

Eetpatronen

De evolutie van ons eetgedrag

Lucas Reijnders

Van Gennep Amsterdam

De landbouw: vlees, groenten en fruit

Onze vermoedelijke verre voorvaderen in Zuidwest-Azië verzamelden meer dan honderd verschillende soorten eetbare planten. Bij invoering van de landbouw werden er vijf geteeld (drie soorten granen en twee soorten bonen). De eerste boeren in de Lage Landen hadden drie soorten granen, tuinbonen en vlaszaad op hun akkers. Voorts plukten de vroege akkerbouwende boeren waarschijnlijk hazelnoten, kersen, wilde appels en pruimen, rozenbottels, bramen en aalbessen, die 'in het wild' voorkwamen. Daarnaast hielden ze schapen, geiten, varkens en koeien. Vergeleken bij die tijd is vooral het aanbod van gewassen flink verruimd. Wat betreft de plantaardige productie was een grote stap in die verandering al gezet in de Romeinse tijd. De Romeinen kenden naast de graanteelt een omvangrijke, gevarieerde groenteteelt en boomgaarden voor fruit.

De agrarische producten die tegenwoordig in de Lage Landen worden gegeten, zijn sterk geglobaliseerd. In verschillende golven zijn elders ontstane producten naar Europa gebracht. Als gevolg van de veroveringstochten van Alexander de Grote en van het Romeinse Rijk, kwamen onder meer zure kersen, abrikozen, peren, citroenen, walnoten, komkommers en perziken uit Azië naar Europa. De Romeinen brachten walnoten, selderij, dille, appels, peren en kersen naar het noorden van Europa. Met hun komst werd voor bewoners van de Lage Landen – met het oog op de maag – dienstneming in het Romeinse leger interessant. Opgravingen van die nederzettingen maken duidelijk dat de voedselvoorziening er, mede dankzij importen, mocht wezen. Zo werd in West-Europa in zulke nederzettingen veel rundvlees gegeten (inclusief bot, zo ongeveer een kilo per dag), en daarnaast ook geïmporteerde olijven, vijgen en druiven. De soldaten in Nijmegen aten gezouten Spaanse makreel. Het is aannemelijk dat de autochtone elite de eetgewoonten van de Romeinen tot op zekere hoogte overnam.

Aan de islam danken we de verspreiding richting Europa van spinazie, aubergine, artisjok en watermeloen. Sommige van de gewassen die met de islam naar Europa kwamen hadden op hun beurt ook al een lange reis achter de rug. Het suikerriet dat in de Middeleeuwen het Middellandse Zeegebied bereikte, kwam bijvoorbeeld vanuit Nieuw Guinea of Zuidoost-Azië, waar het al ongeveer dertienduizend jaar geleden werd geteeld.

Wanneer Amerika door Europeanen wordt ontdekt, heeft dat eveneens aanzienlijke gevolgen voor de Europese voedselvoorziening. Zo wordt suikerriet vanuit Zuid-Europa overgeplant naar Zuid-Amerika, alwaar grote plantages gaan zorgen voor de suikervoorziening van West-Europa. Omgekeerd worden gewassen uit Amerika in Europa geïntroduceerd. Pinda en kalkoen hebben een Amerikaanse oorsprong. En dat geldt ook voor maïs en voor de aardappel. Maïs wordt in Zuid-Europa geïntroduceerd en gaat de basis vormen voor volksvoedsel als polenta. Later komt maïs naar Noord-Europa waar het de basis legt voor een ander volksvoedsel: de kotelet. De aardappel slaat vanaf de zeventiende eeuw aan in het noordelijke deel van Europa, waaronder de Lage Landen.

De industriële revolutie zorgt voor een verdere globalisering van het aantal basisproducten. Albert Heijn vliegt diepgevroren ananassen in uit West-Afrika. In de winkels liggen kiwi's uit Nieuw-Zeeland, en tef heeft vanuit Ethiopië de Nederlandse akkerbouw bereikt.

DE AARDAPPEL

Na de ontdekking van Amerika door de Europeanen werd de aardappel in Europa geïntroduceerd. Eerst in Spanje, alwaar de koning, Philips II, tevens heerser van de Lage Landen was. Via pauselijke legaten bereikt de aardappel het huidige België. In 1588 duikt het

nieuwe voedsel op in de Hortus Botanicus van de Leidse Universiteit. Tijdens de zeventiende eeuw begon de ontwikkeling van de aardappel tot volksvoedsel.

Dat ging niet vanzelf. Sommigen meenden dat als God de aardappel voor menselijke consumptie had bedoeld deze wel in de bijbel genoemd zou zijn. Anderen zagen de aardappel als een oorzaak van lepra. Wat echter uiteindelijk de doorslag gaf, was dat aardappelen per hectare meer energie (joules) opbrengen dan graan. Een dubbele tot viervoudige opbrengst was niet ongewoon. De door Vincent van Gogh geschilderde aardappeleters vinden daarin hun ontstaan, evenals een aanzienlijke bevolkingsgroei. De Lage Landen liepen verhoudingsgewijs voorop in het aardappel eten. De soldaten van de Franse koning Lodewijk XIV, de Zonnekoning, ontdekten de zegeningen daarvan in Vlaanderen.

Hoe vanzelfsprekend de aardappel nu is, blijkt uit de samenstelling van hutspot met klapstuk die bij gelegenheid van de viering van het Leids Ontzet op 3 oktober wordt genuttigd. Dit is ter herinnering aan de hutspot die in het verlaten kamp van de Spanjaarden werd aangetroffen. De maaltijd bevat tegenwoordig gestampte aardappelen, maar ten tijde van het Leids Ontzet zelf, in 1574, werd de aardappel in de Lage Landen nog niet geteeld. De vanzelfsprekendheid van de aardappel heeft tevens een keerzijde voor de gezondheid: aardappelen maken gemakkelijk dik. Bovendien zijn diverse aardappelproducten, zoals frites en chips, in de praktijk ongezond vet en zout.

Alles bijeen is het aantal agrarische basisproducten voor de voeding sterk uitgebreid.

Kijken we bijvoorbeeld naar groenten, dan is het aanbod gestegen van twee soorten aan het begin van de agrarische productie tot ongeveer zestig nu. Vooral voor ‘de gewone man en vrouw’ is de uitbreiding in het aanbod van voedingsmiddelen spectaculair. Aan het eind van de achttiende eeuw bestond het volkseten in de Over-Betuwe uit ‘brood, bonen en pap’. En in de eerste helft van de negentiende eeuw was het dieet van de minder bedeelde Antwerpenaren: ‘roggebrood, pap en koffie’. Tegenwoordig is er veel meer variatie.

Knutselen aan producten

Het aanbod van eindproducten waaruit wordt gekozen is door de industriële revolutie nog veel sneller toegenomen dan het aantal agrarische basisproducten. Nieuwe methoden voor conservering (zoals koelen, vriezen en inblikken) en de rusteloze vindingrijkheid van fabrikanten dragen daaraan bij. De toename van het aanbod maakt uit. Een ruimer aanbod leidt tot omvangrijker aankopen. En een ruimer aanbod van soorten eten op tafel leidt tot grotere consumptie.

De groei van het aantal eindproducten heeft er veel mee te maken dat de winsten op standaardproducten eendalende tendens vertonen. Meestal kan ‘iedereen’ ze produceren en dit maakt de marges krappert. Dat geldt bijvoorbeeld voor standaardproducten als melk en yoghurt. Zodoende kennen we nu schepvla, drinkvla en Fruitmelk van Campina, de VlaFlip, Dubbelpudding en Verwenyoghurt van Mona en de melk- puur- en hazelnoten-chocoladevla van Friesche Vlag. De laatstgenoemde firma introduceerde ook Breaker: een peperduur zakje waaruit via een speen zoete zuivel kan worden gelurkt. Daarmee verdiende Friesche Vlag tevens de prijs voor de meest innovatieve bijdrage aan zwerfvuil.

Ook op een pak suiker zijn de marges krap. Daarom hebben we nu peperdure King-pepermunt (suiker met een smaakje) en de suikerwaren van Jamin. Een andere mogelijkheid is suiker in water te gooien en er kleur en een smaakje bij te doen. Dat noemen we frisdrank.

Een andere mogelijkheid om de marges te verruimen is het goochelen met goedkope ingrediënten. Dat heeft een lange traditie. De eerste grote kookboekauteur, de Romein Apicius,

had bijvoorbeeld een briljant recept voor het maken van goede honing uit slechte honing: meng één deel slechte honing met twee delen goede honing. In Nederland heeft men veel bijgedragen aan deze traditie. Een zeventiende-eeuwse Nederlandse innovatie waren de opleggers voor bessenmanden. Deze kwamen van de mooiste bessenstruiken. In de rest van de mand zaten bessen van lagere kwaliteit. In de negentiende eeuw werden de aardappelmanden deels met goedkoop aardappelloof gevuld. Sindsdien is het duur verkopen van goedkope bestanddelen sterk in omvang gegroeid.

Lucht is goedkoop, en dit maakt een ruimere marge mogelijk. Zelfs in de hongerwinter van 1944-1945 werd er gebruik van gemaakt. Er werd toen slagcrème (opgeklopt suikerbietenwater) verkocht voor het equivalent van zes euro per portie. Meer recent vindt men het lucratieve gebruik van lucht terug in Bros-repen en bolle zakken met chips.

Ook aan vleeswaren wordt gerommeld. Een meel/sojamengsel voorzien van smaakstoffen kan prima naar worst smaken en wordt dan ook volop als goedkoop ingrediënt benut in vleeswaren. Het vel van kuikens is goedkoop (en vet) en heet in Nederland vlees, dus wordt dit op ruime schaal gebruikt in knakworsten en frikadellen. Tien jaar terug was het absolute dieptepunt bereikt wanneer iemand *pet food* (honden- of kattenvoer) at, maar tegenwoordig is het verschil tussen goedkope vleesproducten en het *pet food* van weleer niet groot meer. Wat nog niet zo lang geleden het huisdierenvoer in ging, zit nu in onze eigen knakworst. We hebben dat te danken aan de ijver van vleeswarenproducenten om hun kosten te drukken.

Ook water is goedkoop en dit laat de toepassing van water in vlees en vleeswaren stevig stijgen. Diverse vleeswaren worden 'opgespoten' met water plus fosfaat. Reclame van de firma PH Liquid in Kneselare (België) meldt trots dat haar voor ham en cornedbeef bestemde product Bufferphosphaten 60151/60152 'een zeer sterk waterbindingsvermogen heeft.' Naast fosfaat worden ook andere stoffen gebruikt als waterbinders. Het gaat daarbij om diverse eiwitten, een aantal gomsoorten en al dan niet gemodificeerde zetmelten. Nederlandse kip is, dankzij een BBC-documentaire, wereldberoemd vanwege het hoge watergehalte. Als grote watermanagers zijn Nederlanders in staat om met water het gewicht van kippenvlees bijna te verdubbelen. Ook in vis maakt waterbouw opgang. In een onderzoek naar gerookte zalm, gepubliceerd door de *Consumentengids* van november 2004, bleek dat 4 van de 24 onderzochte zalmen waren voorzien van waterbindend kaaseiwit.

Loze praatjes en andere trucs

Een ander succesvol bestanddeel van voedingsmiddelen wordt gevormd door loze praatjes. Reclame staat er bol van. Vers is blijkens onderzoek een van de belangrijkste argumenten om voedingsmiddelen te kopen. De reclame heeft dit begrip zo ver uitgehold dat het zijn betekenis kwijt is. Albert Heijn verkoopt (bevroren) rundvlees van twee jaar oud als vers. De bij supermarkten en tankstations verkrijgbare pakken met 'vers geperst' sinaasappelsap bevatten sap dat soms maanden oud is.

Onder bronwaters zijn er toppers in loosheid van praatjes. Een daarvan is 'mineraalwater met zuurstof'. Voor het binnenkrijgen van zuurstof vormen de luchtwegen en niet het spijsverteringskanaal de geëigende route. Wie zuurstofrijk water drinkt kan mooi boeren, maar gezonder word je er niet van. Een ander voorbeeld is het in 2004 geïntroduceerde Penta H2O Ultra Premium water. Dit zou behandeld zijn met hoogenergetische geluidsgolven die de structuur van het water veranderen en het kookpunt verhogen. Dat zou het water sneller door het lichaam laten bewegen. Het enige dat sneller beweegt is in dit geval echter het geld uit je portemonnee.

Ook aan de suggestie van 'gezond' kan een producent flink verdienen. En dat leidt tot een bloei van nep-gezonde producten. Een mooi voorbeeld is Gilde Goud, gemaakt door Meneba en verkocht door Echte Bakkers. Dat is wit brood plus gekarameliseerde mout. Daardoor lijkt Gilde Goud op het gezonde volkorenbrood, zonder dat te zijn.

Nog een voorbeeld: op de Boerenmarkt in Amsterdam is zeezout te koop. Op het deksel daarvan staat: 'biologisch'. En op het etiket: 'zonder conserveermiddel'. Nu is (zee)zout zelf een conserveermiddel en is biologisch in de combinatie met zeezout een loos begrip. Het potje van 150 gram kost net geen vijf euro. Dat is ongeveer dertig keer zo duur als zeezout zonder kletspraat.

Gemaksvoedsel zoals kant-en-klaarmaaltijden levert eveneens relatief veel geld op. Dat gemak als een voordeel wordt gezien, kan men voor een deel aflezen uit de manier waarop binnen het aanbod van primaire producten wordt geselecteerd. Veel fruitsoorten zijn onhandig. Je moet ze wassen, pellen of snijden voordat je ze kunt eten. En je kunt er gemakkelijk vieze handen van krijgen. Een belangrijke uitzondering daarop is de banaan, die dan ook onevenredig populair is. In sommige schoolkantines krijgt de banaan nu concurrentie: van voorgesneden stukjes appel. Deze verkopen stukken beter dan hele appels. Het recente succes van 'drinkfruit' (dat overigens beduidend slechter voor de gezondheid is dan gewoon fruit) dankt zijn populariteit eveneens aan het gemak. Tot deze categorie behoort onder meer Hero Fruit2Day, dat vijf keer zo duur is als gewoon fruit. Dit product kreeg de Jaarprijs Goede Voeding 2004 van het Voedingscentrum. Een andere mooie illustratie van het verdienen aan gemak zijn de koffiepads en koffiecapsules. Daardoor worden consumenten ontlast van het koffieschepje. Aan dit gemak wordt goud verdiend. De koffie van een kopje Senseo is ongeveer vier keer zo duur als normale filterkoffie. De koffie in koffiecapsules is zelfs vijf tot acht keer zo duur.

Het belang van gemak is verder verantwoordelijk voor de sterke toename van afhaalchinezes, pizzakoeriers, diepvriesmaaltijden en slamixen. Ook het restaurant en de snack danken we daaraan. De kant-en-klaartrend heeft inmiddels een respectabele leeftijd. Berichten over de verkrijgbaarheid van een kant-en-klare hap op West-Europese markten gaan terug tot de twaalfde eeuw. In de negentiende eeuw hadden Brusselse restaurants al een chique reputatie. Rond 1850 ontstonden in Amsterdam de eerste broodjeswinkels. Deze leverden broodjes pekervlees en broodjes halfom. In 1900 komt daar de automatiek bij. Ook vanuit karren werd in snacks gedaan. Tussen de twee wereldoorlogen had Amsterdam wafelkramen op wielen. Tevens werden gedurende deze periode in het najaar gepofte kastanjes uitgevent.

Na de Tweede Wereldoorlog wordt het maken van snacks opgepakt door grotere, gespecialiseerde bedrijven. Deze richtten zich op de honger naar goedkoop en vullend spul. De firma's in kwestie beleveren cafetaria's en automatieken met kroketten, frikadellen en stukken gegrilde kip. Het Febo-buikje ontstaat. De eerste hamburgertent, Wimpy geheten, opende in 1963 zijn poorten, maar het duurde toch nog geruime tijd voordat hamburgers als snack doorbraken. In 1974 opende McDonald's de eerste Nederlandse vestiging. Naar goed Amerikaans voorbeeld zat deze firma aanvankelijk aan de stadsranden. Dat liep niet goed. McDonald's sloeg pas echt aan nadat dit bedrijf zich rond 1980 in stadscentra ging vestigen. En zodoende slalomt men op het Amsterdamse Leidseplein regelmatig door de weggegooide milkshakebekers en hamburgerverpakkingen.

Niet alleen aan kant-en-klaarvoedsel, maar ook aan de productie van eten kunnen we zien dat tijd meer dan vroeger geldt is. Ooit werden vleeswaren zoals rookworsten een flinke tijd gerookt. Nu worden ze vaak kort in rookaroma gedompeld. Er zijn meer voorbeelden van haast, soms met

gevolgen voor de gezondheid. Het lopendebandwerk in kippenlachterijen zorgt ervoor dat één kip met ziekteverwekkers vele andere kan infecteren. En de rijstijd van broden is sterk bekort. Voor 'gewoon' volkorenbrood is dat nu ongeveer anderhalf uur. Dat heeft consequenties voor het fytinezuurgehalte. Fytinezuur bindt stoffen als calcium, ijzer en zink, waarvan sommige consumenten meer kunnen gebruiken. Bij het rijzen wordt fytinezuur afgebroken. In zuurdesembroden die nog altijd ongeveer vier uur rijzen is dan ook maar weinig fytinezuur te vinden. In volkorenbroden die maar anderhalf uur hebben gerezen, kan het gehalte echter aanzienlijk zijn. En dat is voor een deel van de eters ongewenst. Ook de omvang van de voedselconsumptie is aan verandering onderhevig. Zo bestaan in eetgelegenheden diverse trucs om de consumptie te vergroten. Grotere porties en een ruimere keus leiden tot meer eten. Begeleidende muziek of zelfs achtergrondlawaaï doen dat ook. Hoe harder en sneller de muziek, hoe meer er wordt gedronken. Helder licht leidt tot sneller eten – een wijsheid die fastfoodrestaurants op grote schaal toepassen. In de Verenigde Staten wordt tegenwoordig ongeveer 25 procent van al het voedsel buitenshuis gegeten. In Nederland is dat ruwweg 15 procent, maar dit percentage stijgt snel.

De goede smaak

Eten wordt dezer dagen op de tv vooral aangeprezen als lekker. Als het aanbod van smaken door een ijsverkoper stijgt, dan neemt de consumptie toe. Smaak is belangrijk, en dat is al lang zo. Als smaak een probleem vormt dan kunnen smaakstoffen helpen. Hoofdbestanddelen van het eten als granen, peulvruchten en aardappelen smaken op zichzelf naar weinig. Studies onder kleine kinderen laten zien dat ze aan die 'smakeloosheid' zo kunnen wennen dat ze gezond opgroeien. Maar of iedereen dat kan is de vraag. In derdewereldlanden kunnen nog altijd kinderen worden gevonden die genoeg granen voorgezet krijgen maar deze niet voldoende lusten, waardoor ze uiteindelijk ondervoed raken. Smaakjes kunnen daartegen helpen.

Iets dergelijks is te zien bij vaderlandse bejaarden. Deze kunnen door smakeloos gevonden, plantaardige producten overmatig afvallen. Dat lijkt er een mogelijke reden voor dat toegevoegde smaken al lang een belangrijk bestanddeel van het dieet zijn. Het curieuze is echter dat de dierlijke bestanddelen van eten, die van zichzelf meer smaken dan bijvoorbeeld granen, sinds jaar en dag in sterkere mate van smaakstoffen worden voorzien dan de plantaardige. Ook dat heeft een reden. Zonder koel- en vriesinstallaties was het bewaren van vlees en vis een groot probleem. Al na korte tijd smaken vis en vlees dan niet zozeer naar niks als wel vies. Smaakstoffen waren nodig om dat te verhullen.

Dit leidt tot een lange traditie waarin smaakstoffen enerzijds worden geprezen, omdat ze het eten lekkerder maken en anderzijds worden aangevallen, omdat ze de minderwaardigheid van voedingsmiddelen verhullen. Inmiddels zijn we trouwens ook in staat om de minderwaardigheid van smaken zelf te verhullen. Bij het maken van gedroogde poeders die voor smaak moeten zorgen, gaat veel van de geur en smaak verloren. Om dat te corrigeren wordt dan nogal eens gewerkt met een smaakversterker zoals een nucleotide of natriumglutamaat. Ook in een groeiend aantal andere producten, van soepblokjes tot snacks, vindt men smaakversterkers.

Natriumglutamaat is voor de mens een bijzondere stof. Er zijn op en in de tong smaakreceptoren en zenuwen die speciaal op deze smaakmaker reageren. Dat wil niet zeggen dat deze stof altijd goed valt. Bij sommige eters lokt glutamaat overgevoeligheidsreacties uit, zoals uitslag. Bij omvangrijke inname kan 'Chinese restaurantziekte' ontstaan, met verschijnselen zoals hoofdpijn. Bij zeer langdurige en overmatige consumptie ervan kunnen waarschijnlijk de ogen worden aangetast.

Nog een stap verder is het namaken van populaire smaken. De populairste fruitsmaak is bijvoorbeeld aardbeismaak en deze is in snoep, ijs en toetjes overwegend aanwezig als mengsel van door de mens gemaakte chemische stoffen.

Kleine kinderen hebben een voorkeur voor zoet en een afkeer van zuur en bitter. De afkeer voor bitter heeft er mogelijk mee van doen dat veel natuurlijke gifstoffen bitter smaken. Voorkeuren en afkeer kunnen echter worden afgeleerd. De voorkeur voor zout is bijvoorbeeld in belangrijke mate aangeleerd.

Door aanleren heeft in Europa een ruime variëteit aan smaakstoffen ingang gevonden, waaronder zure en bittere smaken. In sommige culturen wordt bijvoorbeeld ranzig zelfs lekker gevonden. De smaakstoffen die aanwezig zijn in specerijen en kruiden hebben vaak een conserverende werking op het voedsel. Deze functie wordt als een zeer belangrijke reden beschouwd voor het gebruik van smaakstoffen door de mensheid. Daar staat tegenover dat uit onderzoek is gebleken dat specerijen en kruiden een belangrijke bron kunnen zijn van voedselinfecties. Ziekteverwekkers zoals *Bacillus cereus* en *Chlostridium perfringens* worden bijvoorbeeld relatief vaak aangetroffen op specerijen. In industrielanden is het dan ook een gangbare praktijk specerijen en kruiden die op de markt worden gebracht te desinfecteren.

Oude smaakmakers

Vroege Europese boeren gebruikten mogelijk bittere wikke, koriander, karwij en munt als smaakmaker. Komijn was al ten tijde van de eerste Egyptische farao's bekend. En peper werd al meer dan drieduizend jaar geleden naar het Middellandse Zeegebied geïmporteerd.

Met het ontstaan van hoogculturen neemt ook de consumptie van smaakjes toe. De Griekse schrijver Herodotos maakte al melding van anijs en Pythagoras roemde het gebruik van mosterd om het geheugen te verbeteren. Romeinse satirici zoals Horatius en Martialis beschrijven diverse krachtig smakende groenten als onderdeel van gastmalen. Daartoe behoorden ui, radijs en prei. De ui geeft volgens andere Romeinse schrijvers niet alleen smaak, maar kan ook zorgen voor het herstel van seksuele krachten dan wel het opwekken van lusten. Aangaande de preiconsumptie werd gemeld dat men na afloop met de mond dicht moest kussen.

Het menu van Italiaanse boeren werd in de Romeinse tijd gekruid met knoflook, peterselie, koriander en wijnruit. Het kookboek van Apicius (eerste eeuw), gericht op de Romeinse bovenlaag, bevat recepten voor sauzen die tot acht à negen kruiden en specerijen bevatten. Aan vlierbessenpudding voegde Apicius peper toe en hij bedacht een korianderdipsaus voor oesters. Apicius maakte naast peper en koriander ook gebruik van zout, komijn, peterselie, gember (uit Arabië), basilicum, karwij, komijn, dille, venkel, munt, maggi, majoraan, oregano, bergamot, tijm en duivelsdrek. Dat laatste is een gomachtig product.

In de laat-klassieke tijd golden kloosters met christelijke geestelijken als plaatsen waar matigheid bij het eten troef was. Analyses van de planten die in de kloosterkeukens werden gebruikt laten zien dat dit niet ten koste ging van de smaak. Kloostertuinen leverden ui, prei, basilicum, dille, komijn, koriander en radijs.

Smaakvol eten was niet beperkt tot de Romeinen. Deze klaagden er zelf al over dat de Germanen naar ui en knoflook stonken. De Romeinen kochten in 408 Alaric, aanvoerder van de Vandalen, af met onder meer 3.000 pond peper. Later werden de Hunnen van Atilla tot staan gebracht door een afkoopsom die onder andere bestond uit peper en kaneel. Vroeg-middeleeuwse wijnen die in West-Europa werden geslurpt, werden op smaak gebracht met munt, salie en venkel. Het *Liber Pontificalis* ('Boek van de Paus') meldde vanaf de achtste eeuw regelmatig giften van specerijen.

Peper ontpopte zich in de vroege Middeleeuwen tot een betaalmiddel, omdat het evenveel waard was als goud en moeilijker te vervalsen.

In het door de islam beheerste deel van het Nabije Oosten en het Middellandse Zeegebied bleven smaakjes onverminderd populair. De Joodse arts Maimonides, die in de twaalfde eeuw in Egypte werkte, deed bijvoorbeeld de aanbeveling in de winter opwarmende specerijen te eten. Mosterd en duivelsdrek werden door hem als wintersmaakjes aangeprezen. Aan de andere kant wees hij er ook op dat smaakstoffen ertoe kunnen dienen slechte kwaliteit te verbergen. Men moet daarop volgens hem met name oppassen indien het voedsel uien of knoflook bevat.

Landgoederen in de Lage Landen werden ten tijde van Karel de Grote geacht in hun boekhouding niet alleen opgave te doen van het bestand aan gebouwen en hun vee, maar ook van wat ze aan kruiden hadden. De keizer schreef voor dat komijn en koriander moest worden geteeld op plaatsen waar hij te gast kon komen. De gewone man gebruikte in de Middeleeuwen waarschijnlijk op ruime schaal mosterd en radijs om smaak aan zijn eten te geven. Aan de stoofpotten werden vaak kruiden toegevoegd.

Benedictijnen, de belangrijkste monniken in de vroege Middeleeuwen, hielden er tuinen op na waar citroenmelisse, venkel, kervel en knoflook werd gekweekt. In de negende eeuw werd door kloosters flink verdiend aan de mosterdteelt. De productie van smaakjes door kloosterorden werd een algemene trend. De franciscanen vormden aanvankelijk een uitzondering op deze regel, maar in een van de eerste teksten over deze orde wordt gezegd dat de franciscanen ‘wilde kruiden in het bos verzamelden.’ Onder christenen was er bovendien een traditie dat specerijen uit het paradijs kwamen. In de Hof van Eden zou het peper hebben geregend. En volgens een kroniekschrijver van de Zevende Kruistocht zou op het punt waar de Nijl Egypte binnenstroomt elke morgen gevist worden op specerijen als kaneel en gember. Deze zouden afkomstig zijn van bomen in het stroomopwaarts gelegen Paradijs.

Heiligen roken niet zelden naar specerijen. De Heilige Lidwina van Schiedam geurde naar gember, kruidnagelen en kaneel. In middeleeuwse recepten voor de gegoede West-Europese burgerij doen smaakjes het goed. Zo werd aanbevolen lam op smaak te brengen met kaneel, ui, prei, knoflook, azijn en honing. En een omelet met ui en kaneel werd geacht de seksuele lust te stimuleren.

In de latere Middeleeuwen besteedden beter gesitueerden, zoals bisschoppen en edellieden, een flink deel van hun budget aan de aankoop van exotische specerijen. Bij de verovering van Cesarea in 1101 kregen kruisvaarders 2 pond peper de man. Medische geschriften bevatten positieve opmerkingen over smaakjes. Zo zou volgens de veertiende-eeuwse arts Mondeville het eten van salie leiden tot heldere ogen. En linzen plus saffraan werden door hem bevolen tegen kinderziekten. Een sauzenkookboek uit de veertiende eeuw beveelt vooral bij koud en vochtig weer een kwistig gebruik van specerijen aan. Fazanten en kapoenen dienen in zulke omstandigheden gekruid te worden met hysop, salie en peterselie. En vette vis verdient volgens dit kookboek – ongeacht het weer – een scherpe, hete saus met onder meer peper en kruidnagels. Tijdens een veertiende-eeuwse boerenopstand in Engeland was het hoofdverwijt dat de rijken witbrood, specerijen en wijn nuttigden, terwijl de boeren waren aangewezen op roggebrood en water.

De gewone man kon in de Middeleeuwen slechts van specerijen dromen. Dat deed hij ook. In het Land van Cocagne (‘Luilekkerland’) was de bestrating van nootmuskaat en gember. En in plaats van spijkers werden kruidnagels gebruikt.

De bewoners van de Lage Landen waren niet de smaakvolsten. In de Duitse versie van het Land van Cocagne zijn de gebraden ganzen gepeperd, in de Franse variant zijn ze met knoflook gebakken, maar in de Nederlandse versie is geen smaak toegevoegd.

Uitbreiding smaakpalet

De trek in suiker, kaneel, nootmuskaat en kruidnagels vormt de basis voor de Europese koloniale avonturen vanaf de vijftiende eeuw. Samen met het kopje thee, chocolade of koffie vormden ze de belangrijkste reden voor de intensieve bemoeienis van Europeanen met de (sub)tropen. Het Europese imperialisme was niet zozeer het hoogste stadium van het kapitalisme, maar veeleer een uitvloeisel van lekkere trek onder bemiddelde burgers. Dominees gingen in de zestiende en zeventiende eeuw tekeer tegen het gebruik van specerijen, omdat dat mensen van het goede pad af bracht, maar het hielp maar weinig. Portugezen, Spanjaarden, Engelsen en Nederlanders vestigden zich in Zuid-Azië en Zuid-Amerika, om de aanvoer van specerijen als peper, kaneel, gember, nootmuskaat, vanille en kruidnagels naar Europa veilig te stellen en daar zelf zo veel mogelijk aan te verdienen.

Inmiddels zijn de koloniën verdwenen, maar de specerijen niet. In Nederland zijn de smaakjes van nootmuskaat, kerrie, knoflook en peper het populairst en vergaand gedemocratiseerd. Onder kruiden is vooral peterselie in trek.

Smaakjes voor water als cacao, thee en koffie waren, zoals gezegd, eveneens een goede reden om op koloniaal avontuur te gaan. Door de Azteken werden cacaobonen geteeld, als basis voor een elitedrankje. De bemiddelde Spaanse kolonisten namen dat van hen over. Ten tijde van koning Philips II bereikte cacao het Spaanse hof. Van daaruit volgde een geleidelijke verspreiding van chocoladedrank over Europa. Toen de cacaomarkt flink begon te groeien, raakten de andere landen in Europa geïnteresseerd en er ontstond een hoop gedoe waaruit Nederland als overwinnaar te voorschijn kwam. Curaçao en Amsterdam werden de spillen in de Europese cacaohandel. In Amsterdam kon men rond 1665 terecht bij uitbaters die aan de gevel de tekst hadden hangen: 'Hier schenkt men seculat'.

In de betere kringen werd chocola thuis gedronken. De grote Huygens schonk het en graaf Bentinck dronk het. Daarna democratiseerde het slurpen van chocoladedrank. In de negentiende eeuw waren er in Amsterdam 'kattenkroegen' waar het volk hete chocolade kon drinken. Sindsdien heeft chocola als drank een flinke duik gemaakt. Het is nu vooral iets voor kinderen. Het eten van chocola is echter nog altijd populair onder volwassenen – vooral onder vrouwen. Koffie kwam van de andere kant naar Europa. Het werd op grote schaal gedronken door moslims voordat de Europeanen eraan begonnen. In 1560 waren er zeshonderd koffiehuisen in Istanbul, en nul in Europa. De teelt was aanvankelijk beperkt tot het Arabisch schiereiland. Mokha was de belangrijkste haven voor de verscheping van koffiebonen. Pas in 1640 wordt de eerste koffieboon in Europa aangevoerd. Daarna gaat het snel. In Amsterdam werd het eerste koffiehuis in het jaar 1660 gevestigd. Weldra kwamen er meer gelegenheden waar men 'mokkavocht' kon drinken. Aan het begin van de achttiende eeuw ontstonden grote koffiehuisen voor bemiddelden. Zo kende men in de buurt van de Amsterdamse Dam koffiehuisen als Hof van Holland, Graaf van Holland, Karsenboom en Quincampoix. Deze waren chique. Een boer stak daar af als een 'prinsevlag op een vullisschuit'.

In de achttiende eeuw werd gevonden dat gebrande cichoreiwortels een koffieachtig smaakje opleverden. Gebrande cichorei werd, gemengd met kleine beetjes echte koffie, populair in de eerste helft van de negentiende eeuw. Onder arme Antwerpenaren verving de consumptie van het daarvan gemaakte brouwsel goeddeels het drinken van bier. Halverwege de negentiende eeuw

werd in Antwerpen per hoofd dagelijks 1,5 liter (tien koppen) namaakkoffie geslurpt. Met de toenemende rijkdom heeft gebrande cichorei echter steeds minder in kunnen brengen tegen koffie. Tijdens de Tweede Wereldoorlog en het eerste decennium daarna werd surrogaatkoffie op ruime schaal gebruikt als gedeeltelijke koffievervanger. Dit cultuurgoed is tegenwoordig echter goeddeels verzonken. Nu drinkt de gemiddelde Nederlander ongeveer 145 liter ‘echte’ koffie per jaar, goed voor een vijfde plaats op de wereldranglijst. In België wordt per persoon ruwweg 135 liter koffie gedronken.

Medicinale kruidenthee wordt in Europa sinds mensenheugenis gedronken, en ‘echte’ thee lang voordat de Europeanen zich ermee bemoeiden, in China. De Verenigde Oost-Indische Compagnie bracht de eerste thee vanuit China naar Amsterdam in 1610. Dit gaf aanleiding tot een heftig debat onder artsen over de voor- en nadelen daarvan voor de gezondheid. De voorstanders wonnen het pleit. Anders dan koffie werd thee in Nederland aanvankelijk vooral thuis gedronken. Thee werd boven de stand van de gewone man en vrouw geacht. De inkomens van deze lieden, zo vonden de beter gesitueerden, moesten zo laag blijven dat ze hun geld niet konden vergooiden aan luxes zoals thee. Tijdens een salet (chique dameskrans) werd thee echter de populairste drank. Aan het eind van de achttiende eeuw was het theegebruik onder gegoede dames zo wijdverbreid dat de komedie *De Theezieke Juffers* kon worden geschreven. Maar ook onder bemiddelde geleerden was thee populair. De daarin aanwezige cafeïne verdreef de slaap. Tot de Tweede Wereldoorlog nam het drinken van thee fors toe. Daarna zette een daling in, ondanks een verruimend aanbod waarbij alle mogelijke bijmaakjes aan thee werden toegevoegd: van mango tot granaatappel, plus vitamines. Inmiddels maakt kruidenthee een comeback: van sterrenmix tot rooibos. Anno nu slurpt de gemiddelde Nederlander ongeveer 100 liter thee per jaar naar binnen, een veel hoger gebruik dan bijvoorbeeld in België.

In de twintigste eeuw wordt het palet van smaken aanzienlijk uitgebreid. Aan de ene kant is dat verbonden met een uitbreiding van het aantal voortbrengselen van de landbouw die we kunnen kopen. Daardoor konden onder meer mangosmaak en broccolismaak toegevoegd worden. Aan de andere kant komen er tegenwoordig meer dan drieduizend smaken uit de fabriek, tot grillismaak aan toe. Deels gaat het daarbij om geheel synthetische smaken, deels worden ook extracten gemaakt. Voorts is er een omvangrijke fabrieksmatige productie van smaakversterkers en smaakonderdrukkers. Deze laatste dienen om bittere, zure en andere minder lekker gevonden smaken te maskeren of te onderdrukken. Ze duiken overal op. Het belangrijkste afzetgebied wordt gevormd door dranken en zuivel. En het snelst groeit het verbruik van smaken en smaakveranderaars in de hoek van hartige hapjes, kant-en-klaarvoedsel en snacks. Sinaasappelsap uit een pak is, zoals gezegd, vaak oud. Het bevat daarom vaak een toegevoegd mengsel van synthetische esters en aldehyden om het vers te laten smaken. Om de bitterheid die door verwerking ontstaat te onderdrukken, worden aan vruchtendranken ‘maskerende’ stoffen toegevoegd, zoals aminozuren of natriumzouten. Of men doet er grapefruitsmaak bij en verkoopt het goedje als grapefruitdrink. Als een toetje te zuur is of te veel naar vitamines smaakt, dan kun je mangosmaak toevoegen. En met vanille kan een te sterke peper- of uiensmaak worden onderdrukt.

Synthetische smaken zijn flink opgerukt. Koriander is er bijvoorbeeld als specerij, maar ook als trans-2-dodecenal. Kruidnagels worden nagebootst middels 4-vinylguaiacol, en ‘warmebakkersgeur’ is een mengsel van pyrazines. De smaak van lamsvlees is nageemaakt in de vorm van 4-methylnonaanzuur plus een mengsel van azijn en melkzuur. Koekjes kan men naar kaas laten smaken met behulp van onverzadigde carboxylzuren en om iets geroosterd te laten

lijken kan men 4-hydroxy 2,5 dimethyl-3-furanon toevoegen. En om de smaak ervan te versterken kan men maleïne- en fumaarzuur toevoegen.

Smaak op smaak wordt niet geschuwd. Voor het profileren van koffie in restaurants en cafés zijn er tegenwoordig bijvoorbeeld de volgende smaakjes uit de fabriek: karamel, vanille, hazelnoot, macadamianoot, kastanje, kokos en amaretto.

De jacht op smaak is inmiddels op een hoogtepunt. In de kookprogramma's op tv staat centraal dat het eten lekker moet zijn. En als we lekker willen koken dan gebruiken we daarvoor een recept. Rijken hadden reeds lang een verwende smaak, en recepten zijn dan ook al oud. En de goede smaak kent al lang geen grenzen meer.

Er is een aantal Noordwest-Europese kookboeken daterend uit de dertiende en veertiende eeuw gevonden, die volop gerechten bevatten uit het Middellandse Zeegebied. Recept acht uit een van die kookboeken meldt bijvoorbeeld: 'Hier is het recept voor een andere schotel die ravioli wordt genoemd. Neem witte bloem en suiker en maak daar een deeg van. Neem goede kaas en boter en maak daar een crème van. Neem peterselie, sjalot en salie, hak deze fijn en doe deze in de vulling van kaas en boter. Zet de gekookte ravioli op een bed van geraspte kaas en doe daar geraspte kaas overheen. Verhit daarna nog een keer.'

Of de ravioli bijdraagt aan een gezonde voeding was in dit middeleeuwse kookboek geen punt. In de meeste moderne kookboeken is dat nog steeds geen serieus behandeld onderwerp. Als het maar lekker is. En lekker eten betekent dat men gemakkelijker meer calorieën verorbert.