

Voedzaam, smakelijk en gezond

Kookleraressen en pogingen tot verbetering van eetgewoonten tussen 1880 en 1940

Anneke H. van Otterloo

1. Inleiding

Vorig jaar verscheen *Het nieuwe Haagse Kookboek*, de 70e editie van het befaamde receptenboek, geschreven door leraressen van de Huidhoudschool - Laan van Meerdervoort, voor het eerst uitgegeven in 1934. Nieuwe inzichten zijn verwerkt, aldus het voorwoord, maar de oorspronkelijke opzet is gehandhaafd. Op zijn beurt was deze uitgave een bewerking van *Recepten van de Haagsche Kookschool* van de hand van de directrice, mejuffrouw A.C. Manden, waarvan tussen 1895 en 1929 41 drukken in 125.000 exemplaren zijn verschenen (1). Het is opmerkelijk dat deze verzameling recepten al bijna een eeuw stand houdt temidden van turbulente veranderingen in eetgewoonten in Nederland en een lawine van nieuwe kookboeken. Dit werk was, kan men zeggen, "zijn tijd vooruit". *Recepten* behoort tot een verzameling kookboeken van de hand van kookleraressen verbonden aan huishoudscholen die in het laatste decennium van de vorige eeuw begonnen met het publiceren van richtlijnen voor de bereiding van een behoorlijke maaltijd (2).

Het huishoudonderwijs is al geruime tijd onderwerp van feministische kritiek wegens het rolbevestigend karakter (Meulenbelt, 1975). De laatste jaren is het ook sterker in de sociaal-historische belangstelling gekomen (Mazeland, 1978, Mulder-v.d. Berg, 1980). De bijdrage van Piet de Rooy in het vorige nummer van dit blad, getiteld "Het zwaarste beroep. Succes en falen van het huishoudonderwijs in Nederland", verenigt

op een elegante manier beide benaderingswijzen van dit type meisjesonderwijs. Deze auteur belicht de paradoxale ontwikkeling die het heeft doorgemaakt door een zwaar accent te plaatsen op de doelstellingen van emancipatie die de eerste leraressen voor ogen hadden. Gemeten aan deze doelstellingen is het huishoudonderwijs, ondanks de sterke groei van de scholen, wat hem betreft een mislukking geworden. In dit artikel wil ik de activiteiten van de kook- en huishoudleraresen binnen een ander kader beschouwen: niet de geschiedenis van het onderwijs maar de verandering van eetgewoonten is onderwerp van studie. Deze gezichtshoek biedt een ander beeld van dezelfde vrouwen en van wat zij op gang brachten en voortzetten (2a). De Rooy's sombere visie op het streven van de leraressen, met een variant op de Prediker te karakteriseren als "niets dan ijdelheid en het najagen van stof", wordt hiermee kritisch genuanceerd.

Over de vraag welke mensen wat eten, hoe en waarom veranderingen tot stand komen, is nog weinig sociologische kennis verzameld (3). Ten onrechte, want maatschappelijke problemen en ontwikkelingen zijn juist aan tafel scherp waarneembaar. Deze zijn hier, zo goed als in andere westerse samenlevingen, in de vorige en deze eeuw steeds nauwer verbonden geraakt met processen van urbanisering, industrialisering en commercialisering. Fundamentele veranderingen in productie en distributie van levensmiddelen deden de vroeger bestaande afhankelijkheid voor de voedselvoorziening van directe locale omgeving of jaargetijde sterk verminderen. Daarnaast droeg de verhoging van welvaart en veiligheid ertoe bij dat voedsel in overvloedige mate beschikbaar kwam voor groeperingen waar het eerder schaars was. Wat voordien voorbehouden was aan een kleine bovenlaag, een vrije keuze in de inrichting van de maaltijd, werd nu gemeengoed. Tegelijkertijd voltrok zich een complex proces van rationalisering van opvattingen en gedragingen met betrekking tot het eten (4).

Voorschriften in kookboeken uit een bepaalde periode geven een beeld van de mening van deskundigen in de kookkunst die schrijven voor een specifiek publiek. Het is kenmerkend voor de receptenverzamelingen van de kookleraressen in de onderzochte periode tussen 1880 en 1940, dat zij een meer algemene strekking hadden dan het geval was in het tijdvak dat hieraan voorafging (5). In hoeverre lezeressen met deze richtlijnen ook werkelijk rekening hielden bij het kiezen, bereiden en opdissen van voedsel is er niet uit af te leiden. In dit opzicht lijken kookboeken op etiquetteboeken (Wouters, 1985: p. 134), maar de overeenkomst gaat verder. Evenals deze geschriften manen zij tot *beheerst gedrag*. De kookleraressen verwezen daarbij tegelijk naar morele en naar gezondheidsargumenten, welke laatste zij vooral aan artsen ontleenden. De maatschappelijke druk om bij het eten rekening te houden met de gezondheid is door haar optreden versterkt.

2. Wat aan de komst van kookscholen voorafging

Problemen

Wat en hoe mensen in de vorige eeuw aten werd in de eerste plaats gekenmerkt door nog buitengewoon scherpe verschillen in schaarste en overvloed aan tafel, die nauw samenhangen met de plaats die zij op de sociale ladder innamen. Deze situatie was niet uniek voor Nederland (Burnett, 1966). Een rapport uit de Franse tijd (1812) van de Burgemeester van Amsterdam, W.J. van Brien en, over het middagmaal in zijn stad is illustratief voor het onderscheid tussen de standen:

"De eerste stand voedt zich in de regel met voortreffelijke spijzen; allerlei soorten vlees, wild, gevogelte, vis, groenten etcetera. Voor het dessert houdt men vooral van vers seizoenfruit. *De stand der burgerij* voedt zich voor het meerendeel met allerlei soorten vlees en groenten waar men gewoonlijk gort en meelproducten aan toevoegt. Daarnaast eet men ook allerlei soorten erwten en boonen, alsmede aardappelen. *Het gemeen of de derde stand* voedt zich voornamelijk met

aardappelen en goedkope groente, waar ze soms een stuk vet of vlees aan toevoegen wanneer ze zich dat kunnen aanschaffen. Verder eten ze vaak panharing die in grote hoeveelheden op de Zuiderzee en langs de kust gevangen en in de pan gebakken wordt" (De Meene/Noordegraaf, 1977: 160).

De verslechtering van de voedselsituatie in Nederland, die al voor de Franse bezetting inzette, en de grote armoede van het merendeel der bevolking dwongen tot een steeds schraler dieet, dat ten slotte voor velen zelfs geen brood meer omvatte, maar uitsluitend bestond uit aardappelen; misoogsten van dit gewas leidden dan ook tot hongersnoden. De consumptie van aardappelen had aan het eind van de 18e eeuw vrijwel algemeen ingang gevonden en het vroegere omvangrijke verbruik van granen en peulvruchten aanzienlijk gereduceerd. De relatief lage prijzen en tamelijk eenvoudige productiewijze en de goede smaak van deze aardvruchten waren de voornaamste oorzaken voor deze fundamentele wijziging van het menu (6). Sinds ongeveer 1850 werden pogingen in het werk gesteld, zij het nog sporadisch, om tegen het overmatig eten van aardappelen door grote delen van het volk iets te ondernemen en zo de gezondheidstoestand te verbeteren.

Initiatieven

Tot de eersten die zich verzetten, behoorde de arts Gerrit Jan Mulder (1802-1880). In zijn boek *De voeding in Nederland in verband tot den volksgeest* (1847) weet hij een groot aantal fysieke en psychische ziekten en algehele "slapte" aan het eenzijdige aardappeldieet en beval vervanging aan door erwten en bonen, waar vlees en vis niet te betalen waren. Daarnaast pleitte hij voor onderwijs op school in de samenstelling van goede voeding (pp. 70-75). Deze ideeën bleven tot ver na de eeuwwisseling in de discussies over de verbetering van de "volkspot" een rol spelen. Met name de kookleraressen probeerden later deze aanbevelingen in de praktijk te brengen. Met Mulder begon de opkomst van een nieuw type artsen, die

belangstelling hadden voor de "sociale" zijde van de gezondheidszorg en voor de rol van voeding daarin. In Amsterdam zijn de namen van Coronel en Sarphati met deze ontwikkeling nauw verbonden. Een reeks onderzoeken door medici naar de invloed van leef- en werkomstandigheden op de gezondheidstoestand van grote groeperingen uit de "volksklasse" onthulde een aantal trieste feiten die langzaam een wijdere bekendheid kregen (7). Naar de maatstaven van Mulder en anderen waren de eetgewoonten van de hogere standen ook niet zo best. In kwantitatief opzicht kwamen zij niets tekort, integendeel, maar doelmatigheid en kwaliteit van de voeding lieten te wensen over. De maaltijden waren te overdadig en te eenzijdig samengesteld, hetgeen allerlei maagbezwaren tot gevolg kon hebben. Dat welgestelden soms "dagelijks een geneesheer nodig hadden" was volgens hen te wijten aan "overdadig proteïnegebruik" (Verdoorn, 1981: pp. 241-242; Mulder, 1847: p. 70). Artsen hadden hun goeie patiënten overigens altijd al gewaarschuwd tegen onmatigheid (bijvoorbeeld Pennink, 1848: pp. 9-12). Dat zij nu ook minder onverschillig stonden tegenover de gebreksziekten der minder bedeelden vormt een nieuwe ontwikkeling.

De algemene welvaart verbeterde na 1850 enigszins; het verbruik van rundvlees en suiker steeg, maar in de toenmalige arbeidersbudgetten was hiervan nog weinig terug te vinden. Met het doorzetten van industrialisering en urbanisering rond 1870 leken de problemen voor de stedelijke arbeiders voorlopig alleen maar toe te nemen; het alcoholverbruik bijvoorbeeld bereikte in dat jaar een topniveau (8). Het besef dat er zoiets als een omvangrijk voedselvraagstuk bestond, drong in de jaren tachtig in brede kring door. In het progressief-liberale *Sociaal Weekblad* verschenen regelmatig artikelen over de toestand van ondervoeding der armste bevolkingslagen. Lezers werden op de hoogte gehouden van initiatieven ter leniging van de nood, zoals de activiteiten van de *Vereniging Kindervoeding*, die in Amsterdam warme maaltijden verstrekke aan behoeftige schoolkinderen, en de oprichting van de *Volks- en Kinderkeuken* door onder meer H       Mercier in 1887 waar "gezinnen tussen

half 12 en half 3 kunnen aanzitten dan wel porties kunnen worden afgehaald" (S.W. 14 mei 1887: pp. 168-169). Met berekeningen werd geprobeerd aan te tonen dat de geboden schotels "à 7 cents" voldeden aan de vereiste voedingswaarde. Op het weekmenu stonden erwtensoep (2x), capucijners (2x), groenten en aardappelen (1x) en stokvis (S.W. 28 juni 1890, nr. 26: p. 5; juli 1890, nr. 27: p. 218). De ereplaats wegens de voedzaamheid die dit laatste gerecht naar de mening van de redactie in het weekmenu van de werkmans diende in te nemen, werd zelfs onderwerp van uitvoerige discussie. Een kritische lezer achtte de kans dat stokvis in arbeidersgezinnen inderdaad vaak op tafel zou verschijnen gering:

"De mindere soorten stokvisch zijn zoover smakelijk en ook de goede soorten worden alleen eetbaar door toevoeging van boter (...) Waar de lonen van de werkmans slechts bij uitzondering toestaan scheenbeenderen of hoogstens Amerikaans spek voor een enkele maal een ereplaats te geven bij het middagmaal, daar valt er niet aan te denken dat stokvisch hier algemeen wordt (...)" (waarop de redactie toegaf "(...) dat de geldkwestie helaas in verband met de kinder- en jeneverkwestie de hoofdoorzaak is waarom het meerendeel onzer arbeidersbevolking zoo onbevredigend zich voedt, maar dat toch in vele gevallen sleur en vooroordeel een groote rol spelen. Het kwade moet men evenmin als het goede generaliseren; waar het financieel wél kan gebeurt het dikwijls toch niet" (S.W. 9 aug. 1890, nr. 92: p. 259).

Deze reactie was typerend voor de houding van de verlichte liberale burgerij, die wel begon te erkennen dat het voedselprobleem onderdeel vormde van "de sociale kwestie", maar toch moraliserend optrad tegen het gebrek aan lust onder de volksklasse om de minder voedzame gerechten in het menu te vervangen door producten met een hogere voedingswaarde. Ook de kookleressen vertoonden deze houding, zoals we nog zullen zien.

De Tentoonstelling van Voedingsmiddelen

Een initiatief uit verwante maatschappelijke kring

was de *Tentoonstelling van Voedingsmiddelen*, gehouden in Amsterdam 1887, mede georganiseerd door de *Maatschappij voor Nijverheid*. De voorzitter van de uitvoerende hoofdcommissie, Bergsma, memoreerde in zijn openingsrede de wording van de tentoonstelling (9): hoe

"een aantal mannen rusteloos werkende aan al wat het algemeen belang kan dienen (...) tot de gemeenschappelijke overtuiging kwamen dat het gebied der volksvoeding een veld is (dat bewerkt dient te worden) en dat die arbeid vruchten zal kunnen dragen van volkswelvaart, tevredenheid, van huiselijke voorspoed en geluk" (hetgeen op zijn beurt) "een der beste geneesmiddelen (is) tegen den kanker onzer tegenwoordige samenleving, de sociale ontevredenheid".

De tentoonstelling had daarom tot doel:

"bevordering der kennis van de voedingsstoffen (...) door onderlinge vergelijking te doen streven naar verbetering (...) en daarbij de vooroordeelen welke nog dikwerf het gebruik van nuttige stoffen in de weg staan, op overtuigende wijze te bestrijden".

Ter verhoging van de aantrekkelijkheid voor het publiek en om praktische financiële redenen werd dit filantropisch doel uitgebreid op een wijze, een "drukke en levendige handelsstad waardig". De gehele zomer konden bezoekers kennis maken met hetgeen er op voedingsgebied aan nieuwe producten te koop was in binnen- en buitenland. Prijzen werden uitgelooft voor de telers van groenten en fruit en wedstrijden uitgeschreven "tot het verkrijgen van populaire geschriften over de voeding en van een degelijk leerboek voor eene kookschool". Naast de agrarische sector was ook de pas opkomende levensmiddelenindustrie aanwezig met moderne fabrieken voor brood en melk, terwijl producten als cacao en chocolade ruim vertegenwoordigd waren. Een verslaggever van de *Amsterdamsche Courant* merkte over de laatstgenoemde artikelen op, "dat het gebruik ervan in de laatste tijd dan ook verbazend schijnt toegenomen" (10).

De meer commerciële motieven van de organisatoren

leken de ideële verdrongen te hebben, want de berichtgeving in kranten en met name in het *Officieel Orgaan der Tentoonstelling* over het geëxposeerde wekt de indruk dat "de volksklasse" er nauwelijks een direct belang bij kon hebben, zo ze al de entréebiljetten kon betalen. Wanneer men kennis neemt van de resultaten van de in hetzelfde jaar 1887 gehouden *Parlementaire Enquête* naar de arbeids- en leefomstandigheden van "de mindere man", ook gepubliceerd in het *Sociaal Weekblad*, zijn de contrasten met de opkomende overvloed van de nieuwe tijd voor de meer welgestelden, waarvan de tentoonstelling voorbode is, groot. De volkspot was sommige leden van de burgerij niettemin tot oprechte zorg geworden, hetgeen niet betekende dat een passende remedie voor de schamele werkmansmaaltijd gemakkelijk gevonden kon worden.

Tot de meest besproken nieuwigheden op deze expositie behoorde zeker de reeks van demonstratielessen in koken. De cursussen waren opgezet als proef "om te betoogen dat het bereiden van den maaltijd niet maar is een handwerk, doch een samenstel van wetenschap en praktijk, waardig om door de vrouw in alle schakeringen der maatschappij te worden onder de oogen gezien en zoo mogelijk beoefend" (11).

De lessen waren bedoeld om de levensvatbaarheid van een meer permanente vorm van kookonderwijs te toetsen en bestemd voor dames, dienstboden en "den vrouw van den werkmans en zijne dochter" (*Officieel Orgaan* 17-22 juni). Deze "tijdelijke kookschool" had twee leraressen in dienst die de onderscheiden categorieën leerlingen een passend geachte cursus boden. De (jonge) dames werden onderwezen door mevrouw Alting Mees, een lerares uit Engeland, waar dergelijke scholen al langer bestonden. Zij was verbonden aan de *National Training School of Cookery* in Londen. De overige lessen werden gegeven door mejuffrouw Corver, onderwijzeres in Amsterdam, die haar scholing op dit terrein had verkregen aan de kookschool van Hannover (12).

Hoe ongewoon het was voor vrouwen om onderwijs te ontvangen in een vak dat zij "immers bij intuïtie en overlevering verstonden" blijkt uit een later gepubliceerd verslag van een ooggetuige in het *Nieuws van de Dag* (15 mei 1895):

"Die dames werden ten deele toegejuicht, ten deele bespot, voor het grootste deel met nieuwsgierigheid gade geslagen. Maar de los opgeslagen tent waar slechts het meest onontbeerlijke was bijeengebracht, werd een der voornaamste aantrekkelijkheden op de tentoonstelling".

De beide leraressen moesten tal van bezwaren en tegenwerpingen van de toeschouwers en cursisten overwinnen. Tot de sterkste twijfelaarsters behoorden, schrijft Johanne Naber in haar overzicht van het ontstaan van het kook- en huishoudonderwijs (Naber, 1918: pp. 123-124), "naijverige mama's die zich beleedigd gevoelden door de gedachte dat hare dochters door anderen dan zij-zelve en ergens anders dan in hare eigen keuken zouden worden onderwezen in het koken".

Onder de belangstellenden bevonden zich ook het *Damescomité voor de Oprichting van de Haagsche Kookschool* en mejuffrouw A.C. Manden, de toekomstige directrice, voorheen studente plant- en dierkunde in Groningen. De bevindingen waren kennelijk zo gunstig, dat het al langer bestaande oprichtingsplan in het jaar daarop werd gereali-seerd.

Hiermee was de ontwikkeling begonnen van het kook- en huishoudonderwijs, waarvan het verloop door De Rooy (1985) al uitvoerig is geschetst. Rest mij te benadrukken dat deze vorm van particulier initiatief aanvankelijk eenzelfde filantropische strekking had als de tentoonstelling: verhoging van gezondheid en geluk der volksklasse door spreiding van theoretische en praktische kennis omtrent de voedingsmiddelen en hun bereiding. Voorlopig bleek het moeilijk om deze "nieuwe nuttige zaken" (Bruinwold Riedel, 1908: p. 16) bij het volk ingang te doen vinden en waren het vooral gegoede dames en dienstboden die de lessen

kwamen volgen. En zo bleven de contrasten tussen de sociale lagen ook aan de kookscholen nog groot. Maar waaruit bestonden die "nieuwe nuttige zaken" en wie gaven daarin onderricht?

3. "Een gewichtige taak voor de vrouwen"

Onder deze titel wordt in *De Huisvrouw, Weekblad voor Dames* (8 september 1883, 13e jrg.) een plei-dooi gehouden voor de verbreiding van de kennis der gezondheidsregelen, "vastgesteld door mannen van de wetenschap". De vrouwen kunnen er als huisvrouw en opvoedster zeer veel toe bijdragen dat deze "niet verscholen blijven in de boeken der geleerden", maar toepassing vinden in het dagelijks leven:

"Zooals nu de meeste vrouwen bij de bezorging van den dagelijkschen maaltijd zondigen tegen die regelen, omdat zij van de wetten der voeding, van de behoeften des lichaams (...) van de voedingswaarde der afzonderlijke spijsen en de verteerbaarheid daarvan, noch van den invloed der wijze van bereiding op het voedingsvermogen iets afweet, zoo zullen zij dan vóór alles op deze gewichtige eischen acht slaan en het gevolg zal wezen, dat de eettafel niet langer, zooals nu, een gevaar zal zijn voor de menschelijke gezondheid".

Deze opvatting behoort tot het geheel van veranderende inzichten over de rol van vrouwen in gezin en maatschappij inzonderheid van huisvrouwen en moeders. Hierover wordt in het laatste kwart van de vorige eeuw veelvuldig gesproken en geschreven, zowel door vrouwen als door mannen uit verschillende sectoren van de samenleving (13). De discussie binnen de vrouwenbeweging over het huishouden (De Rooy, 1985) behoort hiertoe. Hierin worden verbanden gelegd met de problematische situatie op het gebied van de voeding, die argumenten geeft voor de algemeen geuite wens "sleur en overlevering" te vervangen door kennis en inzicht. Medici als Coronel trachten daaraan mee te werken door regelmatige bijdragen over fysiologische processen, spijsvertering en bloedsomloop in damesbladen als *De Huisvrouw* en *De Hollandsche Lelie*. Later schrijven de artsen Huizinga en Snij-

ders vergelijkbare artikelen in het blad *In en om de keuken*, het sinds 1894 verschijnende Orgaan der Kook- en Huishoudscholen.

In hetzelfde nummer van *De Huisvrouw* is een advertentie te lezen voor een nieuwe, 6e herdruk van een van de bekendste kookboeken uit die periode, *De Hedendaagse Kookkunst, of de Wetenschap om lekker en goedkoop te eten en te drinken* (1e druk 1848) van Maria Haezebroek. "De Wetenschap der Keuken", aldus het voorwoord, "staat niet stil; zij heeft in de laatste jaren vele veranderingen, verbeteringen, vereenvoudigingen ondergaan". In het vervolg blijkt dat deze wetenschap met gezondheidsleer niets van doen heeft. Dat geldt ook voor andere in die periode verschenen kookboeken (14). Pas in 1891 komt er een kookboek uit dat direct verwijst naar de geschriften der "geleerden", waarin de nieuwe eisen waaraan maaltijden moeten voldoen te vinden zijn:

"Ook is het mijn vaste overtuiging, dat mannen als Von Pettenkofer, Voit, Forster, Koenig enz. die zoo-veel hebben gedaan en doen, om ons, inzake voeding, op een beteren weg te brengen niet te vergeefs voor ons mogen geleefd hebben of leven. De huismoeder moet meer doen dan enkel *smakelijk* koken; ze moet hare huisgenoten *goed voeden*".

Het boek is van de hand van Odilia Anne Corver, "directrice der tijdelijke kookschool, gehouden te Amsterdam in 1887", en draagt de titel *Aaltje, Nieuw Nederlands Kookboek, 17e opnieuw bewerkte druk van "Aaltje, de volmaakte en zuinige keukenmeid"*. Het is geheel door haar herschreven en heeft - op verzoek van de uitgever - alleen de titel nog gemeen met het meest populaire receptenboek van de 19e eeuw, dat in 1803 voor het eerst was verschenen (15). *Aaltje* van Odilia Corver opent de rij van een nieuw type kookboeken en kookboekenschrijfsters die een nieuw vak vertegenwoordigen: leraressen in "koken en voedingsleer" aan de pas opgerichte kook- en huishoudscholen. Zij waren het die de inzichten der "HH. Hygiënisten", artsen en voedingsdeskundigen, wilden doorgeven aan huismoeders uit alle maatschappelijke

lagen en vervulden daarmee de gewichtige taak van opvoedsters van "voedsters".

Voedzaam, mits met mate

De moderne wetenschappelijke opvattingen over de voedingsstoffen, zoals eiwitten, vetten en koolhydraten en hun functie voor het menselijk lichaam, de werking van de spijsvertering en een op grond daarvan evenwichtige opbouw van maaltijden vormen voor deze schrijfsters veel meer uitgangspunt van de kookvoorschriften dan traditie of smaak. Het is dan ook niet toevallig dat de eerste vertegenwoordigsters van het nieuwe genre, de dames Corver en Manden, plant- en dierkunde gestudeerd hebben (Leliman-Bosch, 1933: pp. 8-9). Op grond van overwegingen van *voedingswaarde* verzetten zij zich bijvoorbeeld tegen traditioneel gebezigde technieken, het afkoken bij de bereiding van groente en het afschuimen bij het trekken van bouillon (16). De huismoeders en keukenmeisjes die in haar "naïef onwetende zindelijkheidswaarde" de bruine vlekken schuim die op de vloeistof komen drijven (en die bestaan uit gestold eiwit afkomstig uit het soepvlees) willen afscheppen en wegwerpen omdat het vies zou zijn, worden als volgt beleerd:

"Vies? Waarom vies? Omdat ze bruin zien? Maar het vleesch is toch ook bruin omdat het bloed er die kleur aan geeft en de spiermassa's bruin zijn. Als dus bruin vies is moet men geen vleesch eten. Als ge het vleesch ongewassen in den pot doet, dat is vies en daaraan helpt geen schuimen. Ieder gram eiwit dat ge afschept kost u minstens 4 cent en ge ontnemt aan uwen bouillon alle voedingswaarde. Die onschuldige voedende en dus weldoende vlokjes (...) kunt ge er gerust bijlaten (...)" (Aaltje, 18e druk, 1893, p. 75).

De behandeling van de bereidingswijzen van de verschillende voedingsmiddelen wordt in *Aaltje* steeds voorafgegaan door een uitgebreide beschrijving van de samenstelling en voedingswaarde ook in relatie tot de prijs. De vergelijking van peulvruchten met vlees, van paarden- met rundvlees en van spier- en orgaanvlees is gericht op het be-

strijden van vooroordelen tegen het eten van ongebruikelijke en minder smakelijk geachte soorten (p. 136, p. 243). *Aaltje* is in dit opzicht veel uitvoeriger dan *Recepten*, dat op verzoek van de dames-leerlingen van de Haagsche Kookschool werd uitgegeven zodat zij de recepten na de les niet meer hoefden over te schrijven. Toch bevat dit kookboek vergelijkbare aanwijzingen en refereert het aan "werkjes" van de artsen Snijders en Hui-zinga, "die bij het onderricht worden gebruikt" (1906, p. 19).

Het is omwille van de plaatsruimte niet mogelijk om uitgebreider in te gaan op de opvattingen van de schrijfsters van beide kookboeken inzake de voedingswaarde en kwaliteit der voedingsmiddelen. Een uitzondering moet gemaakt worden voor de waardering van aardappelen, waartegen immers door de arts Gerrit Jan Mulder al werd gefulmineerd. "Een lekkere, goed gekookte, kruimige, broodige aardappel is door niets te vervangen", meent Odilia Corver (6), mits deze niet als hoofdvoedsel maar als bijspijs wordt bereid:

"Menschen die veel aardappelen eten worden bolbleek, voos van inhoud, slap van spieren en vatbaar voor vele kwalen, in ieder geval zijn ze nergens tegen bestand. Epidemische ziekten hebben veel vat op een aardappel-etende bevolking. Buitendien zal deze steeds grijpen naar prikkels, die het gevoel van zwakte en onvoldaanheid, dat, bij slechte voeding, door het gehele lichaam heerscht, kunnen doen verdwijnen. Men zal onmatig tabak en sterke dranken gebruiken, enz. enz.; de vrouwen zullen eindeloze massa's slappe koffie tot zich nemen en ook sterken drank verlangen. De kinderen snoepen dan daarne en koopen akelig gekleurd suikergoed dat voor een groot gedeelte uit kalk bestaat. Daardoor zal het lichaam steeds meer ongeschikt worden voor wezenlijk degelijke arbeid en zeer ontvankelijk voor kwalen van allerlei aard. Een uitsluitend aardappeletende bevolking blijft klein, bleek, zenuwachtig en krachteloos" (pp. 220-221).

Bij de samenstelling van menu's wordt niet alleen aandacht besteed aan variatie en kwaliteit, maar ook aan de kwantiteit. Beide dames hebben forse kritiek op de conservatieve gewoonte om bij diners

te veel te eten hetgeen zij "met de HH. Hygiënisten aan hun zijde" ongezond achten. Mejuffrouw Manden geeft een vergelijking tussen een *conventioneel menu* en een *hygiënisch menu* (p. 37) en mejuffrouw Corver prijst het gezond verstand en de eenvoudige, ware vriendschap die geen "vormelijke diners voor haar onderhoud behoeft":

"Bij een diner voedt men zich meer dan behoorlijk en men eet daar niet om te leven maar men leeft er om te eten. Als dit zoo is, dan is het diner verkeerd en moet verdwijnen. Al wat we meer gebruiken dan voor onze levensbehoefte noodzakelijk is, maakt ons ziek en geheel en al ongeschikt voor den arbeid (...) Zonderling is het, dat men steeds, wanneer men grooten mannen eer bewijzen wil, meent dit het best te kunnen doen door te hunner ere een reeks maaltijden te geven (...) Is er geen geestiger, fijner (...) hulde te bedenken dan diners, soupers of lunches? Het is een overblijfsel uit barbaarsche tijden en zal wijken voor de beschaving" (*Aaltje*, pp. 32-33).

Met deze lofzang op de matigheid voegen de leraressen zich in de traditie van artsen die zich door de eeuwen heen, al ver voordat de moderne gezondheids- en voedingsleer zich ging ontwikkelen, hebben bemoeid met de eetgewoonten van hun aanvankelijk merendeels gegoede patiënten (17).

Smakelijk en sfeervol

Behalve "voedzaam en gezond" moeten de spijzen vanzelfsprekend ook "smakelijk" bereid zijn. De categorie deskundigen aan wie de beginnende kookleraresen in dit opzicht veel hebben ontleend zijn de professionele koks, werkzaam in hotels in binnen- en buitenland. Wanneer de damesleeringen van de Haagse kookschool een aan de leraressen onbekende fijne schotel willen leren bereiden, bestellen zij deze eerst bij een kok en maken het gerecht vervolgens zorgvuldig na. De eerste leraressen reizen veel in omliggende landen; de Franse kookkunst levert voorbeelden voor de "fijne keuken" maar voor de "burgerpot" worden ook in Duitsland modellen gezocht. Daar, onder meer in Hannover en Berlijn, zijn ook de

kookscholen gevestigd waar de dames Corver en Manden aanvankelijk zijn opgeleid; ook naar de scholen in Engeland worden excursies ondernomen. Daarnaast ontlene zij het nodige aan kooksters, die in de kringen waarin de leraressen verkeren regelmatig gehuurd worden voor de verzorging van diners, en zelfs aan dienstboden, die op de cursus de burgerpot komen leren koken en op de hoogte zijn van geliefde gerechten van hun mijnheer en mevrouw. Op allerlei manieren proberen de leraressen vol ijver hun deskundigheid in dit opzicht te vervolmaken, waarbij steeds de voedingswaarde het voornaamste richtsnoer vormt (18).

Het zijn niet uitsluitend nieuwe inzichten die de kookleraressen willen verspreiden. De verzorging van de "sfeer" aan tafel was belangrijk in aanzienlijke en in burgerlijke kringen. In oude kookboeken, met name in *De volmaakte Hollandse keukenmeid*, populair ongeveer tussen 1750 en 1850, werden uitvoerig tafelschikkingen, wijzen van opdienen en rangschikking der gasten besproken. Men had in de 18e eeuw in deze kringen de keuze uit het opdissen naar hoflijke of naar Hollandse trant, dat wil zeggen: elke gang afzonderlijk en dus warm opgediend of alle gangen tegelijk symmetrisch op tafel uitgestald waarbij de latere gangen koud gegeten werden (Forbes, 1967: pp. 37-41; Van 't Veer, 1966: pp. 163-168). De gewoonte om de gangen te serveren in volgorde van een vooraf gedrukt menu dateert pas uit het begin van de 19e eeuw (19). Deze tradities worden bekritiseerd voorzover ze naar de mening van de leraressen bewerkelijk en overdadig zijn: hoe eenvoudiger men zijn leven inricht, des te aangener is het. "Alle onnoodige weelde en drukte maken zenuwachtig en gejaagd", meent *Aaltje*. Zij beveelt daarom zelfs aan om voor de gewone maaltijd de tafel niet met een tafellaken te dekken, maar met "een lichtgekleurd, stevig zeildoek, dat telkens na den maaltijd met een spons en zemen lap kan worden afgenomen. Dit is een radicale en zeer practische manier van dekken die men ook wel kan toepassen in meer gegoede omstandigheden, alleen uit zucht om het leven te vereenvoudigen. Het zal ons geen kwaad doen, als er wat minder gewasschen, geman-

Vereenvoudiging en verzet tegen arbeidsintensieve en kostbare luxe en overdadige praal die aan de maaltijden der aanzienlijken of van hen die daarop wilden lijken worden tentoongespreid, zijn typerend voor de rationelere benadering van eetgewoonten die de leraressen nastreven. Zij zijn vermoedelijk gewoon aan een soberder leefstijl dan in gegoede burgerlijke milieus tot dan toe gebruikelijk was. Toch hebben zij de oude tafeltradities in vereenvoudigde vorm doorgegeven in het vak *dekken en dienen*, dat op de kook- en huishoudscholen tot het lesprogramma gaat behoren en waarbij de sfeer en gezelligheid die het eten tot zo'n belangrijke sociale gebeurtenis maken worden benadrukt (20). Ook aan het aantrekkelijk opmaken van schotels en de afwisseling in kleur der gerechten wordt veel aandacht besteed. De categorie leerlingen voor wie deze lessen aanvankelijk waren bestemd, aanstaande dienstboden, behoorden voor het merendeel tot de sociale laag die zulke tafelmanieren nog geheel moest aanleren. In kleinburgerlijke en arbeidersgezinnen werd van de maaltijd, noodgedwongen, weinig werk gemaakt. Men kan misschien zeggen dat de leraressen zowel de betere als de mindere kringen dan waaruit zijzelf afkomstig zijn, trachten te beschaven en te verfijnen in hun tafelgebruiken: overdaad is evenzeer afkeurenswaardig als armoe.

Zindelijkheid en zuinigheid

Tot de voornaamste deugden van degelijke Hollandse huisvrouwen uit de grote en kleine burgerij hebben vanouds zindelijkheid en ordelijkheid in huis, tuin en keuken behoord. De eis van properheid van handen, vaatwerk, gereedschappen, aanrecht en van het zorgvuldig wassen van groente, vlees en vis is beginnende kooksters al eeuwenlang geleerd in de kookboeken en vooral bij moeder thuis. De wetenschappelijke ontdekkingen in de bacteriologie en de opkomst der gezondheidsleer vallen ongeveer samen met het ontstaan van het huishoudonderwijs. De wetenschappelijke onder-

steuning van in burgermilieus al langer bekend gedrag (21) wordt door de leraressen aangegrepen om "gezonde" gewoonten aan te leren, daar waar zij nog niet bekend waren.

Naast het vak *gezondheidsleer* ontwikkelt zich dat van *warenkennis*, waarbij aan de kwaliteit van kookgereedschappen, materialen en levensmiddelen veel aandacht wordt besteed (22). Beide vakken leveren inzichten op, die later zijn verrijkt en uitgebreid tot een uitgebreid samenstel van eisen waaraan goed ingerichte keukens en welopgevoede kooksters moeten voldoen. De hoge waardering voor praktische bergruimten en vooral van licht en lucht kan in die tijd van keukenalkoven en groten-deels met kolen gestookte fornuizen naar mijn smaak zeker niet als "overmatig" bestempeld worden, zoals De Rooy (p. 229) doet. De kook- en huishoudleressen lopen met de raadgevingen vooruit op de consumentenvoorlichting en -organisatie, die pas tegenwoordig een hoge vlucht heeft genomen. Ook in details lijken de opvattingen over een zindelijke keukenuitrusting lang te hebben doorgewerkt. Zo werden de grijs gewolkte pannen die nog tot in de jaren vijftig algemeen gebruikt zijn, door *Aaltje* al sterk aanbevolen:

"Alles, wat bepaald dient tot kookgereedschap, raad ik aan van goed soliede grijs email te nemen. Er zijn nog altijd dames die voorliefde voor het blauw email hebben dat van binnen wit is. Ik moet haar dit toch ontraden. Het wit is bij eersten aankoop wel mooi en helder, maar zelfs bij de beste behandeling verliest het al heel gauw zijn reinheid. Het wordt bruin en onooglijk en het valt daardoor moeilijk na te gaan of zulk een pan schoon is of niet. Ook is dit wit niet bestand tegen de zuren van azijn of vruchten" (p. 8).

Naast zindelijkheid en netheid moet "zuinigheid" typerend geacht worden voor een burgerlijke levensstijl. De oorspronkelijke *Aaltje* uit 1803 benadrukte voor het eerst het grote belang van deze eigenschap voor kooksters en sindsdien hebben alle kookboekenschrijfsters en -schrijvers in de 19e eeuw het haar nagezegd. Het bleef de gehele eeuw lang niet veel meer dan een intentie waarin een

burgerlijke distantie tot de "hoogste kringen" te herkennen valt. De recepten waren niet zoveel zuiniger of de ingrediënten zoveel goedkoper dan voorheen (23). Dat verandert met de komst van de kookleraresen. Zij maken berekeningen van recepten naar prijs en voedingswaarde en doen hun uiterste best om verantwoorde maaltijden zo goedkoop mogelijk samen te stellen. Met hun raadgevingen en voorschriften richten ze zich dan ook voor het eerst tot moeders en dochters uit de volksklasse voor wie tot dan toe, begrijpelijkerwijs gezien de bovenbeschreven voedingssituatie, geen specifieke kookboeken waren samengesteld. In het blad *In en om de keuken* zijn naast aanwijzingen voor het maken van meer verfijnde schotels, "volksrecepten" te vinden, zo bijvoorbeeld "Karnemelk met boekweitegort" bestemd voor "4 volwassen mannen of voor man, vrouw en 3-5 kinderen" voor de totale prijs van 41½ cents. Bij dit recept, afkomstig van de fameuze Martine Wittop Koning, die een heel kookboek volschreef met *Eenvoudige berekende recepten* (1e druk 1901, 56e druk 1934), wordt opgemerkt dat dit maal in Amsterdam door zeer vele gezinnen op zaterdag wordt gebruikt (7e jrg. no. 3, jan. 1901, p. 29). Ook van meer uitgebreide maaltijden worden prijs en voedingswaarde berekend; dat gaat bijvoorbeeld als volgt voor "gekookte ham, gesmoorde andijvie, aardappelen, rijstpudding met saus van bessen en frambozen", bestemd voor 4 volwassenen, tezamen voor de som van f 1,855:

"Dit maal levert een voldoende hoeveelheid eiwit door ham en melk; aardappelen, rijst en suiker zorgen voor namelijk voor de koolhydraten; hamvet, melk en boter voor het noodige vet. Wij berekenden zelfs dat er voor de aardappelen maar niet afzonderlijk boter gesmolten moest worden; deze kunnen best, in zoo'n warmen zomer, gegeten worden met het vet van de ham of met het vocht, waarin de andijvie gestoofd is. De saus van versche vruchten bij den rijstpudding levert met de andijvie een goede en gewenschte hoeveelheid zouten" (*In en om de keuken*, 10e jrg. 1903, p. 104).

Maar zelfs *Eenvoudige berekende recepten* is nog niet afgestemd op de volksklasse: de "eenvoudige burgerpot" die erin behandeld wordt, omvat gerech-

ten die in arbeidersgezinnen in die periode nooit op tafel konden komen vanwege de prijs en de relatief ingewikkelde bereidingswijze. Toch is het boek voor de "middelklasse" heel sober; het bevat geen fijne gerechten, noch recepten waarin alcohol wordt verwerkt. Het bespreekt daarentegen uitvoerig de regels van de voedingsleer en wat "kan leiden tot vereenvoudiging, tot besparing van tijd, krachten en geld" (24).

De openingszin van de inleiding bij de eerste druk verwoordt op pregnante wijze het credo van de kookleraresen: "Sterker en sterker doet zich tegenwoordig de behoefte gevoelen aan een voeding, die *gebaseerd op wetenschappelijke grondslagen en op gezonde economische begrippen*, den mensch datgene geeft, waaraan zijn lichaam nieuwe kracht kan ontleneu" (voorwoord uit 1e druk 1901, verschenen in 56e druk, 1934: p. 5; mijn cursivering, AvO). De opdracht voorin het boek luidde dan ook: "Met nieuwe tijd komt nieuw weten".

Rationele overwegingen van voedingsleer en economie liggen met name ook ten grondslag aan de pogingen van Martine Wittop Koning en andere kookschoolleraressen om het gebruik van peulvruchten als goedkope eiwitbron en van margarine als vervanging van boter ingang te doen vinden. Gedrevenheid leidde daarbij soms tot overdrijving. In *Berekende volksmaaltijden* (zj.) bijvoorbeeld, is, zoals Moquette opmerkt (1907: p. 29) "geen groente veilig voor witte bonen" en men kan zich niet aan de indruk onttrekken dat de smakelijkheid van gerechten hier ten koste gaat van zuinigheid en voedingswaarde. Het creëren van een gevarieerde volkspot is kennelijk minder eenvoudig dan het lijkt (25). Maar vooral in de Eerste Wereldoorlog, voor huisvrouwen rijk en arm een tijd van schaarste aan levensmiddelen en grondstoffen, zouden de leraressen de kans krijgen om haar rationele principes ten volle te ontplooien en toe te passen. De latere crisisen oorlogsjaren zouden hiertoe eveneens aanleiding geven. Dat betekent echter nog niet dat het door haar uitgeoefende vak in die periode een "echt crisisvak was geworden", zoals De Rooy (p. 239)

schrijft: verbetering van de voeding in armelijke omstandigheden was immers altijd al een belangrijk doel.

4. Een vrouwentaak wordt tot vrouwenvak

Opbouw

De zojuist beschreven inzichten in een goede, wetenschappelijk verantwoorde samenstelling en bereiding van maaltijden waren kenmerkend voor vooruitstrevende burgerlijke milieus die aan kennis als leidraad voor het gedrag een grote waarde hechtten. In deze milieus werden kosten noch moeite gespaard om de kinderen, ook de meisjes, een goede opleiding te geven. Hieruit waren de krachtig gemotiveerde pioniersters van het kook- en huishoudonderwijs afkomstig. Odilia Corver keerde na de Tentoonstelling voor Voedingsmiddelen terug naar het gewone onderwijs maar de basis voor de nieuwe vorm van onderricht was gelegd. Uit de eerste leerlingen van de Haagsche Kookschool werden de leraressen geselecteerd die de scholen in Amsterdam, Rotterdam en later in andere plaatsen opbouwden (Leliman-Bosch, 1933: pp. 10-21).

Naast "koken en voedingsleer" boden de opleidingen al snel de vakken "wasbehandeling" en "huishoudkunde" die samen het gehele terrein van de gezinshuishouding omvatten. Het opbouwproces ging gepaard met een uitvoerig door De Rooy beschreven competentiestrijd tussen leraressen en besturen naar aanleiding van een centrale regeling van examens. Hiervan was de oprichting van nieuwe scholen zoals *De Nieuwe Amsterdamse Huishoudschool* in 1904 het resultaat. Aan deze vooruitstrevende school bleven naast de directrice Suze Meyboom ook Martine Wittop Koning, die een decennium eerder als eerste het diploma van lerares koken en voedingsleer had verworven, en haar leerlinge, de later zo bekend geworden Riek (Lotgering-) Hillebrand, jaren lang verbonden (26). Zij oefenden naast mevrouw Tydeman-Verschoor, directrice van de vooraanstaande *Huishoudschool Laan van*

Meerdervoort (27) en redactrice van *In en om de keuken* (zie hierover De Rooy, 1985: pp. 219-222), lange tijd grote invloed uit op de ontwikkeling van het vak. Examineisen en lesprogramma's werden voortdurend vernieuwd op basis van recent verworven kennis, waarbij theoretische aspecten veel aandacht kregen. Naast vaardigheid in het bereiden van *volkspot*, *burgerpot* en *fijne keuken*, en in de omgang met kooktoestellen, brandstoffen en keukengereedschappen, werd van de leraressen kennis gevraagd van *voedingsleer*, *warenkennis*, beide boven aangeduid, en van het geheel "eigengemaakte" vak *receptenleer*, waarin bereidingswijzen, samenstelling van menu's en receptuur werden geformaliseerd. Tenslotte moesten leraressen de verkregen kennis ook "weten mee te delen aan de verschillende soorten van leerlingen aan wie het onderwijs wordt gegeven".

Naast hun kooklessen op school ondernamen de leraressen van het begin af aan allerlei activiteiten daarbuiten, gaven volkscursussen en avondlessen voor het herhalingsonderwijs, hielden lezingen, schreven brochures voor het Nut, en maakten in allerlei periodieken onvermoeibaar propaganda voor het aanvankelijk nog onbekende en onbeminde kook- en huishoudonderwijs. Zo wijst Martine Wittop Koning in *De Hollandse Lelie* (1892-93: pp. 307-309) op het nut van kookonderwijs voor dames die niet méér weten te bereiden dan "af en toe een puddinkje" en hun deskundigheid over de hoeveelheid zout in aardappelen voor hun keukenmeiden trachten te verbergen. Als mevrouw bovendien terecht komt in een dorpje zonder winkelvoorzieningen dan moet zij "zelf inmaken en rolpens en hoofdkaas maken en, bij gebrek aan poelier, zelf kippen en eenden slachten en opmaken".

Democratisering van beschaving

Het is rond de eeuwwisseling voor het eerst dat deskundigen in de kookkunst en schrijfsters van kookboeken de pretentie hebben aan *alle* bevolkingscategorieën voorlichting te geven over de

juiste samenstelling en bereiding van maaltijden. Vorige generaties deskundigen richtten zich steeds op welgestelde kringen, aanvankelijk van "zeer voornaam", later van meer burgerlijk karakter. Met de leraressen in koken en voedingsleer is de democratisering van de regels der kookkunst pas goed begonnen. Zij onderwezen hun leerlingen weliswaar in het bereiden van nog geheel volgens standsbesef onderscheiden "potten", maar zij deden dit op grond van steeds dezelfde rationele principes van voedzaamheid, smakelijkheid en gezondheid. De gegoede dames leerden op de kookcursus net als volkskinderen en dienstboden om de groenten niet meer "af te koken" en het nat te gebruiken voor soep of saus (28). Pogingen tot democratisering van kookkennis hielden tegelijkertijd een streven in naar rationalisering en beschaving van opvattingen en gedragingen rond de maaltijd. Hierin werd de grondtoon gezet door de medische optiek van de voedingswetenschap. De smaak van het voedsel vormde daarbij dikwijls een struikelblok. Om leerlingen aan de smaak van nieuwe gerechten te laten wennen, behoorde het *proeven* tot de essentiële onderdelen van de les. Het was stelregel dat de klaargemaakte gerechten na afloop door de leerlingen gezamenlijk en vaak aan een netjes gedekte tafel werden opgegeten. Van de volksmeisjes, die vooral de groenten dikwijls niet lustten, werd geëist dat zij "al was het dan maar één hapje" zouden nemen. Van het bereide werd ook mee naar huis genomen, en "als vader het lekker vond", wisten de leraressen, was er al veel gewonnen. Eenvoudig was het aanleren van nieuwe kook- en eetgewoonten echter niet. In de verslagen werd dan ook regelmatig geklaagd over "het verbazende conservatisme" en de "sterke vooroordelen", die het nuttig effect van het onderricht belemmerden (29). De eerste leraressen moesten wel een krachtige gedrevenheid bezitten om in hun onderwijs te volharden.

De pioniersters van het kook- en huishoudonderwijs hadden ook andere weerstanden te overwinnen. Uit een terugblik van Martine Wittop Koning op 35 jaar kooklessen en voedingsvoorlichting wordt duidelijk hoe sterk de motivatie voor haar onge-

wone beroep was en waaruit deze voortkwam:

"Een 'goed baantje' in den gewonen zin van het woord kon men er niet in zien en ik kan me levendig het protest voorstellen dat van verschillende kanten - van bezorgde ouders en vrienden - werd gehoord, als iemand die evengoed een betrekking bij het Lager of het Middelbaar onderwijs kan ambiëren op stevige financiële basis zich vergooide aan dit nieuwe probeersel, waarvan men nog had af te wachten of het levensvatbaar was. (...) moest je nu je met zorg (en financiële opofferingen) verkregen kennis en ontwikkeling gaan begraven in een werkkring die het geven van kooklessen tot doel had. Ja! antwoordden wij volmondig; en *wij* wil dan zeggen de verschillende pioniersters uit de jaren tussen 1890 en 1900. (...) We probeerden (...) van de grond af methoden op te bouwen en leerstof pasklaar te maken en leermiddelen te verzamelen en we poogden van den beginne af op ons onderwijs den stempel te drukken van intelligentie en beschaving met de bedoeling dat het in alle kringen van de maatschappij niet enkel de handen zou brengen tot oefening in de "platte" praktijk, maar ook iets zou geven aan de hoofden en aan de harten van onze leerlingen en a.s. bestuursters van gezinnen: m.a.w. dat ons onderwijs als een stuk maatschappelijk werk zijn invloed zou uitoefenen op de welvaart van het gezin (...), in economische, in hygiënische en in ethische betekenis. Ik geloof wel dat we ons doel hebben bereikt" (*Handelsblad*, 26 juli 1928).

Dat is heel wat om aan het geven van kooklessen te verbinden. De keuze voor het kook- en huishoudonderwijs kwam neer op niets minder dan een *roeping*, slecht betaald en zonder aanzien, maar met prenties. Uit de zojuist geciteerde zinsneden blijkt dat het streven van kookleraresen niet beperkt bleef tot het aanleren van meer rationele kookmethoden, maar zich uitstrekte tot een veel meer omvattende zedelijke vorming van huisvrouwen en huishoudsters. Als erfgenamen van het gedachtengoed van de *Maatschappij tot Nut van 't Algemeen* en de *Volksbond ter bestrijding van Drankmisbruik* richtten de leraressen koken en voedingsleer zich op het doorgeven en verspreiden van "deugden" als hygiëne, matigheid, ordelijkheid en netheid, zuinigheid, huiselijke gezelligheid en sfeer. Ook zij namen deel aan het burgerlijk beschavingsoffensief

(Kruithof, 1980; De Regt, 1984) (30). Zij werden hierbij gesteund door artsen en vertegenwoordigers van de zich pas ontwikkelende wetenschappen gezondheidsleer en voedingsleer, die op hun beurt door de dames van het kook- en huishoudonderwijs in hun overeenkomstig streven werden bijgestaan. Deze samenwerking vormt een treffend voorbeeld van het bondgenootschap van artsen en vrouwen in de vorming van medisch verantwoord en burgerlijk-beschaafd levende gezinnen (31). Vrouwen en meisjes uit de mindere standen boden als (aanstaande) huisvrouwen en moeders aan beter gesitueerde en opgeleide vrouwen kansen tot opvoeding in de juiste vervulling van huishoudelijke plichten, zoals het bereiden van voedsel. De Rooy (1985: pp. 227-228, 239-240) acht dit beschavingsmotief met het hierna beschreven aspect van "inwendige zending" van minder belang dan de emancipatiedoeleinden. Hier kom ik nog op terug.

De ideale huisvrouw

Het arbeidsveld van kookleraressen was echter ruimer dan het opvoeden van meisjes uit "het volk". De principes van voedingswaarde, matigheid, smakelijkheid en variatie moesten ook aan vrouwen uit de eigen burgerlijke kringen en hogere lagen geleerd worden. De mogelijkheid tot het volgen van lessen in de "fijne keuken" kwam tegemoet aan het verlangen van burgerdames om zelf, onafhankelijk van dienstbode of kookster, de nodige technieken te beheersen en zo aan de verhoging van eisen gesteld aan huishoudelijke arbeid te beantwoorden. Ook voor deze vrouwen immers was de moraal van een huiselijk en gezellig gezinsleven gaan gelden en "wanneer de meid uit was" wilden zij niet met twee linkerhanden staan. Bovendien kon met het bereiden van fijne schotels eer ingelegd worden bij huisgenoten en gasten. Waren exquise maaltijden vroeger voorbehouden aan groeperingen die koks of kooksters konden bekostigen, nu kregen ook die lagen die daartoe minder in staat waren de kans om te genieten van uitgelezen gerechten. Mevrouw kon, zo zij zelf niet alle bewerkingen hiervoor verrichtte, in ieder geval haar dienstbode onderrichten en deze laatste werd dikwijls

ook naar de kookcursussen gestuurd. De opkomst van kookscholen gaf dames met andere woorden gelegenheid tot het opvullen van een leegte in haar huiselijk bestaan, waardoor zij beter in staat waren zich te conformeren aan het in deze periode opkomende vrouwbeeld, door Ehrenreich en English (1979: pp. 127-128) getypeerd als *het ideaal van de huisvrouw* (32). Volgens mijn informanten waren de kooklessen in vergelijking met de andere huishoudvakken het drukst bezocht en meest geliefd.

Aan de taakverdeling tussen mannen en vrouwen inzake de verzorging van maaltijden voor het gezin werd nog niet getornd. De verantwoordelijkheid voor de inkoop, bewaring en gereedmaking van spijzen berustte in alle sociale lagen bij vrouwen (33). Vaardigheid in de kookkunst werd vóór 1880 vrijwel uitsluitend van moeder op dochter overgedragen, waarbij kookboeken alleen de functie van receptenverzamelingen vervulden, aangezien technieken en vereiste hoeveelheden bekend werden verondersteld. Deze veronderstelling ging steeds minder op doordat de inzichten en technische mogelijkheden rond de voedselbereiding sterk veranderden (34) en tevens het belang van beheersing van deze vaardigheden hoger werd geschat. Vooral in arbeidersgroeperingen kwamen vrouwen aan het gereed maken van de maaltijd dikwijls helemaal niet toe omdat ze gedwongen waren om buitenshuis wat bij te verdienen (De Regt, 1984: pp. 57-60). Kookleraressen wilden deze taakvervulling verbeteren om op deze wijze de status van huishoudelijk werk en haar beoefenaarsters, huisvrouwen en dienstboden, te verhogen. Hiermee schiepen zij voor zichzelf en andere vrouwen tegelijkertijd een *vak* dat mogelijkheden bood op een (aanvankelijk nog niet, maar later wel) respectabele werkkring buitenshuis die toch binnen een echt vrouwelijke sfeer bleef en geen directe bedreiging voor de mannen vormde.

Deze intentie tot verbetering van de positie van vrouwen wordt door De Rooy (pp. 227-228) van doorslaggevend belang geacht voor het verdere verloop van het huishoudonderwijs. Dat is een interpretatie die mijns inziens te eenzijdig is. Het werk

van kooklerares paste uitstekend in de reeks nieuwe zorgende en belerende vrouwenberoepen die opkwamen in de laatste helft van de vorige eeuw (35) en die met name de "volksklasse" dienden te verheffen. Zij konden tot de "vriendinnen der armen" gerekend worden, net als bijvoorbeeld de ongeveer tegelijkertijd ontstane beroepsgroep van woningopzichteressen (De Regt, pp. 173-199). De leraressen waren wél verbonden met de vrouwenbeweging, maar behoorden niet tot de meer radicale stroming, die verdergaande opvattingen voorstond over de gelijkheid tussen mannen en vrouwen (Coutinho, 1981: p. 220; De Rooy, 1985: p. 215). Radicalere opvattingen werden onder meer gepropageerd door Wilhelmina Drucker in het tijdschrift *Evolutie*. In dit blad werden de leraressen flink belachelijk gemaakt. Een voorbeeld hiervan is te vinden in een polemiek tussen *Evolutie* en *In en om de keuken* over de goedkope volksrecepten. Mevrouw Tydeman-Verschoor, redactrice van het laatste blad, blijkt vooral gekwetst door het verwijt dat zij het volk maaltijden van mindere kwaliteit voorschotelt:

"Wij vragen: hoe *is* het mogelijk dat knappe vrouwen zóo optreden tegen andere vrouwen, wier streven is: verbetering te brengen in de voeding speciaal voor hen, die weinig koopkracht hebben en wier gezondheid, zoo nauw in verband staande met de voeding hun enig kapitaal is. Waar twijfel bestaat over de juistheid van de recepten, over den geest van het onderwijs, kunnen daar niet inlichtingen gevraagd worden, moet daar begonnen worden met wantrouwen, met afkeuren op gronden, die zelfs het gewone gezond verstand niet kan wettigen? (...) Voelen *Evolutie* en andere tegenstanders niet, dat die goedkoope, voedzame maaltijden niet zijn het einddoel, maar eenvoudig het middel om zich te wapenen tegen den strijd om het bestaan, die zooveel Ausdauer eischt, wil men verder komen in de wereld? Zien zij er niet in sociaal werk, werk ten bate van de maatschappij om daaruit zoo mogelijk te verjagen: honger, ziekte, zwakte, drankzucht?

Neen, zij zien het er niet in, omdat zij beginnen met geen geloof en geen vertrouwen in ons streven te hebben, omdat zij onbarmhartig afkeuren in plaats van te leeren kennen!" (*In en om de keuken*, jan. 1901, 7e jrg. pp. 21-23).

Erkenning

Tijdens de *Tentoonstelling van Vrouwenarbeid* in 1898 werd de nieuwe professie door de vooraanstaande kook- en huishoudscholen uitvoerig gedemonstreerd in de vorm van lessen bestemd voor: jongedames, dames, dienstboden, keukenmeiden, kinderen, koks, soldaten en matrozen. Blijkens het "rooster der lessen" werd door de Haagsche kook- en huishoudschool aan leerling-dienstboden geleerd een schotel van "paardenvleesch, rijst en aardappelen" te koken, aan jonge dames daarentegen "gelatine, aspic (gerecht op basis van gezeleerde bouillon) en zandtaartjes". Dat de scholen zich richtten op cursisten van diverse sociale lagen en van verschillende leeftijden is gezien de boven besproken pretenties der leraressen niet verwonderlijk. Dat daarbij ook mannen waren - vooral de Amsterdamse huishoudschool gaf dit type lessen - wekt meer verbazing, omdat het huishoudelijke koken immers uitsluitend als vrouwentaak werd opgevat. Defensieautoriteiten verwachtten van de kooklessen aan hofmeesters en soldatenkoks aan de Amsterdamse huishoudschool dat de manschappen hierdoor beter en met minder kosten gevoed zouden kunnen worden. Hierin werden ze niet teleurgesteld (36). Een begin van erkenning van het nut van dit particulier initiatief van overheidswege, waarover zo dadelijk meer.

Ongeveer hetzelfde jaar werden de eerste pogingen ondernomen om vrouwen en meisjes "uit den arbeidenden stand" ook op het platteland te bereiken en met de instelling van de *Reizende Keuken* door het Nut (1908) was een aanzet geleverd tot de ontwikkeling van het Landbouwhuishoudonderwijs (Smit, 1966). Het was de pas bij Martine Wittop Koning afgestudeerde Riek Hillebrand die deze taak op zich nam en voorzien van een complete keukeninventaris rondtrok om ook daar de voedingsboodschap te brengen. Het wantrouwen was aanvankelijk groot en moest mede overwonnen worden door "geregeld huisbezoek aan de ouders van de leerlingen" (*De Vrouw en haar Huis*, 8e jrg. 1913-1914: pp. 400-403). In de tijd van de mobilisatie verhoogde het Nut de intensiteit van deze activiteiten en stuur-

de kookleraressen het land in om een serie lezingen te houden over goede en goedkope voeding, mét demonstraties. "Nood leert bidden" schreef mejufvrouw Hillebrand daarover, "of zoo men wil veranderingen in huishoudelijke gewoonten worden het beste aangebracht wanneer de omstandigheden daartoe dwingen". In drie maanden tijds werden 100 voorkookdemonstraties gehouden van Den Burg (Texel) tot Maastricht en van Bergen op Zoom tot Hengelo voor een publiek dat varieerde van 30 tot 400 mensen. "De plaatsen in aanmerking genomen was de opkomst gewoonlijk groot".

Met het uitbreken van de Eerste Wereldoorlog en de toename van werkloosheid en schaarste in de jaren dertig ging ook de overheid regelmatig een beroep doen op de zelfverworven vakkennis van de kook- en huishoudleraressen. Zij hielden in deze perioden talloze tentoonstellingen, lezingen, demonstraties en cursussen over goede en goedkope voeding en schreven teksten, brochures over dit onderwerp (zie noot 25). De gemeente Amsterdam richtte in 1916 een *Centrale Keuken* op waar onder leiding van mevrouw Lotgering-Hillebrand 188.000 porties voedsel per dag werden klaargemaakt. De heersende politiek van onthouding van de zijde der overheid op het gebied van gezondheidszorg en voedselvoorlichting werd doorbroken. De "verstaatelijking" (De Swaan, 1976) van deze terreinen van zorg zette in en in dat proces werden de activiteiten van de kook- en huishoudleraressen erkend. De scholen kregen subsidie, terwijl de leraressen ook daarbuiten betrokken werden bij van staatswege gesubsidieerde instellingen als de *Stichting Huishoudelijke Voorlichting ten Plattelande* en de *Stichting "Commissie inzake Huishoudelijke Voorlichting en Gezinsleiding"*, opgericht in de jaren dertig (Den Hartog e.a., pp. 416-417; Posthumus-v.d.Goot, pp. 288-289). De overheid achtte de zorg voor en de voorlichting over de voeding van zodanig belang, dat daaruit financiële consequenties getrokken werden. Het zou nog tot de volgende oorlog duren dat voor dit doel het *Voorlichtingsbureau voor de Voeding* werd opgericht "bevrouwd" met de erfgenamen der kookleraressen, de diëtisten onder leiding van de arts C. den Hartog, nestor van de

voedingswetenschap na 1940 (37). Verstatelijking, professionalisering en specialisering hingen in deze ontwikkeling nauw samen.

5. Besluit

De pogingen van kookleraressen tot verbetering van eetgewoonten rond 1900 zijn in dit artikel beschouwd als onderdeel van een meeromvattend streven naar verbreiding van een gezondere en beschaafdere manier van leven. Een meer rationele beheersing van lichamelijke opwellingen zoals honger en eetlust vormt een belangrijk aspect van geciviliseerd gedrag. Bij deze "discipline of the body" (Turner, 1982: p. 254) zijn vooral medisch-wetenschappelijke leefregels voor de realisering van een lang en gezond leven kenmerkend geworden. De bestudeerde kookboeken passen in sommige opzichten in de eeuwenlange reeks geschriften van artsen met richtlijnen voor het bevorderen van een goede spijsvertering en van andere lichaamsfuncties (Goudsblom, 1977: p. 293). Aan de kennis van medici ontleenden de dames van het kook- en huishoudonderwijs gezag dat zij gebruikten voor de opbouw van de later officieel erkende instituten voor overdracht van eenzelfde type inzichten aan een groeiend aantal vrouwen en meisjes. Haar activiteiten hebben bovendien bijgedragen tot het ontstaan van meer gespecialiseerde en van overheidswege gefinancierde vormen van voedingsvoorlichting, die tegenwoordig van toenemend belang worden geacht. De ernstige problemen van schaarste zijn inmiddels gewijzigd in omvangrijke problemen van overvloed die er toe hebben geleid dat een overheidsbeleid inzake voeding tot onderwerp van discussie in het parlement is geworden (38).

Hiermee kom ik tot een andere conclusie over de gevolgen van het optreden van de leraressen dan Piet de Rooy, die zijn mening over het verdere verloop van het huishoudonderwijs vooral baseert op een interpretatie van het conflict met het bestuur van een eliteschool rond 1900 (pp. 223-228) als doorslaggevend. In mijn opinie zijn beide

wortels van dit onderwijs, de drang tot emancipatie vanuit de vrouwenbeweging én die tot beschaving van de sociaal-liberalen, van belang geweest. Dat laatste blijkt onder meer uit de geciteerde visies op het vak als een vorm van maatschappelijk werk, als instrument tot verheffing en verbetering van de levenswijze van de "volksklasse". Het is op dit vlak dat de huishoudschoolbeweging enig succes niet ontzegd kan worden. De ontwikkeling van de voedingsvoorlichting, ontstaan in een periode van voedselgebrek voor velen en mede op gang gebracht door de kookleraressen moet in het verlengde van dezelfde doelstelling worden gezien.

Wel moet worden betwijfeld of huisvrouwen in de beschouwde periode de adviezen voor de keuze, samenstelling en bereiding van de maaltijd inderdaad ter harte hebben genomen. De sociale afstand tussen leraressen en leerlingen en daarmee de verschillen in levensstijl vormden een barrière in de kennisoverdracht. Rationele gezondheidsoverwegingen van mensen werpen bovendien niet meer dan één gewicht in de schaal. De balans van motieven zal vermoedelijk dikwijls doorslaan naar smaak en status (Mennell, 1985). Eten dat *lekker* is of door significante anderen - huisgenoten, burens, mensen die behoren tot een hogere sociale laag - lekker wordt gevonden, komt, wanneer de mogelijkheden voor een vrijere keuze zijn toegenomen, eerder op tafel dan voedsel dat in de eerste plaats gezond is. Aanwijzingen hiervoor zijn te vinden in feitelijke veranderingen van het menu in arbeidersgezinnen tussen 1880 en 1920 (39). Toen sommige arbeidersvrouwen zich rond het eerste decennium van deze eeuw iets meer konden veroorloven werden meer suiker en groenten verbruikt en op zondag verscheen zoveel mogelijk een stukje vlees of spek op tafel. Daarnaast gingen de uitgaven voor "kruidenierswaren" naast de benodigdheden voor "lawaaaisaus" ook kleine hoeveelheden limonade, koekjes, chocola en jam omvatten. Geen wonder dat de propaganda voor het eten van bonen, door de leraressen gevoerd tijdens de verslechterde leefomstandigheden in de Eerste Wereldoorlog, niet aansloeg en arbeiders de eertijds smakelijk gevonden peulvruchten beschouwden als

"beestenvoer", een kwalificatie die ook ging gelden voor roggebrood. Na 1920 verdween de "volkspot" als aparte categorie uit het lesprogramma van de huishoudscholen; er werden sindsdien alleen nog kooklessen gegeven in de "burgerkeuken" en de "fijne keuken".

Toch heeft de "voedingskennis", het weet hebben van ingedriënten, voedingswaarde en voedingsstoffen (zoals eiwitten, koolhydraten, vitaminen), zich binnen enkele decennia sterk verbreid. In 1933 ging het *Algemeen Handelsblad* er al van uit dat die kennis gemeengoed was geworden. Naar aanleiding van het veertigjarig jubileum van Martine Wittop Koning werd in deze krant herinnerd aan de tijd dat deze lerares haar werk begon (*Algemeen Handelsblad*, 1 juli 1933): "Weinig bekommerde men er zich in die dagen om of het opgediende voldeed aan wat wij tegenwoordig als een gezonde rationele voedingsmethode beschouwen (...)". Een halve eeuw later zijn we er in Nederland nog beter van op de hoogte hoe het eigenlijk hoort aan tafel wanneer we rekening willen houden met de gezondheid (40). Desondanks overtreden we de regels die voedingsvoorlichtsters ons voorschrijven, maar niet zonder schuldgevoelens. Het "te veel, te vet en te zoet" eten behoort tot de kleine zonden van deze tijd.

- * Met dank aan de dames die ik mocht interviewen en aan Rineke van Daalen, de leden van de vakgroep Sociologie en Geschiedenis en redactieleden van het S.T. voor hun commentaar op eerdere versies van dit stuk.

Noten

1. F.M. Stoll en W.H. de Groot, *Het nieuwe Haagse Kookboek. Recepten, menu's en receptenleer Huishoudschool - Laan van Meerdervoort, Den Haag*. Herz. in samenw. met J.C. Heidenreich (1984). De meeste uitgaven van het Haagse Kookboek verschenen bij de gebr. Van Cleef in Den Haag, welke ook de *Recepten van de Haagse Kookschool* verzorgden. Zie ook: Van Anrooy en Mesdag (1848), p. 11.
2. Ook de Rotterdamse kookschool kwam in deze periode met

een kookboek geschreven door H.E. van Dorp-Kampers (1897, zie Baggerman, 1983), later vervangen door andere versies en tenslotte herschreven onder de titel *Het nieuwe kookboek*, vorig jaar verschenen in een 15e druk (totale oplage 595.500) en nog steeds gebruikt op de huishoudscholen. Het in 1910 voor het eerst uitgekomen kookboek van de *Amsterdamse Huishoudschool* is van de hand van mej. C.J. Wannée (1984, 20e dr.) en is eveneens vermaard. Deze drie boeken - daarnaast verschenen nog tal van andere in dit genre - vertegenwoordigen de drie oudste en meest invloedrijke stedelijke kook- en huishoudscholen, opgericht tussen 1888 en 1891.

- 2a. In vergelijking met De Rooy heb ik het materiaal specifiek gebruikt: het ging mij om de voorschriften voor het koken en eten. Naast het raadplegen van archieven, kookboeken, vak- en damesbladen voerde ik een dozijn vraaggesprekken met (oud-)directrices en (oud-)leraressen, die van veel waarde zijn geweest voor mijn beeld van de huishoudscholen, al heb ik er niet altijd direct naar verwezen.
3. Recente studies op dit gebied zijn van Murcott (1983), die in de structuralistische traditie van Mary Douglas werkt, en van de antropoloog Goody (1982), die een historisch vergelijkend perspectief hanteert. Mennell (1985) neemt in zijn studie over verschillen in smaakontwikkeling de theorie van Elias als leidraad.
4. De volkskundigen Teuteberg en Wiegelmann (1972) onderzochten de invloed van industrialiseringsprocessen en kwamen tot de conclusie dat van de vijf in de vorige eeuw nog bestaande "soziale Kosttypen" kenmerkend voor verschillende bevolkingscategorieën, nog slechts "die frei gewählte Kost der sozialen Oberschichten" resteert en algemeen geworden is. Zie ook Von Ferber (1980). Den Hartog (1982) heeft zich vanuit de sociale voedingswetenschap beziggehouden met het ontstaan van een "modern industrieel voedselpatroon". Fraser (1981) beschreef de veranderingen van productie, distributie en consumptie van voedingsmiddelen die leidden tot de vorming van een massale markt sinds 1850. Over de "voedselbeweging" als uiting van verzet tegen genoemde rationaliseringsprocessen: zie Van Otterloo (1983).
5. In de laatste vier eeuwen hebben keukenmeesters, koks, "voornamen mevrouwen" en keukenmeiden elkaar afgewisseld als auteurs van kookboeken; deze schreven aanvankelijk alleen voor de gegoede bovenlagen en richtten zich later tot burgerlijke groeperingen; zie Forbes (1967), Van

- 't Veer (1966) en voor een bibliografisch overzicht van Nederlandse kookboeken Ferro (1980) en Witteveen (1983).
6. Vgl. v.d. Maas en Noordegraaf (1983). Over het aardappelverbruik in deze periode zijn een aantal historische artikelen verschenen, opgesomd in Kistemaker en v. Lakeveld (1983), p. 92, waarin ook het algemene overzicht van Giele (1983) is opgenomen; zie verder o.m. Burema (1954), pp. 233-235 en Verdoorn (1981), pp. 241-263.
 7. In 1873 stelde de Nederlandsche Maatschappij ter Bevordering van de Geneeskunst een Commissie in voor onderzoek naar de volksvoeding met als leden: Coronel, Haaksma Tresling en Fokker. Hierover publiceerden zij tussen 1874 en 1884 in het *Ned. Tijdschrift voor Geneeskunde*. Coronel constateerde hierin, dat onder meer kinderen uit de volksklasse als gevolg van voeding en andere leefomstandigheden aanzienlijk kleiner waren dan kinderen uit de beter gesitueerde lagen. Een studie van de arts Moquette (1907) bevestigde en preciseerde dit (Den Hartog, 1983: p. 394). Verdoorn (1981), p. 113, wijst op het verband tussen het bekend worden van de slechte gezondheidstoestanden en de opkomst van de *leer der hygiëne* als zelfstandige wetenschap, waarvoor in 1872 een leerstoel werd opgericht in Amsterdam. Overigens waren niet alleen artsen bezig met de kwestie van de volksvoeding; de *Volksbond ter bestrijding van Drankmisbruik* ijverde voor een betere voeding en pleitte in het kader daarvan voor een opleiding in de huishoudkunde voor huisvrouwen; zie Multapator (1875), pp. 37-50. De Volksbond vormde één van de drijvende krachten achter het ontstaan van het huishoudonderwijs (Baggerman, 1983: p. 5). In dezelfde periode verzamelde ook de *Maatschappij ter bevordering van Nijverheid* gegevens over de volksvoeding (1870); fabrikantenvrouwen probeerden bij haar thuis arbeidersvrouwen beter te leren koken; volgens Emma Mesdag waren deze pogingen eveneens aanzetten tot het kook- en huishoudonderwijs.
 8. Vgl. Giele (1983), pp. 40-41; Verdoorn (1981), pp. 254-263; v.d. Meulen (1984), p. 6.
 9. Veel van het volgende is ontleend aan de Rede van A.J.G.J.S. Bergsma en het *Pamflet voor de Tentoonstelling*, die zijn te vinden in het Amsterdamse Gemeente-archief (D00 082). Hier is tevens de serie artikelen te vinden die de *Amsterdamse Courant* in juni/juli 1887 publiceerde onder de titel "Wandelingen op de Tentoon-

stelling van Voedingsmiddelen". Het *Officieel Orgaan der Tentoonstelling* vindt men onder: WW 230; zie ook v. Eeghen (1976).

10. Op de tentoonstelling presenteerde zich ook de chemicus Van Hamel Roos met vervalste levensmiddelen en werktuigen uit zijn laboratorium. Hij beheerde in Amsterdam een *Bureau voor Chemisch Onderzoek*, waar firma's hun producten vrijwillig op deugdelijkheid konden laten controleren en zich tegenover het publiek als zodanig konden afficheren. De vervalsing van levensmiddelen vormde sinds elke controle met de opheffing der gilden in 1818 was verdwenen, gedurende de gehele 19e eeuw een ernstige bedreiging van de gezondheid van consumenten. Meel werd bijvoorbeeld vermengd met marmmergruis, koffiebonen werden nagemaakt van deeg, de melk aangelengd met water en augurken gekleurd met kopergroen. Odilia Corver, directrice der tijdelijke kookschool bericht in *Aaltje* (1893) uitvoerig over vervalsingen en raadt huisvrouwen met klem aan - zij missen immers de mogelijkheid tot onderzoek - bij twijfel aan de kwaliteit van waren gebruik te maken van de (gratis) diensten van het *Bureau tegen Vervalschingen* (p. 27). Een ander voorbeeld van de strijd tegen dit euvel was de oprichting van de eerste broodfabriek in Amsterdam in 1856 door de arts Sarphati. Deze fabriek leverde brood van betere kwaliteit dan de bakkers en leidde een bloeiend bestaan (Verdoorn, 1981: pp. 282-283). Pas tegen de eeuwwisseling werden hier en daar maatregelen genomen door provinciale en lokale overheden tot tenslotte in 1919 met het aannemen van de Warenwet het overheidstoezicht effectief werd geregeld; voortaan werd het uitgevoerd door een netwerk van keuringsdiensten (Den Hartog, 1982: pp. 79-81).
11. Rede Bergsma (zie noot 8); aan mannen werd door hem overigens de toegang uitdrukkelijk ontzegd! De Maatschappij ter bevordering van Nijverheid had enige jaren eerder naar aanleiding van pleidooien van F.W. van Eeden en de Commissie Delprat voor het "Huishoudonderwijs als middel tot Verhoging van de Volkswelvaart" een premie uitgelooft van f 500,- als bijdrage voor de Stichting van de eerste Kookschool in Nederland. Deze premie was ontvangen door het *Comité voor de oprichting van de Haagsche Kookschool*, aanvankelijk alleen bestaande uit dames (Van Anrooy en Mesdag, 1948: p. 5).
12. Zweden kende de eerste opleiding voor kookschoolleraressen, gesticht in 1865 (Mennell, 1985: hfdst. 9). Vermeld zij voorts dat in het vervolg de leraressen

af en toe met de term *meijuffrouw* aangeduid worden, toen een gebruikelijke aanspreektitel, maar ook nu voor de oudsten onder hen een betiteling waar ze zeer op gesteld zijn; daarom blijf ik de term in de tekst gebruiken.

13. Prachtige voorbeelden die betrekking hebben op de maaltijd zijn te vinden in "De vrouw als voedster, gezondheidsverpleegster en opvoedster harer huisge-noten", pp. 37-49 in *Multapator* (1875). Ook in *De schoonste gaven der Vrouw* (1889) en *Hollandsch Binnen-huisje* (1889), beide van Johanna van Woude, roman-schrijfster en tevens redactrice van het damesblad *De Hollandse Liefte*, wordt het belang van huiselijke plichtvervulling door burgerdames benadrukt. Het "aangenaam voorbereiden van voedsel" behoort tot haar belangrijkste "levenstaken" (p. 1, pp. 38-43). Wellicht ten overvloede zij nog vermeld dat de vrouwenbeweging zich sinds de tweede helft van de vorige eeuw inzette voor het scheppen van opleidings- en beroepsmogelijk-heden voor vrouwen om haar positie zowel buiten als in het gezin te verbeteren (Posthumus-v.d. Goot, 1968: pp. 36-109). Deze laatste doelstelling werd van harte onderschreven door artsen, drankbestrijders, zoals *Multapator*, fabrikanten en anderen die met name ook vrouwen uit de volksklasse een gezonder en huiselijker leefstijl wilden bijbrengen. Deze pogingen hingen samen met de herwaardering en omvorming van het gezin die zich volgens Shorter (1975: pp. 224-231) en ande-ren sinds de 18e eeuw in westerse samenlevingen vol-trokken.
14. *De Hedendaagse Kookkunst* verscheen voor het laatst in 1902 (10e dr.) bij Van Goor in Gouda, welke uit-gever onlangs met een pocketeditie uitkwam van de 2e druk. *Het Keukenboek* van Henriëtte Davidis (1e dr. 1867, 10e dr. 1887) stelt wél de eis van "zindelijk-heid", maar vermeldt nog niets over gezondheid in relatie tot voedingswaarde. Dit laatste geldt eveneens voor het *Nieuw Burger Keukenboek* (16 drukken, 1e dr. 1827), waar in het voorwoord alleen wordt opgemerkt dat "eene smakelijke en voor de gezondheid niet schade-lijke bereiding van allerlei spijzen en dranken wordt geleerd".
15. *Aaltje* uit 1803, blijkens het voorwoord van de hand van een Amsterdamse keukenmeid, werkzaam bij een me-vrouw aan de Keizersgracht, had zich op haar beurt verzet tegen de voorafgaande generatie van kookboeken-schrijfsters, 18e eeuwse "Voorname Mevrouwen", die

naar haar inzicht de *zuinigheid* niet voldoende betrachtten; zie ook Annie 't Veer (1966), p. 174. Odilia Corver schreef twee edities van *Aaltje* (1891 en 1893), die onderling sterk verschillen; de laatste versie is systematischer en bruikbaar, maar minder persoonlijk; zij liet bijvoorbeeld een luxueus bruiloftsmaal vervallen en bracht ook overigens allerlei vereenvoudigingen aan (Van Eeghen, 1976): een voorbeeld van meer rationele zelfbeheersing binnen een zeer kort tijdsbestek. Door mij is de laatste editie geraadpleegd.

16. Ook in *Recepten van de Haagsche Kookschool* (1906, 22e dr., p. 24) wordt tegen het afschuimen gewaarschuwd. Het is opmerkelijk dat een in 1893 verschenen *Nationaal Kookboek*, samengesteld door "Nederlandsche Vrouwen op initiatief van het damesblad *Gracieuse* en bewerkt door de kok A.G.L. Westenberg", wel melding maakt van het hoge eiwitgehalte van het schuim maar toch smaakoverwegingen laat prevaleren: "Een niet gering te achten nadeel is nog dat het een onaangename smaak aan de soep geeft en deze troebel maakt. Ik schrijf daarom 't schuimen voor als noodzakelijk" (p. 77). Tegen het afkoken van groente wordt overigens niet alleen op grond van voedingswaarde gewaarschuwd maar ook vanwege smaak en zuinigheid (*Recepten*, p. 13; Witkop Koning, *Wat zullen wij eten?*, 1917, p. 14). Tegenwoordig wordt ook in de kookboeken van kookleraresen aangeraden bouillon te zeven, de groente daarentegen behoort zeer kort te worden gekookt.
17. De meeste kookboeken van de hand van kookleraresen waren bestemd voor diverse schakeringen binnen de laagder burgerij, waar nuanceverschillen belangrijk waren. *Aaltje* geeft veel meer aardappelrecepten dan *Recepten*; dit is een aanwijzing dat het *Haagsche Kookboek* bestemd is geweest voor een publiek dat vooral gerechten uit de "fijne keuken" (Frans!) wilde leren bereiden, hetgeen in deze diplomatenstad niet verwonderlijk is. De meningen van de leraressen over de taak die zij hadden te vervullen in het schrijven van kookboeken, liepen overigens sterk uiteen, afhankelijk van haar politieke visie: Suze Meyboom heeft in *In en om de keuken* (7e jrg. no. 3 1901: pp. 27-28) ernstige kritiek op *Recepten voor de fijnere keuken* van Mw. Wilderink-Jansen, omdat het "de taak van eene kooklerares is (...) de voeding in het algemeen eenvoudiger en degelijker te maken", terwijl mw. Wilderink haar "fijne recepten" verdedigt door erop te wijzen dat ze bij de

- "bestaande toestanden" toch veel gevraagd zijn, waarop Suze Meyboom weer repliceert dat zij "die bestaande toestanden nu niet zo voortreffelijk acht dat ze eraan zou willen meewerken ze te laten voortduren".
18. Veel gegevens over de kennisbronnen en opvattingen van de eerste leraressen zijn afkomstig van mejuffrouw Mesdag (interview 11-12-1984) en van vermelde historische overzichten van de ontwikkeling van het huishoudonderwijs. Uit de gesprekken die ik met de leraressen voerde blijkt steeds dat zij zich op het punt van de voedingswaarde afzetten tegen de meer culinair georiënteerde hotelkoks.
 19. "Diner à la Russe" raakte in Parijs in zwang nadat een aldaar wonende Russische prins in 1810 een diner had gegeven met gebruik van menukaarten, zie: C.H.A. Scholte-Hoek (1965: p. 103).
 20. In het Wannée-kookboek (1984: p. 32) bijvoorbeeld behoort een gezellig gedekte tafel nog steeds tot de "zeven regels om goed te koken".
 21. Elias(1982) wijst er op dat sociale motieven voor beheerst gedrag veel ouder zijn dan medisch-wetenschappelijke argumenten (pp. 216-217).
 22. Over de vervalsing waartegen huisvrouwen zich moesten wapenen zie noot 10; op het belang van goede materialen wordt gewezen in *Aaltje* (1893: pp. 1-16), Manden (1906: pp. 1-13), Wannée (1984: pp. 40-41). De beweging voor rationalisering van het huishouden in de jaren twintig en dertig (Bervoets, 1982) ligt, lijkt mij, in het verlengde van deze opvattingen die hier te lande met name werden overgenomen door de *Vereniging van Huisvrouwen* (zie De Rooy, 1985: p. 234), maar ook leraressen sloten zich aan; zo is het bekende boek van Erna Meyer (1929) vertaald en bewerkt onder redactie van mevrouw R. Lotgering-Hillebrand, terwijl de *Vrouwenelectriciteitsvereniging*, opgericht in 1932 (Posthumus-v.d. Goot: p. 245) mede is opgebouwd door mejuffrouw C. van der Schalk, die mij daarover uitvoerig vertelde.
 23. Zie Annie in 't Veer, pp. 174-175 en noot 15.
 24. De schrijfster was overtuigd geheelonthoudster en droeg deze overtuiging krachtig uit; daarnaast werd zij ook vegetariër (aanvankelijk uit nieuwsgierigheid). Als lerares koken en voedingsleer aan de Amsterdamse Huishoudschool moest zij niettemin de leerlingen ook vlees leren bereiden. *Eenvoudige berekende recepten* bevatte de neerslag van 10 jaar leservaring (sinds 1891) en is buitengewoon populair geweest (62 her-

- drukken); een nieuwe herdruk waar haar door de uitgever om was verzocht, heeft ze geweigerd omdat ze er vanwege haar vegetarische principes niet meer achterstond (inlichting van de familie D.A. Wittop Koning).
25. Haar gedrevenheid op dit punt zal zeker gemotiveerd zijn door haar vegetarische principes die voor het "volk" een weinig acceptabele oplossing vormden. Zie bijvoorbeeld ook de Nutsuitgaven *Onze Volkskeuken. Proeve van een leidraad voor volkskursussen in koken en huishouden* (1900) en *Huishoudonderwijs* (1893). Tot nu toe noteerde ik ongeveer 50 titels van de hand van Martine Wittop Koning, waaronder ook *In en om de vliegenkast* (1913, 2e dr.) dat een verzameling zuinige voorschriften voor restverwerking bevat.
 26. Suze Meyboom schreef *Goed en Goedkoop Koken* (1913), blijkens het voorwoord "(...) bestemd voor den huisvader zo goed als voor de huismoeder. Is het koken wel uitsluitend het werk der vrouw, het *goed en goedkoop* raakt beider belang (...)". Zij leverde daarnaast bijdragen aan *De Vrouw en haar Huis*. Martine Wittop Koning (zie noot 25), geboren in 1870, werd na een M.O.-studie Frans door haar moeder naar de Haagse kookschool gestuurd omdat ze "haar handen eens moest leren gebruiken". Riek Hillebrand werd in 1892 geboren in Meppel waar haar vader een manufacturenzaak had; drie van de vier dochters kregen daar een beroepsopleiding; twee werden lerares koken en een koos het vak van woningopzichteres. Mevrouw Tydeman-Verschoor was weduwe van een journalist en trad in diens redactionele voetsporen.
 27. Naast de elitescholen waaraan leraresopleidingen en internaten waren verbonden ontstonden ook volksscholen, zoals bijvoorbeeld de *Vrouwenarbeidsscholen* in Rotterdam. De huishoudscholen hebben zich steeds aangepast aan de behoefte van specifieke soorten leerlingen; zo waren er ook cursussen voor verpleegsters, maatschappelijk werksters enzovoort.
 28. Deze richtlijnen werden overigens al gegeven vóór de ontdekking van de vitaminen. Het onderzoek hiernaar kwam na de eeuwwisseling goed op gang en een breder publiek kon pas enige decennia later met deze kennis rekening gaan houden (Den Hartog, 1982: pp. 190-194).
 29. Zie onder meer Bruinwold Riedel (1908), p. 58 en diverse Nutsverslagen over volkskursussen en herhalingsonderwijs; overige informatie van mejuffrouw E. Mesdag.
 30. De vertaling van Lasch' term "organized virtue" (1977: p. 169) als "burgerlijk beschavingsoffensief" is van

- P. de Rooy (1979), pp. 9-10. Naar de mening van Lasch zijn de burgerlijke deugden van huiselijkheid en gezondheid door een "leger" maatschappijhervormers als feministen, artsen en drankbestrijders opgelegd in de V.S. De overeenkomst met de situatie in Nederland is opvallend. De hier beschreven activiteiten van kookleraressen hebben zich vermoedelijk op vergelijkbare wijze in andere westerse landen afgespeeld.
31. In zijn beschouwing "Life in the Therapeutic State" (1980) poneert Lasch dat de burgerlijke cultuur van huiselijkheid vorm kreeg in het verzet tegen aristocratische onmatigheid (*licence*) enerzijds en immoraliteit van het volk anderzijds (p. 28). Deze stelling is naar mijn mening precies van toepassing op de activiteiten van kookleraressen. Ook zijn opmerkingen over het bondgenootschap tussen artsen en vrouwen in het verbreiden van de moraal van een goed en gezond leven gaan in het door mij onderzochte geval op: "Doctors sided with the weaker members of the family against patriarchal authority. They thought to make women agents of a new medical morality" (p. 29). Zie voor een ander voorbeeld van dit bondgenootschap Van Daalen (1981: p. 470).
 32. De periode waarin dit vrouwbeeld verbreed raakt valt zowel in Nederland als in de Verenigde Staten rond de eeuwwisseling. De opvattingen zelf zijn al van ouder datum (vgl. noot 13). Het hoofdstuk van Ehrenreich en English (1978) over de opkomst van de huishoudwetenschappen in relatie tot de huiselijkheidscultus (pp. 127-165) toont overeenkomsten met de ontwikkeling van het huishoudonderwijs in Nederland.
 33. Volgens Goody (1982: p. 38) moet deze scheiding van taken tussen mannen en vrouwen als de oudste vorm van arbeidsdeling beschouwd worden en is dit instituut vrijwel universeel voor alle maatschappijen; het gaat hier uitdrukkelijk om het koken voor het *gezin*, niet om de professionele kookkunst door mannen bedreven aan hoven en later in restaurants.
 34. Men denke bijvoorbeeld aan de technische veranderingen in de methoden voor conservering van levensmiddelen: van pekelen en drogen via wekken naar inblikken en diepvriezen, waarbij de laatste bewerkingen meestal industrieel geschieden. Zie Jobsen van Putten (1984).
 35. Zie Posthumus-v.d. Goot e.a. (1968, dl. I, pp. 13-109). Beschrijvingen zijn te vinden in de *Jaarboeken voor Vrouwengeschiedenis*, Nijmegen, SUN: 1980-1985; zie bijvoorbeeld Bakker-v.d. Kooij (1982).

36. Vergelijk de correspondentie tussen Suze Meyboom en het Ministerie van Oorlog ter Voorbereiding van de Tentoonstelling van Vrouwenarbeid, Gemeentearchief Amsterdam.
37. Martine Wittop Koning gaf enige jaren vóór de Tweede Wereldoorlog de start tot de diëtistenopleiding door samenwerking met artsen te zoeken, onder meer met prof. Groen. Ook de Huishoudschool - Laan van Meerdervoort begon in de oorlogsjaren met een diëtistenopleiding.
38. Na 1950 zijn de *gebreksziekten* zoals rachitis verdwenen om plaats te maken voor *welvaartsziekten*, vgl. Houtvast en Hermus (1979).
39. De grote stroom leerlingen uit arbeidersgezinnen naar het Nijverheidsonderwijs dateert pas van na de Tweede Wereldoorlog. Meisjes en vrouwen uit de arbeidersklasse waren dus waarschijnlijk nog weinig op de hoogte van de voedingsboodschap.
De menugegevens zijn ontleend aan v.d. Meent (1983: pp. 79-74). Zij vergeleek kwalitatieve en kwantitatieve gegevens en beschrijvingen van eetgewoonten en budgetten uit de perioden rond 1870 en 1910 met elkaar en concludeerde dat in 1910 bij de stedelijke arbeiders al veel meer sprake is van een "Hollandse Pot", bestaande uit aardappelen, vlees (zo mogelijk) en groente met daarnaast twee broodmaaltijden. Deze "burgerpot" is nog steeds kenmerkend voor de Nederlandse eetgewoonten.
40. Dit bleek onder meer uit een enquête uitgevoerd o.l.v. H. Philipsen (R.U. Limburg) naar opvattingen en gedragingen inzake ziekte en gezondheid, waarbij voeding tot de thema's behoorde ("De Nederlander weet best wel wat gezond is", *NRC-Handelsblad*, 28-8-1981). Kok e.a. (1980) constateren dat *voedingskennis* in Nederland in het algemeen bevredigend is (beter bij vrouwen dan bij mannen en bij hoger opgeleiden dan bij lager opgeleiden) maar dat het *voedingsgedrag* hiermee niet in overeenstemming is: kennis omtrent het verband tussen gezondheid en voeding leidt nauwelijks tot gezond eten. Een kritiek op dit onderzoek is te vinden in Van Raay (1984).

Literatuur

- Anrooy, A.M. van, en E. Mesdag, *Zestig jaar Huishoudonderwijs 1888-1948. Van Haagsche Kookschool tot Huishoudschool Laan van Meerdervoort*. 's-Gravenhage: Van Cleef, 1948
- Baggerman, M., *De betekenis van voeding en voedselbereiding in*

- het huishoud- en nijverheidsonderwijs voor meisjes vanaf 1880*. Wageningen: Doctoraalscriptie Vakgroep Humane Voeding, 1983
- Bakker-van der Kooij, C., "Pleegzuster zijn. Ontwikkelingen in de ziekenverpleging en de organisatiepogingen van verpleegsters in Nederland", in *Tweede Jaarboek Vrouwen-geschiedenis*. Nijmegen: SUN, 1982, pp. 193-224
- Bervoets, L., *Telt zij wel of telt zij niet? Een onderzoek naar beweging voor de rationalisatie van huishoudelijke arbeid in de jaren twintig*. Amsterdam: Publicatierreeks Sociologisch Instituut U.v.A., 1982
- Bruinwold Riedel, J., *Vakonderwijs voor meisjes I. Het vakonderwijs in koken en huishouden en de opleiding tot dienstbode*. In opdracht van de Nutscommissie voor Onderwijs. Amsterdam: 1908
- Burema, L., *De voeding in Nederland van de Middeleeuwen tot de twintigste eeuw*. Assen: 1954
- Burnett, J., *Plenty and Want. A social history of Diet in England from 1815 to the Present Day*. Middlesex: Pelican, 1968
- Coutinho-Wiggelendam, A., "Vrouwenemancipatie rond de eeuwwisseling en het verzet daartegen. Een vergelijkend onderzoek naar feminisme en anti-feminisme in Nederland in de periode 1870-1919", in *Tijdschrift voor Vrouwenstudies*, 2-6 (1981) pp. 214-241
- Daalen, R. van, "Het begin van de 'zuigelingen zorg': medicalisering en verstatelijking", in *Amsterdams Sociologisch Tijdschrift*, 8e jrg.(1981) no. 3, pp. 461-498
- Eeghen, I.H., "Het kookboek van Odilia Anne Corver, de laatste 'Aaltje, de volmaakte en zuinige keukenmeid'", in *Maandblad Amstelodamum*, 1976, pp. 52-58
- Ehrenreich, E. en D. English, *For Her Own Good, 150 years of the Experts Advice to Women*. New York: 1978
- Elias, N., *Het civilisatieproces. Sociogenetische en psychogenetische onderzoeken. I en II*, Utrecht: Het Spectrum, 1982 (vert.; 1e dr. 1939).
- Ferber, Chr. von, "Ernährungsgewohnheiten. Zur Soziologie der Ernährung", in *Zeitschrift für Soziologie*, 9e jrg. (1980), 3, pp. 221-233
- Ferro, R.N., "Nederlandse gedrukte kookboeken tot het jaar 1850", in *Voeding*, 41e jrg. no. 9 t/m 42e jrg. no. 4 (1980-1981)
- Forbes, W.A., *De oudhollandse keuken*. Bussum: van Dishoeck, 1967 (2e dr.)
- Giele, J., "Honger en overvloed, van 1800 tot omstreeks 1950", in Kistemaker en Van Lakeveld (red.), pp. 27-51
- Goody, J., *Cooking, Cuisine and Class. A study in comparative sociology*. Cambridge University Press, 1982

- Goote, M., "Huishoud- en landbouwhuishoudonderwijs", in J.W. Verhulst e.a., *Vernieuwingsstreven binnen het Nederlandse Onderwijs in de periode 1900-1940*. Groningen: Noordhoff, pp. 199-217
- Goudsblom, J., "Civilisatie, besmettingsangst en hygiëne", in *Amsterdams Sociologisch Tijdschrift*, 4e jrg. (1977), 3, pp. 271-303
- Hamisch Fraser, W., *The Coming of the Mass Market 1850-1914*. London: McMillan, 1981
- Hartog, C. den, "Artsen en volksvoeding in de jaren 1850-1950", in *Voeding*, 44 (1983), 11, pp. 393-400
- Hartog, C. den, J.G.A.J. Hautvast, A.P. den Hartog, *Nieuwe Voedingsleer*. Utrecht: Het Spectrum, 1980 (2e herz. dr.)
- Hartog, A.P. den (red.), *Voeding als maatschappelijk verschijnsel*. Utrecht: Bohn, Scheltema, Holkema, 1982
- Hautvast, J.G.A.J. en R.J.J. Hermus, "Een voedsel- en voeding beleid in Nederland: bestrijding van de gevolgen van de welvaart", in *Nederlands Tijdschrift voor Geneeskunde*, 123, nr. 22 en 23 (1979), pp. 939-944, 975-985
- Jobsen van Putten, J., "Veranderingen in de huishoudelijke vleesconservering in de afgelopen eeuw", in *Volkskundig Bulletin*, 10, 1, pp. 1-49
- Kistemaker, R. en C. van Lakeveld (red.), *Brood, aardappels en patat. Eeuwen eten in Amsterdam*. Purmerend: Amsterdams Historisch Museum, 1983
- Kok, F.J., J.P. Vandenbroucke en A.W. Matroos, "Voedingsgedrag. Hoeveel invloed heeft kennis?" in *Tijdschrift voor Sociale Geneeskunde*, 58 (23) (1980), pp. 802-806
- Kruithof, B., "De deugdzame natie. Het burgerlijk beschavingsoffensief van de Maatschappij tot Nut van 't Algemeen tussen 1785 en 1860", in *Symposion*, II (1980), pp. 29-37
- Lasch, Chr., *Haven in a Heartless World. The family besieged*. New York: Basic Books, 1977
- Lasch, Chr., "Life in the Therapeutic State", in *New York Review of Books*, vol. XXVII, nr. 10 (1980), pp. 24-32
- Leliman-Bosch, M.E., *Geschiedenis van het huishoudonderwijs in Nederland*, Rotterdam: Nijgh en van Ditmar, 1933
- Maas, J. v.d. en J. en L. Noordegraaf, "Smakelijk eten. Aardappelconsumptie in Holland in de achttiende eeuw en in het begin van de negentiende eeuw", in *Tijdschrift voor Sociale Geneeskunde*, 9e jrg. (1983), pp. 188-220
- Mazeland, M.P., "Het huishoudonderwijs" in R.C.L. Zuidberg (red.), *Huishoudkunde in Nederland*, Wageningen (1978) pp. 251-266
- Meene, J.H.M. en L. Noordegraaf, "De sociale gelaagdheid van Amsterdam in de Franse tijd. Het beeld van een tijd-

- genoot", in *Jaarboek Amstelodamm*, dl. 69 (1977) pp. 156-176
- Meent, Y. v.d., *Aardappelen met aardappelen en aardappelen toe. Een onderzoek naar veranderingen in het voedsel-patroon van Nederlandse arbeidersgezinnen tussen 1870 en 1914*. Doctoraalscriptie Vakgroep Humane Voeding, Landbouwhogeschool Wageningen, 1983
- Mennell, S., *All Manners of Food. Eating in England and France*, Oxford: Basil Blackwell, 1985
- Meulen, H. v.d., *Nederlanders en hun voeding 1852-1977*. Paper Jubileumcongres Ned. Econ. Hist. Archief (1914-1981), Amsterdam, april 1984
- Meulenbelt, A., "De ekonomie van de koesterende funktie", in *Te elfder Ure*, 20 (1975), pp. 638-675
- Moquette, J.R.R., *Onderzoekingen over de volksvoeding in de gemeente Utrecht*, Utrecht: 1907
- Mulder, G.J., *De voeding in Nederland in verband tot den Volksgeest*, Rotterdam: 1847
- Mulder-v.d. Berg, A., *Een gewoon leven. Iets over meisjes-opvoeding en huishoudonderwijs*. Doctoraalscriptie Instituut Pedagog. en Andrag. Wetenschappen, Rijksuniversiteit Utrecht, 1980
- Multapator, *De huishoudkunde als leervak in de opleiding der vrouw en als middel tot hervorming van het huiselijk leven in Nederland*. Amsterdam: 1875
- Murcott, Anne, *The Sociology of Food and Eating. Essays on the sociological significance of food*. Aldershot Gower: 1983
- Naber, Johanna, "De organisatie van het kook- en huishoud-onderwijs", in *Het leven en werken van Jeltje de Bosch Kemper 1836-1916*, pp. 121-150, Haarlem: Tjeenk Willink, 1918
- Officieel Orgaan van de Tentoonstelling van Voedingsmiddelen* gehouden te Amsterdam in 1887 (juni-september, 100 nrs.)
- Otterloo, Anneke van, "De beweging voor natuurlijk en gezond voedsel", in *Sociologisch Tijdschrift*, jrg. 10 nr. 3 (1983), pp. 507-545
- Pennink, J.J., *Geschied- en natuurkundige beschouwing der voedingsmiddelen en van den dagelijkschen kost in burger-huishoudingen*, Deventer: M. Ballet, 1848
- Posthumus-van der Goot, W.H. e.a., *Van moeder op dochter. De maatschappelijke positie van de vrouw in Nederland vanaf de Franse tijd*. Nijmegen: Sun Reprint, 1968
- Raay, W.F. van "Een model van het voedingsgedrag", in *Voeding*, jrg. 45 nr. 11 (1984), pp. 376-382
- Regt, Ali de, *Arbeidersgezinnen en beschavingsarbeid. Ontwikkelingen in Nederland 1870-1940. Een historisch-*

- sociologische studie*. Meppel/Amsterdam: Boom, 1984
- Rooy, P. de, *Werklozenzorg en werkloosheidsbestrijding 1917-1940*. Amsterdam: Van Gennep, 1979
- Rooy, P. de, "Het zwaarste beroep. Succes en falen van het huishoudonderwijs in Nederland", in *Sociologisch Tijdschrift*, jrg. 12 no. 2 (1985), pp. 207-248
- Scholten-Hoek, C.H.A., *Het gastmaal en de tafel in de loop der tijden*, Amsterdam: Elsevier, 1965
- Shorter, E., *The making of the modern family*. Glasgow: Collins, 1975
- Smit, G.G., *Het landbouwhuishoudonderwijs in Nederland. Ontstaan, ontwikkeling en betekenis*. Den Haag: Staatsuitgeverij, 1966
- Swaan, A. de, "De mens is de mens een zorg. Over de verstatelijking van verzorgingsarrangementen", in *De Gids*, 1976, 1-2, pp. 33-47
- Teuteberg, H.J. en Günther Wiegelmann, *Der Wandel der Nahrungsgewohnheiten unter dem Einfluss der Industrialisierung*. Göttingen: Van den Hoeck, Ruprecht, 1972
- Turner, B.S., "The government of the body: medical regimes and the rationalisation of diet", in *British Journal of Sociology*, Vol. 33, no. 2 (1982), pp. 254-269
- Veer, Annie van 't, *OudHollands Kookboek*. Utrecht: Het Spectrum, 1966
- Verdoorn, J.A., *Het gezondheidswezen in Amsterdam in de 19e eeuw*. Nijmegen: SUN Reprint, 1981
- Witteveen, J., "Supplement, addende et corrigende bij R.N. Ferro: Nederlandse gedrukte kookboeken tot het jaar 1850", in *Voeding*, jrg. 44 (1983), no. 5, pp. 188-190
- Woude, Johanna van, *De schoonste gaven der Vrouw. Een boek voor meisjes en vrouwen*. Haarlem: 1889, 2e dr.
- Woude, Johanna van, *Hollandsch Binnenhuisje*. Amsterdam: Loman, 1889, 2e dr.
- Wouters, C., "Formalisering en informalisering. Recente veranderingen in omgangsvormen", in *Sociologisch Tijdschrift*, jrg. 12, no. 1 (1985), pp. 133-162

Geraadpleegde kookboeken

- Aaltje, *de volmaakte en zuinige keukenmeid, leerende het braaden, koken, stooven, inleggen, confijten, droogen, enz., van alle spijzen, die er in eene burgerkeuken worden toebereid op de zuinigste, gemakkelijkste en smaaklijkste wijze*. Amsterdam: J.B. Elwe, 1804 (1803 1e dr.)
- Corver, O.A., *Aaltje. Nieuw Nederlands Kookboek*; 18e geheel

- herziene druk van "Aaltje, de volmaakte en zuinige keukenmeid". Amsterdam: Van Holkema en Warendorf, 1893
- Davidis, H., *Het Keukenboek*. Haarlem: Erven Bohn, 1887
(1e dr. 1867, vertaald uit het Duits)
- Haezebroek, Maria, *De Hedendaagse Kookkunst of de wetenschap om lekker en goedkoop te eten en te drinken*, z.j. (herdr., 1e dr. 1848), Gouda: Gebr. van Goor
- Henderson, H.H.F., H. Toors, I.J. Ebbelink-Bosch, *Het nieuwe kookboek*. Ede: Zomer en Keuning, 1984, 15e dr.
- Manden, A.C., *Recepten van de Haagsche Kookschool*. Den Haag: Gebr. van Cleef, 1906 (22e dr., 1e dr. 1895)
- Meyboom, S., *Goed en goedkoop koken*. Amsterdam: Mij. voor Goede en Goedkope Lectuur, 1913
- Meyer, Erna, *De nieuwe huishouding*, voor Nederland bewerkt onder leiding van R. Lotgering-Hillebrand, Amsterdam: Van Holkema en Warendorf, 1929
- Nationaal Kookboek*, samengesteld door Nederlandse Vrouwen, bewerkt door A.G.L. Westenberg, kok te Hilversum, Leiden: A.W. Sijthoff, 1893
- Nieuw Burgerkeukenboek*, Gouda: Van Goor, 1827
- Stoll, F.M. en W.H. de Groot, *Het nieuwe Haagse kookboek, Recepten, menu's en receptenleer Huishoudschool - Laan van Meerdervoort*, herzien in samenwerking met J.C. Heidenreich, Amsterdam: Elsevier, 1984
- Wannée, C.J., *Kookboek van de Amsterdamse Huishoudschool*. Amsterdam: Becht, 1984
- Wittop Koning, Martine, *Huishoudonderwijs*. Amsterdam: Maatschappij tot Nut van 't Algemeen, 1893
- Wittop Koning, Martine en E.S. Bienfait, *Onze volkskeuken. Proeve van een leidraad voor volkscursussen in koken en huishouden*. Amsterdam: Maatschappij tot Nut van 't Algemeen, 1900
- Wittop Koning, Martine, *Berekende Volksmaaltijden*. Almelo, Hilarius z.j.
- Wittop Koning, Martine, *In en om de vliegenkast. Een verzameling voorschriften - met prijsberekening - tot het smakelijk verwerken van spijsresten*. Utrecht: Keunink, 1913 (1906 1e dr.)
- Wittop Koning, Martine, *Hoe voeden wij ons het goedkoopst en toch goed? Raadgevingen en inlichtingen betreffende de keus, de bereiding en de inmaak van deugdelijk en smakelijk goedkoop voedsel*. Amsterdam: Elsevier, 1914
- Wittop Koning, Martine, *Wat zullen wij eten? (Goede voeding in dure tijden)*. Amsterdam: Nutscommissie voor volkslectuur, 1917 (3e dr. 151e-170e duizendtal)
- Wittop Koning, Martine, *Op rantsoen. Wenken voor de huisvrouw*. Zaltbommel, Nutsuitgeverij, 1917

Eerste Nederlandsch Diploma

wegens gegeven bewijzen van theoretische en praktische bekwaamheid in de
KOOKKUNST in haren vollen omvang en van geschiktheid als

Reservés.

De Commissie, benoemd volgens het Statuut van het Eerste Nederlandsch Diploma
vastgesteld den 10^{en} April 1893, verklaart aan

Martina Diederika Viktor Koning

geboren te Goch

den 10 Januari

1870

Dit Diploma

wegens het voldoen aan de daarvoor gestelde eischen te hebben uitgereikt.

's Gravenhage

den 28 Juni

1893.

A. C. Allander
J. G. F. Meyboom
H. J. F. J. J.

De Commissie voornoemd,

Staatshoud.
J. H. H. H. H. H.
J. H. H. H. H.

*Amsterdamse Huishoudschool, Zandpad,
Amsterdam, plm. 1900 (derde van links
Martine Wittop Koning)*



Informanten

(Oud-)directrices en (oud-)leraressen aan huishoudscholen
in Den Haag, Amsterdam, Rotterdam, Utrecht en Amersfoort:
J.C. Bos-Ardonne, C.S.W. Coenen, J.C. Heidenreich, M. Hillebran
H.H.F. Henderson, E. Mesdag, C.M. van der Schalk,
J.C.L. Sepers-Bos, H. Toors, N.W. Wiersma, C. de Wit.
Andere deskundigen: Prof. dr. C. den Hartog, Dra. M.G. Schenk,
Dr. en Mw. D.A. Wittop Koning.