

Rond de gestampde pot

In 1913 wijdde CBS-directeur H.W. Methorst een onderzoek aan het probleem van de arbeidersvoeding. Arbeiders aten volgens hem te eenzijdig – teveel aardappelstamppotten, te weinig eiwitten. In de verspreiding van kennis omtrent de voedzame, smakelijke én goedkope maaltijd zag hij een voortrekkersrol voor de huishoudscholen.

Methorst stelde het probleem van de volksvoeding aan de orde in een inleiding voor een congres voor openbare gezondheidsregeling. Het probleem was zeker niet nieuw. De grote plaats van 'de aardappelcultuur' en het tekort aan eiwitten in de arbeidsmaaltijd was al lang bekend. De Wageningse hoogleraar A. Mayer, directeur van het Rijkslandbouwproefstation aldaar, had zich er al in 1882 over gebogen. Hij meende toen het probleem te kunnen oplossen door, onder meer, linzen toe te voegen aan het menu en door het importeren van goedkope, eiwitrijke voedingsmiddelen als de aardnoot. En, niet in de laatste plaats, door verbetering van de volkskookkunst.

Want de Nederlandse huisvrouw blonk niet uit in de keuken. Mayer vond haar zelfs achterlijk, want zij verstond niet de kunst om, zoals hij schreef: 'uit het meest goedkope materiaal, ja somtijds uit afval, dat desalniettemin voedingswaarde bezitten kan, smakelijke spijzen te bereiden.'

'Geloofwaardige getuigen' hadden hem verzekerd dat zij vrouwen kenden die middagmaaltijden samenstelden die bestonden uit bruine bonen en salade met daaroverheen karnemelk. Het greefde hem dat zij het versmaadden om uit kalfslever smakelijke en voedzame worsten te maken en dat zij de afgeroomde zure dikke melk niet kenden, die een uitstekende grondstof was voor menig smakelijk gerecht.

Winterkost

Ook de Utrechtse arts J.J.R. Moquette vond de arbeidersmaaltijd te eenzijdig. De winterkost verschilde niet van de zomerkost, niet in kwantiteit en niet in kwaliteit. De arbeider verdiende niet genoeg voor de door hygiënisten vereiste dagelijkse portie van 3 000 calorieën, zelfs niet met inbegrip van het calorierijke borreltje. Er mankeerde dan ook nog een hoop aan de arbeiderskost. Een uitzondering maakte Moquette voor de dagrantsoenen van de Utrechtse huishoudschool, waar 2 900 calorieën werden geleverd voor een geringe prijs. En zonder alcohol. Die voeding stelde hij door haar voedingswaarde, samenstelling, smakelijke bereiding en billijke prijs dan ook als voorbeeld voor volksvoeding. 'Het ware te wenschen dat elke Nederlandsche arbeidersvrouw de bekwaamheid bezat en in de mogelijkheid verkeerde om zulk voedsel voor haar gezin te bereiden.'

Kindersterfte

Slechte voeding maakte de arbeider minder geschikt voor zijn werk. Het werk putte hem uit en maakte ziek. Bovendien trof slechte voeding ook diens nakomelingen. CBS-directeur Methorst wist zich gesteund door de statistiek. Onderzoek naar het verband tussen welstand, vruchtbaarheid en kindersterfte onder 9,4 duizend gezinnen in de gemeenten Dordrecht, Rotterdam en

een 40-tal plattelandsgemeenten (1877–1897) leerde dat – los van niveaunderschillen in de sterfte naar de mate van stedelijkheid – de kindersterfte afnam met het toenemen van de welstand.

Uit een grote landenstudie uit 1909 naar het verband tussen de invloed van het beroep en het inkomen op de voeding bleek dat ook de samenstelling van de maaltijd verbeterde met het stijgen van de lonen. In het bijzonder nam bij hogere lonen het eiwitgehalte van de maaltijd toe door een toename van het gebruik van vlees en een verminderd gebruik van brood.

Vooroordelen

Om een overzicht te krijgen van het gebruik van volksvoedsel en de bereidingswijze ervan legde Methorst de 24 destijds in Nederland bestaande huishoudscholen hierover een 18-tal vragen voor. De keuze voor de huishoudscholen lag voor de hand. Methorst noemde ze 'verspreiders van gezondere begrippen omtrent de wijze waarop ons volk zijn voedsel kan kiezen en bereiden, doch tevens doen zij, al leerende, ondervinding op omtrent de vooroordelen die ten aanzien van sommige punten nog bestaan en kunnen dus in de loop der tijden ook langs dezen weg zich een oordeel vormen over een voor- of achteruitgang in dit opzicht. Als zoodanig zijn zij dus tevens waardevolle observatieposten.'

Pionierswerk

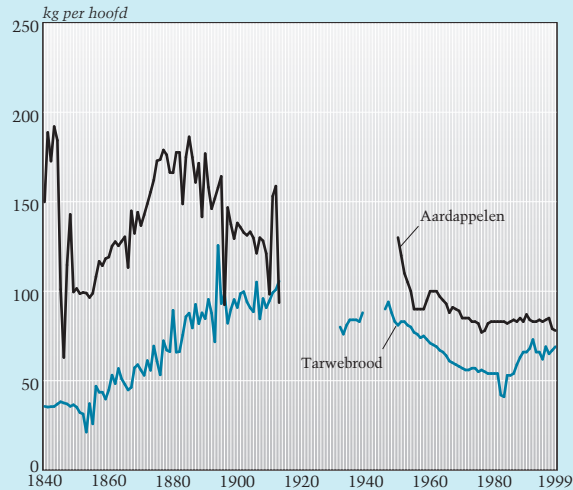
CBS-directeur en armoedeonderzoeker Methorst – hij promoveerde in 1895 op een proefschrift over werkinrichtingen voor behoeftigen – had niets dan lof voor de kookscholen, want zij verrichtten pionierswerk. Zij waren er in geslaagd de bevolking in de grote steden te winnen voor de erwt en de boon door haar te leren die klaar te maken met uitgebraden spek of met een uien- of speksaus, waardoor de flauwe smaak verdween. Ook nam volgens de berichten van de huishoudscholen de weerzin af tegen het gebruik van het goedkope paardenvlees, van margarine en taptemelk. Het waren precies die producten die moesten bijdragen aan de verbetering van het volksvoedsel. De meerconsumptie van erwten en bonen, van rijst, taptemelk en karnemelk, van (paarden)vlees, stokvis en zoutevis, kaas en margarine verhoogde het eiwitgehalte van de voeding. De arbeider zou dan met minder aardappelen toekunnen.

Stamppotten

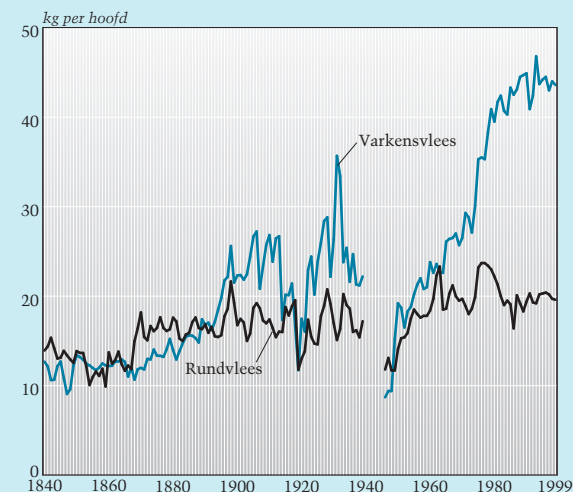
Methorst meende dat het middagmaal van de arbeider met name bestond uit stamppot. Hij vroeg de kookleraresen dan ook naar de voornaamste ingrediënten, de kosten per maaltijd en de voedingswaarde. Goedkoop, voedzaam en smakelijk waren volgens hen de stamppotten met panvis of stokvis, hutspot met bonen of erwten en spek, zuurkool met witte bonen en spek of vet en boerenkool met groene erwten, met havermout, worst of splitterwt (gruis). Deze maaltijden bevatten voldoende voedingsstoffen. Maatstaven per persoon: 45 tot 50 gram

Verbruik van voedingsmiddelen

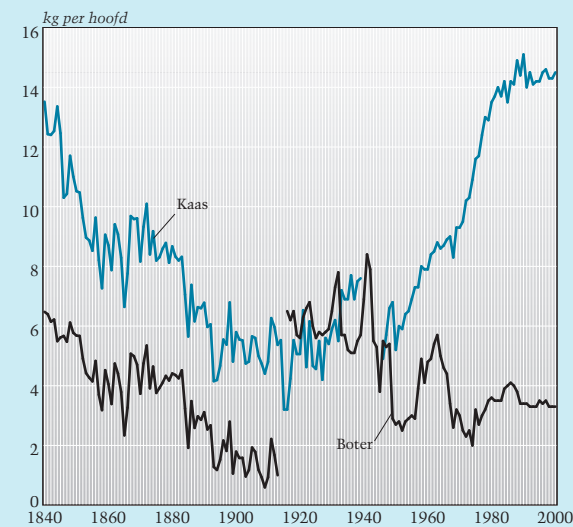
aardappelen en tarwebrood



rundvlees en varkensvlees



boter en kaas



Bron: 200 Jaar Statistiek in tijdreeksen

eiwit, 25 tot 30 gram vet en 160 tot 170 gram koolhydraten. Kosten per maaltijd: tussen 10 cent en 15 cent.

Maar het kon altijd goedkoper. De directrice van de Rotterdamse Kook- en Huishoudschool voegde bij haar antwoorden een lijstje toe met tien recepten van maaltijden die naar de normen van de tijd voldoende voedingsstoffen bevatten en per persoon niet meer kostten dan 12 cent. Witte bonen met spek en sla was de goedkoopste maaltijd (8 cent). Nodig was 250 gram witte bonen, 200 gram aardappelen, 40 gram gerookt spek en 100 gram sla (in de winter te vervangen door zuurkool) en wat azijn en zout. Een halve cent duurder (8,5 cent) waren bruine bonen met speksaus. Daarvoor neme men 300 gram bruine bonen, 50 gram gerookt spek, vijf gram tarwebloem, een ui, wat zout, peper en azijn.

Niettemin bevestigden niet meer dan vijf van de twintig berichtgeefsters het vermoeden van Methorst dat het volk de stampot verkoos boven de afzonderlijk opgediende middagspijzen.

Verplicht onderwijs

Verbetering van de volksvoeding was hard nodig, maar was niet gemakkelijk. Meer welvaart werkte positief, zolang dat niet zou leiden tot hogere voedselprijzen. Ook hogere lonen brachten verbetering, als die hogere lonen maar niet besteed werden in de kroeg. '(...) indien het geld dat nu wordt uitgegeven voor alcohol eens werd besteed aan voeding van het gezin, thans reeds een zeer groote verbetering in de volksvoeding zou kunnen worden aangebracht', verzuchtte Methorst. De grote steden gaven hier het slechte voorbeeld, zodat ook de trek van platteland naar steden – een van de gevolgen van de industrialisering – ongunstig werkte. Maar, de verbetering van de volksvoeding vond hij bovenal de taak van het huishoudonderwijs. 'Verplicht onderwijs, zoowel kosteloos als tegen vergoeding, voor meisjes die de lagere school hebben afgeloopen, in al datgene wat noodig is om hen te maken tot degelijke en zuivere huismoeders', schreef Methorst. Daarop liet hij een oproep volgen aan de overheid om mee te werken de huishoudscholen op ruime schaal te subsidiëren.

Hoger verbruik

Sinds het midden van de negentiende eeuw was er overigens al veel gewonnen. Tussen 1852/1856 en 1907/1911 verdriedubbelde het verbruik van tarwe en van rund- en kalfsvlees, het hoofdelijke verbruik van rijst nam in die periode toe van 6,6 kg tot bijna 12 kg. Inmiddels weten we dat het verbruik van sommige voedingsmiddelen door vroegere onderzoekers waarschijnlijk nog (veel) te laag is berekend. Zo schatte landbouwhistoricus Merijn Knibbe het hoofdelijke verbruik van boter omstreeks 1900 een factor drie tot vier hoger dan de, volgens hem, 'schaamele 1 tot 2 kg' die historici tot dusverre hebben gedacht.

Volgens voedingshistoricus Hans de Beer kreeg de doorsnee Nederlander al in de tweede helft van de negentiende eeuw voldoende calorieën en eiwitten. Van een calorisch tekort of een eiwittekort was geen sprake, veeleer was het geringe vetgehalte van de voeding een probleem.

In de loop van de twintigste eeuw kwam aan de aardappelcultuur inderdaad een eind. Onder invloed van stijgende lonen werd het voedselpakket meer divers. Het verbruik van aardappelen verminderde van bijna 130 kg per hoofd rond 1910 tot nog geen 80 kg thans. De consumptie van varkensvlees nam tussen 1910 en 2000 met zo'n 20 kg per hoofd toe, het kaasverbruik verdrievoudigde. ◀

Ronald van der Bie

H.W. Methorst, 'Volksvoeding', *Tijdschrift voor Sociale Hygiëne* 15 (1913), nrs. 8 en 9.

M. Knibbe, 'De ontwikkeling van de voedselsituatie in Nederland, 1851–1950', *NEHA-Jaarboek voor economische, bedrijfs- en techniekgeschiedenis* 64 (2001), 200–226.

H. de Beer, *Voeding, gezondheid en arbeid in Nederland tijdens de negentiende eeuw. Een bijdrage tot de antropometrische geschiedschrijving*. (Utrecht/Amsterdam 2001)