness to the dish."	-	Amandelschaafjes worden hieraan toegevoegd.	XCU : lichte zoom.	Vrolijke deuntjes	Shot 317: vertonen van zijn *superfood trick*. Er wordt een variant gegeven op 'normale' toegevoegde olie: idem shot 120. •Door de *extreme close up* en het extra lange shot wordt de nadruk gelegd op het fijnmalen van de amandelschaafjes. Dit laat dus de importantie van de handeling zien.
6	318	Idem 312.	**Direct address:** "When you have a traditional carbonara, it is very laden in eggs, and cream, and parmesan you know, and loats of bacon and bacon fat."	Jamie	Informeert ons over ingrediënten.	MCU	Vrolijke deuntjes	Shot 319-321: Hij noemt in dit shot een opsomming van *bacon*, *cream* en *fat*! Allemaal ingrediënten die volgens Jamie minder gezond zouden zijn en niet passen in het plaatje van *superfood*. Zijn *superfood* versie zou hiervoor de oplossing bieden: idem shot 110.
	319	Idem 312.	**Voice-over:** "This is a way of loving something and enjoying something…"	-	Fijnstampen van amandelschaafjes.	XCU	Vrolijke deuntjes	
	320	Idem 312.	**Direct address:** "… but also really reducing in those calories."	Jamie	Informeert de kijker terwijl hij met de handeling bezig is van het fijnmaken van het mengsel.	MCU	Vrolijke deuntjes	
	321	Idem 312.	**Jamie:** "And then once the're smashed up …"	-	Fijnstampen van amandelschaafjes.	XCU	Vrolijke deuntjes	Idem shot 315.

6	322	Idem 312.	**Direct address:** "We then gonna go in with some basil."	Jamie	Kijkt en is bezig met het fijnstampen van amandelschaafjes.	MS	Vrolijke deuntjes	Idem shot 315.
	323	Idem 312.	**Voice-over:** "Grab halve a bunch our fifteen grams."	-	Hij knipt een aantal blaadjes van een vers basilicum plantje.	CU	Vrolijke deuntjes	Shot 323-324: De groene kleur van het ingrediënt staat hier centraal. Niet alleen de groene kleuren van bomen of planten, maar ook van kruiden of ingrediënten komen prominent in beeld en vullen dus het frame: betekenis idem shot 110+198.
	324	Idem 312.	**Jamie:** "Pick the big leaves…"	-	Bosje basilicum wordt neergelegd.	XCU	Vrolijke deuntjes	
	325	Idem 312.	**Direct address:** "… into the …"	Jamie	Neemt de blaadjes op en kijkt hier aandachtig naar.	MCU	*Fade out* muziek.	Shot 325: Stoppen van de muziek: idem shot 106.
	326	Idem 312.	**Jamie:** "…pestle."	-	Blaadjes worden in de vijzel gedaan.	XCU	-	
	327	Idem 312.	**Direct address:** "Pick the small leaves	Jamie	Is bezig met de blaadjes.	MCU	-	
	328	Idem 312.	**Jamie:** "… uhm to the side for sprinkeling."	-	Hij plukt specifieke blaadjes.	XCU	-	
	329	Idem 312.	**Direct address:** "We want it to be beautiful."	Jamie	Is bezig met de blaadjes.	MCU	-	
	330	Idem 312.	**Jamie:** "The're is so much about herbs and health."	-	Beeld van allemaal groene basilicumblaadjes in de vijzel.	XCU	Inzet vrolijke deuntjes	Shot 330: inzet deuntjes: idem shot 108. •Nadruk op groene kleur + extra lang shot om dit te bekrachtigen.
6	331	Idem 312.	**Direct address:** "But one thing is sure: the more herbs you use, the more flavour you get, the less salt you need. Double pleasure."	Jamie	Jamie informeert de kijker.	MS → MCU	Vrolijke deuntjes	•Handgebaren: idem shot 110.

					•Extra: handgebaren: 2 duimen op bij *double pleasure.*			
	332	Idem 312.	**Voice-over:** "Bash up the basil into the mix."	-	Basilicumblaadjes worden fijngestampt.	XCU	Vrolijke deuntjes	Shot 332-333: Nadruk op de handeling van de vijzel.
	333	Idem 312.		-	Beeld van stamper.	(X)XCU	Vrolijke deuntjes	
	334	Idem 312.	**Direct address:** "And that's what you get (lacht)."	Jamie	Kijkt naar zijn gestampte mix.	XCU	Vrolijke deuntjes	Shot 334: Jamie moet lachen. Dit toont aan dat hij zelf plezier heeft in de handeling.
	334 B	Idem 312.	**Jamie:** "It looks like nothing."	-	Beeld van gemixte ingrediënten in de vijzel.	XCU	Vrolijke deuntjes	Shot 334 B-335: Beeld is het resultaat van het bereid gerecht: het is een succes: idem shot 115.
	335	Idem 312.	**Direct address:** "But in there is a (?) of beautifulness."	Jamie	Kijkt naar zijn mix terwijl hij de kijker informeert.	MS	Vrolijke deuntjes	
	336	Idem 312.	**Jamie:** "So next up …"	-	Stamper wordt in de vijzel gelegd.	CU	Vrolijke deuntjes	
	337	Idem 312.	**Direct address:** "Peas, 200 grams of peas."	Jamie	Informeert de kijker.	MS	Vrolijke deuntjes	
	338	Idem 312.	**Jamie:** "You can use it frozen, just run it under some boiling water in a sieve…"	-	Vallende erwten in de vijzel.	CU	Vrolijke deuntjes	Shot 338: Opnieuw felle groene kleur in beeld: idem shot 323.
	339	Idem 312.	**Direct address:** "… or I'm using fresh, because they're so good."	Jamie	Hij laat de erwten verder in de vijzel.	MS	Vrolijke deuntjes	

6	340	Idem 312.	**Jamie:** "You know if you're a proper coock at any level…"	-	Erwten worden fijngestampt.	CU	Vrolijke deuntjes	Shot 340-341: Jamie adviseert de kijker het gebruik van een vijzel en stamper.
	341	Idem 312.	**Direct address:** "…you know pestle and mortar is your best friend."	Jamie	Stampt de erwten fijn.	MS	Vrolijke deuntjes	
	342	Idem 312.	**Voice-over:** "Just pound them up to make a coarse paste. Humble little peas are a source of …"	-	Beeld van erwten die worden fijngestampt.	XCU	Vrolijke deuntjes	Shot 342-350: Nadruk op de handeling van de vijzel en stamper om dit advies te bekrachtigen.
	343	Idem 312.	**Voice-over:** "… nine different nutriouns."	Jamie	Beeld van erwten die worden fijngestampt.	MCU	Vrolijke deuntjes	
	344	Idem 312.	**Voice-over:** "And they're especially high in thiamine, which helps our hart function …"	-	Beeld van erwten die worden fijngestampt.	CU	Vrolijke deuntjes	Shot 344: specificatie + een gevolg voor het lichaam wordt aangereikt: idem shot 110+ 129.
	345	Idem 312.	**Voice-over:** "… properly." **Jamie:** "And look at that colour!"	-	Beeld van erwten die worden fijngestampt.	XCU: andere angle + *slow motion* .	Vrolijke deuntjes	Shot 345: Hier brengt hij aandacht naar de kleur groen door er letterlijk in zijn woorden naar te verwijzen. Het *extreme close up* en *slow motion* effect versterken dit idee van groen is gezond.
	346	Idem 312.	**Direct address:** "This is something that keeps cropping up. When things are colourfull, they're generally very very good for you."	Jamie	Jamie is bezig met het fijnstampen van de erwten.	MS	Vrolijke deuntjes	
	347	Idem 312.	**Jamie:** "Thats the texture …"	-	Beeld van erwten die worden fijngestampt.	CU	Vrolijke deuntjes	
	348	Idem 312.	**Direct address:** "I'm happy with. Some of it's kinda purrayed, some of it's just cracked."	Jamie	Jamie is bezig met het fijnstampen van de erwten.	MCU	Vrolijke deuntjes	

	349	Idem 312.	**Jamie:** "I love to sort of see …"	-	Beeld van erwten die worden fijngestampt.	CU	Vrolijke deuntjes	
	350	Idem 312.	**Jamie:** "… that it is still a pea."	-	Beeld van erwten die worden fijngestampt.	XCU: andere angle	Verandering in muziek: meer tonen hoorbaar	Shot 350: meer tonen: idem shot 173.
	351	Volgende stap: toevoeging van Parmezaanse kaas.	**Voice-over:** "Then finally grate fifteen gram of parmesan."	-	Stuk Parmezaanse kaas wordt geraspt.	CU	Vrolijke muziek	
	352	Idem 351.	**Direct address:** "If you use a fine grater …"	Jamie	Hij raspt de Parmezaanse kaas.	MCU	Vrolijke muziek	
6	353	Idem 351.	**Jamie:** "… it just allow you to distribute things like parmesan really evenly…"	-	Voldoende Parmezaanse kaas wordt geraspt. Einde: klein hoopje geraspte Parmezaanse kaas zichtbaar.	CU	Vrolijke muziek	
	354	Idem 351.	**Direct address:** "…really delicately, get a good bang for your buck."	Jamie	Informeert terwijl hij het stuk Parmezaanse kaas nog in zijn hand heeft.	MCU	Vrolijke muziek	Shot 354: Jamie haalt hier het concept geld aan. Hij beargumenteert dat erwten als ingrediënt het waard is om te kopen. Dit staat in relatie tot zijn eerdere programma's waar geld een veelvoorkomend probleem is in gezinnen. Erwten worden dus als goedkoop, maar toch als gezond middel aangeprezen.
	355	Toevoeging van limoen.	**Voice-over:** "Sprinkle it in into the mix, then squeeze in one lemon."	-	Limoen wordt over de mix heen geperst.	XCU: *slow motion*	Vrolijke muziek	

	356	Alle ingrediënten worden samengevoegd.	**Direct address:** "You get in that nuttiness from the almonds…	Jamie	Informeert terwijl hij de mix verder fijnstampt.	MCU	Vrolijke muziek	
	357	Idem 356.	**Jamie:** "… but also that kind of creaminess as well."	-	Beeld van fijngestampte mix.	XCU	*Fade out* muziek.	Shot 357: Nadruk ligt hier weer op de handeling en ingrediënten (groene kleur). Dit is een extra lang shot wat het einde van deze handeling benadrukt. Dit wordt duidelijk door de handeling waarbij Jamie de stamper op tafel neerlegt. Lang shot! •Einde muziek: idem shot 106.
	358	Volgende stap: bereiden van spek.	**Direct address:** "Let's talk bacon. Now in a traditional carbonara absolutly, gloriously, there is …"	Jamie	Hij opent een verpakking.	MCU	Gerispel van de verpakking.	
	359	Idem 358.	**Jamie:** "… loats and loats of…"	-	Verpakking van stukjes spek wordt geopend.	CU	Gerispel van de verpakking.	
6	360	Idem 358.	**Direct address:** "Chunky big fat pork lardons. Uh.. we can't do that, we can't do that in everyday superfood."	Jamie	Informeert de kijker. •Extra intonatie: sarcasme in zijn stem.	MCU	-	Shot 360: Dit suggereert dat de gebakken stukjes spek niet gezond zijn.
	361	Idem 358.	**Voice-over:** "We don't exctually need to."	-	1 plakje spek wordt in twee gesneden op een houten plank.	CU : *slow motion* .	Inzet vrolijke deuntjes.	Shot 361: inzet deuntjes: idem shot 108.
	362	Idem 358.	**Voice-over:** "One (?) finally sliced will give loats of smokey bacon flavour …"	-	Dat plakje wordt in allemaal kleine stukjes gesneden.	CU: *high angle*	Vrolijke deuntjes	

	363	Idem 358.	**Voice-over:** "…with a fraction of the calories."	-	Dat plakje wordt in allemaal kleine stukjes gesneden.	XCU : *slow motion*	Vrolijke deuntjes	Shot 363: 'lekker maken van het gerecht': idem shot 302.
	364	Idem 358.	**Voice-over:** "Put a teaspoon of olive oil in the pan…"	-	Olijfolie wordt in een pan gedaan.	CU	Vrolijke deuntjes	
	365	Idem 358.	**Voice-over:** "… on a medium heat, and add the bacon."	-	Kleine stukjes spek wordt in de pan gevoegd.	XCU : *slow motion* .	Vrolijke deuntjes	
	366	Idem 358.	**Direct address:** "As it starts to take on some colour, very importantly:	Jamie	Informeert de kijker terwijl hij aandachtig bezig is met de spek.	MCU	Vrolijke deuntjes	
	367	Idem 358.	**Jamie: "**…black peper, and quit a bit of it."	-	Peper wordt over de spek heen gestrooid.	XCU	Vrolijke deuntjes	
	368	Idem 358.	**Direct address:** "And get that all kind off …"	Jamie	Is bezig met de pan met spek.	MCU	Vrolijke deuntjes	
	369	Idem 358.		-	Pan met gebakken spek.	CU	Vrolijke deuntjes	
	370	Idem 358.	**Jamie:** "… sizzling away. And you see it looks absolutely beautiful."	-	Beeld gebakken spek.	XCU	Vrolijke deuntjes	
6	371	Idem 358.	**Direct address:** "So what I wanna do, is just pour that fat to the side let the fat drain off.	Jamie	Camera volgt Jamie terwijl hij bezig is met het vet uit de pan te gieten.	MCU	Vrolijke deuntjes	
	372	Idem 358.	**Voice-over:** "Take the crispy…"	-	Stukjes spek worden met een tangetje uit de pan gehaald.	CU	Vrolijke deuntjes	
	373	Idem 358.	**Voice-over:** "… golden bacon out."	-	Beeld van gebakken stukjes vet op een houten plank.	XCU	Vrolijke deuntjes	
	374	Alles wordt samengevoegd.	**Jamie:** "Go into the pan with three quarters of your pesto."	-	Groene mix wordt aan de pan toegevoegd.	CU	Vrolijke deuntjes	
	375	Idem 374.	**Jamie:** "Mix up the peas…"	-	Beeld van groene mix in de pan.	XCU	Vrolijke deuntjes	

	376	Idem 374.	**Jamie:** "… in that lovely bacon fat. We are not gonna waste any of that."	-	Groene mix wordt in de pad heen en weer geschud en met behulp van een houten lepel.	CU	Vrolijke deuntjes	Shot 372-380: Opvallend is dat dit snelle opeenvolgende shots zijn.
	377	Idem 374.	**Jamie:** "Drag in all of our pasta into the pan."	-	Beeld van pan; met een tangetje wordt gekookte pasta uit de pan gehaald en in de pan gedaan.	CU : *pan* naar rechts.	Vrolijke deuntjes	
6	378	Idem 374.	**Jamie:** "And that slightly starchy water will give you that creaminess as well.**"**	Jamie	Informeert de kijker terwijl hij bezig is met het overzetten van de pasta.	MS	Vrolijke deuntjes	
	379	Bereiden van yoghurtsaus.	**Voice-over:** "Next make a delicious sauce with organic zero fat yoghurt …"	-	Witte yoghurt in beeld wordt met een lepel in een kom gedaan.	XCU.	Vrolijke deuntjes	
	380	Idem 379.	**Voice-over:** "… and one egg."	-	Vallend ei.	XCU : slow motio n.	Vrolijke deuntjes	
	381	Idem 379.	**Voice-over:** "Just beat them together."	-	Ei en yoghurt worden met de lepel gemixt.	CU	Vrolijke deuntjes	
	382	Idem 379.	**Voice-over:** "Natural yoghurt contains light bacteria which helps keep our guts healthy."	-	Ei en yoghurt worden met de lepel gemixt.	XCU: slow motio n	Vrolijke deuntjes	Shot 382: specificatie + gevolg voor het lichaam: idem shot 110+129.
	383	Afmaken van het pasta gerecht.	**Direct address:** "We're gonna just turn the heat off now, very important for that pan is now off."	Jamie	Zet het vuur af.	MS	Vrolijke deuntjes	
	384	Idem 383.	**Voice-over:** "Add the yoghurty sauce to the pasta."	-	Yoghurt wordt aan de pan met pasta en pesto toegevoegd.	CU	*Fade out* muziek.	•*Fade out* van de muziek benadrukt het einde van deze stap: idem shot 174.

	385	Idem 383.	**Direct address:** "If you have the heat on the pan, you just gonna scramble the egg and you don't want that."	Jamie	Jamie schudt de pan terwijl hij de kijker informeert.	MCU	-	
	386	Idem 383.	**Jamie:** "You want the residual heat …"	-	Beeld van pasta in de pan.	CU	-	
	387	Idem 383.	**Jamie:** "… of the pan and the pasta …"	-	Jamie mixt de pasta met een tangetje.	MCU		
	388	Idem 383.	**Jamie:** "… to slowly cook the eggs"	-	Pasta wordt met de saus gemixt.	CU		
	389	Idem 383.	**Direct address:** "Almost like a custard."	Jamie	Kijkt aandachtig naar de pan.	MCU		
	390	Serveren van het gerecht op een bord.	**Jamie:** "Then just serve it. Look at all that lovely sauce!"	-	Pasta wordt op een bord gelegd.	CU	Inzet rustige muziek	•Inzet muziek: idem shot 108.
6	391	Idem 390.	**Direct address:** "It's creamy. The colour is incredible."	Jamie	Giet de pasta van de pan op het bord.	MS	Rustige muziek	
	392	Idem 390.	-	-	Basilicumblaadjes vallen over het pasta gerecht.	CU	Inzet van drums + toename volume	Shot 392-395: toename volume + extra instrumenten: vorm van een climax: idem shot 173.
	393	Laatste stappen: toevoegen van basilicum.	**Jamie:** "Sprinkle over some basil." **Voice-over:** "The left of the pea sauce and your crispy bacon bits."	-	Basilicumblaadjes vallen over het pasta gerecht.	XCU	Toename volume	
	394	Laatste stappen: toevoegen van Parmezaanse kaas.	**Direct address:** "Then one last little stroke of …"	Jamie	Neemt de kaas.	MCU	Vrolijke muziek	
	395	Idem 394.	**Jamie:** "parmesan will give you …"	-	Kaas wordt over het gerecht geraspt.	MCU	Vrolijke muziek	
	396	Idem 394.	**Direct address:** "… the most beautiful finish."	Jamie	Jamie raspt de kaas over het pasta gerecht.	MS	Vrolijke muziek	

	397	Resultaat bereid pasta gerecht.	**Voice-over:** "And there you go. An indulging plate of creamy deliciousness…"	-	Beeld van klaargemaakt gerecht.	XCU	Vrolijke muziek	
	398	Idem 397.	**Voice-over:** "… and all for 493 calories per portion."	-	Beeld van klaargemaakt gerecht.	XCU: andera ngle.	Vrolijke muziek	Shot 398-402: het klaargemaakt gerecht wordt als een succes getoond: idem shot 115.
	399	Idem 397.	-	-	Vork door het gerecht.	CU	Vrolijke muziek	
	400	Idem 397.	**Direct address:** "Hmm, its really comforting."		Jamie demonstreert het bord met de pasta aan de camera (aan de kijker).	CU	Vrolijke muziek	
	401	Idem 397.	**Jamie:** "You know, you got one of your five a day in there…"	-	Vork door de pasta.	CU	Vrolijke muziek	Shot 401: 1 van de 5: idem shot 119.
	402	Idem 397.	**Direct address:** "Protein, carbohydrates, dairy. It's spectacular!"	Jamie	Jamie draait met zijn vork in het pasta gerecht.	MCU	Vrolijke muziek	Shot 402: Hier noemt Jamie weer enkele specificaties van het gerecht op. Hij noemt dit keer een verzameling van specificaties die het gehele gerecht bezit: idem shot 110.
6	403	Idem 397.	**Jamie:** "Enjoy this beautiful skinny carbonara. Good times."	-	Vork neemt portie uit het gerecht.	XCU	Vrolijke muziek	403-404: Jamie geniet van zijn eigen gerecht: idem shot 103. •Opnieuw wordt de nadruk op *skinny* carbonara gelegd: idem shot 247.
	404	Idem 397.	**-**	Jamie	Jamie neemt een hap van zijn eigen gemaakt pasta gerecht.	MCU	Volume neemt toe	392+404: toenemende volume + meer instrumenten: climax: idem shot 173.
		Reflectie sequentie 6						In deze sequentie demonstreert Jamie zijn lunchgerecht in zijn eigen keuken. Hij geeft in deze

								sequentie vooral aandacht aan het gebruik van de vijzel en de specifieke ingrediënten. Zo geeft hij ook hier weer specifieke alternatieven voor ongezonde ingrediënten.
	405	Idem 341.	**-**	-	*Fade in*: wit beeld naar laatste shot van het gerecht. Hierna: *fade out*: splitsen twee witten schermen naar binnen (beeld 'klapt dicht').		Extra drums worden ingezet	
7	406	Verschillende beelden van het schiereiland Nicoya Peninsula.	**Tekst in beeld:** "COSTA RICA"		*Fade in*: wit scherm 'klapt' open. Strand van Nicoya	MS	Gitaar deuntjes	Shot 400-402: De sequentie opent met het tonen van het strand. Dit bevestigt opnieuw het vakantiegevoel. •Witte tekst in beeld + *voice-over*: idem shot 108.
	407	Idem 406.	**Voice-over:** "The Nicoya peninsula is famous…"		Strand van Nicoya: bos tegenover zee.	(X)XLS : *high angle*	Gitaar deuntjes	
	408	Idem 406.	**Voice-over:** "for stunning beaches…"		Zee van Nicoya.	(X)XLS	Gitaar deuntjes	
	409	Idem 406.	**Voice-over:** "… dramatic planes and some of the healthiest people…"		Bos en akkers van Nicoya.	(X)XLS	Gitaar deuntjes	
	410	Beeld van Nicoyaanse mannen die hun paarden en zichzelf klaarmaken.	**Voice-over:** "… on the planet."	2 Nicoyaanse mannen	Ze dragen hoeden, bakstenen, jeep op de achtergrond.	MLS	Gitaar deuntjes	

	411	Idem 411.	**Voice-over:** "Nicoyan men in particular…"	1 Nicoyaanse man	Man maakt zijn paard 'rijklaar'. Draagt een hoed, rood touw zichtbaar.	MS	Gitaar deuntjes	Shot 410-412: Nadruk op authenticiteit van de beelden. Dit wordt versterkt door de warme rode en bruine aardse tinten en de klederdracht: de hoeden en paarden geven namelijk het idee van een stereotype cowboy cultuur.
	412	Idem 411.	**Voice-over:** "**…** are some of the longest living people in the world. So what are these guys eating?"	1 Nicoyaanse man	Man rijdt op een paard. Draagt alledaagse kledij en een hoed. Hekken op de achtergrond.	LS	Gitaar deuntjes	
	413	Introductie tweede oud persoon.	**Voice-over:** "Who better to ask than one of Costa Ricans toughest cowboys, 60 year old Canfi."	Canfi	Zwart-wit statisch beeld. Canfi en zijn paard kijken recht in de camera.	MLS	Gitaar deuntjes	Shot 413: Binnen dit shot wordt de ouderdom benadrukt. Het zwart-witte beeld en foto-achtige techniek versterken de ' authenticiteit: idem shot 206. Shot 413: Nadruk op leeftijd: idem shot 206.
7	414	Jamie helpt Canfi en de andere Nicoyaanse 'cowboys' het vee naar de stal te drijven terwijl hij de kijker over deze levensstijl informeert.	**Canfi (vertaald):** "We drijven het vee naar de kraal."	Jamie en Canfi	Jame en Canfi zitten op paarden en bespreken hoe het vee wordt geleid. Hekken en groen op de achtergrond.	LS	*Fade out* deuntjes met een drum.	Shot 414: Beide dragen alledaagse kledij. Daarbij draagt ook Canfi een hoed dat nogmaals de cowboy cultuur benadrukt. In dit shot wordt duidelijk dat Jamie weer wordt gevraagd om een oude persoon te helpen. Ditmaal is het drijven van het vee de opdracht. Dit bevestigt daarmee ook Jamie's positie, namelijk als de 'ander' tussen de Nicoyanen.

								Stoppen muziek: idem shot 106.
	415	Idem 414.	**Voice-over:** "People in this part of Costa Rica …	-	Shot van lopend vee.	MS	Geluiden van vee.	Shot 415-418: Hier ligt net zoals in Ikaria de nadruk op het authentieke werk dat de mannen verrichten.
	416	Idem 414.	**Voice-over:** "…work manual labour …"	Nicoyaanse man	Hij legt het zadel op een paard. Hij draagt een hoed.	CU	-	
	417	Idem 414.	**Voice-over:** "… jobs untill much later in life …"	Nicoyaanse man	Hij corrigeert de teugels van een paard.	MS	-	
	418	Idem 414.	**Voice-over:** " …than average."	-	Paardrijlaarzen worden klaargemaakt. -> al helemaal vuil.			
	419	Idem 414.	**Direct address:** "So I'm here on a cowboy ranch on one of the most physical jobs: cowboys. Yes! We are gonna go and do a bit of ranging, get in some cattle and have a little bit of lunch. Nice."	Jamie	Hij zit op een paard terwijl hij de kijker informeert.	MLS	-	Shot 419: Hier wordt het harde werk weer benadrukt. Ook benoemt Jamie hier expliciet het woord cowboys om de connotatie met de voorgaande beelden te bevestigen. Ook lijkt de lunch in deze context een vorm van beloning, ten gevolge van het harde werk dat ze momenteel verrichten. Dit komt overeen met shot 217.
7	420	Idem 414.	-	-	Beeld van pad dat door de paarden belopen wordt. Rechts en links is groen zichtbaar.	(X)XLS: *bird's eye*	Inzet lage tonen (*country* muziek)	•Inzet muziek: idem shot 108.
	421	Idem 414.	**Voice-over:** "Haka!"	Jamie en 3 Nicoyaanse mannen	Alle vier op een rij op een paard. Ze worden omringd door groen.	LS	Lage tonen (*country* muziek)	Shot 421: Hier bevestigt Jamie dat hij onderdeel uitmaakt van de lokale cultuur door ook de woordenschat over te nemen.

					3 Nicoyaanse mannen dragen een hoed.			•Groen in frame: idem shot 198.
	422	Idem 414.	**Voice-over:** "Whoo!"	Jamie en de andere Nicoyanen	Het vee wordt door hen geleid. Ze staan onder een groene boom.	XLS	Lage tonen (*country* muziek)	
	423	Idem 414.	**Direct address:** "We are tryna just keep them all…	Jamie	Jamie op zijn paard die de kijker informeert. Hij wijst naar het vee.	LS	Lage tonen (*country* muziek)	
	424	Idem 414.	**Voice-over:** "…in the same direction."	Nicoyaanse man	Op zijn paard drijft hij het vee naar de goede kant met eens stok.	LS	Lage tonen (*country* muziek)	
	425	Idem 414.	**Jamie:** "Push them over the hill, back to the range."	Nicoyaanse man	Hij rijdt op zijn paard naast het vee, om ze bij elkaar te houden. •Extra prob**:** hij heeft een touw vast.	LS	Lage tonen (*country* muziek)	Shot 422-429: Groen in frame: idem shot 198.
7	426	Idem 414.	**Jamie:** "Haka!"	Jamie en andere Nicoyaanse mannen.	Ze worden van achteren met de camera gevolgd op hun paarden.	XLS	Lage tonen (*country* muziek)	
	427	Idem 414.	**Jamie:** "Haka, hooo!"	-	Lopend vee in het land.	LS	Lage tonen (*country* muziek)	
	428	Idem 414.	**-**	-	Lopend vee in de stal.	MLS	Lage tonen (*country* muziek)	

	429	Idem 414.	**Direct address:** "That is proper craft, I mean the thing is. These guys start at five in the morning, they finish at four."	Jamie	Op zijn paard informeert hij de kijker.	LS	Lage tonen (*country* muziek)	
	430	Beeld van Nicoyaanse mannen die de paarden weer 'afkleden'.	**Jamie:** "This is the winter …"	Nicoyaanse man	Hij haalt het zadel van een paard. Hij draagt een hoed. → vervolg shot 360.	CU	Lage tonen (*country* muziek)	Shot 430-431: Woordgebruik benadrukt dat Jamie zich in het (verre) buitenland begeeft.
	431	Idem 430.	**Jamie:** "…and it's really really hot, super humid."	-	Zadel wordt van het paard gehaald.	CU	Lage tonen (*country* muziek)	
	432	Beeld van Canfi op het paard.	**Jamie:** "And my mate here, Canfi …"	Canfi	Hij zit op zijn paard. Hij draagt een hoed en heeft een touw en stok vast.	MLS	Lage tonen (*country* muziek)	
7	433	Jamie informeert de kijker over de Nicoyaanse levensstijl.	**Direct address:** "He is doing it for 40 years. He is 60 now and he intends to do it for another …"	Jamie	Op zijn paard informeert hij de kijker.	MLS	Lage tonen (*country* muziek)	Shot 432-434: Claim van ouderdom en actief bezig zijn wordt hier herhaald: idem shot 147.
	434	Idem 433.	**Jamie:** "… 25 years."	-	Lopend vee in de stallen.	LS	Lage tonen (*country* muziek)	
	435		**Voice-over:** "With the cattle now in …"	Jamie	Klopt op zijn paard: hij bedankt a.h.w. zijn paard voor de moeite.	MS	Lage tonen (*country* muziek)	
	436		**Voice-over:** "… it is time for lunch and Roma, the range cook …"	Roma	Verschil in locatie: beeld van Roma. Ze draagt een bril, een roze trui en een keukenshort.	MCU	Lage tonen (*country* muziek)	Shot 436: Hier wordt duidelijk dat Jamie een gerecht gaat leren van de oude vrouw van het dorp.

					•Extra**:** frame wordt gevuld van pannen die ophangen.			
	437		**Voice-over:** "… puts me straight to work."	-	Lepel die roert door een grote volle pan eten/soep.	CU	*Fade out* muziek	Stoppen muziek benadrukt einde vorige sequentie: idem shot 113.
		Reflectie sequentie 7						In deze sequentie wordt de nadruk gelegd op de authentieke levensstijl van de Nicoyaanse bevolking. Deze authenticiteit blijkt in de manier waarop ze worden gepresenteerd als echte cowboys middels hun kledij, de paarden, de muziek op de achtergrond en de handeling, namelijk het drijven van het vee.
	438	Roma en Jamie maken samen tortilla's.	**Roma (vertaald):** "Jij maakt de tortillas, ik ga een paar paprika's …"	Roma en Jamie	Ze vertelt Jamie wat te doen → Jamie is al begonnen met het deeg bereiden.	CU	-	Shot 438: In tegenstelling tot Ikaria, wordt Jamie hier daadwerkelijk aan het werk gezet met betrekking tot het bereiden van het lokaal gerecht.
	440	Idem 438.	**Roma (vertaald):** "… koriander en knoflook hakken."	Roma	Is bezig met het bereiden van het gerecht.	MCU	-	
8	441	Idem 438.	**Voice-over:** "Simple flour and water tortillas are a delicious staple here." **Jamie:** "A little wet hands?" **Roma (vertaald):** "Ja, ik maak m'n handen nat, …"	Jamie	Helpt Roma met het maken van de tortilla's. •Extra**:** Hek, pannen en bestek op de achtergrond zichtbaar.	MCU: *tilt* naar beneden en terug naar boven.	-	Shot 441: Jamie's 'werk' wordt door de *tilt* benadrukt.

	442	Idem 438.	**Roma (vertaald):** "… zodat de tortilla's er niet aan kleven."	Roma	Toont hoe het deeg van de tortilla's wordt gemaakt.	MCU	-	
	443	Idem 438.	**Direct address:** "There is lots of noises around here. We're literally Noah's arc of animals."	Jamie	Informeert de kijker over de omgeving, terwijl hij het deeg bereidt.	CU: zoom out.	Geluid van deeg die hij tegen zijn handen klapt.	Shot 443-445: Hier komt de nadruk op handeling te liggen. Bovendien maakt Jamie de kijker hier bewust van de omgeving. Dit wordt benadrukt door alle geluiden die zijn te horen.
	444	Idem 438.	**Jamie:** "Chickens, dug, turkeys, …"	-	Beeld van kippen.	CU	Geluid van deeg die hij tegen zijn handen klapt.	
8	445	Idem 438.	**Direct address:** "There is parrots, that talk in Spanish (lacht) And they go: Arriba, Arriba!"	Jamie	Informeert de kijker over omgeving, terwijl hij het deeg bereidt.	MCU	Geluid van deeg die hij tegen zijn handen klapt.	Shot 445: Hij gebruik hier humor om zijn tekst luchtig te houden. Dit benadrukt de positieve sfeer.
	446	Idem 438.	-	Roma	Ze is bezig met het bereiden van het gerecht.	MCU	-	
	447	Idem 438.	**Jamie:** "Uh Roma, what are you making?"	Jamie	Hij kijkt aandachtig naar Roma.	CU	-	
	448	Idem 438.	**Roma (vertaald):** "Ik ben zwartebonensoep aan het maken."	Jamie en Roma	Roma is bezig met een gerecht terwijl ze Jamie erover informeert.	MS	-	
	449	Idem 438.	**Jamie:** "How long have you cooked here?"	Jamie	Hij kijkt naar Roma terwijl hij haar een vraag stelt.	MS		

	450	Idem 438.	**Roma (vertaald):** "Ik kook hier nu 34 jaar." **Jamie:** "Wauwzus!"	Roma	Terwijl ze bezig is antwoordt ze op Jamie's vraag.	CU	-	Shot: 450: Benoemen van getal benadrukt haar ouderdom.
	451	Idem 438.	**Jamie:** "You got black bean soup over there."	-	Roma voegt een ingrediënt toe aan de soep.	CU	-	
	452	Idem 438.	**Jamie:** "Uh, which from what I can tell is the juice of black beans have in cooked them …"	Jamie	Hij wijst naar de soep en loopt eropaf.	MS	-	
	453	Idem 438.	**Jamie:** "… and she is just put pepper, garlic, coriander and some onion in there. Stirring through."	-	Beeld van de zwarte bonensoep.	CU	Fluitende vogels op de achtergrond.	Shot 453: De fluitende vogels op de achtergrond is heel subtiel, maar versterkt wel het fijne gevoel bij het maken van de soep.
	454	Idem 438.	**Jamie:** "And then look what she is doing now."	Jamie	Hij kijkt aandachtig naar de soep.	CU	-	
8	455	Idem 438.	**Jamie:** "Basically poached eggs into the soup."	-	Eieren worden aan de soep toegevoegd.	CU	-	
	456	Idem 438.	**Jamie:** "And when the eggs are cooked which I guess will be about four or five minutes later, the soup's done!"	-	Beeld van eieren in de soep.	XCU	-	
	457	Idem 438.	**Jamie:** "And of course all of the time the sort of smoke is licking around these …"	Jamie	Hij kijkt aandachtig naar de soep, terwijl hij de kijker hierover informeert.	MCU	-	Shot 457-458: Hier maakt Jamie de kijker bewust van de mise-en-scène waar hij zich in begeeft (het gereedschap op de achtergrond). Dit geeft opnieuw de nadruk op de authenticiteit. De vlammen en de kraaiende haan bedrukken hier ook weer dit authentieke gevoel.
	458	Idem 438.	**Jamie:** "… cooking implements."	-	Vlammen op de achtergrond. Hek op de voorgrond.	MS	Kraaiende haan.	

	459	Idem 438.	**Jamie:** : "Just giving flavour. Very cool."	Jamie	Hij informeert de kijker, terwijl hij een laatste blik op de soep werpt. •Extra gezichtsuitdrukking**:** een glimlach op zijn gezicht is zichtbaar.	MCU	-	
	460		**Voice-over:** "Black beans are one of the highest protein beans on the planet."	-	Hek → Roma die door de soep roert.	MCU : beeld wordt scherp gestel d.	-	Shot 460: specificatie ingrediënt: idem shot 110.
8	461	Idem 438.	**Voice-over:** "Packed with fiber, and great for muscle and bone health."	-	Beeld van zwarte bonen, terwijl de stoom ervan af komt.	XCU	-	Shot 461: specificatie ingrediënt: idem shot 110. •Gevolg voor lichaam: idem shot 129.
	462	Idem 438.	**Jamie:** "There is no mistaken."	-	Met een grote lepel wordt een portie bonen uit de soep gehaald.	CU	-	
	463	Idem 438.	**Jamie:** "These guys know exactly what they're talking about. They have been cultivating and cooking these for thousands of years."	Jamie	Hij heeft de lepel vast, terwijl hij de kijker informeert.	MCU	-	Shot 463: Opnieuw ligt de nadruk hier op authenticiteit. Ook geeft Jamie hier subtiel aan dat er weer iets te 'leren' valt van de cultuur: idem shot 232.
	464	Idem 438.	**Voice-over:** "The traditional Nicoyan diet …"	Roma	Ze is bezig met de soep.	MCU	-	Shot 464-466: Nadruk op authenticiteit. Hij benoemt hier zelfs het oudere volk om dit extra aan te dikken.
	465	Idem 438.	**Voice-over:** "Still resembles …"	-	Beeld van de borrelende soep.	XCU	-	

	466	Idem 438.	**Voice-over:** "…that of their ancestors." The Chorotega-indians."	-	Beeld van gebakken deeg in de pan. •Extra**:** vlammen zijn zichtbaar.	CU	-	
	467	Idem 438.	**Voice-over:** "In fact, beans have been growing here for over 7000 years.	-	Er wordt door de soep geroerd.	CU	-	
	468	Idem 438.	**Jamie:** "How important do you think these black beans are for the long life expectancy of the Costa Ricans?"	Jamie en Roma	Jamie tilt de deksel van de bonensoep op en vraagt vervolgens Roma hier informatie over. • Extra**:** handgebaar bij "long life expectancy"	MLS	-	Shot 468: Opmerkelijk is dat Jamie het antwoord al in de mond van Roma legt. Hierdoor wordt zijn claim, namelijk het lokale dieet als een supergezond dieet, bevestigd.
	469	Idem 438.	**Roma (vertaald):** "Bonen zijn erg goed, erg voedzaam. Dankzij de bonen leven we zo lang."	Roma	Informeert Jamie. Planken en pannen op de achtergrond zichtbaar.	CU	-	Shot 469: idem shot 263.
8	470	Jamie zit samen met Canfi en andere Nicoyanen aan de tafel voor de lunch.	**Voice-over:** "Time to plate up for lunch."	-	Verandering in locatie: beeld van een lokaal huis: veel hout, rood dak, omgeven door groen.	LS	Inzet vrolijke deuntjes	•Inzet muziek: idem shot 108.
	471	Roma komt aan met het eerste (voor)gerecht, namelijk de zwarte bonensoep.	**Jamie:** "Oh Roma!" (pause) You are the best thing that has ever happened to cowboys … and Essex boys."	Jamie, Canfi, Roma en de andere Nicoyanen	Ze zitten allemaal rond de eettafel, wanneer Roma met de pan soep aankomt.	MS : close up (naar Roma en Jamie)	Vrolijke deuntjes ('geroeze moes' van andere Nicoyanen aan de tafel)	Shot 471: Opnieuw verwijzing naar *Essex*: idem shot 94. Ze zitten weer buiten aan de eettafel om te 'genieten' van de lunch. •Gebruik van humor en hyperbool in de tekst: idem shot 109.

	472	Idem 471.	**Voice-over:** "Roma's black bean soup …"	Canfi	Hij lacht terwijl eten wordt opgedeeld.		Vrolijke deuntjes	Shot 472-473: Jamie's glimlach benadrukt zijn 'zin om te eten'.
	473	Jamie en de rest beginnen aan de zwarte bonensoep terwijl hij hierover vragen stelt aan Canfi.	**Voice-over:** " … is just for starters."	-	Bord met zwarte bonensoep wordt uitgedeeld.	CU	Vrolijke deuntjes	
	474	Idem 473.	**-**	-	Tortilla brood wordt gescheurd.	CU	Vrolijke deuntjes	Shot 474-475: nadruk op het eten.
	475	Idem 473.	**Jamie:** "It's a very simple soup, but …"	-	Beeld van zwarte bonensoep met tortilla brood in de andere hand.	XCU	Vrolijke deuntjes	
	476	Idem 473.	**Direct address:** "… I tell you what, … it's really tasty."	Jamie	Hij informeert de kijker terwijl hij blikken werpt op zijn kom zwarte bonensoep.	MCU	Vrolijke deuntjes	Shot 476: Jamie 'bekritiseert' de soep. Hij stelt vast dat de soep smaak bevat en omdat Jamie bekend staat als chef-kok zou dit de kijker moeten overtuigen.
8	477	Idem 473.	**Jamie:** "Is this food typical for part of Costa Rica, or is it specific to …"	Jamie, Canfi en de andere Nicoyanen.	Jamie stelt een vraag aan Canfi. Hele eettafel ligt nu vol met borden en eten.	MS	Vrolijke deuntjes	
	478	Idem 473.	**Jamie:** "… being a cowboy this kind of food?"	-	Lepel wordt neergelegd in de kom zwarte bonensoep.	XCU	Vrolijke deuntjes	
	479	Idem 473.	**Canfi (vertaald):** "Je vindt het niet overal in Costa Rica. Je vindt het alleen in deze streek in Guanacaste."	Jamie, Canfi (de andere Nicoyanen)	Canfi geeft antwoord aan Jamie aan de eettafel.	MS	Vrolijke deuntjes	

	480	Idem 473.	**Canfi (vertaald):** "Waar je boerderijen hebt, eet iedereen …"	Nicoyaanse jongeman	Hij eet de zwarte bonensoep.	MCU	Vrolijke deuntjes	Shot 480-481: Hier wordt nogmaals benadrukt dat de zwarte bonensoep een streekgerecht is.
	481	Idem 473.	**Canfi (vertaald):** "…zwartebonensoep."	-	Beeld van lepel die een hap haalt uit kom zwarte bonensoep → vervol shot zie boven.	XCU	Vrolijke deuntjes	
	482	Idem 473.	-(shot man)	Nicoyaanse man	Hij eet de zwarte bonensoep.	MCU	Vrolijke deuntjes	
	483	Idem 473.	**Canfi (vertaald):** "Maar ergens anders niet."	Jamie, Canfi (de andere Nicoyanen)	Aan de eettafel, gesprek tussen Canfi en Jamie gaat verder.	MS	Vrolijke deuntjes	
	484	Idem 473.	**Voice-over:** "With soup finished, …"	Nicoyaanse jongeman	Hij neemt een slok van zijn glas drinken.	MCU	Vrolijke deuntjes	
	485	Idem 473.	**Voice-over:** " … it's time for the main course."	-	Lepel wordt neergelegd in de kom zwarte bonensoep.	CU	Vrolijke deuntjes	Shot 485: De lepel die op tafel wordt neergelegd benadrukt dat het voorgerecht klaar is.
8	486	Roma komt aan met het hoofdgerecht.	**Jamie:** "Oh! Here we go darling."	Jamie, Roma en Canfi	Roma zet het hoofdgerecht op tafel, voor Jamie's neus.	MS	*Fade out* vrolijke deuntjes.	Muziek stopt.: idem shot 106.
	487	Idem 486.	**-**	-	Beeld van pan met gerecht.	CU	-	
	488	Jamie en de rest van de Nicoyaanse mannen aan tafel beginnen aan het hoofdgerecht. Jamie licht dit gerecht ook toe.	**Jamie:** "This is one great work canteen. I mean it's all made …"	Jamie, Roma en Canfi	Jamie kijkt recht in de camera en informeert de kijker.	MS	-	

	489	Idem 488.	**Jamie:** "…with love."	-	Lepel wordt in de pan gedaan.	CU	-	
	490	Idem 488.	**Jamie:** "It's all organic and tastes great."	-	Beeld van bereid gerecht dat op een bord wordt geschept: rijst, salade, kip en zwarte bonen.	CU	-	Shot 490: Hier wordt opnieuw benadrukt dat alle ingrediënten organisch zijn.
	491	Idem 488.	**Jamie:** "And chicken, potatoes, …"	-	Pan wordt neergezet.	CU	-	
	492	Idem 488.	**Jamie:** "… rice, black beans, …"	-	Zwarte bonen worden op een bord opgeschept.	CU	-	
	493	Idem 488.	**Jamie:** "… lots of salad in there."	-	Beeld van salade.	XCU	-	
	494	Idem 488.	**Jamie:** "Lovely."	-	Bord met gerecht wordt neergezet.	CU	-	
	495	Idem 488.	**Jamie:** "It's that for me? Gracias."	Jamie, Roma (de andere Nicoyanen)	Hij krijgt een vol bord van Roma en bedankt haar.	MS	-	
	496	Idem 488.	**Jamie:** "You lovely lady, …"	-	Beeld van vol bord met bereid hoofdgerecht.	CU	-	
8	497	Idem 488.	**Jamie:** "… look at that!"	Jamie	Hij kijkt naar het bord en klapt in zijn handen.	MS	-	Shot 497: Jamie's enthousiasme benadrukt de kwaliteit van het gerecht.
	498	Idem 488.	**Roma:** "Gracias." **Jamie:** "You're welcome."	-	Vork gaat door het gerecht.	CU	-	
	499	Idem 488.	**-**	Roma	Ze lacht.	CU	-	
	500	Idem 488.	**Voice-over:** "This lunch of beans and rice is called casado. Which means: a marriage."	-	Beeld van rijst en zwarte bonen die worden opgeschept.	CU	.	Shot 500: Hier gebruikt Jamie een metafoor voor het gerecht, om de bijzonderheid ervan te benadrukken.
	501	Idem 488.	**-**	Canfi	Hij neemt een hap van het gerecht.	MCU	-	

	502	Jamie stelt opnieuw vragen aan Canfi over het hoofdgerecht.	**Jamie:** "And how many times a day would you have black beans?"	Jamie, Roma en Canfi	Roma loopt weg met een pan, terwijl Jamie zich richt op Canfi.	MS	-	
	503	Idem 502.	**Canfi (vertaald):** "We eten drie keer per dag bonen."	Canfi	Hij kijkt richting Jamie en antwoordt op zijn vraag.	MCU	-	
	504	Idem 502.	**Jamie:** "You must be very windy around here."	Jamie	Hij kijkt richting Canfi en reageert op zijn antwoord.	MCU	-	Shot 504-505: Gebruik van humor houdt het gesprek luchtig.
	505	Idem 502.	**Canfi (vertaald):** "No, no, no."	Canfi en andere Nicoyaanse man	Ze moeten beide lachen.	MCU	-	
	506	Idem 502.	**-**	Nicoyaanse jongeman	Hij neemt een hap van het gerecht.	MCU	-	
8	507	Idem 502.	**Canfi (vertaald):** "Van witte bonen word je winderig, van zwarte niet."	Canfi	Hij informeert over de bonen, hij kijkt recht naar voren.			
	508	Idem 502.	**Jamie:** "People from this part of Costa Rica …"	Nicoyaanse man	Hij neemt een hap van het eten.	CU		
	509	Hier stelt Jamie een algemene vraag met betrekking tot het oud worden.	**Jamie:** "Are some of the longest living people on the planet. Why do you think that is?"	Jamie en Canfi	Hij wijst naar het eten, terwijl hij Canfi een vraag stelt.	MS	-	Shot 509-510: Hier benadrukt Jamie nogmaals zijn claim dat de lokale voeding leidt tot ouderdom. Bovendien legt hij opnieuw het antwoord al in de mond van Canfi: idem shot 468.
	510	Waarop Canfi antwoordt.	**Canfi (vertaald):** "Volgens mij moet het met het eten te maken hebben."	Canfi	Hij richt zich op Jamie.	MCU	-	
	511	-	**-**	Nicoyaanse man	Hij neemt een hap van het eten.	MCU	Inzet vrolijke	Inzet vrolijke deuntjes: idem shot 108.

							gitaar deuntjes	
	512	Jamie maakt duidelijk dat er iets te leren valt van het Nicoyaanse dieet en levensstijl.	**Jamie:** "So what can we learn from these …"	Canfi	Hij neemt een hap van het eten.	MS	Rustige gitaar muziek.	Shot 512-513: In dit shot benadrukt Jamie alweer het feit dat er iets te leren valt van de eetcultuur: idem shot 232.
	513	Idem 512.	**Jamie:** "…lovely boys?"	Nicoyaanse jongeman	Hij is aan het eten.	CU	Rustige gitaar muziek.	
	514	Idem 512.	**Direct address:** "Uhm well, food, food, food. Lovely, organic, fresh food. It can be simple, it can be humble. It doesn't have to be expensive."	Jamie	Camera is recht op Jamie gericht. Hij informeert de kijker over het eten voor hem.	MS	Rustige gitaar muziek.	Shot 514-515: Hier suggereert Jamie dat eten niet duur hoeft te zijn, een argument om zijn claim te bekrachtigen: idem shot 354.
8	515	Idem 512.	**Jamie:** "Absolutly not, …"	-	Vork neemt een portie van een bord.	XCU	Rustige gitaar muziek.	
	516	Idem 512.	**Jamie:** "… but pick up beans."	Canfi	Hij neemt een hap van het gerecht.	CU	Rustige gitaar muziek.	
	517	Idem 512.	**Jamie:** "I'm not saying that you have to have it	-	Lege bord wordt neergelegd.	CU	Rustige gitaar muziek.	Shot 517-518: Hij benadrukt nogmaals de importantie van bonen.
	518	Idem 512.	**Direct address:** "… three times a day, but beans are really really really good for you."	Jamie	Hij informeert de kijker, camera is recht op hem gericht.	MCU	Rustige gitaar muziek.	
	519	Idem 512.	-	-	Paard in beeld.	MLS	Gehinnik paard.	
		Reflectie sequentie 8						In dit tweede onderdeel van Nicoya staat de importantie van zwarte bonen als *superfood* ingrediënt centraal. In

8								verschillende vormen wordt hier aandacht aan gegeven. Ten eerste benadrukt Jamie de zwarte bonen terwijl hij samen met Roma zwarte bonensoep maakt in een rustieke, authentieke omgeving. Ten tweede brengt Jamie nogmaals de essentie van de bonen op in een gesprek met Canfi aan tafel. Op die manier worden de zwarte bonen als *superfood* ingrediënt als een soort 'heilig middel' geschetst. Daarbij legt Jamie het antwoord al in de vraag, bij Roma en bij Canfi om tot dit argument te ondersteunen.
9	520	Introductie derde gerecht: informeert over de essentie van bonen.	**Voice-over:** "Cooking with any beans is a good thing, but for this dish I have chosen the super high protein black beans they love to use in Costa Rica. **Tekst in beeld:** "DINNER"	-	(Snelle) *Fade in*: van wit scherm naar beeld vallende zwarte bonen op de achtergrond.	CU	Inzet drums en vrolijke deuntjes	Shot 520: zwarte bonen op de achtergrond wijzen erop dat dit het hoofdingrediënt van het te bereiden gerecht zal zijn: idem shot 106 •Witte tekst in beeld + *voice-over*: idem shot 108. •Inzet vrolijke deuntjes en drums: begin nieuw segment: idem shot 108.
	521	Jamie licht het derde gerecht verder toe.	**Jamie:** "For dinner we are going to do this gorgeous smoky black bean stew …"	-	Vallende zwarte bonen uit hand in een kommetje.	XCU	Vrolijke deuntjes	Shot 521: Jamie hanteert hier het woord 'we' in plaats van ik. Hiermee motiveert hij het publiek om het gerecht samen met hem te maken.

	522	Idem 521.	**Direct address:** "… and this is all vegetarian. And it really really is scrumptious."	Jamie	Verandering in locatie: keuken in Engeland. •Extra: handgebaar bij "really really".	MCU	Vrolijke deuntjes	Shot 522: locatie keuken: idem shot 61 + 110. •Gebruik van handgebaar: idem shot 110.
	523	Idem 521.	**Voice-over:** "A rich harty superfood black bean stew with bold smoky…" **Tekst in beeld:** "SMOKY BLACK BEAN STEW Rice & Salsa"	-	Beeld van gerecht: salsa wordt erbovenop toegevoegd.	CU	Vrolijke deuntjes	•Witte tekst in beeld + *voice-over*: idem shot 108.
	524	Idem 521.	**Voice-over:** "…chilli flavours, topped off with a fresh singy salsa. Rocking in at only 532 calories a portion." **Tekst in beeld:** "SMOKY BLACK BEAN STEW Rice & Salsa"	-	Beeld van bereid gerecht	XCU : slow motio n	Vrolijke deuntjes	Shot 524: specificatie gerecht: aantal calorieën: idem shot 110. •De *close up* beelden en gebruik van *slow motion* versterken het idee van het 'lekker maken' van het gerecht: idem shot 302.
9	525	Idem 521.	**Direct address:** "The thing I like about this, is four of your five a day. It's delicious, it's comforting. It's very very healthy. Uhm this is gonna be based around veggies, and you are gonna see so much colour."	Jamie	Hij is heel dynamiek: veel beweging, veel handgebaren. Hij neemt een flespompoen vast tijdens *based around veggies*.	MCU	Vrolijke deuntjes	Shot 525: 4 uit de 5: idem shot 119.
	526	Idem 521.	**Voice-over:** "All the healthy hot spots I have visited eat a mainly plant-based diet. So we could all do with trying to eat a little less meat."	-	Knoflook in beeld, limoen in beeld.	XCU : *pan* naar rechts: *slow motion*	Vrolijke deuntjes	Shot 526: Hier benadrukt hij een ander argument, namelijk dat de eetcultuur gebaseerd is op een plantaardig dieet, wat goed voor het lichaam zou moeten zijn. •Het gebruik van *extreme close up* en *slow motion* versterken deze claim.
	527	Idem 521.	**Direct address:** "I never want you to eat veggy dishes, because you think you should, or you have to, or it's healthy. I want you to eat them,	Jamie	Hij informeert de kijker.	MCU	*Fade out* muziek.	Shot 527: In dit shot herhaalt hij de claim dat gezond eten in de eerste plaats lekker moet zijn.

			because they're delicious. First and foremost, and then (korte pause) all of the nutritious benefits follow behind it."		•Extra: sarcasme in zijn stem.			•Stoppen van de muziek: idem shot 106.
	528	Eerste stap: Jamie demonstreert het grillen van groenten.	**Voice-over:** "Firstly, we're gonna roast up some veg."	-	Beeld van paprika's	XCU	Verandering in muziek: sneller ritme	
	529	Idem 528.	**Jamie:** "So here we got a butternut squash. Absolutely brilliant, love it."	-	In zijn handen heeft hij een flespompoen vast.	CU	Vrolijke muziek	
	530	Idem 528.	**Jamie:** "So I just want to carefully …"	-	Flespompoen wordt aangesneden. •Extra**:** 4 teentjes knoflook op de plank.	CU: *high angle*	Vrolijke muziek	
	531	Idem 528.	**Jamie:** "…half it. Now it's round."	-	Flespompoen wordt aangesneden en wordt mee gerold.	XCU	Vrolijke muziek	
9	532	Idem 528.	**Direct address:** "It's got a little skin on it. And uh if you're not careful this can be dangerous, so please please please uh be very careful."	Jamie	Hij is bezig met de flespompoen terwijl hij de kijker informeert.	MCU	Vrolijke muziek	Shot 532: Hier toont Jamie zijn betrokkenheid met het publiek.
	533	Idem 528.	**Jamie:** "Tip of the knife goes into the half, go straight down to the bottom, …"	-	Pompoen wordt aangesneden.	CU	Vrolijke muziek	
	534	Idem 528.	**Jamie:** "… and use your way to carefully take it down like that."	-	Pompoen wordt aangesneden.	XCU	Vrolijke muziek	
	535	Idem 528.	**Direct address:** "Shiver it around and do exactly the same."	Jamie	Hij is gericht op het snijden van de pompoen.	MCU: tilt naar beneden	Vrolijke muziek	

	536	Idem 528.	**Voice-over:** "For this recipe, we only need half, …"	-	Pompoen wordt aangesneden	XCU	Vrolijke muziek	
	537	Idem 528.	**Voice-over:** "… so take out the seeds …"	-	Zaadjes worden uit de pompoen gehaald.	XCU	Vrolijke muziek	
	538	Idem 528.	**Voice-over:** "… and cut into three centimetre junks."	-	Pompoen wordt aangesneden.	XCU	Vrolijke muziek	
	539	Idem 528.	**Voice-over:** "Then …"	-	Jamie neemt een handvol van de aangesneden pompoen.	CU	Vrolijke muziek	
	540	Idem 528.	**Voice-over:** "… pop into a roasting tray…"	-	De stukken pompoen worden in een ovenschaal gelegd.	CU	Vrolijke muziek	
	541	Idem 528.	**Voice-over:** "… with a pinch of salt"	-	De stukken pompoen worden bestrooid met zout.	XCU	Vrolijke muziek	
	542	Idem 528.	**Voice-over:** "… and pepper …"	-	De stukken pompoen worden bestrooid met peper.	XCU	Vrolijke muziek	
	543	Idem 528.	**Voice-over:** "… and a teaspoon of grounded coriander."	-	De stukken pompoen worden met een lepeltje koriander bestrooid.	CU	(subtiele) *fade out* muziek.	Shot 543: stoppen van de muziek: idem shot 106.
9	544	Idem 528.	**Direct address:** "The the coriander seeds, ground up. You can get them in the supermarket so you can the seeds and pound them up yourself. Unbelievable with squash."	Jamie	Hij is bezig met het bestrooien van de koriander en informeert.	MS	-	Shot 544: Jamie benadrukt dat het ingrediënt (koriander zaadjes) in de supermarkt zijn te vinden. Hiermee richt hij zich weer tot het publiek om ingrediënten te kiezen die bereikbaar zijn.
	545	Idem 528.	**Voice-over:** "Add in just a teaspoon of oil."	-	Beeld van de stukken pompoen, bestrooid met koriander.	XCU	-	

					Olijfolie wordt toegevoegd.			
	546	Idem 528.	**Direct address:** "Get your hands in …"	Jamie	Hij is gericht op de pompoen.	MCU	-	Shot 546-547: Nadruk ligt op het keukengerei, namelijk de handen: idem shot 88.
	547	Idem 528.	**Jamie:** "…and just have a little toss up."	-	Jamie mixt alle kruiden van de stukken pompoen met zijn handen.	CU	-	
	548	Idem 528.	**Direct address:** "Notice the skin is on the squash."	Jamie	Hij haalt één stukje pompoen van de schaal om te demonstreren.	MCU	-	
	549	Idem 528.	**Jamie:** "The skin for me uh is the best bit."	-	Beeld van het stukje pompoen in zijn handen. Hij wijst er ook naar.	CU	-	
	550	Idem 528.	**Jamie:** "It goes deliciously sweet and candy like."	-	Beeld van stukken pompoen in de ovenschaal.	XCU	-	
9	551	Idem 528.	**Direct address:** "But also, it's where a lot of the nutrients are and the fibre."	Jamie	Hij informeert ons terwijl hij zich richt op het stukje pompoen.	MCU	-	Shot 551: specificatie ingrediënt: idem shot 110.
	552	Idem 528.	**Jamie:** "So really really good. And squash specifically …"	-	Opnieuw worden de stukken pompoen met de hand gemixt.	XCU	-	
	553	Idem 528.	**Direct address:** "…is really good for vitamin A, so it's good for your eye sight …"	Jamie	Informeert de kijker. •Extra**:** handgebaar bij *eye sight*	MCU	-	Shot 553: specificatie ingrediënt: idem shot 110. Shot 553-554: Positief gevolg voor lichaam: idem shot 129.
	554	Idem 528.	**Jamie:** "…and eye function."	-	Beeld van stukken pompoen.	CU	-	
	555	Idem 528.	**Voice-over:** "Slice up three peppers…"	-	Rode paprika wordt aangesneden.	XCU	-	

	556	Idem 528.	**Voice-over:** "… to a separate roasting tray."	-	Groene paprika wordt aangesneden.	XCU	-	
	557	Idem 528.	**Direct address:** "I really love peppers."	Jamie	Is bezig met het aansnijden van de paprika's.	MS	-	
	558	Idem 528.	**Jamie:** "Peppers, full of vitamin C …"	-	Paprika's worden in een ovenschaal gelegd.	CU	-	Shot 558: specificatie ingrediënt: idem shot 110.
	559	Idem 528.	**Jamie:** "… and of course when you roast them …"	-	Beeld van paprika's in de ovenschaal.	XCU	-	
	560	Idem 528.	**Jamie:** "… they go outrageously sweet …"	-	Oranje paprika wordt aangesneden.	XCU	Inzet vrolijke muziek (laag volume)	•Inzet vrolijke muziek: idem shot 108.
	561	Idem 528.	**Jamie:** " …and gorgeous"	-	Oranje paprika wordt aan ovenschaal toegevoegd.	CU	Vrolijke muziek (laag volume)	
9	562	Idem 528.	**Voice-over:** "Season with salt and pepper."	-	Zout en peper wordt over de schaal met paprika's gestrooid.	XCU	Vrolijke muziek: volume neemt toe	Shot 562-563: (lichte) climax in de muziek: idem shot 173.
	563	Idem 528.	**Voice-over:** "Then add a teaspoon of …"	-	Lepel gerookte paprika.	XCU	Vrolijke muziek: volume neemt toe	
	564	Idem 528.	**Voice-over:** "… smoked paprika for a big smoky flavour …"	-	Gerookte paprika wordt toegevoegd aan de paprika's.	XCU	Vrolijke muziek	
	565	Idem 528.	**Voice-over:** "… and a teaspoon of oil."	-	Olijfolie wordt toegevoegd.	CU	Vrolijke muziek	

	566	Idem 528.	**Direct address:** "We are gonna massage those flavours seasonings."	Jamie	Is bezig met de paprika's in de ovenschaal.	MCU	Vrolijke muziek	
	567	Idem 528.	**Jamie:** "… into this."	-	Beeld van paprika's (met alle kruiden)	XCU	Vrolijke muziek	
	568	Idem 528.	**Direct address:** "Look at that! That's flavour right there!"	Jamie	Hij demonstreert zijn kleurrijke handen van de gerookte paprika. •Extra: enthousiasme in zijn stem.	MCU : *zoom in*	Vrolijke muziek	Shot 568: Hier komt heel duidelijk de nadruk op de oranje kleur te liggen. Door het prominent in beeld brengen van Jamie's handen, wordt ook het plezier in het koken benadrukt.
	569	Idem 528.	**Voice-over:** "Put both trays of vegg …"	-	Ovenschaal met stukken pompoen.	XCU	Vrolijke muziek	
	570	Idem 528.	**Voice-over:** "… into the oven at 200 degrees Celsius .."	-	Ovenschaal met pompoen wordt in de oven gelegd.	CU	Vrolijke muziek	Shot 570-571: Hier laat Jamie nogmaals zien dat hij de juiste oventemperatuur van buiten kent: idem shot 172.
9	571	Idem 528.	**Voice-over:** "… which is 400 Farenheit ..."	Jamie	Hij legt de andere ovenschaal met paprika ook in de oven en hij sluit de oven.	MS	Vrolijke muziek	
	572	Idem 528.	**Voice-over:** "… for 30 to 35 minutes."	-	Beeld van gesloten ovendeur met twee handdoeken.	CU	*Fade out* muziek.	Shot 572: Stoppen van de muziek: idem shot 106.
	573	Volgende stap in het kookproces: het bereiden van een stoofpot door het snijden en toevoegen van verschillende	**Direct address:** "Get yourself a pan on. I like using a nice …….. pan. Uhm, we're gonna big up more vegg."	Jamie	Hij neemt een pan en veegt de gerookte paprika van zijn handen met één van de handdoeken uit het vorig shot.	MS		

		ingrediënten in de pan.						
	574	Idem 573.	**-**	-	Een ui wordt gepakt.	XCU	Inzet vrolijke deuntjes	•Inzet vrolijke deuntjes: idem shot 108.
	575	Idem 573.	**Voice-over:** "To kickstart the stew…"	-	Uien worden aangesneden. •Extra**:** 4 teentjes knoflook zijn nog steeds zichtbaar op de houten plank.	CU	Vrolijke deuntjes	
	576	Idem 573.	**Voice-over:** "… peal and roughly chop two onions …"	-	Uiten worden aangesneden.	XCU	Vrolijke deuntjes	
	577	Idem 573.	**Voice-over:** "… but reserve quarter for the salsa later."	-	Beeld van stukken ui.	XCU	Vrolijke deuntjes	
	578	Idem 573.	**Direct address:** "One tablespoon of oil into the pan, just put it to one side."	Jamie	Hij is gericht op het gieten van de olijfolie in de pan.	MCU	Vrolijke deuntjes	
	579	Idem 573.	**Jamie:** "Like that."	-	Olie wordt in de pan gegoten.	CU	Vrolijke deuntjes	
9	580	Idem 573.	**Jamie:** "The we wanna use bale (???) leaves, like these bad boys."	-	Laurierblaadjes worden in de pan met olie gelegd.	XCU	Vrolijke deuntjes	
	581	Idem 573.	**Direct address:** "So you want to get in there with four, five, six. Just get them in to the oil and they'll start to …"	Jamie	Hij demonstreert een aantal laurierblaadjes door ze recht in de camera te tonen. Hij voegt ze toe in de pan.	CU → MS	Vrolijke deuntjes	Shot 581: demonstreren van een groen ingrediënt: idem shot 323.
	582	Idem 573.	**Jamie:** "… slowly fry. Releasing their natural oils."	-	Laurierblaadjes in de pan olie: de olie spat ervan af.	XCU	Vrolijke deuntjes	
	583	Idem 573.	**Direct address:** "Their smell is incredible. Uh and they'll give the base of the oil a sort of nice little perfume."	Jamie	Hij voegt de laatste laurierblaadjes aan de pan toe.	MS	Vrolijke deuntjes	•Handgebaren: idem shot 110.

					•Extra: gebruikt handgebaren.			
	584	Idem 573.	-	-	Beeld van laurierblaadjes in de pan.	XCU	Vrolijke deuntjes	
	585	Idem 573.	**Voice-over:** "Crush in four gloves of garlic."	-	Knoflook wordt fijngeknepen en toegevoegd aan de pan.	XCU	Vrolijke deuntjes	
	586	Idem 573.	-	-	Met een lepel wordt door de pan geroerd.	CU	Vrolijke deuntjes	
	587	Idem 573.	**Direct address:** "Then we can go in with our onions."	Jamie	Hij neemt de plank met uien.	MS	Vrolijke deuntjes	
	588	Idem 573.	**Jamie:** "And normally if you cook them…"	-	Uien worden toegevoegd aan de pan.	XCU	Vrolijke deuntjes (sissen van de ui in de pan)	
9	589	Idem 573.	**Direct address:** "… you wanna drench them in oil. And every tablespoon of oil you sort of pushing another 120, a 130 calories."	Jamie	Hij is gericht op het roeren van de ingrediënten in de pan.	MS	Vrolijke deuntjes (sissen van de ui in de pan)	Shot 589: specificatie ingrediënt: idem shot 110.
	590	Idem 573.	**Jamie:** "So let's just keep it clean, let's be restrained."	-	Tangetje roert door de pan met ingrediënten.	CU	Vrolijke deuntjes (sissen van de ui in de pan)	Shot 590-591: Dit impliceert een *superfood* alternatief: idem shot 111.
	591	Idem 573.	**Direct address:** "And what I wanna do is really help the natural sweetness of the onion come out, without lots and	Jamie	Hij roert door de pan. Vervolgens pakt hij achter zich een	MS (MLS)	*Fade out* muziek en sissen	•Stoppen van de muziek: idem shot 106.

		lots of fat. So a lovely way to do it, it's just take a little cup of water."		kommetje en vult deze met water.		van de ui in de pan.	
592	Idem 573.	**Jamie:** "And stop that frying. That little splash of water …"	-	Water wordt toegevoegd aan de uien.	XCU	(Sissen van de ui)	Shot 592-599: Het sissende geluid van ui op de achtergrond benadrukt deze stap in het kookproces. Het benadrukt daarmee ook de variatie in het koken.
593	Idem 573.	**Direct address:** "…sort of stops the hard frying. It sort of …… the oil around every single little bit of onion. So it takes a little a long way. Also sharing all the flavours. And as it …"	Jamie	Met veel handgebaren wordt de kijker over deze daad geïnformeerd.	MCU	(Sissen van de ui)	•Handgebaren: idem shot 110.
594	Idem 573.	**Jamie:** "…naturally sort of cooks down and evaporates, then you soften the onion…"	-	Beeld van de ui: stoom komt ervan af.	XCU	(Sissen van de ui)	
595	Idem 573.	**Direct address:** "… to the point where you can turn it right down."	Jamie	Hij kijkt in de camera terwijl hij het vuur lager zet.	CU	(Sissen van de ui)	
596	Idem 573.	**Jamie:** "And that's the key with big flavour and vegetables."	-	Beeld van de uien in de pan.	CU	(Sissen van de ui)	Shot 594-599: Jamie verklaart het specifieke kookproces van de uit, wat zijn expertise als chef-kok onderstreept.
597	Idem 573.	**Jamie:** "It is all about intensification…"	-	Beeld van de uien in de pan.	XCU	(Sissen van de ui)	
598	Idem 573.	**Direct-address:** "…and concentrating natural flavours. So roasting does that, and frying slowly does that."	Jamie	Hij legt nadrukkelijk deze methode uit. •Extra**:** handgebaren.	MCU	(Sissen van de ui)	
599	Idem 573.	**Voice-over:** "When the onions have soften and intensified …"	-	Beeld van de uien en laurierbladen in de pan.	CU	(Sissen van de ui)	
600	Idem 573.	**Voice-over:** "…add some balsamic vinegar…"	-	Dressing wordt in de pan toegevoegd.	CU	(Sissen van de ui)	

	601	Idem 573.	**Voice-over:** "… and turn the heat back up…"	-	Dressing wordt toegevoegd in de pan.	CU	(Sissen van de ui)	
	602	Idem 573.	**Voice-over:** "… to full wack."	-	Bakken van de ingrediënten in de pan.	XCU	(Sissen van de ui)	
	603	Idem 573.	**Direct address:** "I'm gonna add the kinda hero of this dish really, because the powerhouse of this dish …"	Jamie	Hij legt het tangetje neer in de pan en reikt naar de zwarte bonen.	MS	(Sissen van de ui)	Shot 603: Gebruik van metafoor voor gerecht: idem shot 500.
	604	Idem 573.	**Jamie:** "… is the black beans."	-	Zwarte bonen worden toegevoegd.	XCU	(Sissen van de ui)	
	605	Idem 573.	**Voice-over:** "Put two tins of black beans and juice into the pan."	-	Beeld van zwarte bonen.	XCU	Inzet van vrolijke deuntjes (Sissen van de ui)	Shot 605: inzet vrolijke deuntjes: idem shot 108.
9	606	Idem 573.	**Voice-over:** "Half fill both tins with water, switch it about …"	-	Blik wordt onder de kraan met water gevuld.	XCU	Vrolijke deuntjes	
	607	Idem 573.	**Voice-over:** "… and add back in."	-	Water wordt aan de pan toegevoegd.	CU	Vrolijke deuntjes	
	608	Idem 573.	**Direct address:** "So give it a nice stir here …"	Jamie	Hij roert in de pan.	MS	Vrolijke deuntjes	
	609	Idem 573.	**Jamie:** "…bring it to the boil."	-	Beeld van de pan met alle kokende ingrediënten .	CU	Vrolijke deuntjes	
	610	Idem 573.	**Voice-over:** "So that's the base for the stew done."	-	Beeld van de pan met alle kokende ingrediënten.	XCU	Vrolijke deuntjes	
	611	Jamie haalt de gegrilde groenten uit de oven.	**Voice-over:** "Next I need those gorgeous roasted vegg."	-	Deur van de oven wordt geopend en de ovenschaal met pompoen wordt eruit	MCU : pan naar rechts onder	Vrolijke deuntjes	

					gehaald en op de tafel gelegd.			
	612	En licht deze toe.	**Direct address:** "The spices, they stuck to it. So that's real flavour that we've got there. So let's just scrape that into our pan."	Jamie	Hij demonstreert één stukje gebakken pompoen in de camera.	CU → MS	Vrolijke deuntjes	Shot 612: Hij demonstreert de groene groente: idem shot 323.
	613	Idem 612.	**Jamie:** "We put in there."	-	Pompoenstukken worden met een tangetje uit de ovenschaal en in de pan toegevoegd.	XCU	Vrolijke deuntjes	
	614	Idem 612.	**Direct address:** "And then with the peppers exactly the same."	Jamie	Hij neemt de ovenschaal met gebakken paprika.	MS	Vrolijke deuntjes	
	615	-	**-**	-	Paprika's worden aan de pan toegevoegd.	XCU	Vrolijke deuntjes	
9	616	Hij voegt water toe voor de realisatie van een sausje.	**Direct address:** "I just put a little swig of water in there."	Jamie	Hij schudt met de ovenschaal.	MS	Vrolijke deuntjes	
	617	Idem 616.	**Jamie:** "That is all caramelisation sweetness. That's all the sweetness of the peppers."	-	Met een tangetje wordt over de bodem van de ovenschaal 'geschraapt'.	CU	Vrolijke deuntjes (geluid van schrapen)	Shot 617-618: Hij verklaart opnieuw een proces in het koken, dat zijn expertise weergeeft.
	618	Hij schudt de saus over in de pan.	**Direct address:** "That's almost that gravy."	-	Saus van de ovenschaal wordt aan de pan toegevoegd.	CU	Vrolijke deuntjes	
	619	Okra is het volgend ingrediënt dat Jamie toevoegt aan de stoofpot.	**Direct address:** "One more ingredient before we let that simmer: okra. Probably an ingredient that a lot of people haven't tried before. You can get it in the supermarkets, you can get	Jamie	Hij neemt de okra en demonstreert deze voor de camera.	MS → CU: *zoom in*.	Vrolijke deuntjes	Shot 619: Hij demonstreert de groene groente: idem shot 323. •De *zoom in* benadrukt de essentie van dit ingrediënt.

			it in the markets. Uh this is absolute classic south-America, Caribbean."					
	620	Idem 619.	**Jamie:** "Really really good. What I love about it is if you finely slice it …"	-	Beeld van de okra.	CU: scherp stellend beeld	Vrolijke deuntjes	
	621	Idem 619.	**Direct address:** "…it's kinda like a natural thickening agent (??), so you can put it in stews and soups and stuff it just makes it absolutely gorgeous."	Jamie	Hij organiseert de okra op zijn houten plank.	MS	Vrolijke deuntjes	
9	622	Idem 619.	**Voice-over:** "Add a 100 grams of okra …"	-	Okra wordt gesneden.	XCU	Vrolijke deuntjes	
	623	Idem 619.	**Voice-over:** "… to the stew."	-	Ze worden van het mes in de pan toegevoegd.	CU	Vrolijke deuntjes	
	624	Het lager zetten van het vuur.	**Voice-over:** "Turn down the heat and simmer for 15 …"	-	De rest van de okra op de houten plank wordt nu toegevoegd.	XCU	Vrolijke deuntjes	
	625	Idem 624.	**Voice-over:** "…to 20 minutes."	-	Beeld van alle ingrediënten in de pan.	CU	*Fade out* muziek	•Stoppen van de muziek: idem shot 106.
	626	Volgende stap in het kookproces: het maken van de salsa.	**Direct address:** "Ok, time to make an amazing colourful salsa. Salsa's are just dreamy when it comes to contrast."	Jamie	Hij komt aangelopen 'terug op zijn' plek en begint direct met het aansnijden van de ui.	MCU	-	
	627	Idem 626.	**Jamie:** "It's gonna be like light and shade."	-	Snijden van een ui.	XCU	-	
	628	Hij demonstreert de verschillende stappen voor de realisatie van de salsa.	**Voice-over:** "Finely …"	-	Snijden van de ui in kleine stukjes.	CU	-	

	629	Idem 628.	**Voice-over:** "… chop a quarter of onion."	-	Snijden van de ui in kleine stukjes.	XCU	Inzet vrolijk deuntjes	•Inzet vrolijke deuntjes: idem shot 108.
	630	Idem 628.	**-**	-	Snijden van de koriander.	XCU	Vrolijke deuntjes	
	631	Idem 628.	**Voice-over:** "Your coriander …"	-	Koriander wordt van het mes in een kom gedaan.	XCU	Vrolijke deuntjes	
	632	Idem 628.	**Voice-over:** "… then seeds and finely chop …"	-	Snijden van tomaten.	XCU	Vrolijke deuntjes	
	633	Idem 628.	**Voice-over:** "… two tomatoes …"	-	Tomaten worden van het mes in diezelfde kom gedaan.	XCU	Vrolijke deuntjes	
	634	Idem 628.	**Voice-over:** "…along with one chilli."	-	Chili wordt aangesneden.	XCU	Vrolijke deuntjes	
9	635	Idem 628.	**Jamie:** "Then it's lime time."	-	Een limoen wordt van een stapel fruit gepakt.	CU	Vrolijke deuntjes	
	636	Idem 628.	**Jamie:** "Just give it a little roll …"	-	Limoen wordt met de hand over de plank gerold.	XCU	Vrolijke deuntjes	
	637	Idem 628.	**Direct address:** "With your body weight. And there is another sort of great excuse for flavour."	Jamie	Hij rolt de limoen, terwijl hij met zijn ogen zoekt naar een ander middel.	MS	Vrolijke deuntjes	
	638	Idem 628.	**Jamie:** "If you get one of these …"	-	Hij neemt een rasp uit een kom met keukengerei.	XCU	Vrolijke deuntjes	Shot 638-640: Hier bespreekt hij de essentie van een ander keukengereedschap, namelijk een rasp: idem shot 88(258).
	639	Hij benadrukt hier de essentie van een rasp.	**Direct address:** "…fine graters, they're a really great tool for superfood everyday eating. Because what they do is allow you to extract flavour where …"	Jamie	Hij informeert de kijker over de rasp en trekt hier aandacht mee door erop te kloppen en er gebruik van te maken.	MS	Vrolijke deuntjes	

	640	Idem 639.	**Jamie:** "…maybe you wouldn't have got it before."	-	Limoen wordt geraspt.	XCU	Vrolijke deuntjes	
	641	Idem 628.	**Voice-over:** "Add the the zest of juice …"	-	Zeste wordt aan de salsa kom toegevoegd.	XCU	Vrolijke deuntjes	
	642	Idem 628.	**Voice-over:** "… of the lime and bring it …"	-	Limoen wordt over de salsa kom geknepen.	CU	Vrolijke deuntjes	
	643	Idem 628.	**Voice-over:** "…all together."	-	Met een vork wordt door de kom geroerd.	XCU	Vrolijke deuntjes: meer volume	•Het extra volume kondigt het eind van dit segment aan: idem shot
9	644	Jamie toont zijn klaargemaakte salsa aan de kijker.	**Direct address:** "Salsa done. Look at that."	Jamie	Hij kijkt en reikt naar de salsa kom.	MCU	*Fade out* muziek	•Stoppen van de muziek: eindpunt in kookproces: idem shot 174.
	645	Idem 644.	**Jamie:** "An absolute picture!"	-	Beeld van kom met salsa.	CU	-	
	646	Idem 644.	**Direct address:** "Time to serve up the best bit!"	Jamie	Hij neemt een bord.	MS	-	
	647	-	**-**	-	Beeld van ingrediënten van de pan.	XCU	Inzet vrolijke deuntjes	•Inzet vrolijke deuntjes: idem shot 108.
	648	Alle klaargemaakte ingrediënten worden samengebracht tot het finale gerecht.	**Voice-over:** "Serve your smoky bean stew…"	-	Rijst wordt opgeschept.	CU	Vrolijke deuntjes	
	649	Idem 648.	**Voice-over:** "…with some brown rice…"	-	Ingrediënten worden opgeschept.	XCU	Vrolijke deuntjes	
	650	Idem 648.	**Voice-over:** "a hit of yoghurt …"	-	Yoghurt wordt aan het bord toegevoegd.	CU	Vrolijke deuntjes	

	651	Idem 648.	**Voice-over:** "… and a sprinkle of coriander."	-	Koriander wordt op het gerecht gestrooid.	XCU	Vrolijke deuntjes	
	652	Idem 648.	**Direct address:** "And then of course our lovely salsa. Now let's have a little time to …"	Jamie	Hij grijpt naar de kom salsa en roert hier nogmaals door.	MS	Vrolijke deuntjes	
	653	Idem 648.	**Jamie:** "… sort of share the flavours."	-	Beeld van de kom salsa.	XCU	Vrolijke deuntjes	
	654	Idem 648.	**Direct address:** "Put a nice hit of that salsa …"	Jamie	Hij neemt een lepel van deze kom salsa en voegt dit toe aan het bord.	MS	Vrolijke deuntjes	
	655	Idem 648.	**Jamie:** "It's all about that. Let's not be shy."	-	Salsa wordt op het gerecht gelegd.	XCU	Vrolijke deuntjes	
9	656	Idem 648.	**Direct address:** "Right in there like that, and some of the juice …"	Jamie	Is gericht bezig met het voltooien van het bord.	MCU	Vrolijke deuntjes	
	657	Idem 648.	**Jamie:** "Just poor that over the yoghurt." (kleine pause)	-	Salsa saus wordt met een lepel op het gerecht gestrooid.	CU	Vrolijke deuntjes	
	658	Idem 648.	**Jamie:** " Gorgeous!"	-	Beeld van voltooid gerecht.	XCU	Muziek krijgt extra volume.	•Het extra volume is het begin in de opbouw van de muziek: climax: idem shot 173.
	659	Het beeld van het klaargemaakt gerecht.	**Jamie:** "It's a really humble dish, but it's exciting."	-	Beeld van voltooid gerecht.	XCU	Vrolijke muziek	
	660	Idem 659.	**Direct address:** "It's an absolute superfood classic. Four of your five a day. You got all of those elements you need in your dinners."	Jamie	Informeert de kijker over het gerecht. **Extra:** handgebaren.	MCU	Vrolijke muziek	Shot 660: 4 van de 5: idem shot 119.
	661	Idem 659.	**Jamie:** "You got your carbs, you got your dairy, you got your protein, your veggies."	-	Beeld van voltooid gerecht.	XCU	Vrolijke muziek	

	662	Idem 659.	**Jamie:** "Beautiful."	-	Compleet beeld van voltooid gerecht.	CU: scherp stellend beeld.	Extra nadruk vrolijke muziek	Shot 662: Voltooide gerecht komt in beeld. De preparatie is een succes: idem shot 115.
	663	Jamie probeert zijn eigen gerecht en 'beoordeelt' deze.	**Direct address:** "Let's try it."	Jamie	Hij neemt een lepel om het gerecht te proberen.	CU	Vrolijke muziek	
	664	Idem 663.	**-**	-	Vork neemt een deel van het gerecht.	XCU	Vrolijke muziek	
9	665	Idem 663.	**Direct address:** "Oh, it's delicious."	Jamie	Hij eet van zijn gerecht en kijkt hier ook naar.	MCU	Vrolijke muziek	Shot 665: Jamie 'bekritiseert' zijn eigen gemaakt gerecht: idem shot 103.
	666	Idem 663.	**Jamie:** "Investing that time in the vegetables …"	-	Vork gaat door het gerecht.	CU	Vrolijke muziek	
	667	Idem 663.	**Jamie:** "… just makes them sing."	-	Vork gaat door het gerecht.	XCU	Vrolijke muziek	
	668	Idem 663.	**Direct address:** "You got to give that a try."	Jamie	Hij informeert de kijker terwijl hij een vork in de ene hand en het bord in de andere hand vastheeft. Vervolgens neemt hij de hap.	MCU	Vrolijke muziek	Shot 668: Nadruk op *got*. Hij motiveert het publiek om dit ook te maken.
	669	-	**-**	-	Beeld van voltooid gerecht.	XCU : *fade out*	Extra volume vrolijke muziek → *fade out* muziek	Shot 669: De *fade out* van het witte scherm bevestigt het einde van deze sequentie. Tevens komt de muziek hier ook tot een hoogtepunt: idem shot 173. Dit wordt opgevolgd door de *fade out* van de muziek dat nogmaals

								het eind in de sequentie bevestigt.
		Reflectie sequentie 9					-	In deze sequentie maakt hij een diner gerecht waarbij de zwarte bonen de ster van het gerecht zijn. Jamie laat zien dat hij een variatie op de zwarte bonensoep kan maken die 'geschikt' is voor zijn publiek. Met andere woorden hij gebruikt ingrediënten die gemakkelijker verkrijgbaar zijn. De kleuren, zijn handgebaren, de *close ups* en de vrolijke muziek benadrukken de importantie van het maken van dit gerecht. Daarbij maakt Jamie in deze sequentie dat een plantaardig dieet wordt geassocieerd aan een gezond dieet. Zijn "SMOKEY BLACK BEAN STEW" is dus een voorbeeld van zo een plantaardig en gezond gerecht.
10	670	Jamie bespreekt de essentie van water.	**Direct address:** "Ok guys, let's talk about hydration, just for a second. Water hydration is so integrated to every single function in your body. And you will be happier and better at everything you do, if you hydrate with this stuff."	Jamie	*Fade in*: Van wit scherm naar beeld van Jamie in de keuken. Hij heeft een blender met ijs vast, terwijl hij met zijn andere hand de essentie van water uitlegt. Vervolgens komen beide handen	MS → MCU		Shot 670: in dit shot bespreekt Jamie de essentie van water. Het feit dat het shot ook niet wordt geëdit (en dus een extra lang shot is) benadrukt zijn tekst. •*Zoom in* legt de nadruk op zijn tekst.

					los. Hij kijkt constant in de camera.			
	671	Hij introduceert zijn *refresher*.	**Voice-over:** "I'm gonna be bigging up nature's hero ingredient: H20. With my superfood…" **Tekst in beeld:** "MANGO & MINT Refresher"	-	*Fade in*: van wit scherm naar beker met munt vervaagd op de achtergrond.	XCU	Inzet vrolijke muziek	•Inzet vrolijke muziek: idem shot 108. •Witte tekst in beeld + *voice-over*: idem shot 108.
	672	Idem 671.	**Voice-over:** "… mango and mint refresher."	-	Smoothie beker met mango, water en ijsblokjes vervaagd op de achtergrond zichtbaar.	XCU	Vrolijke muziek	
10	673	Idem 671.	**Voice-over:**"Plus a top tip on how to get it a deliciously shivery fizz." **Tekst in beeld:** " MANGO & MINT Refresher"	-	Een glas dat gevuld wordt met de "refresher" is vervaagd op de achtergrond zichtbaar.	XCU	Vrolijke muziek	Shot 673: In zijn woordgebruik kondigt hij een techniek aan die hij later pas zal verklaren. Hierin wordt ook de tactiek van een *spoiler* toegepast, maar met de tekst in plaats van de *extreme close ups*: idem shot 63.
	674	Idem 670.	**Direct address:** "So this is the holy grail,	Jamie	Hij demonstreert een kan met water.	MCU	*Fade out* muziek	•Stoppen van de muziek: idem shot 106.
	675	Idem 670.	**Jamie:** "…but as a parent and as someone…"	-	Kan met water wordt neergezet.	CU	-	
	676	Idem 670.	**Direct-address:** "…who is trying to mix it up a little bit you know, having different ways of loving water…"	Jamie	Vertelt over water met veel handgebaren. •Extra**:** veel groene planten aan de rechterkant van het shot.	MS	-	•Handgebaren: idem shot 110. Shot 622: Veel groen in het shot: idem shot 110.

	677	Idem 670.	**Jamie:** "… and bigging up water…"	-	Nadruk op de kan water m.b.v. zijn handen.	CU	-	
	678	Idem 670.	**Direct address:** "Without adding lots and lots of sugar, that's what we want!"	Jamie	Hij maakt het gebaar "duimen omhoog" bij *that's what we want.*			•Handgebaren: idem shot 110. Shot 624: Hij impliceert hier dat (een teveel aan) suiker ongezond is. Dit staat in relatie tot zijn eerder werk: idem shot 50.
	679	Hij demonstreert zijn *superfood 'drink'* als variatie op 'normaal' water.	**Jamie:** "So let me give you a delicious…"	-	Beeld van kan water.	XCU	-	
	680	Idem 679.	**Direct address:** "…mango and mint refresher. Me and my kids love it."	Jamie	Informeert de kijker en maakt gebruik van handgebaren.	MCU	-	Shot 680: Hij gebruikt zijn kinderen om dit kracht bij te zetten.
10	681	Eerste stap: het samenvoegen van ingrediënten in de blender.	**Voice-over:** "Put a couple of handful of ice into the mixer…"	-	Ijsblokjes worden in smoothie beker gevoegd.	XCU	Inzet vrolijke deuntjes	
	682	Idem 681.	**Voice-over:** "… then add a handful of frozen mango."	-	Mangoblokjes vallen uit zijn hand in de smoothie beker.	XCU: slow motio n	Vrolijke deuntjes	
	683	Idem 681.	**Jamie:** "This is a refresher ...	-	Mangoblokjes vallen in de smoothie beker.	CU	Vrolijke deuntjes	Shot 683-684: Hij herhaalt opnieuw de functie van een *refresher* en daarmee de essentie van water.
	684	Idem 681.	**Direct address:** "…., so it's mainly water. Get in some ice in there will give you a lovely chill, along with the frozen mango as well."	Jamie	Hij is bezig met de bevroren mangoblokjes in de smoothie beker.	MS → MCU	Vrolijke deuntjes	

	685	Idem 681.	**Voice-over:** "Squeeze in the juice of …"	-	Beeld van munt, limoen, twee glazen en een zakje op een houten tafel.	CU	Vrolijke deuntjes	
	686	Idem 681.	**Voice-over:** "…one lime."	-	Limoen wordt in de smoothie beker geperst.	XCU	Vrolijke deuntjes	
	687	Idem 681.	**Direct address:** "So it's all about (?) water, and making it delicious and refreshing."	Jamie	Hij is bezig met het persen van de limoen in de smoothie beker.	MCU: *tilt* naar boven	Vrolijke deuntjes	Shot 687: idem shot 629-630.
	688	Idem 681.	**-**	-	Beeld van vallend limoensap in de smoothie beker.	XCU	Vrolijke deuntjes	
	689	Idem 681.	**Direct address:** "And all you need is literally two leaves of mint."	Jamie	Hij neemt de muntblaadjes en demonstreert deze nadrukkelijk in de camera.	MCU	Vrolijke deuntjes	Shot 689-690: Het prominent in beeld brengen van de groene blaadjes: nadruk op groene kleur: idem shot 323.
	690	Idem 681.	**Jamie:** "That's the point."	-	Beeld van de 2 muntblaadjes.	XCU	Vrolijke deuntjes	
10	691	Idem 681.	**Direct address:** "This is not a smoothie, this is a refresher."	Jamie	Terwijl hij de muntblaadjes aan de beker toevoegt, kaart hij nogmaals aan dat het gaat om een "refresher" (met handgebaar).	MCU	Vrolijke deuntjes	Shot 691: idem shot 629-630.
	692	Idem 681.	**Jamie:** "I want a nice …"	-	Water wordt nu toegevoegd aan de mix.	CU	Vrolijke deuntjes	
	693	Idem 681.	**Direct address:** "… liter and a half of water."	Jamie	Hij is geconcentreerd bezig met het	MCU	-	

					toevoegen van het water.			
	694	Tweede stap: het mixen van de ingrediënten in de blender.	**Jamie:** "I'll rattle that up."	-	Alle ingrediënten in de beker worden gemixt.	CU	Vrolijke deuntjes	
	694	Idem 694.	**Voice-over:** "Blending whole fruit keeps in the fiber …"	-	Beeld van het blenden van de mix.	MCU: *zoom in*.	Vrolijke deuntjes	Shot 694: specificatie ingrediënt : idem shot 110.
	695	Idem 694.	**Voice-over:** "As well as nutrients of the juice."	-	Beeld van de gemixte ingrediënten.	XCU	Vrolijke deuntjes	
	696	Hij proeft van de mix.	**Direct address:** "So let's have a little taste. Delicious, it's clean, …"	Jamie	Hij neemt een lepeltje van deze mix.	MS	Vrolijke deuntjes	
	697	Idem 696.	**Jamie:** "…it's refreshing."	-	Beeld van water en de mix.	XCU	Vrolijke deuntjes	
	698	Idem 696.	**Direct address:** "It's just kinda fresh and gorgeous."	Jamie	Informeert de kijker over de smaak.	MS	Vrolijke deuntjes	
	699	-	**-**	-	Er wordt nog een lepel uit de mix genomen.	XCU	Vrolijke deuntjes	
10	700	Jamie voegt de yoghurt toe om de consistentie van de mix te veranderen.	**Direct address:** "But sometimes you can mess with it as well, when you create a sherbet. And you do that really simply by adding one tablespoon of…"	Jamie	Hij neemt achter zich een bakje yoghurt, neemt hier een lepel uit en voegt deze toe aan de mix.	MS	Vrolijke deuntjes	Shot 700-702: Hier wordt de techniek verklaard die hij in shot 619 heeft aangekondigd. Deze specifieke techniek bewijst nogmaals zijn kundigheid als chef-kok. Hij verklaart namelijk de chemische werking van het mixen van bepaalde ingrediënten.
	701	Idem 700.	**Jamie:** "…yoghurt. What's interesting is that that little bit of dairy fights …"	-	Lepel yoghurt wordt aan de mix toegevoegd.	CU	Vrolijke deuntjes	

	702	Idem 700.	**Direct address:** "… with the lime juice and make it a bit more fizzy. You know, like an old sherbet dip kinda vibe."	Jamie	Informeert over de chemische werking terwijl hij dit versterkt met handgebaren.	MCU	Vrolijke deuntjes	
	703	Idem 700.	**-**	-	Deksel wordt op de smoothie beker geplaatst.	CU	Vrolijke deuntjes	
	704	Idem 700.	**-**	-	Opnieuw wordt er gemixt in de blender.	XCU	Vrolijke deuntjes	
	705	Idem 700.	**Direct address:** "Just a wize up with that tiny amount of …"	Jamie	Hij neemt de deksel van de beker.	MCU	Vrolijke deuntjes	•Nadruk op *tiny*.
	706	Idem 700.	**Jamie:** "…yogurt…"	-	Jamie haalt de blender van zijn voetstuk.	XCU	Vrolijke deuntjes	Shot 705-707: herhaling chemische werking: idem shot 647-649.
	707	Het resultaat van het drankje wordt getoond door het in een glas te schenken.	**Direct address:** "…gives you a completely different experience. And that's still 95% water."	Jamie	Hij vult een glas vol met de mix uit de blender.	MS	Vrolijke deuntjes	
	708	Idem 707.	**-**	-	Vol glas wordt op tafel neergezet.	XCU	Vrolijke deuntjes	
	709	Idem 707.	**Jamie:** "And what's really nice about this …"	-	Er wordt nog een glas gevuld met de mix.	XCU	Vrolijke deuntjes	
10	710	Idem 707.	**Direct address:** "… is it looks exciting. Feels like your indulging, but it's just clean …"	Jamie	Hij is geconcentreerd bezig met het vullen van het tweede glas.	MCU	Vrolijke deuntjes	
	711	Idem 707.	**Jamie:** "… and fresh."	-	Tweede volle glas wordt naast het eerste geplaatst.	XCU	Opbouw in de muziek	Shot 711: Het extra lange shot benadrukt dat er twee glazen worden geplaatst. Dat wil zeggen dat er veel van gedronken kan worden.

								Shot 711-718: Climax in de muziek kondigt eindpunt in het kookproces aan: idem shot 173.
	712	Hij licht giet de rest in een beker en licht toe dat het drankje bewaart kan worden gebleven.	**Direct address:** "You can keep it in one of these jars …"	Jamie	Hij giet de overgebleven mix in een beker.	MS	Opbouwende muziek	
	713	Idem 712.	**Jamie:** "… in the figde, next to the milk, so it's always cold."	-	Laatste druppels vallen in de beker.	XCU	Opbouw in de muziek	
	714	Idem 712.	**Direct address:** "It's good for two or three days."	Jamie	Hij legt zijn hand op de gesloten beker met de mix.	MS	Opbouw in de muziek	
	715	-	**-**	-	Hij neemt één vol glas.	XCU	Opbouw in de muziek	
	716	Eindresultaat van de *refresher* komt nogmaals in beeld.	**Direct address:** "So there you go guys! That is a mint mango and yoghurt …"	Jamie	Hij demonstreert het glas nadrukkelijk.	MS	Vrolijke muziek	
	717	Idem 716.	**Direct address:** "… refresher. An incredible tasty …	-	Beeld van het volle glas.	XCU	Muziek komt tot hoogtepunt	
10	718	Idem 716.	**Direct address:** "… and simple way to love good old H20. (pause) Delicious."	Jamie	Hij neemt er een slok van kijkt er vervolgens naar.	MCU	Hoogtepunt in de muziek	
	719	Idem 716.	**-**	-	Laatste beeld van het glas met de mango-munt mix.	XCU	*Fade out* in de muziek	•*Fade out* in de muziek: idem shot 174.

		Reflectie sequentie 10						Het feit dat hij water bespreekt als een segment is opvallend. Hij demonstreert hier de essentie van water als belangrijk onderdeel in het algemene eet – en drinkpatroon. Bovendien maakt hij het 'lekker' door het niet alleen een speciale mango smaak te geven, maar ook een techniek aan te tonen, wat zijn kundigheid als expert en chef-kok bevestigt.
11	720	Opening nieuwe sequentie.	**-**	-	Snijden van pompoen	XCU	Directe verandering: muziek wordt overgenomen door elektrische tonen	Shot 720: De elektronische muziek geeft ook een verandering in de soort sequentie weer. Dit is een manier om het publiek weer 'wakker te schudden'.
	721		**Voice-over:** "In this series…"	-	Twee 'pannenkoekjes' worden in een pan omgedraaid.	XCU	Elektronische muziek	
	722		**Voice-over:** "I wanna show you just how good…"	-	Cupcake wordt opgelegd.	XCU	Elektronische muziek	
	723		**Voice-over:** "… healthy foods can be…."	-	Zaadjes worden over gerecht gestrooid.	XCU	Elektronische muziek	
	724		**Voice-over:** "Great meals…"	-	Vlees met gesmolten kaas wordt opgediend.	XCU	Elektronische muziek	

	725		**Voice-over:** "… to inspire you to eat well."	-	Aardappelgebak wordt met een spatel platgedrukt.	XCU	Elektronische muziek	
11		Reflectie sequentie 11						Deze sequentie is kort, maar wel betekenisvol. Het is een korte samenvatting van alle *superfood* gerechten die hij in het hele programma maakt. Zo zijn er ook shots van andere gerechten, zoals een aardappelgebak te zien. Hierin toont Jamie nogmaals zijn visie op *superfood* aan. Bovendien kenmerkt dit korte segment zich door (luide) vrolijke muziek en een snelle opvolging van hele korte shots, dat een variatie laat zien met de vorige sequentie en zo de kijker als het ware 'wakker schudt' voor het eind van de aflevering.
12	726	Opening van het tweede "DINNER"	**Voice-over:** "So next, I'm cooking up a super tasty dish everyone will love." **Tekst in beeld:** "DINNER"	-	Twee appels en een stuk gember zijn op de achtergrond duidelijk zichtbaar.	XCU	*Fade out* muziek	•*Fade out* muziek: idem shot 106. •Witte tekst in beeld + *voice-over*: idem shot 108.
	727	Jamie licht zijn variatie op de origiene *pork & apple sauce* toe.	**Direct address:** "Time for another dinner. We will do pan cooked pork with sage, applesauce all home made. Uhm we are gonna do it with greens, amazing glazed carrots. We are gonna do it with brown rice. It's gonna be absolutely gorgeous."	Jamie	Hij staat weer op zijn startpositie, klaar voor een volgend gerecht. Hij legt in geuren en kleuren uit wat hij gaat maken. •Extra**:** veel handgebaren.	MS → MCU: *zoom in*.	-	Shot 727: Het extra lang shot, *zoom in* legt de nadruk op de tekst. •In deze sequentie wordt ook veelvuldig gebruikt gemaakt van het woord *we*, zodat weer duidelijk wordt dat Jamie zijn kijkers motiveert om het gerecht 'met' hem te maken.

	728	-	**Tekst in beeld:** "PORK & APPLE SAUCE Glazed Carrots, Brown Rice & Greens"	-	*Fade in*: wit scherm naar beeld van bereid gerecht.	XCU	Inzet vrolijke muziek met snel ritme	•Witte tekst in beeld: idem shot 108. •Inzet vrolijke muziek: idem shot 108.
	729	Idem 727.	**Tekst in beeld:** "PORK & APPLE SAUCE Glazed Carrots, Brown Rice & Greens" **Voice-over:** "My superfood version of a classic dinner. Perfect pork, crispy sage, …"	-	Saus wordt toegevoegd aan klaargemaakt gerecht.	XCU	Vrolijke muziek	Shot 729: *Superfood* alternatief: idem shot 111.
	730	Idem 727.	**Tekst in beeld:** "PORK & APPLE SAUCE Glazed Carrots, Brown Rice & Greens" **Voice-over:** "… fresh apple sauce and a great tip for glazing carrots without the calories.	-	Beeld van klaargemaakt gerecht.	XCU: *pan* naar rechts	Vrolijke muziek	
12	731	Idem 727.	**Direct address:** "One of the nation favourite dishes: pork and apple sauce. Let's do it in a way that's really healthy, really good for you. And three…!"	Jamie	Hij introduceert het nieuwe gerecht. •Extra**:** veel handgebaren.	MCU	Vrolijke muziek	Shot 731: Jamie suggereert hier dat varken met appelsaus een veel gegeten gerecht is in Engeland. Het feit dat hij hier een *superfood* alternatief op maakt, impliceert het idee dat dit veel gegeten gerecht eigenlijk niet (al te) gezond is.
	732	Idem 727.	**Jamie:** "… of your five a day."	-	Wortel en broccoli in beeld.	XCU	Vrolijke muziek	Shot 732: 1 van de 5: idem shot 119.
	733	Idem 727.	**Direct address:** "This is an incredible balanced dinner."	Jamie	Informeert over het gerecht. •Extra**:** handgebaren.	MCU	Vrolijke muziek	
	734	Idem 727.	**Jamie:** "Absolute perfection."	-	Sla en wortel en broccoli op de achtergrond in beeld.	XCU	Vrolijke muziek	

	735	Idem 727.	**Direct address:** "Let me show you how to make it."	Jamie	Jamie 'biedt de kijker aan' hoe men tot dit gerecht komt.	MCU	*Fade out* muziek.	•*Fade out* van de muziek: idem shot 106.
	736	-	**-**	-	Opnieuw beeld van twee appels en gember.	CU	Verandering in muziek: vrolijke tonen	•Inzet en verandering vrolijke muziek: idem shot 108.
	737	Eerste stap in het kookproces: het opzetten van de rijst.	**Voice-over:** "First up, we're going in with a 150 grams …"	-	Kokend water wordt aan een pan toegevoegd.	CU	Vrolijke tonen	
	738	Idem 737.	**Voice-over:** "… of brown rice…"	-	Beeld van de bruine rijst in het water.	XCU	Vrolijke tonen	
	739	Idem 737.	**Voice-over:** "… and a pinch of salt."	-	Zout wordt hieraan toegevoegd.	XCU	Vrolijke tonen	
	740	Idem 737.	**Voice-over:** "It'll need to cook for about 35 minutes."	-	Beeld van de pan met rijst.	XCU	Vrolijke tonen	
12	741	Tweede stap: het stomen van de groenten.	**Direct address:** "While that rice is boiling, we wanna do two jobs. So we are gonna get a strainer. We are gonna put that …"	Jamie	Hij neemt een zeef. •Extra**:** handgebaren.	MCU	Vrolijke tonen	
	742	Idem 741.	**Jamie:** "… on top. And we're gonna steam our …"	-	Zeef wordt op de pan geplaatst.	XCU	Vrolijke tonen	
	743	Idem 741.	**Direct address:** "… carrots. Now we like steaming, because it does …"	Jamie	Hij verplaatst zich naar links, voor het nemen van de wortels.	MS	Vrolijke tonen	Shot 743-745: Hij verklaart een specificatie in het kookproces, dat zijn bekwaamheid als chef-kok bewijst.
	744	Idem 741.	**Jamie:** "… kinda help preserve …"	-	Beeld van de wortels.	XCU	Vrolijke tonen	
	745	Idem 741.	**Direct address:** "… a lot of the nutrients. You are not losing that in the water."	Jamie	Hij neemt de wortels en legt deze in de pan.	MS	Vrolijke tonen	

	746	Idem 741.	**Voice-over:** "So grab yourself about 200 grams of baby carrots. I'm gonna keep them whole, so they are gonna steam …"	-	Wortels worden in de zeef gelegd.	XCU	Vrolijke tonen	
	747	Idem 741.	**Voice-over:** "… for about 15 to 20 minutes."	-	Deksel wordt op de zeef geplaatst.	XCU	*Fade out* muziek	•Stoppen van de muziek: idem shot 106.
	748	Derde stap: het maken van appelmoes.	**Direct address:** "Next job, apple sauce. Now look, I know you can get it in a jar, but this is next level."	Jamie	Hij verplaatst zich weer naar de linkerkant voor het bereiden van de appelmoes.	MS	-	Shot 748: Hij bespreekt een *superfood* alternatief voor voorverpakte appelmoes: idem shot 111.
	749	Idem 748.	**Voice-over:** "And it's sooo simple. You just need two green apples roughly …"	-	Appels worden gesneden.	CU	-	Shot 749: Hij benadrukt de simpliciteit van het maken van de gezondere versie van appelmoes en probeert zo de kijkers de motiveren om dit ook te maken.
	750	Idem 748.	**Voice-over:** "… chopped, remove the core…"	-	Appels worden gesneden en klokhuis wordt verwijderd.	XCU	-	
	751	Idem 748.	**Voice-over:** "… and put them in a pan …"	-	De stukjes appels worden in een pan gelegd.	CU	-	
12	752	Idem 748.	**Voice-over:** "… and cupple (?) them with 300 ml of water."	-	Water wordt aan de pan toegevoegd.	CU	-	
	753	Idem 748.	**-**	-	Water wordt aan de pan toegevoegd.	CU: andere angle		
	754	Idem 748.	**Direct address:** "I'm not gonna add any sugar. I'm not adding any butter. It's gonna be clean and fresh, but I do want a vibe going on there and ginger is gonna give that."	Jamie	Hij neemt het stuk gember en demonstreert dit aan de kijker.	MCU	-	Shot 754: Hij stelt hier dat het toevoegen van suiker en boter een ongezondere optie is. •Bovendien demonstreert hij de gember nadrukkelijk in de camera om te laten zien dat dit

								de gezondere optie is. Dit is ook weer een alternatief voor de ongezonde ingrediënten: idem shot 120.
	755	Idem 748.	**Voice-over:** "Cut in centimetre piece …"	-	Gember wordt aangesneden.	XCU	Inzet lage vrolijke tonen: snel ritme	•Inzet vrolijke tonen: idem shot 108.
	756	Idem 748.	**Voice-over:** "… and take of the skin. **Jamie:** "If you dry this …"	-	Snijden van de gember is in beeld.	XCU	Lage vrolijke tonen	Shot 756-759: Jamie geeft hier een dubbele functie voor gember.
	757	Idem 748.	**Direct address:** "… right. (korte pause) This makes the most fantastic ginger tea."	Jamie	Hij demonstreert de overgebleven stukjes gember in zijn hand.	MCU: lichte *zoom out*	Lage vrolijke tonen	
	758	Idem 748.	**Jamie:** " So don't throw them away, dry it."	-	Beeld van stukjes gember in zijn hand. Hij wijst hier ook naar.	XCU	Lage vrolijke tonen	
12	759	Idem 748.	**Direct address:** "And it's delicious."	Jamie	Maakt handgebaar terwijl hij de kijker informeert over de gember.	MCU	Lage vrolijke tonen	
	760	Idem 748.	**Voice-over:** "Slice all the ginger, then it's going in with the apples."	-	Rest van de gember wordt aangesneden en van de plank geraapt.	XCU	Lage vrolijke tonen	
	761	Idem 748.	**Voice-over:** "Cover and boil down, …"	-	Gember wordt aan de pan met stukjes appel toegevoegd.	CU	Inzet van ook hogere tonen	•Verandering in tonen: idem shot 108.
	762	Idem 748.	**Voice-over:** "… until it all softens up."	-	Met een mes wordt in de stukjes appel	XCU	Vrolijke tonen	

			Jamie: "And you don't need to cook it, …"		geprikt en vervolgens wordt de deksel op de pan geplaatst.			
	763	Idem 748.	**Jamie:** "… cause I wanna get that greenness, okay?"	-	Beeld van de pan met deksel.	CU	Vrolijke tonen	Shot 763: Hij benadrukt in zijn woordgebruik de kleur groen.
	764	Idem 748.	**Voice-over:** "One cooked, …"	-	Stukjes appel en gember worden in de smoothie mixer gegoten.	XCU	Vrolijke tonen	
	765	Idem 748.	**Voice-over:** "… liquidize the apple and ginger until smooth."	-	Blender wordt aangezet.	XCU: tilt naar boven	Vrolijke tonen	
	766	Idem 748.	**Voice-over:** "Poor into the dish and leave to cool until later."	-	De appelmoes wordt in een kom gegoten.	CU	Vrolijke tonen	
	767	Derde stap: bereiden van het varkensfilet.	**Voice-over:** "Now it's time for the beautiful pork filling."	-	Beeld van varkensfilet. Hele filet komt in beeld.	XCU: pan naar rechts	*Fade out* vrolijke tonen	•Stoppen van de muziek: idem shot 106.
12	768	Idem 767.	**Direct address:** "Often, when you are talking about really healthy cooking, people always sort of think: well pork it's kinda fatty, is it healthy? Well look, we are using a fillet of pork. It's one of the leanest cuts…"	Jamie	Informeert de kijker over varkensfilet. **Extra:** maakt veel gebruik van handgebaren.	MS	-	Shot 768: In dit shot verdedigt hij het feit dat varkensfilet wel gezond kan zijn. Dit demonstreert dat varkensfilet al een connotatie van vettig of ongezond heeft.
	769	Idem 767.	**Jamie:** "… really really nice. About 220 grams for two people."	-	Beeld van varkensfilet (wordt omgedraaid).	XCU	-	
	770	Idem 767.	**Direct address:** "And it's tender and delicious. I wanna show you a preparation that makes it outrages …"	Jamie	Informeert de kijker over het bereiden de varkensfilet. •Extra**:** gebruik van handgebaren.	MCU	-	

	771	Idem 767.	**Jamie:** "… in flavour to completely transform this beautiful meat."	-	Beeld van varkensfilet.	XCU	-	
	772	Idem 767.	**Direct address:** "I'm gonna season it with salt and pepper, and nutmeg. Really good."	Jamie	Informeert de kijker over het bereiden van de varkensfilet.	MCU	-	•Nadruk op *and.*
	773	Idem 767.	**Jamie:** "I love the old fashioned spice."	-	Beeld van pinda's, bakje yoghurt en sla.	XCU	-	Shot 773: Nadruk op de groene kleur van het ingrediënt: idem shot 323.
	774	Idem 767.	**Voice-over:** "So get yourself some grease proof …"	-	Beeld van bakpapier.	XCU	Inzet vrolijke muziek	
	775	Idem 767.	**Voice-over:** "… paper."	Jamie	Hij bestrooit dit met peper en/of zout.	MCU	Vrolijke muziek	
	776	Idem 767.	**Voice-over:** "Sprinkle it with some salt and pepper."	-	Zout/peper valt op het bakpapier.	XCU	Vrolijke muziek	
	777	Idem 767.	**-**	-	Nootmuskaat wordt geraspt.	XCU	Vrolijke muziek	
	778	Idem 767.	**Voice-over:** "Then grade over the quarter of the nutmeg …"	-	Nootmuskaat valt op het bakpapier.	XCU	Vrolijke muziek	
	779	Idem 767.	**Voice-over:** "… before layering the pork fillet…"	-	Varkensfilet wordt op het bakpapier gelegd.	XCU	Vrolijke muziek	
12	780	Idem 767.	**Voice-over:** "… on top."	-	Varkensfilet wordt op het bakpapier gelegd.	XCU: andere angle	Vrolijke muziek	
	781	Idem 767.	**Direct address:** "And then simply roll it up."	Jamie	Is bezig met het bereiden van de varkensfilet.	MS	Vrolijke muziek	
	782	Idem 767.	**-**	-	Beeld van varkensfilet die over het bakpapier wordt gerold.	XCU	Vrolijke muziek	
	783	Idem 767.	**Direct address:** "Coat it in that …"	Jamie	Is bezig met het bereiden van de varkensfilet.	MS	Vrolijke muziek	

	784	Idem 767.	**Direct address:** "… beautiful seasoning"	-	Beeld van varkensfilet die over het bakpapier wordt gerold.	XCU	Vrolijke muziek	
	785	Idem 767.	**Voice-over:** "Okay, next grab some sage. You'll need eight large leaves."	-	Jamie plukt blaadjes salie.	XCU	Vrolijke muziek	Shot 785: Opnieuw de nadruk op de groene kleur van de blaadjes: idem shot 323.
	786	Idem 767.	**Jamie:** "Lay out four at the bottom."	-	Vier blaadjes salie worden over het bakpapier verspreid.	XCU	Vrolijke muziek	
	787	Idem 767.	**-**	-	Varkensfilet wordt op deze blaadjes gelegd.	XCU	Vrolijke muziek	
	788	Idem 767.	**Jamie:** "Four on top."	-	Vier salie blaadjes worden op de varkensfilet verspreid.	CU	Vrolijke muziek	
	789	Idem 767.	**Jamie:** "This is gonna flavour it, it's gonna kinda cook into it. So just put the paper over the top…"	-	Blaadjes salie op de varkensfilet en hij legt vervolgens het bakpapier over de filet.	XCU	Vrolijke muziek	
	790	Idem 767.	**Direct address:** "… put your bodyweight into it."	Jamie	Hij drukt op de filet.	MS	Vrolijke muziek	
	791	Idem 767.	**Jamie:** "If you peel that back …"	-	Bakpapier wordt van de filet gehaald.	XCU	Vrolijke muziek	
12	792	Idem 767.	**Direct address:** "… the sage sticks to the pork. Also that weight …"	Jamie	Hij legt deze techniek uit. •Extra**:** gebruik van handgebaren.	MS	Vrolijke muziek	•Handgebaren: idem shot 110.
	793	Idem 767.	**Jamie:** "… had tenderised it."	-	Beeld van varkensfilet met geplette salieblaadjes erbovenop.	XCU	Vrolijke muziek	

	794	Idem 767.	**Direct address:** "It's gonna taste and look incredible."	Jamie	Hij legt deze techniek uit. •Extra**:** gebruik van handgebaren.	MS	Vrolijke muziek	•Handgebaren: idem shot 110.
	795	Idem 767.	**-**	-	Beeld van varkensfilet met geplette salieblaadjes erbovenop.	XCU: andere angle	Vrolijke muziek	
	796	Idem 767.	**Direct address:** "Let's put the pan on. Let's get it on to …"	Jamie	Hij pakt een pan. En zet het vuur aan.	MS	Vrolijke muziek	
	797	Idem 767.	**Jamie:** "… a nice medium high heat."	-	Beeld van de pan.	CU	Vrolijke muziek	
	798	Idem 767.	**Voice-over:** "Drizzle a tablespoon of…"	-	Olijfolie wordt aan de pan toegevoegd.	CU	Vrolijke muziek	
	799	Idem 767.	**Voice-over:**"olive oil into a hot pan."	-	Olijfolie wordt aan de pan toegevoegd.	CU: andere angle	Vrolijke muziek	
	800	Idem 767.	**Jamie:** "The pork's in. Looking beautiful."	-	Varkensfilet wordt aan de pan toegevoegd.	XCU	Vrolijke muziek	
12	801	Idem 767.	**Voice-over:** "And it'll need to cook for four minutes on each side."	-	Bakkende varkensfilet in de pan.	CU	Vrolijke muziek (sissen van de filet)	
	802	Hier licht hij nogmaals het varkensfilet als gezonde voiding toe.	**Voice-over:** "This is a cracking cut …"	-	Varkensfilet bakt in de pan.	XCU	Vrolijke muziek (sissen van de filet)	
	803	Idem 802.	**Voice-over:** "… of lean pork, packed with B vitamins and thiamine."	-	Varkensfilet bakt in de pan, andere *angle.*	XCU	Vrolijke muziek (sissen	Shot 803: specificaties van ingrediënt: idem shot 110.

							van de filet)	
	804	Idem 802.	**Voice-over:** "Great for a healthy hart."	-	Varkensfilet wordt in de pan omgedraaid.	CU	Vrolijke muziek (sissen van de filet)	Shot 804: gevolg voor het lichaam: idem shot 129.
	805	Idem 767.	**Direct address:** "This pork is already looking beautiful. We've only got minimal fat in the pan, but enough …"	Jamie	Is nauwkeurig bezig met de varkensfilet in de pan.	MS	*Fade out* muziek + sissend geluid	•Stoppen van de muziek: idem shot 106. Hierdoor komt het sissende geluid ook meer op de voorgrond.
	806	Idem 767.	**Jamie:** "… to base the pork."	-	Bakkend stuk varkensfilet.	CU	Sissend geluid	
	807	Idem 767.	**Direct address:** "And of course as the pork cooks, the natural fats are coming out …"	Jamie	Is nauwkeurig bezig met de varkensfilet in de pan.	MS	Sissend geluid	
	808	Idem 767.	**Jamie:** "… as well."	-	Varkensfilet in de pan.	XCU	Sissend geluid	
12	809	Gestoomde wortles wordt toegevoegd aan de pan met het varkensfilet.	**Direct address:** "The carrots…"	Jamie	Hij haalt de deksel van de zeef.	MS	Sissend geluid	
	810	Idem 809.	**Jamie:** "… have had…"	-	Beeld van wortels en damp.	XCU	Sissend geluid	
	811	Idem 809.	**Direct address:** "… enough time. We are just taking the rawness out of them."	Jamie	Hij neemt eentje eruit om te demonstreren.	MS	Sissend geluid	
	812	Idem 809.	**Voice-over:** "Throw them into the pan and along with the pork."	-	Wortels worden aan de pan toegevoegd.	CU	Sissend geluid	
	813	Idem 809.	**Direct address:** "And you gotta start kinda searing and catching the carrots."	Jamie	Pakt een tangetje terwijl hij de kijker informeert.	MCU	Sissend geluid	

					•Extra: handgebaar.			
	814	Idem 809.	-	-	Beeld van wortels en varkensfilet in de pan.	XCU	Inzet vrolijke tonen	•Inzet vrolijke tonen: idem shot 108.
	815	Volgende stap: stomen van de broccoli.	**Voice-over:** "Next, I'm gonna steam …"	-	Broccoli wordt in de zeef geplaatst.	XCU	Vrolijke tonen	
	816	Idem 815.	**Voice-over:** "… tender broccoli. It'll need about five minutes."	-	Broccoli in de zeef en deksel wordt erop geplaatst.	CU	Vrolijke tonen	
	817	Idem 815.	-	-	Zeef met deksel.	XCU	Vrolijke tonen	
	818	Idem 815.	**Voice-over:** "But for the final three minutes, add some leaves. I'm using (?).	-	Bladgroente wordt aan de broccoli toegevoegd.	CU	Vrolijke tonen	
	819	Idem 815.	-	-	Varkensfilet wordt met een tangetje omgedraaid.	XCU	Vrolijke tonen	
	820	Varkensfilet wordt uit de pan gehaald om te laten rusten.	**Direct address:** "With the pork…"	Jamie	Is aandachtig bezig met de varkensfilet.	MS	Vrolijke tonen	
12	821	Idem 820.	-	-	Varkensfilet wordt met tangetje uit de pan gehaald.	XCU	Vrolijke tonen	
	822	Idem 820.	**Direct address:** "I'm gonna let it rest now."	Jamie	Hij legt de filet op een bord en legt deze vervolgens aan de kant.	MS	Vrolijke tonen	
	823	Idem 820.	**Voice-over:** "While it's resting …"	-	Beeld van varkensfilet op het bord.	XCU	Vrolijke tonen	

	824	Vierde stap: het glazuren van de wortels.	**Voice-over:** "I'm gonna juice up the carrots."	-	Beeld van wortels.	XCU	Vrolijke tonen	
	825	Idem 824.	**Voice-over:** "So grab two juicy oranges."	-	Twee sinaasappels in Jamie's hand.	XCU	Vrolijke tonen	
	826	Idem 824.	**Direct address:** "Classically when you do glazed carrots you have butter in there and a lot of sugar. Of course that's gonna send our little healthy dish (fluit) off the scale. We don't want that.	Jamie	Hij informeert de kijker over het 'glazen' van de wortels, terwijl hij de twee sinaasappels vastheeft. •Extra**:** handgebaren.	MS	Vrolijke tonen	Shot 826: *Superfood* variant op het glazuren van wortels: idem shot 111. •Handgebaren: idem shot 110.
	827	Idem 824.	**Jamie:** "So, we are gonna be clever."	-	Hij rolt de twee sinaasappels op een houten plank.	XCU	Vrolijke tonen	
	828	Idem 824.	**Direct address:** "We are gonna use the …"	Jamie	Is geconcentreerd bezig met de sinaasappels.	MS	Vrolijke tonen	
	829	Idem 824.	**Jamie:** "… natural sugars that are occur in here."	-	Hij snijdt één appelsien in twee.	XCU	Vrolijke tonen	Shot 829: Hij legt opnieuw de nadruk op het alternatief van het suikergebruik: idem shot 826.
	830	Idem 824.	**Jamie:** "So just squize it into the pan."	-	Hij perst deze vervolgens in de pan met wortels.	CU	Vrolijke tonen	
12	831	Idem 824.	**-**	-	Sinaasappelsap wordt over de wortels geperst.	CU	Vrolijke tonen	
	832	Idem 824.	**Jamie:** "And what's gonna happen…"	-	Jamie schudt met de pan.	MCU	Vrolijke tonen	
	833	Idem 824.	**Jamie:** "… is these will naturally glaze, but the flavour is gonna be …"	-	Bakkend sinaasappelsap tussen de wortels.	XCU	Vrolijke tonen	

	834	Idem 824.	**Direct address:** "… bright, full of life. Carrots and oranges, …"	Jamie	Informeert de kijker over deze 'glazen' met handgebaren.	MCU	Vrolijke tonen	Shot 834-835: Hij bespreekt een ultieme combinatie van 2 ingrediënten: wortel en sinaasappel: idem shot 133.
	835	Idem 824.	**Jamie:** "… they're really good friends. It's gonna be nice." **Voice-over:** "Add a pinch of salt and keep an eye on it, …"	-	Bakkende wortels in sinaasappelsap. Vervolgens voegt Jamie er zout aan toe.	XCU	Vrolijke tonen	
	836	Idem 824.	**Voice-over:** "… so it doesn't reduce too much and burn."	-	Bakkende wortels in de pan.	XCU: pan naar rechts	Vrolijke tonen	
	837	Idem 824.	**Direct address:** "Have a look in here guys. You can see the orange juice kinda cook down."	Jamie	Hij bespreekt de bakkende wortels. •Extra**:** handgebaar bij *cook down*.	MS	Vrolijke tonen	•Handgebaren: idem shot 110.
	838	Idem 824.	**-**	-	Bakkende wortels in de pan.	XCU	Vrolijke tonen	
	839	Idem 824.	**Direct address:** "Then it'll start almost acting a little like honey."	Jamie	Informeert de kijker over dit proces.	MCU	Vrolijke tonen	Shot 839: Hier wordt het kookproces benadrukt: identificatie met honing.
	840	Idem 824.	**Voice-over:** "Once the carrots are glazed, turn of the pan."	-	Bakkende wortels in de pan.	XCU	Vrolijke tonen	
	841	Rijst wordt afgesijpeld.	**Voice-over:** "Then drain the rice."	-	Rijst wordt in een zeef geplaatst.	CU	Vrolijke tonen	
12	842	Volgende stap: Jamie maakt de appelmoes af met yoghurt.	**Voice-over:** "Now guys, it's time for a clever trick …"	-	Beeld van rijst met afslaande damp.	XCU	Vrolijke tonen	
	843	Idem 842.	**Voice-over:** "… with the apple sauce."	-	Beeld van twee pannen: rijst en wortels.	CU	Vrolijke tonen	

	844	Idem 842.	**Direct address:** "Just wanna show you a little technique that I do, that's kinda beautiful."	Jamie	Hij legt een bordje neer en neemt vervolgens een lepel.	MS	Fade out muziek.	Shot 842-848: Hij bespreekt een specifieke techniek in het kookproces. De *fade out* van de muziek onderstreept zijn tekst.
	845	Idem 842.	**Voice-over:** "Just a couple of table spoons of nice yoghurt goes in there."	-	Yoghurt wordt op het bord gegoten.	XCU	-	
	846	Idem 842.	**Jamie:** "And then the same of that apple sauce."	-	Jamie haalt een lepeltje uit de reeds klaargemaakte appelmoes en giet deze bij de yoghurt.	CU	-	
	847	Idem 842.	**-**	-	Appelmoes komt bij de yoghurt.	XCU	-	
	848	Idem 842.	**Direct address:** "And then I wanna marble it."	Jamie	Hij is bezig met het bereiden van de appelmoes.	MCU: tilt omhoog	-	
	849	Idem 842.	**Jamie:** "It's really refreshing and sour. And that my friend …"	-	Hij roert een lepel door de mix.	XCU	-	•Handgebaren: idem shot 110.
	850	Idem 842.	**Direct address:** "… is special."	Jamie	•Handgebaar benadrukt dat dit een speciale combinatie is.	MS	-	
12	851	-	**-**	-	Beeld van complete combinatie appelmoes.	XCU	Inzet vrolijke muziek	Shot 851-852: succesvolle varkensfilet wordt getoond: idem shot 115. •Inzet vrolijke muziek: idem shot 108.
	852	-	**Voice-over:** "Right, …"	-	Jamie legt de varkensfilet op een houten plank.	CU	Vrolijke muziek	
	853	Het varkensfilet wordt aangesneden.	**Voice-over:** "… now for that stunning pork fillet that has been resting."	-	Beeld van varkensfilet.	XCU	Vrolijke muziek	

	854	Idem 853.	**Direct address:** "Get a nice sharp knife. And I'm gonna carve it at an angle."	Jamie	Is geconcentreerd bezig met het aansnijden van de filet.	MS	Vrolijke muziek	
	855	Idem 853.	**Jamie:** "Just slice it about a centimetre thick."	-	Varkensfilet wordt aangesneden.	XCU	Vrolijke muziek	
	856	Idem 853.	**-**	-	Hij neemt de stukjes filet met zijn handen op.	XCU	Vrolijke muziek	
	857	Idem 853.	**-**	-	En plaatst deze vervolgens op een bord.	CU	Vrolijke muziek	
	858	Alle ingrediënten worden samengevoegd tot het eindgerecht.	**Direct address:** "Just perfect. (korte pause). Okay, let's serve up."	Jamie	Hij is enthousiast over zijn eigen filet en spreekt de kijker hier direct over aan.	CU	Vrolijke muziek	Shot 858: idem shot 798-800.
	859	Idem 858.	**-**	-	Beeld van alle stukjes varkensfilet.	XCU	Vrolijke muziek	
	860	Idem 858.	**Direct address:** "The brown rice is gonna …"	Jamie	Hij neemt een lepel bruine rijst uit de zeef.	MS	Vrolijke muziek	
	861	Idem 858.	**Jamie:** "… work really well here. First of all…"	-	Beeld van de bruine rijst.	XCU	Vrolijke muziek	
	862	Idem 858.	**Direct address:** "… trading up brown rice for white …"	Jamie	Hij neemt meer lepels bruine rijst uit de zeef en plaatst deze op het bord.	MS	Vrolijke muziek	Shot 862-863: Vervangen van witte rijst naar meergranen: idem shot 120.
12	863	Idem 858.	**Jamie:** "… is a really massive bonus. It's gonna fill you up more."	-	Beeld van lepel in bruine rijst.	XCU	Vrolijke muziek	Shot 863-864: positief gevolg voor het lichaam: meer vullend idem shot 129.
	864	Idem 858.	**Direct address:** "It's gonna taste more complex and interesting. It will take a	Jamie	Hij schept verder rijst op terwijl hij hiernaar verwijst.	MS	Vrolijke muziek	Shot 864: De woorden *taste more complex* is een soort van

			little bit more to cook, but that's okay 20 minutes it's fine."					woordspeling, want dit staat in relatie tot een *complex carb*.
	865	Idem 858.	**Jamie:** "At the end of the day, it's more fiber."	-	Meer rijst wordt opgeschept op het bord.	XCU	Vrolijke muziek	Shot 865: Specificatie van ingrediënt: idem shot 110.
	866	Idem 858.	**Direct address:** "And that's really really good for you."	Jamie	Hij plaatst het keukengerei aan de kant.	MS	Vrolijke muziek	
	867	Idem 858.	**Voice-over:** "Next …"	-	Beeld van de bruine rijst.	XCU	Vrolijke muziek	
	868	Idem 858.	**Voice-over:** "You want your steamed (?)"	-	Gestoomde snijbiet wordt aan het bord toegevoegd.	CU	Vrolijke muziek	
	869	Idem 858.	**Voice-over:** "… and beautiful broccoli."	-	Broccoli wordt erbij geserveerd.	XCU	Vrolijke muziek	
	870	Idem 858.	**Jamie:** "Then we got the pork. I love the way that's sage …"	-	Varkensfilet wordt eraan toegevoegd. Damp is zichtbaar.	XCU	Vrolijke muziek	
	871	Idem 858.	**Jamie:** "… is cooked into that pork."	-	Filet wordt goed geplaatst.	CU	Vrolijke muziek	
	872	Idem 858.	**Direct address:** "Then we have got these unbelievable carrots. And that's the thing."	Jamie	Hij neemt de pan met wortels en neemt er een paar uit de pan met een lepel.	MS	Vrolijke muziek	
	873	Idem 858.	**Jamie:** "I just want to kind of …"	-	Hij plaatst deze bij het gerecht op het bord.	CU	Vrolijke muziek	
12	874	Idem 858.	**Jamie:** "…put them…"	-	Beeld van gerecht.	XCU	Vrolijke muziek	
	875	Idem 858.	**Direct address:** "… bunckers all over the place."	Jamie	•Extra: handgebaar bij "bunckers".	MS	Vrolijke muziek	
	876	Idem 858.	**Jamie:** "And the sweetness and flavour contrast is gonna be …"	-	Beeld van de wortels in het gerecht.	XCU	Vrolijke muziek	
	877	Idem 858.	**Direct address:** "… absolutely…"	Jamie	Hij haalt de pan weg.	MS	Vrolijke muziek	

	878	Idem 858.	**Jamie:** "… amazing."	-	Beeld van het klaargemaakt gerecht.	CU: high angle	Vrolijke muziek	
	879	-	**-**	-	Beeld van het klaargemaakt gerecht.	XCU	Verandering in muziek: meer rustige tonen + verhoging van het volume	Shot 879: climax in de muziek kondigt eindpunt in kookproces aan: idem shot 173.
	880	Idem 858.	**Voice-over:** "Finally we're going in with that …"	-	Jamie neemt een lepel van de appelmoes.	CU	Rustige hoge tonen	
	881	Idem 858.	**Voice-over:** "… delicious vibrant apple sauce."	-	En besprenkelt zijn gerecht ermee.	XCU	Rustige hoge tonen	
	882	Idem 858.	**-**	-	Appelmoes valt over het gerecht.	XCU	Rustige hoge tonen	
	883	Idem 858.	**Jamie:** "Flavours."	-	Beeld van voltooid gerecht.	CU: high angle	Rustige hoge tonen	
12	884	Jamie ligt het eindresultaat van de "PORK & APPLE SAUCE" nog eens toe.	**Direct address:** "All of the food groups are in here. We've got three of your five a day, it feels indulgent, but it's literally the most beautiful balanced healthy food you could give your body."	Jamie	Hij wijst naar zijn voltooid gerecht terwijl hij deze nog aanvult met extra appelmoes.	MS	Rustige hoge tonen → opbouw in de muziek (inzet van drums)	Shot 884: 3 van de 5: idem shot 119.

	885	Jamie proeft van het gerecht en laat opnieuw aan zijn kijkers weten wat hij ervan vindt.	**Jamie:** "Unbelievable. All right, let's try it."	-	Voltooid gerecht komt nadrukkelijk in beeld.	XCU: pan naar rechts	*Upbeat* muziek	•Muziek komt hier tot zijn hoogtepunt. Dit staat in verband met de voltooiing van het gerecht.
	886	Idem 885.	**Direct address:** "That apple sauce (korte pause) is so alive.	Jamie	Hij smult van zijn gerecht terwijl hij ernaar kijkt.	MCU	*Upbeat* muziek	Shot 886: Jamie probeert zijn eigen gerecht: idem shot 103.
	887	Idem 885.	**Jamie:** "It sort of got that beautiful balance …"	-	Beeld van voltooid gerecht.	XCU	*Upbeat* muziek	
	888	Idem 885.	**Direct address:** "… between sweet and sour."	Jamie	Vertelt over zijn klaargemaakt gerecht met mes en vork in zijn hand.	MCU	*Upbeat* muziek	
	889	Idem 885.	**Jamie:** "Really delici-…"	-	Hij neemt met een vork nog een hap van het gerecht.	CU	*Upbeat* muziek	
	890	Idem 885.	**Direct address:** "I want some more actually."	Jamie	Hij is helemaal 'in de ban' van zijn eigen gerecht." Hij pakt nog meer appelmoes.	MCU	*Upbeat* muziek	Shot 890-891: Hij kan niet genoeg krijgen van zijn eigen gerecht: idem shot 103.
	891	Idem 885.	**Jamie:** "That is so so good."	-	Hij besprenkelt zijn hapje met nog meer appelmoes.	CU	*Upbeat* muziek	
	892	Idem 885.	**-**	Jamie	Hij neemt deze hap.	MCU: (snelle) tilt naar boven	*Upbeat* muziek	
12	893	Idem 885.	**-**	-	Beeld van voltooid gerecht.	CU	*Upbeat* muziek	

	894	Idem 885.	**Direct address:** "Your body is gonna love you for that."	Jamie	Hij informeert de kijker over zijn gerecht.	MCU	*Upbeat* muziek	Shot 894: Hij benadrukt het gevolg van goed eten voor het lichaam: idem shot 107.
	895	Idem 885.	**Jamie:** "So there you go guys."	-	Mes en vork: hij neemt nog een hap van zijn gerecht.	XCU	*Upbeat* muziek	
	896	Idem 885.	**Direct address:** "Beautiful pan cooked pork and homemade apple sauce."	Jamie	Hij is bezig om nog een stukje aan te snijden, terwijl hij de kijker erover informeert.	CU	*Upbeat* muziek	
	897	Idem 885.	**-**	-	Beeld van voltooid gerecht.	CU	*Upbeat* muziek	
	898	Idem 885.	**Direct address:** "Happy days."	Jamie	Hij neemt nog een hap en is hierover tevreden (hij glimlacht naar zijn gerecht).	MCU	*Upbeat* muziek	
	899	-	**-**	-	Laatste beeld van voltooid gerecht. → Beeld vervaagt.	XCU	*Fade out* muziek	•Stoppen van de muziek: einde sequentie: idem shot 174.
		Reflectie sequentie 12						In deze sequentie laat Jamie opnieuw een *superfood* variant zien van de traditionele varkensfilet met appelmoes. Hij beargumenteert dat zijn versie gezonder is door 'slimme' ingrediënten te gebruiken, zoals meergranen in plaats van witte rijst en het glazuren van de wortels met sinasappel in plaats van toegevoegde suiker.

	900	Zie reflectie sequentie 13.	-	-	Paprika's worden aangesneden.	XCU	Opbouw in de muziek	Shot 900-912: Snel ritme en onderliggende tonen van de muziek. Dit onderstreept de snelle opvolging van korte shots.
13	901		-	-	Varkensfilet met salieblaadjes, besprenkeld met olijfolie.	XCU	Opbouw in de muziek	
	902		**Voice-over:** "I have cooked up …"	-	Bakkende ontbijt cup cakes in de oven (versneld proces).	XCU	Opbouw in de muziek	
	903		**Voice-over:** "… some amazingly	-	Hij splitst de cup cake in twee.	XCU	Opbouw in de muziek	
	904		**Voice-over:** "… delicious…"	-	Hij splitst de cup cake in twee.	XCU: andere angle	Opbouw in de muziek	
	905		**Voice-over:** "… yet healthy superfood…"	-	Vallende kaasrasp over pesto pasta.	CU	Opbouw in de muziek	
	906		**Voice-over:** "…meals."	-	Vork door pesto pasta.	XCU	Opbouw in de muziek	
	907		**Voice-over:** "Along with a refreshing drink."	-	Mango mix in de blender.	XCU	Opbouw in de muziek	
	908		**Voice-over:** "And all of them flavour …"	-	Mango 'refresher' wordt in een glas gegoten.	XCU	Opbouw in de muziek	
	909		**Voice-over:** "…filled and nutritionally balanced to get the …"	-	Salsa wordt aan zwarte bonengerecht toegevoegd.	XCU	Opbouw in de muziek	

	910		**Voice-over:** "…good stuff in your bodies."	-	Wortel wordt aan varkensfilet toegevoegd.	XCU	Opbouw in de muziek	
	911		**Voice-over:** "That my friends, is superfood."	-	Beeld van voltooid varkensfilet gerecht.	XCU: pan naar rechts	Opbouw in de muziek	CONCLUSIE!!
	912		**-**	-	Laatste wortel wordt aan het gerecht toegevoegd.	XCU	Opbouw in de muziek	
		Reflectie sequentie 13						In de laatste sequentie worden alle gerechten die hij gedurende de aflevering heeft gemaakt nogmaals in een snel ritme achter elkaar getoond. Middels de *voice-over* en ondersteund door de getoonde beelden maakt Jamie nogmaals zijn doel van het programma duidelijk, namelijk het bereiden en tonen van *superfood* gerechten die niet alleen lekker, maar ook zeer voedzaam zijn. Op die manier probeert hij de kijker op het eind te enthousiasmeren, zodat hij zin krijgt in maken van *superfood* gerechten.
14	913	Aftiteling		-	-	-	Vrolijke '*upbeat*' muziek	De aftiteling wordt komt binnen met luide vrolijke muziek dat het goede gevoel, gecreëerd doorheen de hele aflevering, zou moeten versterken. De kijker zou dus enthousiast moeten

								worden van de aflevering en zou hierdoor actie moeten ondernemen om te werken aan zijn eigen gezondheid.