



WAT DE VISSER NIET KENT

In de 20ste eeuw kende Nederland een periode van belangrijke ontwikkelingen, die het dagelijkse leven behoorlijk veranderden. Deze werden ten eerste veroorzaakt door de industrialisering. Door nieuwe uitvindingen kwam men op nieuwe ideeën. Ten tweede was een grote rol in deze veranderingen weggelegd voor de overheid. Door een groeiende bemoeienis op allerlei vlakken, zoals bijvoorbeeld werktijden en voeding, ontstonden er nieuwe wetten en regels. Verder speelde wetenschappelijk onderzoek nog een rol. Door onderzoek vergaarde men meer kennis, zodat men beter wist wat het gevolg van bepaalde acties waren. Uiteraard waren alle aspecten in zekere mate met elkaar verbonden. Alles bij elkaar leidde dit tot grote veranderingen in Nederland. Van kleding tot voorzieningen, zoals riolering, sanitair, gas en de infrastructuur.

Een terrein waarop de ontwikkelingen van de 20ste eeuw een grote invloed had was voeding. In de 19de eeuw was men in grote mate zelfvoorzienend. De meeste groentes kwamen uit eigen tuin. Men at weinig vitamines en de dagelijkse maaltijd was vrij eentonig. Elke dag een maaltijd met de aardappel als hoofdbestanddeel. Er was weinig keuze en men was vooral bezig met de vraag of er genoeg eten voor het hele gezin beschikbaar was. Door de Industriële Revolutie verschoof eten als productie naar eten als consumptie. Het eetpatroon veranderde, alsmede het soort maaltijden, de manier van koken, de zelfvoorziening, de voorraad en uiteindelijk zelfs de gezondheid.

Alle veranderingen waren als eerste in de steden te merken. De vissersgemeenschappen rond de (voormalige) Zuiderzee volgden de nieuwe trends wel, maar liepen altijd lichtelijk achter ten opzichte van de rest van Nederland. Zo kwam het gebruik van huishoudelijke apparaten later op en verdween het dragen van klederdracht later. Een eerste oorzaak zou kunnen zijn dat vissersgemeenschappen over het algemeen niet rijk waren. Ten tweede waren voorzieningen of kennis van zaken later beschikbaar dan bijvoorbeeld in de stad, onder andere door de geïsoleerdheid van de dorpjes. Tot slot hechten vissersgemeenschappen zich erg aan traditie en hun eigen identiteit door de uniformiteit in

beroep en in godsdienst, waardoor ze zich met elkaar identificeerden door bijvoorbeeld de kleding.

Door bovenstaande oorzaken waren ook op het gebied van voeding de veranderingen niet direct te zien in de Zuiderzeeregio. De plaatsen rondom de (voormalige) Zuiderzee gingen hun eigen veranderproces door en bleven in grote mate uitzonderlijk ten opzichte van de steden in Nederland. Uiteindelijk in de tweede helft van de 20ste eeuw trokken de grootste verschillen bij, waardoor er weinig tot geen verschil meer te zien is tussen de Zuiderzeeplaatsen en de rest van Nederland op het terrein van voeding. Al zal een zekere traditie altijd zichtbaar en uitzonderlijk blijven.

DAT EET HIJ NIET

VERANDERINGEN VAN VOEDINGS- PATRONEN RONDOM DE ZUIDERZEE IN DE TWINTIGSTE EEUW

E. van Lambalgen

In dit artikel zal de ontwikkeling op het gebied van voeding in de (voormalige) Zuiderzeeregio beschreven worden alsmede de verschillen met de ontwikkeling in de steden. Het eerste gedeelte richt zich voornamelijk op waarom het voedingspatroon zo veranderde in de eerste helft van de 20ste eeuw en de rol van de overheid hierin. Vervolgens beschrijft dit artikel de concrete omgang met eten van inwoners in het Zuiderzeegebied, zoals de zelfvoorziening, het koken en het verloop van de maaltijden. Ten slotte zijn nog kort de gezondheid en de culturele,- en sociale aspecten van voedsel beschreven.

Verandering van het voedselpatroon in de eerste helft van de 20ste eeuw

De twee grootste oorzaken voor de veranderingen op het gebied van voeding zijn de toenemende bemoeienis van de overheid en de industrialisering. Deze twee aspecten zijn direct met elkaar verbonden. Door de

industrialisering en de toenemende mogelijkheden wat betreft voeding, zoals nieuwe conserveringsmethoden en massaproductie van voedsel, vond de overheid het noodzaak regels op te stellen waaraan voedsel moest voldoen. In de 19de eeuw waren er nagenoeg geen wetten of regels vastgesteld en had de overheid bijna geen zorgtaak. Doordat mensen gezondheid belangrijker waren gaan vinden, wilde men beter weten waar voedsel vandaan kwam. Hierdoor zag de overheid de noodzaak om wet,- en regelgeving ten opzichte van voeding te ontwikkelen. Ook het wetenschappelijk onderzoek, dat onder andere het belang van de vitamine ontdekte, droeg bij aan de veranderingen.

De bemoeienis van de overheid kwam allereerst tot stand met de Warenwet en Vleeskeuringswet die in 1919 in werking traden. Het doel hiervan was de bescherming van de volksgezondheid en de eerlijkheid in handel. Deze bescherming was vooral bedoeld voor de mensen met weinig geld die te

vaak twijfelachtig voedsel in handen kregen, omdat dat voedsel goedkoper was. Om voeding goedkoper te produceren of om voedsel er lekkerder uit te laten zien werden allerlei chemische middelen aan het eten toegevoegd. De Warenwet gaf nu regels aan de kwaliteit van voedsel. Bovendien moest men aanduiden op de verpakking wat er in het eten zat. Voedsel moest veilig zijn en mocht de gezondheid van de consument niet in gevaar brengen. De Vleeskeuringswet bepaalde de kwaliteit van het vlees dat verkocht werd.

Andere overheidsbemoeienis kwam tot uiting op bijv. de huishoudschool. Daar werd aan vrouwen geleerd hoe ze om moesten gaan met groente en werd hen het belang van vitamines uitgelegd. Eerst was de huishoudschool uitsluitend beschikbaar voor de gegoede klasse maar dankzij de Wet voor het Nijverheidsonderwijs in 1921 werd het huishoudonderwijs makkelijker toegankelijk. Vrouwen leerden dat groente en fruit

Pijlers

voor het
gezonde
gezin!



Sinds lang heeft de wetenschap de tomaat tot volksvoedsel-bij-uitnemendheid verklaard! Sinds lang komt **tomatensoep** in tal van landen geregeld voor op den disch van de huisvrouw, die smakelijkheid en gezondheid beide in 't oog houdt! Het Centraal Bureau van de Tuinbouw-

veilingen liet thans de gaafste en beste Hollandsche tomaten tot een krachtige soep verwerken, die U tegen den kennismakingsprijs van 18 cent overal kunt verkrijgen! Laat nu dit vitamineerijke krachtvoedsel geregeld op tafel verschijnen! Het sterkt. Het smaakt. En let op... iederen keer *wéér* hoort U:



Ha! TOMATENSOEP!

(en 't is zoo gezond!)

CENTRAAL BUREAU VAN DE TUINBOUWVEILINGEN IN NEDERLAND

Beleidsafdeling - Javatrak 80, Den Haag

Reclame tomatensoep.

Een campagne ter promotie van tomatensoep werd door de overheid in samenwerking met het CBT opgestart.

De Gooi- en Eemlander: nieuws- en advertentieblad. Jaargang 67, nummer 299, 20-12-1938. Hilversum: Joh. Geradtsen comp.

belangrijk waren in een maaltijd en dat je groente niet te lang moest koken of zelfs rauw kon eten.

In de tuinbouwsector startte de overheid een campagne ten behoeve van de promotie van de verbouwing van meer groente en fruit voor gebruik in eigen land in plaats van voor de export. De Tarwewet uit 1931 is een voorbeeld van een wet die werd ingevoerd ter promotie van de verbouwing van land,- en tuinbouw voor eigen gebruik. Volgens deze wet moest het meel voor het bakken van brood tarwe uit Nederland bevatten.

Voorlichting was een belangrijk middel van de overheid om iedereen in Nederland gezond aan het eten te krijgen. Door middel van advies, lezingen, reclame en propaganda probeerde de overheid kennis over gezonde voeding te verspreiden.

Omdat de verschillen zo groot waren tussen de steden en het platteland, richtte men de Stichting Huishoudelijke Voorlichting ten Plattelande op in 1935 ten behoeve van de voorlichting buiten de steden. Helaas had dit geen direct effect, omdat buiten de steden het soort voeding cultureel zo geïntegreerd was in het dagelijks leven. Men bleef toch het liefst bij hun oude voedingsgewoonten. Zo bleef stampot tot in de jaren '40 buiten de steden de belangrijkste en meest voorkomende warme maaltijd. De overheid richtte in de jaren '40 het Voorlichtingsbureau voor de Voeding

Keulse potten en weckpotten.



op, dat als doel had om het tekort aan voedingsstoffen te voorkomen.

Ten slotte werd er een reclame-campagne gelanceerd om groente en fruit te promoten als belangrijk onderdeel van de maaltijd. Men startte allereerst met een reclame-campagne voor de promotie van de tomaat. Dit was een samenwerking van het Centraal Bureau van de Tuinbouwveilingen met het Ministerie van Economische Zaken. Door een overproductie van tomaat in 1938 verzor men een campagne om het overschot aan blikken tomatensoep kwijt te raken.

Zelfvoorziening

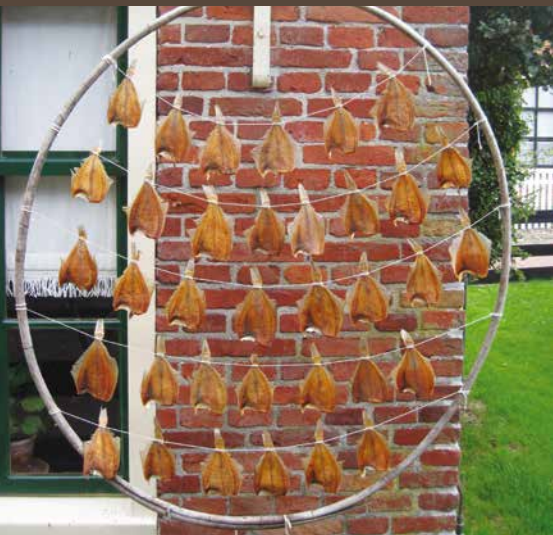
Op het platteland had men veel mogelijkheden om in eigen voedsel te kunnen voorzien; men had toegang tot stukken land om groenten te verbouwen of een geit of varken te houden. In de stad at men meer voedsel uit potten of uit blik. Stadsinwoners hadden minder ruimte voor zelfvoorziening of voor opslag van eten, maar was er wel meer direct beschikbaar. In de dagmarkten en buurtwinkels werd een grote verscheidenheid aan producten aangeboden. Wel werd men in de stad vanuit de overheid gestimuleerd om volkstuintjes te houden om eigen voedsel te verbouwen. Maar door het gemak waarmee stadsinwoners aan ander eten konden komen, hadden ze toch de voorkeur om hun eten te kopen.

In vissersgemeenschappen verbouwde men vaak voedsel, zoals allerlei soorten kruiden en groentes, in eigen tuin, al hadden ze hiervoor minder ruimte dan op het platteland. Men hield geen eigen beesten, omdat er daarvoor te weinig ruimte was. Voor de winter was men genoodzaakt om een voorraad aan te leggen, omdat men dan nagenoeg geen groenten kon verbouwen in de tuin en er over het algemeen weinig eten beschikbaar was. Door voedsel op te slaan en te bewaren, kon men toch in de winter nog enigszins gevarieerd eten. Er werden voornamelijk aardappels en uien ingeslagen en bewaard. Ook droogde men fruit, zoals appels en peren, bij de bakker in de oven.

Men legde veel voedsel, zoals sperziebonen, snijbonen, andijvie of zuurkool, in zout in Keulse potten of vanaf 1930 in Weckpotten. Keulse potten zijn potten van geglazuurd aardewerk die geheel waterdicht zijn en die niet de smaak van het voedsel aannemen dat er in opgeslagen wordt. De potten werden in Keulen in alle soorten en maten gemaakt en waren meestal grijs-blauw met blauwe versieringen of bruin van kleur. Allerlei soorten voedsel kon worden opgeslagen in Keulse potten, zoals groente, vlees en zelfs eieren. Het voedsel werd schoongemaakt en in de Keulse pot gelegd, afgewisseld met laagjes zout. Gekookte eieren goot men nog eens over met azijn.

De pot werd vervolgens afgesloten met een schone doek, een houten deksel en een steen om alles op zijn plek te houden. Voor gebruik moest het voedsel afgekookt worden om het zout af te spoelen. Hierdoor gingen veel voedingsstoffen verloren. Men vulde Keulse potten ook wel met vet dat ze vervolgens gebruikten voor het braden van vlees of het maken van stampotten. Men sneed het rundervet in kleine stukken en liet dit in een gietijzeren pan met een beetje melk op laag vuur sudderen tot het vet smolt. Vervolgens moest het vet afkoelen tot de kaantjes goudbruin waren. Kaantjes zijn vaste stukjes uit het vet die niet smelten. Ten slotte goot men het vet door een zeef in een Keulse pot. Zodra het vet gestold was, kon men de pot afgedekt op een koele plaats bewaren. De overgebleven kaantjes kon men als beleg gebruiken voor bijvoorbeeld op roggebrood.

Het wecken, oftewel het conserveren van voedsel door een weckpot met eten luchtdicht af te sluiten, werd uitgevonden in 1900. Aangezien de benodigheden voor deze techniek nogal prijzig waren, duurde het een aantal decennia voordat wecken vaker gebeurde dan inleggen in Keulse potten. Na het schoonmaken van de weckpot, stopte men het te conserveren voedsel in de pot en sloot men deze af met een glazen deksel met een rubberen ring er tussen (weckring). Een metalen beugel



De platvis droogde aan hoepels die men aan de gevel van het huis hing.



Een tekening van een typische keuken uit de Zuiderzeeregio. Tekening gemaakt door Pietsjanke Fokkema tbv het Zuiderzeemuseum. 04-06-2008.

hield het deksel op zijn plaats. De pot werd in een weckketel (of gewoon in een pan) met bijna kokend water gezet. Door het vacuum wat hierdoor ontstond, verdween de lucht uit de pot en was het voedsel nog heel lang houdbaar. Deze techniek gebruikte men in ieder geval tot de jaren '60, toen de diepvries meer gewoon was, nog veelvuldig en er zijn nog steeds mensen in de Zuiderzeeregio die gebruikmaken van weckpotten om grote hoeveelheden groente uit de tuin op te slaan. Toen wecken populairder geworden was dan inleggen in Keulse potten, werden de Keulse potten vooral veel gebruikt om boter, zout, mosterd, vet, etc. in te bewaren. Vanaf de jaren '60 gebruikten sommige gezinnen de Keulse pot als decoratie door er een bloempot van te maken.

Om gevangen vis langer houdbaar te houden, kon men thuis vis drogen of vis zouten. Vis drogen ging als volgt. Allereerst schrobte men de vis helemaal schoon om vervolgens de ingewanden te verwijderen. Daarna werd de vis gezouten in een pekkelbad. Men liet de vis even uitdruipe. Vervolgens werd de vis uitgerekt en aan hoepels op een punt aan de gevel gehangen, zodat de zon en de wind ervoor zorgden dat de vis helemaal droog werd. In Zoutkamp reeg men de vis, voornamelijk bot, op lange pennen en liet de vis drogen op een wasrek in de wind. Vervolgens

bewaarde men tot gebruik de vis in houten kistjes.

Voor het zouten van vissen gebruikte men meestal een houten vaatje, of anders een Keulse pot. In het vat zat water met heel veel zout, zoveel zout dat een vis er in zou blijven drijven. De vis werd schoongemaakt en vervolgens voorzichtig in de pekkel gelegd. Het vat werd daarna afgedekt tot gebruik. Men zoutte op deze manier poot, wijting, gul, kabeljauw en heel af en toe paling.

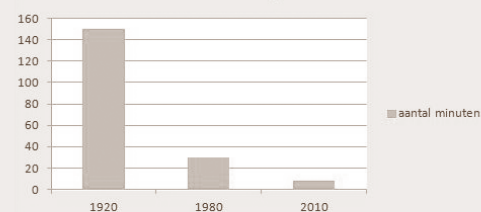
Zodra men de vis wilde eten, werd de vis in water geweekt, het vel er af gehaald en tenslotte bereid.

Men moest een beetje creatief zijn om plekken te vinden op voedsel in op te slaan. Meestal sloeg men de voorraad op in de ruimtes onder de bedsteden of indien beschikbaar op zolder. Aan het einde van het winterseizoen wilde het nog wel eens gebeuren dat de spruiten van de aardappels door de planken van de bedstede groeiden.

Maaltijden

Koken was geen snelle bezigheid. De maaltijden moesten ver van te voren gepland worden, mede door de lange bereidingstijd dat voedsel had. Sommige ingrediënten liet men namelijk een dag weken of urenlang koken. Het was bovendien nodig dat de vrouw in de buurt van de pannen bleef, dus men kon niet al te veel

Gemiddelde bereidingstijd van de maaltijd



doen in de tussentijd. Huisvrouwen hadden van huis uit geleerd dat voedsel lang moest koken en wisten niet dat het ten koste ging van de voedingswaarde.

Elke plaats in de Zuiderzeeregio had zo zijn eigen tradities, waardoor wat men precies at per plaats kon verschillen. Over het algemeen at men als ontbijt brood of pap, 's middags een warme maaltijd met aardappelen, groente, vlees en 's avonds weer brood. Men had in de dorpen rondom de (voormalige) Zuiderzee minder te besteden dan mensen in de steden, waardoor brood soms te duur werd. In dat geval at men 's avonds ook wel aardappelen of kliekjes van de middagmaaltijd.

Voor het ontbijt at men vaak roggebrood met stroop, witbrood met kaas of pap van havermout. Boter was een luxeproduct en gebruikte men of niet of alleen op zondag of als er bezoek was. Rondom Harderwijk werd er ook wel karnemelkse pap als ontbijt gegeten. De lunch at men rond 12 uur 's middags en duurde ongeveer een uur. Het was de belangrijkste maaltijd van de dag. De lunch bestond voor mensen op het platteland en in de Zuiderzeeplaatsen over het algemeen uit warm eten. In de steden was dit iets anders. Veel mensen werkten in de fabrieken en moesten hun lunch eten in zogeheten schaftlokalen. In dat geval was een lunch met brood

een stuk makkelijker.

Aardappelen waren bijna altijd onderdeel van de lunch. De aardappelen werden gecombineerd met de groentes die beschikbaar waren. Men at voornamelijk seizoensgroentes. In de winter gebruikte men de voorraad en at men vooral koolsoorten. Ook at men dan vaker stampot dan in de zomer. Dit was vooral omdat er in de winter minder groente beschikbaar was en door de groente door de aardappelen te stampen, verhulde men dit feit. In het voorjaar at men rabarber, omdat dit de eerste verse groente van het voorjaar was, en men at sla in de zomer. Men gebruikte over het algemeen kleine porties groente, omdat nog niet bekend was hoe gezond dit was. Groentes die voornamelijk gegeten werden, waren erwten, wortels, koolraap, meiknolletjes, rode bieten, verschillende soorten bonen en verschillende soorten kool. Peulvruchten bleven vooral buiten de steden populair. In de stad zelf at men dit minder, omdat men daar op gas kookte en deze brandstof was te schaars was om peulvruchten, zoals bonen, zo lang te laten koken. Begin 20^{ste} eeuw aten gezinnen buiten de steden regelmatig peulvruchten als hoofdbestandsdeel bij de maaltijd, bijvoorbeeld met aardappels of stampot erbij of men verwerkte het tot soep, zoals erwten- of bonensoep. Had men weinig eten beschikbaar dan at men koolmoes, d.w.z. een halve witte kool met gort

er in. Doordat het voedsel lang bleef sudderen, verdwenen niet alleen de vitamines maar ging ook de smaak verloren. Smaak voegde men toe door azijn, stroop, uien, suiker of heel soms spek te gebruiken. Vlees werd zelden gegeten, maar aangezien veel mannen vissers waren, was er in de zomer 1 à 2 keer per week vis te eten. Als men vlees at, was dat meestal op zondag. Zondag besteedde men wat meer tijd aan de maaltijd en mocht er ook wat luxer gegeten worden. Zo maakte de vrouw op zondag wel eens een toetje, zoals griesmeel-pudding of rijstepap. Om afwas te besparen, at men van hetzelfde bord als van het hoofdgerecht. Men moest het bordje dus daarom goed leegeten. Eten laten staan was geen optie. 's Avonds at men weer een boterham of soms ook pap.

De ouders dronken bij het ontbijt thee en de kinderen dronken melk of karnemelk. Halverwege de ochtend en de middag dronk men een kopje koffie. Kinderen dronken thee of water. Heel af en toe was er limonade voor feestdagen en verjaardagen. Bij de maaltijden dronk men niets. Af en toe werd er 's avonds na het avondeten rond een uur of acht nog een kopje thee gedronken met heel soms een biscuitje erbij.

In de Zuiderzeeregio kookte men op petroleumstellen. Dit gaf een doordringende lucht die door het

Een smakelijke stampot.

U kookt hiervoor de aardappelen, liefst met schil, goed schoongeborsteld, en van de pitten ontdaan met een klein laagje water. Wanneer de aardappelen gaar zijn, voegt U de rauwe fijn gesneden Brusselsch lof toe (1 pond lof voor 4 personen is meer dan voldoende) uitgebakken spek, een scheutje melk en voor wie er van houdt, wat azijn en de stampot is klaar! U ziet, moeilijk is het niet en af en toe een rauwe groente is gezond.

Stichting voor Huishoudelijke Voorlichting ten Plattelande.

Dit stuk uit een column met huishoudelijke tips demonstreert hoe men anderen bewust probeerde te maken van de mogelijkheid om groente rauw te eten.

hele huis te ruiken was. Petroleum was goedkoper dan gas en zeker buiten de steden meer en makkelijker beschikbaar. Hierdoor was het zeer geschikt om voedsel urenlang te laten sudderen. Om petroleum te besparen maakte men in Zuiderzeeplaatsen veel gebruik van een zogeheten hooikist. Het voedsel werd eerst aan de kook gebracht en vervolgens een minuut doorgemaakt. Daarna stopte men de pan met eten in de hooikist met bekleding en liet men het voedsel doorgaren, zodat het na enige tijd volkomen gaar was. Een hooikist was eigenlijk een luxeproduct, omdat het vrij duur was om aan te schaffen. Daarom maakten gezinnen vaak zelf een hooikist met een eigen kist, mand, emmer of ton. Daarin deed men krantenpapier of een dikke laag hooi. Als er geen deksel was, maakte men een kussentje met daarin krantenpapier of hooi. Dat legde men als deksel op de kist.

Gezondheid van de maaltijd

Het eten dat men in de Zuiderzee-regio at, was erg eenzijdig en bevatte te weinig voedingsstoffen. Ook bevatte de maaltijd teveel zout, doordat men veel zout over de maaltijd gooide en doordat het opgeslagen voedsel in zout werd ingelegd. Bovendien at men te weinig calorieën, zeker ten op zichte van alle beweging die men kreeg en het zware, fysieke werk dat men deed. Mannen

aten zo'n 2000 calorieën per dag, maar verbrandden een stuk meer.

Te weinig inname van calorieën en voedingsstoffen plus een verkeerde bereiding van voedsel waren de grootste oorzaken van ziektes, zoals scheurbuik, tyfus of infectieziektes zoals tuberculose. Men kreeg bijvoorbeeld scheurbuik door een gebrek aan vitamine C of kon tyfus krijgen door het drinken van vervuild drinkwater. Inmiddels bestaan deze ziektes (bijna) niet meer in Nederland door de verandering in het eetpatroon. Wel zijn er weer nieuwe, zogeheten welvaartsziekten bijgekomen, zoals overgewicht of diabetes. Overgewicht zag men over het algemeen als een teken van welvaart. Deze trend is vaak te zien als er niet heel veel voedsel beschikbaar is. Dik zijn is dan een goed teken; men heeft genoeg geld om eten te kopen. Tegenwoordig ziet men in Nederland overgewicht als ongezond en als iets wat voorkomen moet worden.

Door wetenschappelijk onderzoek kreeg men meer inzicht in de invloed van kwalitatief goed voedsel op de gezondheid. In het begin van de 20ste eeuw ontdekte wetenschappers het belang van de vitamine. Hierbij kwam men er achter dat veel mensen te weinig vitamines innamen. Vooral in de winter was de vitamine inname klein, omdat er weinig groente en fruit beschikbaar was. In de zomer

was dit een stuk beter omdat men meer toegang had tot groente en fruit. Er gingen vooral veel vitamines verloren door de manieren van opwarmen en warmhouden van de groente. De belangrijkste bron voor vitamine C was de aardappel, maar die werd vaak zo lang gekookt dat de meeste vitamines verdwenen waren. Ook verloor het eten veel vitamines door het opwarmen in de hooikist. In de steden veranderde door deze nieuwe kennis het eetpatroon in de jaren '20 en '30, omdat men daar beschikking had over gevarieerd voedsel en men uitgebreid voorlichting kreeg over de gezondheidsrisico's van verkeerd en te weinig voedsel.

Door vanaf de jaren '40 recepten met ongekookte groentes in regionale kranten in columns over huishoudelijke tips te publiceren, werd geprobeerd om mensen buiten de steden ook bewust te maken van de noodzaak van gezond eten. Het probleem hierbij was dat niet iedereen beschikking had over een krant, waardoor de nieuw verworven kennis niet altijd de juiste doelgroep bereikte. Ideeën over gezonde voeding werden meer en meer verspreid, doordat vrouwen die als bijverdienste als dienstmeisje in de stad werkten, ideeën over gezond eten mee namen richting de dorpen. Langzaam maar gestaag kwam de kennis ook in de Zuiderzeedorpen terecht.

Culturele en sociale aspecten van de maaltijd

Behalve dat voedsel een belangrijk onderdeel vormt van de eerste levensbehoefte, vervult het een culturele en sociale behoefte. Allereerst moet men genoeg voedsel tot zijn beschikking hebben voordat er een sociaal of cultureel aspect aan te pas komt. De eerste prioriteit is altijd de beschikbaarheid van genoeg voedsel om een gezin te voeden. Als mensen zich hier niet druk over hoeven te maken, komen sociale, -of culturele aspecten pas in zicht. Ten eerste bevat voedsel een genotsfunctie. Mensen kunnen genieten van bepaalde gerechten, omdat ze het lekker vinden. Ten tweede kan men een bepaald soort voedsel gebruiken om zijn eigen identiteit te benadrukken. Voedsel kan bijvoorbeeld verbonden zijn met religie of een bepaald soort product kan verbonden zijn met een cultuur, zoals kaas in Alkmaar of vis in vissersdorpen.

Een ander sociaal aspect is dat voeding status kan geven aan een persoon. Bepaald soort voedsel, zoals vis, werd wel eens gezien als armen-voedsel. Ten slotte is het nuttigen van voedsel met het gezin of met anderen een vorm van communicatie. Het samen eten of drinken, schept een band, terwijl het alleen eten een gevoel van eenzaamheid kan geven. Ook cultuur kan niet los van voeding

worden gezien. Bepaalde gebruiken en gewoontes zijn aan de Nederlandse cultuur verbonden, zoals het aanbieden van een kopje koffie aan het bezoek. Feestdagen hebben hun eigen tradities op het gebied van voedsel, zoals eieren met Pasen, speculaas met Sinterklaas of een extra bijzonder stukje vlees met Kerst.

Elk dorp in het Zuiderzeegebied had en heeft zo zijn eigen tradities en eigen cultuur wat betreft voedsel. Een voorbeeld van een typisch Zuiderzee gerecht is het schokker zootje wat bestaat uit gebakken paling met azijn en boter. Dit werd door vissers in de Zuiderzee veel gegeten tijdens het werk. Ze konden dit makkelijk en snel klaarmaken op het schip. In Volendam wordt dit gerecht nog steeds gegeten. Een ander voorbeeld is kruudmoes, een gerecht met gort, karnemelk, spek en rozijnen, wat vooral in Gelderland gegeten werd. Een ander populair gerecht is broeder. In elke regio rondom de Zuiderzee heeft dit gerecht een andere naam en andere variaties. In West-Friesland en de Zaanstreek heet het Jan in de zak, maar in de provincie Groningen noemen ze hetzelfde gerecht poffert. In Urk en Schokland smulde men graag (en nog steeds!) van Schokker moppen. Zo zijn er nog talloze streekgerechten te noemen die typisch zijn voor de voormalige Zuiderzeeplaatsen en nog steeds wel gegeten worden.



Alles bij elkaar bleef het wel het belangrijkste om genoeg eten te hebben, daarna kon men zich pas focussen op de sociale, - en culturele aspecten.

Verandering in voedsel in de tweede helft van de 20ste eeuw

Vanaf de jaren '50 groeide de welvaart in Nederland en daardoor de mogelijkheden wat betreft voedsel. In plaats van aardappelen, brood en melk kon men duurere producten consumeren, zoals kaas, vlees en alcoholische dranken. Hierdoor at men meer calorieën. Voedsel werd niet alleen meer pure noodzaak, maar werd iets om van te genieten. Men ging meer buitenshuis eten en de warme maaltijd verschoof ook buiten de steden van de lunch naar het diner. Buitenlands eten kwam in trek. Doordat er meer geld en tijd was om te reizen, kwam men in aanraking met gerechten uit andere landen in Europa. Deze gerechten wilde men thuis ook kunnen koken. Verder kwamen buitenlandse producten in trek door gastarbeiders die in Nederland kwamen werken. Ook de bemoeienis van de overheid veranderde in de tweede helft van de 20ste eeuw. Het Voorlichtingsbureau voor de Voeding ging zich vanaf de jaren '60 meer richten op de problemen rond overvoeding in plaats van op het tekort aan voeding. In 1983 stelde de overheid de nota 'voedingsbeleid' samen om door middel

van voorlichting de voedingsgewoonten te bevorderen. Een ander doel van deze nota was het bevorderen van een divers en verantwoord aanbod.

Door de jaren heen zijn wij in Nederland procentueel minder gaan besteden aan voeding. Rond 1900 gaf een gezin ongeveer 50% van hun inkomen uit aan voedingsmiddelen. Rond 1950 was dat 39% en vanaf de jaren '70 nog maar 26%. Voedsel is nog steeds belangrijk want het blijft uiteraard een eerste levensbehoefte, maar doordat men makkelijk aan eten kan komen is het niet meer het belangrijkste in een gezin. We zijn steeds meer gaan consumeren en meer gaan uitgeven aan voeding, maar procentueel is dit achteruit gegaan.

Inwoners van de Zuiderzeeplaatsen werkten in het begin van de 20^{ste} eeuw voornamelijk in de visserij of aanverwante beroepen maar door de bouw van de Afsluitdijk in 1932 en het inpolderen van de Zuiderzee veranderde dit. Veel minder mensen konden leven van de visserij. Door het zoeter worden van het water moest men tevens op andere vissoorten vissen. Hierdoor veranderde niet alleen de werkgelegenheid, maar langzaam veranderde ook het eetpatroon in de Zuiderzeedorpen, omdat minder vis beschikbaar was voor de maaltijd. Doordat de kleine eilandjes, zoals Urk en Schokland, deel werden van het vasteland waren deze gebieden minder afgesloten

en onbereikbaar, waardoor nieuwe tradities over eten en informatie over de gezondheid makkelijker de eerder afgesloten gebieden kon bereiken. De noodzaak voor zelfvoorziening viel gedeeltelijk weg. Eten kon nu overal gehaald worden en was minder seizoensgebonden. De zelfbedieningswinkel verving uiteindelijk de kruidenier. In 1951 opende de kruidenier Korff in Enkhuizen de eerste buurtwinkel waar men zich zelf kon bedienen. Ten slotte zorgde de komst van de koelkast er voor dat producten langer en beter bewaard konden worden. In de tweede helft van de 20^{ste} eeuw werden de regionale verschillen mede door deze ontwikkelingen steeds kleiner. Begin 20^{ste} eeuw was men nog vooral bezig met het zorgen voor genoeg voedsel voor het gehele gezin. Alle veranderingen die er plaats hebben gevonden in de loop van de 20^{ste} eeuw hebben er onder andere voor gezorgd dat men tegenwoordig meer bezig is met de vraag of er wel gezond genoeg gegeten wordt.

Conclusie

In de eerste helft van de 20^{ste} eeuw waren de verschillen tussen de steden en de Zuiderzeeregio in voedingspatronen groot. Ten eerste had men in de steden sneller beschikking over voorzieningen, zoals waterleiding, riolering en koken op gas, waardoor de manier van voedsel bereiden daar eerder

veranderde. Koken op gas was duurder, waardoor stadsinwoners hun eten niet meer uren wilden laten doorpruttelen. Ten tweede was er in de vissersgemeenschappen minder variatie in voeding mogelijk. Dit kwam onder andere doordat men minder beschikking had over buurtwinkels waar producten gekocht konden worden, maar ook doordat men minder geld had en grote gezinnen moest voeden. Hierdoor was men aangewezen op een grote mate van zelfvoorziening. Tevens was hierdoor het eten van seizoensproducten meer noodzakelijk. Verder hadden voorlichting en reclamecampagnes meer effect in de stad dan in de afgezonderde dorpen, waardoor nieuw verworven kennis over de gezondheid, zoals het belang van de vitamine, de Zuiderzeedorpen slecht kon bereiken. Doordat ideeën over voeding cultureel geïntegreerd waren in het dagelijkse leven waren inwoners van de Zuiderzeeregio minder geneigd om hun voedingspatroon aan te passen. Inwoners keken liever niet veel verder dan het belang van hun eigen dorp. Ten slotte werden over het algemeen alle vernieuwingen en veranderingen eerst in de steden doorgevoerd en pas later daarbuiten. Behalve verschillen zijn er ook veel overeenkomsten te zien. In het Zuiderzeegebied was lange tijd de aardappel het belangrijkste ingrediënt van de maaltijd. Dit was in de rest van Nederland niet anders, het zij dat de stadsinwoners eerder over-

Een goedgevulde koelkast en voorraadkast anno 2013.



gingen op andere hoofdcomponenten in de maaltijd, zoals rijst of pasta. De overheid probeerde vanaf 1900 al om de regionale verschillen te verkleinen, maar met beperkt succes. Pas vanaf de jaren '50 begon de overheid hier langzaam in te slagen. De Zuiderzeeregio werd beter bereikbaar, door onder andere het inpolderen van bepaalde gebieden en de bouw van de Afsluitdijk. Doordat de dorpen rondom de (voormalige) Zuiderzee beter bereikbaar waren, bereikten zowel nieuwe kennis als nieuwe producten en nieuwe voorzieningen de regio. Alles bij elkaar, werd wat men in de Zuiderzeeregio at, bepaald door onder andere cultuur, lokale economie en beschikbaarheid van producten, waardoor regionale verschillen in voedingspatronen groot waren en bleven. Uiteindelijk werden de verschillen in de tweede helft van de 20ste eeuw steeds kleiner. Desalniettemin zullen de (voormalige) Zuiderzeeplaatsen altijd hun unieke karakter behouden met hun eigen gewoontes en tradities en dat is op het gebied van voeding al niet anders.

Literatuurlijst

Adema, Marijke. De 'help uzelf'-winkels van Enkhuizen. In: *Kroniek van Enkhuizen*. Geraadpleegd op 20 september 2013 via <http://www.kroniekvandenkhuisen.nl>.
Boonenburg, K. 1956. *De Zuiderzee*. - Amsterdam: Allert de Lange.

Bron, Robbert, et al, red. 1986. *Groniek. Gronings Historisch Tijdschrift*. Vol. 95. - Groningen: Stichting Groniek.
Doedens, A et al. red. 1985. *Zuiderzeesteden. Enkhuizen, Hoorn, Muiden en Harderwijk in de eerste helft van de negentiende eeuw*. - Amsterdam: VU Uitgeverij.
Dorleijn, Peter. 1982-1985. *Van gaand en staand want: de zeilverij voor en na de afsluiting van de Zuiderzee. Deel I t/m V*.- Zaltbommel: Europese Bibliotheek.
Groffen, Mayke, en Sjouk Hoitsma. 2004. *Het Geluk van de Huisvrouw*. - Rotterdam: Historisch Museum Rotterdam.
Hartog, A.P. den, red. 1982. *Voeding als maatschappelijk verschijnsel*. - Utrecht: Bohn, Scheltema & Holkema.
Hartog, A.P. den. 2003. Inleiding. In: *Spiegel Historiae*, Jaargang 38, vol 3-4. - Amsterdam: Stichting Redactie Spiegel Historiae.
Hartog, A.P. den. 2003. Denk aan de vitamietjes. Groente in de Nederlandse eetcultuur. In: *Spiegel Historiae*, Jaargang 38, vol 3-4. - Amsterdam: Stichting Redactie Spiegel Historiae.
Heide, Gerrit van der. 1989. *Langs de Zuiderzee*. - Zwolle: Waanders.
Janse-Stuart, Christina. 1940. *Een onderzoek naar de voeding ten plattelande van Nederland*. - Assen: Van Gorcum & comp.
Jobse-van Putten, Josien. 1996. *Eenvoudig maar voedzaam, Cultuurgeschiedenis van de dagelijkse maaltijd*. - Nijmegen: SUN.
Knecht-van Eekelen, A. de. 2003.

Van humoren- tot calorieënleer. Het denken over een goede en gezonde voeding. In: *Spiegel Historiae*, Jaargang 38, vol 3-4. - Amsterdam: Stichting Redactie Spiegel Historiae.
Knecht-van Eekelen, A. de. 1987. *Voeding in onze samenleving in cultureel-historisch perspectief*. - Alphen aan den Rijn: Samson Stafleu.
Oldenziel, Ruth. 1998. *Schoon genoeg: huisvrouwen en huishoudtechnologie in Nederland 1898-1998*. - Nijmegen: SUN.
Pott-Buter, H., en K. Tijdens. 1998. *Vrouwen leven en werk in de twintigste eeuw*. - Amsterdam: Amsterdam University Press.
Put, E. van der. 1991. *De Visscherij-Courant 1906-1917. Verslag van elf jaar Zuiderzeeverij door 'de man aan den kant'*. - Walburg Pers.
Reinders, Lucas, et al. 1974. *Voedsel in Nederland. Gezondheid, bedrog en vergif*. - Amsterdam: van Gennep.
Segers, Yves et al. red. 2002. *Op weg naar een consumptiemaatschappij. Over het verbruik van voeding, kleding en luxegoederen in België en Nederland (19^e-20^e eeuw)*. - Amsterdam: Aksant.
Sintobin, Tom, red. 2008. *Getemd maar rusteloos. De Zuiderzee verbeeld - een multidisciplinair onderzoek*. - Hilversum: Uitgeverij Verloren.
Stokvis, P.R.D. 2002. *Huishouden, huwelijk en gezin. Huiselijk leven in de 20e eeuw*. - Rotterdam: Donker.
Strouken, Ineke en Paul Spapens, red. 1999. *Wat de pot schaft. De geschiedenis van de dagelijkse maaltijd*. - Utrecht: Nederlands Centrum voor Volkscultuur.