

DE VOEDING
IN NEDERLAND VAN DE
MIDDELEEUWEN TOT
DE TWINTIGSTE
EEUW



DR L. BUREMA

DR L. BUREMA

DE VOEDING IN NEDERLAND
VAN DE
MIDDELEEUWEN
TOT DE
TWINTIGSTE EEUW



ASSEN - MCMLIII

VAN GORCUM & COMP. N.V. - G. A. HAK & DR H. J. PRAKKE

HOOFDSTUK III

KINDERVOEDING

Wel bijna tot aan het begin der 20ste eeuw is het lot van de pasgeborene, indien hij geen borstvoeding kreeg, ontstellend geweest.

Te Amsterdam werden in het begin der 19de eeuw alle soorten pap aan de zuigeling gegeven en werd er door de moeder een eer ingesteld, indien de kinderen vroeg alles uit de pot mee konden eten. Nieuwenhuis wees er reeds op, dat de grootste slachting onder de kinderen door de voeding werd aangericht. Bang, dat de kinderen niet genoeg aan de moedermelk hadden, of om ze maar vooral vroeg aan de lepel te geven, wennen, gaven de moeders pap. Soms werd het kind reeds in de eerste levensdagen volgestopt met pap. Ging het dan langzamerhand minder met het kind, dan bedacht de goeude burger allerlei voedzame pappen, bouillon en eieren, de man uit het volk gaf eten uit de pot, of bier- en meelpappen, waaronder de kinderen geheel bezweken. Overleefden ze dit en de stroopjes en laxermiddeltjes van apothekers en "de ongeneeskundige dokter", dan bleven ze altijd achterlijk. Meestal waren geruime tijd klierziekten, scrophulose, Engelse ziekte enz. daarna de gevolgen, waaraan ze vaak stierven.

Wel zoogden de moeders, indien daartoe in staat, zelf haar kinderen. Ze deden er de grootste moeite voor. Daaraan was het waarschijnlijk toe te schrijven, dat er in Amsterdam geen "minne-kantoor" was. Minnen van 15 jaar waren in Nederland gelukkig zeldzaam.¹

Werd het kind wat groter, dan werd het vaak al vroeg naar schooltjes gezonden, die meestal in bedompte vochtige kelders gehouden werden. Om ze stil te houden, werden ze met zoetigheden overvoerd. Velen zonden er zelfs het middageten heen, zodat de kinderen de hele dag in zo'n inrichting vertoefden.

Op het land kregen de zuigelingen en oudere kinderen niet minder meelbrij en aardappelen; ze leden echter minder aan dikke buiken, klier- en andere ziekten dan kinderen in de grote steden.

Allebé wijst op de onberekenbare voordelen, als het kind maar een maand of slechts veertien dagen moedermelk heeft gehad. Moest men dan kunstmatige voeding geven, dan raadde hij aan allereerst ezelinne-

¹ Dr. L. Ali Cohen, "Handboek der Openbare Gezondheidsregeling en der Geneeskundige Politie". 1872, I, p. 48, noot 2.

melk, of anders verse koemelk. Deze moest met zoveel heet water en suiker vermengd worden, "totdat zij de natuur van het zog nabij kome". Pas na een half jaar mocht men pap van beschuit, haver-slijm, gerstenslijm, rijst of sago geven. Aardappelen konden ze dan nog niet verteren. Het geven van groenten moest men uitstellen tot de kinderen ouder waren. Bij wat oudere kinderen moest men er op letten, dat het voedsel zowel van dierlijke als van plantaardige oorsprong was.

Over het Aalmoezeniers-Weeshuis wordt geschreven, dat de kinderen, die bij de minnen besteed waren, in plaats van zog, meestal dadelijk met aardappelen, meelkost, brood, vet en andere zwaar verteerbare spijzen, die het volk gebruikte, overvoerd werden, waaronder het grootste deel bezweek. Degenen, die in het "kleine kinderhuis" gekomen waren, werden overladen met dezelfde ruwe meelspijzen en met karnemelk. Van de 81 overleden er 10. Van de minnekinderen tot 8 of 9 jaar overleed 1 op 3.4.¹

Calisch wees er op, dat men bij deze cijfers er rekening mee moest houden, dat het grotendeels vondelingen betrof, afkomstig van onzedelijke, zieke ouders of van bitter arme ouders, terwijl ze dikwijls aan het ongunstigste weer blootgesteld geweest waren. Het aantal minnen te Amsterdam werd omstreeks 1820 geschat op 400.²

Vosmaer achtte (1827) voor kleine kinderen beschuit met water en een goede hoeveelheid suiker de beste pap.³

De zuigelingen te Gouda werden in 1842, als ze geen moedermelk kregen, ook niet gevoed met koemelk, doch met pap, van brood of beschuit gekookt, of met andere meelachtige stoffen bereid. Enige keren daags werden de kinderen hiermee vol gepropt, en tussentijds met de verderfelijke "dotten" stil gehouden. En dit vond niet alleen plaats bij het volk, doch ook bij de meer gegoeden en de rijken. Sago, arrowroot, aardappelenmeel enz. vond men onmisbaar en volkomen in staat de moedermelk te vervangen. Collega Büchner kwam nodeloos in de kraamkamers hiertegen op: "het gezag der bakkers en oude vrouwen is beslissend en zegepraalt".⁴

Een belangrijk boek over het kind was in de 19de eeuw dat van Allebé. In 1845 zoogde iedere moeder die het kon, zelf, behalve in de hoogste standen, waar men er een vrouw voor huurde. Hij merkte op, dat door opgeruimdheid, vooral door innige liefde voor de zuigeling, de melk rijkelijker toestroomde.

De ezelinne- of koemelk diende in 't begin met twee delen verwarmd

1 Nieuwenhuijs, l.c. II, p. 194-262.

2 Calisch, l.c. p. 64.

3 l.c. p. 87.

4 l.c. p. 49.

water verdund en met een weinig suiker aangenaam van smaak gemaakt te zijn. Koken van de melk werd onjuist gevonden. Juist is het advies, om een aan het overdrevene grenzende zindelijkheid te betrachten. Aan het eind van de 2e maand kon men de hoeveelheid melk in het mengsel vergroten. Zeer vele juiste adviezen over de voeding van het kind treffen we in het boek aan.¹

In 1853 schrijft hij, dat als algemene regel geldt, dat iedere vrouw zelf haar kind zoogt, maar dat er onder de aanzienlijken en onder de vrouwen uit de laagste rangen der maatschappij en ook hier en daar onder de boerenstand menige vrouw zich aan die plicht onttrekt. Voor de behoeftige vrouw was het nog meer of minder te verontschuldigen, voor de rijke niet. De gevolgen waren daar echter zo noodlottig niet, daar een min gehoord werd. De behoeftige voedde 't kind echter met de pappot, hetgeen meestal de dood betekende. Van de kinderen der armen, die de borst niet kregen, stierven nagenoeg twee derden binnen een jaar. Men wist niet beter of het hoorde zo.

Hij kwam op tegen het praatje, dat iedere zwangere ter wille van haar kind, eens of tweemaal adergelaten moest worden.

Tegen het zuur bij het kind gaf men wel enige druppels jenever op een stukje spek. Dat verwarmde dan tegelijk het maagje.

Op sommige plaatsen in Nederland was de broodpap of brij, die het kind kreeg, zó dik, dat de lepel er in staan bleef.

Het was vooral bij het volk de gewoonte, hen reeds vroeg mee te laten eten uit de pot.

Sommige moeders gaven de kinderen voorgekauwde spijzen. Dotten of lurkjes waren vrijwel algemeen.

Allebé vond meelspijzen alleen niet voldoende, omdat ze niet alles bevatten, de kinderen worden ziek, dragen alle kenmerken van slechte voeding, "lijden inderdaad gebrek en blijven gebrek lijden, met hoe groot eene hoeveelheid meelspijs men hen ook volpropt".

Voor de kinderen van de minder gegoeden kregen veel te veel tarwe-meel, in water of in melk gekookt.²

Voor de kinderen op het Friese platteland was in 1813 de moedermelk de voornaamste, zo niet enige voeding gedurende het eerste jaar of nog langer. Was er om de één of andere reden geen moedermelk, dan werd het kind gevoed met een pap van melk en beschuit, of met meel van boekweit, waarvan men met melk een dunne pap maakte of die men liet koken met gort en karnemelk.³

1 G. A. N. Allebé, "De ontwikkeling van het kind naar ligchaam en geest". 1845. p. 63 e.v.

2 G. A. N. Allebé, "Het kind in zijne eerste Levensjaren". Nieuwe Werken der Mij. t. Nut v. 't Algemeen. 1853, p. 37.

3 "De Vrije Fries", l.c. p. 24.

In 1876 was in Friesland de voeding der zuigelingen als regel de moedermelk. In de steden en op het land, waar de vrouwen op het veld moesten werken, was dit echter niet zo algemeen. Bovendien was het de gewoonte, om naast de moedermelk al zeer spoedig melk van dieren (koeien, schapen, geiten) te geven, en dan óf alleen met water verdund óf als karnemelk met boekweittenmeel en suiker of stroop, óf als pap (wittebrood, beschuit, boekweitengort met verdunde melk, boter en suiker). Na een half jaar werd het kind dan geleidelijk gewend aan het voedsel der volwassenen (roggebrood, krentebollen, aardappelen en stampot). Over 't algemeen werd in die tijd geklaagd, dat de kunstmatige voeding de natuurlijke steeds meer verdrong.¹ Dezelfde klacht lezen we in die tijd voor Zeeland. Naast alle soorten pappen enz. die gebruikt werden, merken we voor Zuid-Beveland op, dat het geen zeldzaamheid was, dat men b.v. kinderen van 2 maanden koffie zag drinken. In de kleinere steden van Zeeland was de moedermelk de voornaamste zuigelingenvoeding, in tegenstelling tot het platteland. Hoewel de karnemelkvoeding goed voldeed, werd ze weinig gegeven, daar de karnemelk moeilijk te krijgen en meestal van slechte kwaliteit was. De voornaamste reden, waarom in de kleine steden meer de moedermelk gegeven werd, was volgens Fokker de ervaring, dat een zogende vrouw zelden concipieert.²

Een 10-jarige arbeidersjongen te Hilversum kreeg in 1860 viermaal daags een snee roggebrood en om de andere middag wat droge aardappelen of rijstebrij, voornamelijk van water. En dit was het lot van velen.

De zuigelingen van de fabrieksarbeiders kregen meestal geen moedermelk. Van alle sterfgevallen kwam 24 % op rekening van kinderen beneden 1 jaar, terwijl van 90 kinderen beneden 2 jaar die in een jaar stierven, slechts 6 moedermelk en 7 koe- of ezinnemelk hadden gebruikt. Al de overigen hadden pap gehad. Van de overledenen waren 61 kinderen van fabrieksarbeiders en hiervan hadden slechts drie moedermelk gehad.³

Goede gave tanden waren in Hilversum uitzondering, niet alleen door de vele "balletjes" die de kinderen kregen, doch ook door die moorddadige dingen, zoals van Hengel ze noemde, die ze tot hun tweede jaar in de mond gestopt kregen, een lapje, waarin suikervijgen, rozijnen of uitgekauwd brood, hetgeen een keesje, dotje, poppie of lurkie genoemd werd.

1 Coronel, l.c. p. 117.

2 Fokker, l.c. p. 214, 217, 231.

3 S. Sr. Coronel, "De Hilversumsche Industrie", l.c. p. 441.

Een interessante tabel geeft van Hengel voor Hilversum:

Staat, wat het voedsel betreft, der gestorvenen beneden 't jaar; van 1850-1860

A	B	C	D	E	F	G	H	I
Stand der ouders	In het geheel stierven kinderen	Leven-loos gebo- ren	Die moe- der- melk kregen	Wier voed- sel koe- melk was	Die pap tot voe- ding kregen	Totaal	Van die kinde- ren werd geen genees- kundige hulp inge- roepen door	De verdez- ling van het aantal zielen is in ronde ge- tallen al- dus (1870)
Fabrieksarbeiders	1387	62	21	112	495	628	321	p.m. 3000
Daglooners	202	27	4	23	61	88	31	„ 400
Landbouwers	213	8	3	8	19	30	6	„ 600
Burgers	613	28	15	24	68	107	52	„ 2600
	2415	125	43	167	643	853	410	p.m. 6600

Weinig arbeidersvrouwen te Hilversum gaven in 1875 hun kinderen de borst. Hadden ze zog, dan verhuurden ze zich als min, daar ze er ruim mee verdienen konden: f 4,- per week en overvloedig eten en drinken, als "loopmin" of f 120,- per jaar als vaste min. De laatste was meestal een ongehuwde vrouw.

De zuigeling van de rijke vrouw werd, indien maar enigszins mogelijk, door haar zelf gezoogd, was het echter ondanks alles onmogelijk, dan nam men een vaste min, en was deze niet te krijgen, dan een "loopmin".¹

Eén van de merkwaardige gebruiken was soms het pasgeboren kind wat koffie zonder melk te geven om de darmen te ledigen.

De pap die het kind kreeg (1861) bestond uit boekweittenmeel, zo veel men wil, dit geroerd met kokend water tot de dikte van stijfsel en hier wat boter en stroop doorgemengd. Soms werd ook boekweitengort ge- geven. Geleidelijk merkte van Hengel toch in zijn practijk een toename van het aantal vrouwen, dat zelf zoogde.

Was het kind zes maanden, dan at het mee uit de pot: 's morgens fijn gemaakte en opgebakken aardappelen, 's middags meelpap of aardappelen met spinazie, kool, wortelen, uien of biet er door gekookt, 's avonds aardappelen met een dun stukje tarwe- en roggebroom.²

Tussen 1820 en 1850 stierf van de pasgeborenen te Amsterdam reeds 1 op de 4 in het eerste jaar, soms zelfs 1 op de 3. Een eerste maximum aan sterfgevallen werd in de eerste maand bereikt, een tweede tussen

¹ J. F. van Hengel. "Geneesk. Plaatsbeschrijving van het Gooiland", i.c. p. 37, 85, 167.

² J. F. van Hengel. "De Hilversumsche Fabrieksarbeiders", i.c. p. 324.

van 1850-1860

H	I
	De verdee-
	ling van
	het aantal
	zielen is in
	ruime get-
	tallen al-
	dis 1870

21	p.m. 3000
31	.. 400
6	.. 600
52	.. 2600
44	p.m. 6600

kinderen
daar ze er
edig eten en
De laatste

me mogelijk
mogelijk dan
"loopen".
geboren kind
meel zo veel
rijfel en hier
mengort ge
toetane

's morgens
meelpap of
geboekt,
gebrood.
rdam reeds
ende tussen
1870

de derde en de vierde maand, en een kleiner derde maximum in de zevende en achtste maand.

Van de overgebleven kinderen stierf in het tweede jaar 1 van de 12, en in het derde jaar 1 op 19.

In 1846 werden te Hilversum 228 kinderen geboren, waarvan, aldus van Hengel, binnen het jaar 136, dus meer dan de helft, stierven. Van die 136 waren 6 doodgeboren en hadden 3 de moederborst gehad, de overigen pap enz.¹

Van 1850-'59 stierf te Amsterdam gemiddeld één kind op de 4.40 levendgeborenen binnen het jaar. In de voorgaande 30 jaar was het gemiddeld 1 op 4.65.

Israëls constateerde in bepaalde wijken, waar verreweg de meeste kinderen gezoogd werden en waar veel zorg aan de kinderen besteed werd, een zeer gunstig sterftecijfer.²

Van de 10.000 in Nederland geboren kinderen stierven 2260 binnen het jaar (omstreeks 1860).³

De kindersterfte te Amsterdam was van 1870-'79 gemiddeld per jaar 250 pro mille en van 1880-'89 236 pro mille. De belangrijkste doodsoorzaken waren voedingsstoornissen.⁴

Karnemelk met meel was omstreeks 1870 vooral onder het volk zeer in zwang.⁵

In Frankrijk probeerden Budin e.a. in ongeveer 1894 onverdunde koemelk aan pasgeborenen te geven. Van andere zijde werd het nut hiervan bestreden.

Dr. Ballot te Rotterdam raadde in 1865 karnemelk als zuigelingenvoedsel aan. Aan het einde der eeuw werd dit veel geadviseerd (De Jager, Teixeira de Mattos). Verschillende andere kunstmatige voedingsmiddelen werden gepubliceerd.⁶

Graanboom had, onafhankelijk van de Fransen, in 1894 geprobeerd, zuigelingen met onverdunde koemelk te voeden.⁷

Aletta Jacobs, de eerste vrouwelijke Nederlandse arts, begon in de winter van 1880 boven een kroeg in de Spuistr. te Amsterdam een

1 Dr. A. H. Israëls, "Over de sterfte der kinderen in de eerste drie levensjaren, gedurende de laatste dertig jaren te Amsterdam". Tijdschr. Ned. Mij. t. b. d. Geneeskunst. 1e Jg. 1850, p. 177.

2 id. "De sterfte der kinderen in de drie eerste jaren des levens te Amsterdam, in de jaren 1850-1859". N. T. v. G. 6e Jg. 1862, p. 293.

3 "Schat der Gezondheid". 1862, p. 130.

4 K. H. Rombouts, "Beschouwingen over het geboorte- en kindersterftecijfer van Nederland gedurende het tijdvak 1875-1899". Diss. A'dam. 1902, p. 2.

5 Dr. D. Lubach en Dr. S. Sr. Coronel, "De Opvoeding van den Mensch". 1870, p. 14.

6 Dr. J. de Bruin en Dr. Cornelia de Lange, "De voeding van het kind in het Eerste Levensjaar". 1904. II, p. 185-291.

7 Dr. Graanboom, "Tets over melkverdunding en de toediening van onverdunde koemelk als zuigelingvoedsel". N. T. v. G. 1894, II, p. 529.

cursus voor vrouwen, waar ze ook sprak over de wijze, waarop zuigelingen verzorgd moesten worden.¹

Omstreeks de eeuwwisseling begon de zorg voor de zuigelingen zich te ontwikkelen in de richting van de latere consultatiebureaux (Plantinga).²

Coronel propageerde reeds de schoolvoeding, hij adviseerde de kinderen op de bewaarschool 's zomers een snee goed brood met boter en kaas te geven, 's winters een bord voedzame soep. Een voortreffelijk middel was ook, elk behoeftig kind vóór of na de les een flinke kroes onvervalste melk te geven.³

Al met al kunnen we zeggen dat gedurende het grootste deel der 19de eeuw de kunstmatige zuigelingenvoeding volstrekt onvoldoende was.

1 Dr. Aletta H. Jacobs, "Herinneringen", 1924, p. 75.

2 Dr. B. P. B. Plantinga, "Kindersterfte en zuigelingen klinieken", N. T. v. G. 1902, II, p. 922.

3 Dr. S. Sr. Coronel, "Gezondheidsleer der school en van het schoolkind", 1881, p. 223.

Onveranderd
huizen. Te
naar de tijd
geven. Zo
of bij duur

Het ontb
bier. het av
gekookt. w
werd.

Vlees wen
gegeven. b

Als voorb
dam gebro
overeenste

Zondag. M
bij een
en zijne
Avond

Maandag. *
melk m
melk m
's Av
boter.

Dinsdag. 's
zuurkoo
appelen
zonnem
Des zon
bomen.
's Av

Woensdag.
vriem. g
schurft
's Av

GESLOTEN GEMEENSCHAPPEN

§ 1. Weeshuizen

Onveranderlijk waren gedurende lange tijd de schaftlijsten in de weeshuizen. Te Amsterdam werden in 1820 de menu's echter meestal reeds naar de tijd van het jaar gewijzigd. Meer dan vroeger werd groente gegeven, zo lang die goedkoop te krijgen was. Eerst bij gebrek hieraan, of bij duurte, ging men over tot erwten, bonen, gort en meelspijzen.

Het ontbijt bestond in vrijwel alle weeshuizen uit een boterham met bier, het avondeten uit gort of havergort met zoete melk of karnemelk gekookt, waarbij vaak nog een boterham of brood met kaas verstrekt werd.

Vlees werd in de meeste weeshuizen om de acht of veertien dagen gegeven, bij weinige twee of driemaal per week.

Als voorbeeld volgt hier de in 1820 in het Burgerweeshuis te Amsterdam gebruikte schaftlijst, waarmee de andere gestichten meer of minder overeenstemden:

Zondag. Middagmaal. Grauwe erwten met rundvet en gekookt rundvlees, waarbij een snee roggebrood. In de maanden Juli en Augustus salade met olie en azijn, en bij het vlees een snee roggebrood.

Avondmaal. Gekookte zoete melk met gort en een snee grof tarwebrood.

Maandag. 's Middags. Dikke gort, bij afwisseling met saus van zoete- of karnemelk met boter. Om de drie weken gort met rundvet, en gekookte karnemelk met brokken toe.

's Avonds. Gekookte karnemelk met gort en een snee roggebrood met boter.

Dinsdag. 's Middags. In de winter zo lang er wintergroenten voorhanden zijn: zuurkool, rode of witte kool, ingelegde snijbonen of wortelen, alle met aardappelen in rundervet gestoofd. Bij gebrek aan winter- en schaarsheid aan zomergroenten, groene erwten, of witte bonen met mosterdsaus of rundvet. Des zomers de goedkoopste groente, als rapen, wortelen, tuinbonen, snijbonen, met boter of gerookt spek gestoofd.

's Avonds als Maandag.

Woensdag. 's Middags. Rumfordse soep met groenten, als wortelen, aardappelen, uien, gort, brood en gelei van runderbeenderen, volgens een bepaald voorschrift gereed gemaakt. Daarbij een snee roggebrood.

's Avonds als Zondag.

Donderdag. 's Middags. In alles gelijk aan Dinsdag, met dit onderscheid, dat er op Donderdagmiddag om de 14 dagen bij de voorspijs koud gekookt rundvlees wordt gegeven, wanneer er geen rookspek onder de groente gestoofd wordt.

's Avonds. Gekookte karnemelk met gort, of met brokken, wanneer er geen melk met brokken 's middags is geschapt, benevens een snee roggebrood met boter.

Vrijdag. 's Middags. Evenals Maandag. Tussen beide echter wordt, bij goedkoopte, ook gierst of rijst met zoete melk en boter geschapt; en 's zomers koude karnemelk met brokken toe.

's Avonds als Maandag.

Zaterdag. 's Middags. Groentesoep, gekookt in het nat, waarin het vlees voor de volgende Zondag gekookt is, met de nodige bijvoegsels, gelijk op Woensdag bij de Rumfordse soep vermeld is, en een snee roggebrood daarbij.

Gedurende de winter wordt er soms gezouten- of stokvis met aardappelen en mosterdsaus gegeven. Eens in de zomer schelvis, als hij goedkoop is, met aardappelen en mosterdsaus.

's Avonds. De ene week gekookte karnemelk met gort, de andere met boekweittenmeel; daarbij een snee roggebrood met boter.

In het Aalmoezeniers-Weeshuis werd meer gort, erwten en aardappelen gegeven, en minder groente. Vlees werd niet vermeld en slechts twee maal per week groentesoep met ossenschenkel. 's Avonds vijf maal in de week karnemelk.

We kunnen het met Nieuwenhuijs niet eens zijn, als hij opmerkt, dat er meer aardappelen gebruikt werden. Bij contrôle van de consumptiestaten van het Aalmoezeniers-Weeshuis uit die dagen in het Gemeente-Archief vonden we 's winters óf geen óf slechts éénmaal per week aardappelen vermeld.¹

De zieken in het Burger Weeshuis kregen als ontbijt een snee grof tarwebrood met een glas water en melk.

De voormiddagspijs was dikke gort, gierst met pruimen of rijst met zoete melk en boter, groenten naar de tijd van het jaar, in boter gestoofd, met een snee tarwebrood, gestoofde vruchten als appelen en peren, en groentesoep. Dit alles op bepaalde dagen. Evenals aan de gezonde kinderen, werd driemaal in de 14 dagen 's middags koud gekookt ossenvlees gegeven.

In het R.K. Jongenshuis was de lijst:

's Zondags soep, gekookt uit 3 lb vlees, 25 lb rijst en groenten, naar de tijd van het jaar.

's Maandags en Donderdags soep van een ossenschenkel, wegende 24 lb, 20 lb groene erwten, 20 lb gort en groenten.

¹ Gem. Arch. A'dam. Aalmoezeniers-Weeshuis. A 396.

Het gene del

Zondag

Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Zaterdag

De overige dagen aardappelen met groenten, volgens de tijd van het jaar.

Alle middagen kregen de kinderen bij de maaltijd bier, dat 's winters warm gemaakt werd.

Een geliefde soep in dit huis was de volgende "economische" soep:

Voor 140 kinderen, vier suppoosten, vier dienstmeiden, alzoo voor 148 monden, neemt men:

Een' ossenschenkel	f 1: --:—
6 lb heele gort	--:12:—
6 lb gemalen groene erwten	--:12:—
40 lb geschilde aardappelen,	--: 7:—
groenten, uijen, wortelen, enz.	--:10:—
2 lb zout	--: 7:—
2 lood peper	--: 3: 4
66 turven à 18 stuiv. het 100	--:12:—

te zamen f 4: 3: 4¹

De wezen in de koloniën van weldadigheid te Veenhuizen² werden in vier klassen verdeeld, 16 jaar en ouder vormde de 1ste klasse, 12–16 jaar de 2de, 9–12 jaar de 3de en 6–9 jaar de 4de. De 1e klasse kreeg de volle voeding, de 2e $\frac{2}{3}$, de 3e $\frac{1}{3}$ en de 4de de helft.

In April 1828 werd het volgende verstrekt:

Voedingsstaat van de Weezen in het 3de Gesticht te Veenhuizen over de maand April 1828, voor 558 hoofden.

Middag-eten voor allen, of voor 440 volle portien

Alles in N. lb

18040	kop aardappelen	à 1 cent f 180.40	10.824.00
290.40	Ned. lb versch spek	„ 30 „ „ 87.12	290.40
1408	kop gort	„ 8 „ „ 112.64	1.196.80
44	Ned. lb boter	„ 65 „ „ 28.60	44.00
1584	kop gemengde erwten	„ 7 „ „ 110.88	1.188.—
1760	maatjes azijn, de kroes	„ 8 „ „ 4.40	memorie
178.20	Ned. lb zout	„ 14 „ „ $24.94\frac{8}{10}$	id.
338	kop uijen, de mud	„ 275 „ „ $9.29\frac{1}{2}$	id.
12.21	Ned. lb peper	„ 60 „ „ $7.32\frac{1}{2}$	id.
792	„ „ zuurkool	„ 2 „ „ 15.84	792.00

¹ Nieuwenhuijs, l.c. IV, p. 70.

² "De Vriend des Vaderlands", 1828, p. 484.

Avond- en morgen-eten voor de 1ste en 2de klasse, zijnde voor 113
portien

408	kop gort	à 8 cent f	32.64	346.80
4740	„ aardappelen	„ 1 „ „	47.40	2.844.00
47.40	Ned. lb zout	„ 14 „ „	6.63	memorie
1017	„ „ brood	„ 5 „ „	50.85	1.017.00
4.20	„ „ peper	„ 60 „ „	2.52	memorie

Avond- en morgen-eten voor de 3de en 4de klasse, zijnde voor 327
portien

6867	Ned. lb brood	à 5 cent f	343.35	6.867.00
147.15	„ „ boter	„ 65 „ „	95.65	147.15
49.05	„ „ koffij	„ 62½ „ „	30.65	Memorie
49.05	„ „ cichorei	„ 11 „ „	5.40	id.
2460	maatjes melk	„ 1 „ „	24.60	id.

We kunnen dus het volgende staatje maken:

	1 portie middageten, gemiddeld per dag in grammen	1 portie avond- en morgeneten gemiddeld per dag in grammen	
		1e en 2e klasse	3e en 4e klasse
aardappelen	820	840	—
vers spek	22	—	—
gort	91	102	—
boter	3	—	15
gemengde erwten	90	—	—
zuurkool	60	—	—
brood	—	300	700
melk	—	—	2.5

Een berekening hiervan levert het volgende op:¹ 1 portie middageten + 1 portie avond- en morgeneten voor de 1e en 2e klasse wezen in April 1828.

Voedings- middelen	Gew. g	Voor eetb. ged. ×	Kcal.	Eiwit		Vet g	Koolh. g	Mineralen			Vitamines						
				Pl. g	Drl. g			Ca mg	P mg	Fe mg	A I.E.	Carot. μg	B ₁ μg	B ₂ μg	Nic. zuur mg	C mg	D I.E.
Aardappelen	820	0.7	487.9	11.48	—	0.57	109.06	57.4	344.4	4.59	—	—	487.9	229.6	6.89	28.7	—
Aardappelen	840	0.7	499.8	11.76	—	0.59	111.72	58.8	352.8	4.70	—	—	499.8	235.2	7.06	29.4	—
Vers spek	22	0.9	163.55	—	0.79	17.82	—	0.4	7.92	—	—	—	19.8	17.82	0.87	—	—
Gort	91	1	307.58	9.1	—	1.82	63.7	54.6	318.5	3.64	—	—	81.9	72.8	2.82	—	—
Gort	102	1	344.76	10.2	—	2.04	71.4	61.2	357	4.08	—	—	91.8	81.6	3.16	—	—
Boter	3	1	22.26	—	0.01	2.46	0.01	0.45	0.6	—	45	—	—	0.6	—	—	6
Gem. erwten	90	1	225.6	18.45	—	1.35	42.3	72	360	4.5	—	67.5	630	216	1.98	2	—
Zuurkool	60	1	8.4	1.2	—	0.1	0.6	30	18	0.3	—	—	12	24	0.1	3	—
Brood	300	1	603	19.5	—	4.2	121.5	67.5	562.5	6.75	—	—	345	292.5	7.8	—	—
Totaal			2663	81	1	31	520	402	2322	29	45	67	2168	1170	31	63	6

De 1e klasse (16 jaar en ouder) kroeg de volle voeding, kreeg dus het bovenstaande.

De hedendaagse norm voor jongens van 16-19 jaar is:

| 3800 | 35 | 55 | 125 | 560 | 1200 | — | 15 | 1500 | 2400 | 1500 | 2000 | 15 | 75 |

¹ Volgens de Nederlandse voedingsmiddelentabel 1953, 12e druk.

Voor de 3e en 4e klasse wezen levert een berekening van 1 portie middageten + 1 portie avond- en morgeneten in April 1828 het volgende op:

275

Voedings- middelen	Gew. g	Voor eetb. ged. ×	Kcal.	Eiwit		Vet g	Koolh. g	Mineralen			Vitamines						
				Pl. g	Drl. g			Ca mg	P mg	Fe mg	A I.E.	Carot. μg	B ₁ μg	B ₂ μg	Nic. zuur mg	C mg	D I.E.
Aardappelen	820	0.7	487.9	11.48	—	0.57	109.06	57.4	344.4	4.59	—	—	487.9	229.6	6.89	28.7	—
Vers spek	22	0.9	163.55	—	0.79	17.82	—	0.4	7.92	—	—	—	19.8	17.82	0.87	—	—
Gort	91	1	307.58	9.1	—	1.82	63.70	54.6	318.5	3.64	—	—	81.9	72.8	2.82	—	—
Boter	3	1	22.26	—	0.01	2.46	0.01	0.45	0.6	—	45	—	—	0.6	—	—	6
Boter	15	1	111.30	—	0.07	12.30	0.06	2.25	3	0.03	225	—	—	3	0.01	—	30
Gem. erwten	90	1	255.6	18.45	—	1.35	42.3	72	360	4.5	—	67.5	630	216	1.98	2	—
Zuurkool	60	1	8.4	1.2	—	0.1	0.6	30	18	0.3	—	—	12	24	0.1	3	—
Brood	700	1	1407	45.5	—	9.8	293.5	167.5	1312.5	15.75	—	—	805	682.5	18.2	—	—
Melk	2.5	1	1.5	—	0.08	0.09	0.12	3	2.25	—	2.5	—	0.88	4.35	—	—	—
Totaal			2765	85	1	46	500	378	2367	29	272	67	2037	1251	31	34	36

De 4e klas (de 6- tot 9-jarigen) kregen 1/2 portie, dus:

| 1382 | 43 | 0.5 | 23 | 254 | 189 | 1183 | 14 | 136 | 33 | 1018 | 625 | 16 | 17 | 18 |

De hedendaagse norm voor jongens van 7-9 jaar is:

| 2000 | 25 | 35 | 60 | 300 | 800 | — | 10 | 1200 | 1500 | 1000 | 1500 | 10 | 60 |

De tekorten bij de wezen spreken voor zichzelf.

De maand April was een zeer ongunstige maand in 't algemeen. Bij de wezen in Veenhuizen ontbrak in die maand het vlees geheel, evenals kaas en eieren; behalve zuurkool werd geen groente vermeld, melk was practisch afwezig, terwijl de hoeveelheid spek en boter gering was.

De voeding in het Diaconie Weeshuis der Nederduits Hervormde gemeente te Amsterdam bestond in 1851 uit een ontbijt van brood, avondeten van karnemelk met gort gekookt. Middageten: 2 dagen per week gestoofd eten (aardappelen, groenten en vlees door elkaar), 2 dagen grutterswaren met brood, 1 dag grauwe erwten, 1 dag rijst en 1 dag groene erwtensoep. Om de twee weken werd in het gesticht zelf een os geslacht en twee maal per jaar 6 varkens, terwijl verder nog bijgekocht werd.¹

De 500 kinderen in het Gereformeerde Diaconie Weeshuis te Amsterdam kregen volgens Eijkel gemiddeld per dag per kind: 2389 cal., 57.7 g plantaardig eiwit, 12.7 g dierl. eiwit, 28.7 g vet en 448 g koolh.

Op Woensdag vertegenwoordigde de voeding 2969 cal., 55.3 g plant. eiwit, 70.1 g dierl. eiwit, 71.0 g vet en 438 g koolh.

Op verschillende andere dagen werden ook groenten verstrekt, zodat als geheel deze voeding goed was.²

De elf jongens en negen meisjes in het Gereformeerd Oranje Weeshuis te Hilversum kregen in 1872 's morgens roggebrood met een dun stukje wittebrood. 's Middags aardappelen met een weinig groente, 's winters eens per week grauwe erwten en eens per week erwtensoep en 3 dagen per week een klein stukje spek; 's Zondags vis, een geschenk van de vissers die ze Zaterdags niet konden verkopen. Nooit vlees, of het moest zijn, dat het gesticht, zoals kort tevoren gebeurd was, een vette koe present kreeg. 's Namiddags om 5½ u. een boterham (roggebrood en wittebrood) en 's avonds karnemelkseppap of zoetemelk naar omstandigheden.

In het Burgerweeshuis was de voeding wat beter. Er werd enige keren per week vlees gebruikt. In het Diaconieweeshuis werd alle dagen groente gegeten bij de aardappelen, vlees alleen 's Zondags.³

Interessant is het rapport, dat Haakma Tresling in 1877 gaf over de voeding in verschillende weeshuizen in Nederland.⁴

De hoofdmaaltijd was in de meeste gestichten midden op de dag, tussen 12½ en 2½. In verband met de levenswijze in Friesland, vond daar de hoofdmaaltijd wel om 10 uur 's morgens plaats.

1 N. S. Calisch, l.c. p. 151.

2 R. N. M. Eijkel, "Uit de oude doos". Voeding, 7e jg., 1946-'47, p. 156.

3 J. F. van Hengel, "Geneeskundige Plaatsbeschrijving van het Gooiland", 1875, p. 185.

4 T. Haakma Tresling, "Rapport over de voeding in verschillende weeshuizen in Nederland". 1877.

Bij de goeude klasse vond langzamerhand de Franse gewoonte om de hoofdmaaltijd veel later, om 5½ à 6 uur, te nuttigen, ingang.

De eerste maaltijd was tamelijk eensluidend. In de regel werd tarwe-roggebrood gebruikt met boter, met of zonder kaas, en koffie of melk en water.

Uit het rapport van Haakma Tresling blijkt ook weer, dat roggebrood in de noordelijke provinciën bij het volk een eerste plaats bekleedde, in tegenstelling tot Holland, en vooral Zuid-Holland. In Utrecht werd bij voorkeur alleen tarwebrood gegeten, gebuild of ongebuild of beide tezamen.

In de meeste gestichten werd tarwe- en roggebrood gegeten. Zelden alleen roggebrood, zoals in enkele gestichten in 't Noorden.

Meestal werd boter op het brood gegeten. In één gesticht werd appel- of keukenstroop gebruikt in plaats van boter.

De drank was dikwijls koffie, soms thee, soms water en melk en in één gesticht een aftreksel van gebrande rogge. Haakma Tresling wees er zeer terecht op, dat een kwart liter zuivere melk of verse karnemelk verre boven deze dranken te verkiezen was. In een enkel gesticht werd bier gedronken.

De middagtafel werd beschreven als behoorlijk afwisselend.

Meestal werden eens per week bruine bonen gegeten of grauwe erwten, eens in de week of 14 dagen groene erwtensoep. Meestal eens per week soep met rijst, vlees en groenten. De meelspijzen werden in 't ene gesticht meer gegeten dan in 't andere. Veelal enige keren per week werden aardappelen met groenten en vet of vlees door één gestoofd, gegeten. Kool, snijbonen, wortelen, rapen en uien vormden voornamelijk de groenten. Hoeveelheden werden niet vermeld.

Vis met aardappelen en saus werd in de meeste inrichtingen eens per week of 14 dagen gegeten.

Vlees kwam in meer of mindere mate in alle gestichten op tafel, evenals spek, dit laatste althans eens per week.

Aardappelen vormden steeds een aanzienlijk deel van het menu.

Als tussenmaaltijd 's namiddags werd vaak een boterham genuttigd met thee of koffie of gerstebier.

Het avondmaal bestond in 32 van de 40 gestichten uit melkspijs, hetzij karnemelk met gort of boekweitengort of rijst met melk.

De hoeveelheid brood die in de gestichten gegeten werd, was zeer verschillend. Van de 18 gestichten waren er 5 die boven 450 gram per dag gaven, waaronder één van 1220 en één van 1290 gram per dag.

De hoeveelheid vlees was in 5 gestichten beneden 40 gram per dag, in 7 van 40-65 gram, in 3 van 65-100 gram en in 4 van 100-150 gram.

Haakma Tresling geeft dan verder een analyse van de verschillende voedingen in eiwit, vet en koolhydraat.

Ter verbetering stelde hij voor, de hoeveelheid vet in de meeste gestichten te vermeerderen, de koolhydraten te verminderen en daarbij dagelijks $\frac{1}{4}$ liter verse melk te verstrekken.

Als voorbeeld geven we het volgende uit het rapport van 1877. Diakonie Weeshuis der Herv. 's Gravenhage.

Aantal verpleegden 216.

Hoeveelheden per dag en per kind.

De groenten zijn hierbij niet vermeld.

(Zie tabel hiernaast).

De weeshuizen waren zeer conservatieve instellingen, zodat in 't begin der 19de eeuw aardappelen nog veel te weinig op het menu voorkwamen en grutterswaren en peulvruchten nog steeds de hoofdschotel vormden. In de eerste helft der eeuw waren de tekorten aan dierlijke eiwitten, vaak ook aan vet, en meestal ook aan groenten en fruit, nog immer gelijk aan die in de vorige eeuw. Later in de eeuw was er nog steeds een tekort aan dierlijke eiwitten, en was het vetgehalte van de voeding aan de lage kant. Doordat de hoeveelheden groenten onbekend zijn, is een nauwkeurig oordeel over verschillende nutrienten onmogelijk. Waarschijnlijk was er door de te kleine hoeveelheden melk of karnemelk een tekort aan calcium en meestal ook aan riboflavine. Een oordeel over de vitamine A voorziening is onmogelijk. Bij vitamine C hangt alles af van de bereidingswijze. In de weeshuizen zal hierbij ongetwijfeld vitamine C verloren zijn gegaan, zodat de opgenomen hoeveelheid geringer was dan de berekende.

§ 2. *Kostscholen*

In Hilversum waren 2 zeer goed bekend staande kostscholen.

In het Instituut Hill-House (meisjes) werd (\pm 1875) om half 8 het ontbijt genuttigd, bestaande uit tarwebrood, thee en melk, en zo nodig eieren.

Na de ochtendschooltijd stond om half één het tweede ontbijt gereed. Koffie komt voor thee in de plaats en een groot gedeelte van het jaar worden er ook altijd vruchten voorgezet.

Kwart over vier, als de schooltaak beëindigd is, begint het middagmaal, waarvan vlees een voornaam bestanddeel vormt. Spek en varkensvlees werd zeer zelden gegeten. Soep, groenten en aardappelen vullen de vleesvoeding aan.

Het avondeten wordt om 9 u. klaar gezet. Hiervan bezitten we geen beschrijving.

Diakonie Weeshuis der Herv. 's-Gravenhage 1877.

Aantal verpleegden 216.

Hoeveelheden per dag en per kind.

De groenten zijn hierbij niet vermeld.

Voedings- middelen	Gew. g	Voor eetb. ged. ×	Kcal.	Eiwit		Vet g	Koolh. g	Mineralen				Vitamines					
				Pl. g	Dril. g			Ca mg	P mg	Fe mg	A I.E.	Carot. μg	B ₁ μg	B ₂ μg	Nic. zuur mg	C mg	D I.E.
Roggebrood	144	1	275.04	7.77	—	1.44	57.6	36	288	2.16	—	—	72	172.8	1.44	—	—
Tarwebrood	230	1	485.3	17.48	—	4.14	94.3	46	402.5	6.9	—	—	414	172.5	9.66	—	—
Boter	11.57	1	85.85	—	0.06	9.49	0.05	1.74	2.31	0.04	173.55	—	—	2.31	0.01	—	23.14
Rundvet	11.90	1	107.1	—	—	11.9	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Spek	6.61	0.9	49.15	—	0.24	5.36	—	0.12	2.38	—	—	—	—	5.9	5.36	0.26	—
Vlees	52.01	1	99.98	—	9.52	6.88	—	5.29	105.8	1.59	—	—	63.5	84.64	2.22	—	—
Aardappelen	486	0.8	330.65	7.78	—	0.39	73.91	38.9	233.4	3.11	—	—	330.6	155.6	4.67	58.35	—
Groene erwten	13	1	37.18	2.73	—	0.19	6.11	10.4	52	0.65	—	19.5	143	31.2	0.39	0.3	—
Bruine bonen	20	1	56.4	4	—	0.3	9.4	16	80	1	—	—	120	48	0.4	0.4	—
Gort	46	1	155.48	4.6	—	0.92	32.2	27.6	161	1.84	—	—	41.4	36.8	1.43	—	—
Boekweitengort	6	1	19.8	0.48	—	0.12	4.2	1.2	9	0.12	—	—	12	9	0.17	—	—
Meel	6	1	19.8	0.66	—	0.09	4.08	0.9	7.8	0.12	—	—	10.2	3.6	0.07	—	—
Havergort	5	1	18.15	0.65	—	0.35	3.1	3.5	19.5	0.2	—	—	30	7	0.05	—	—
Rijst	36	1	124.2	2.52	—	0.18	27.98	3.6	36	0.14	—	—	14.4	10.8	0.36	—	—
Siroop	11	1	30.8	—	—	—	7.7	11	3.3	3.3	—	—	—	8.8	0.11	—	—
Suikor	11	1	44	—	—	—	11	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Karnemelk	500	1	150	—	15	2	17.5	550	400	0.5	—	—	150	750	0.4	—	—
Totaal (zonder groenten)			2089	49	25	44	349	752	1803	22	174	19	1407	1498	22	59	23

De gunstige invloed van het vlees en de karnemelk blijken uit de berekening.