ONZE VOEDING

WAT WIJ DAGELIJKSCH MOETEN GEBRUIKEN OM ONZE KRACHTEN TE BEHOUDEN EN IN HET LEVEN TE BLIJVEN.

Eenige nuttige aanwijzingen voor het bereiden van de huidige levensmiddelen.

Drukk. De Vos - van Kleef — 44, Roodestraat, Antwerpen

[1917].

Z. N° 4238 — 2

ONZE VOEDING

WAT WIJ DAGELIJKSCH MOETEN GEBRUIKEN OM ONZE KRACHTEN TE BEHOUDEN EN IN HET LEVEN TE BLIJVEN.

Eenige nuttige aanwijzingen voor het bereiden van de huidige levensmiddelen.

Drukk. De Vos - van Kleef — 44, Roodestraat, Antwerpen
[1917].

Z. N° 4238 — 26-2-17.

De Voeding van den Mensch

Wat het menschelijk Lichaam noodig heeft voor zijn onderhoud.

VOORWOORD

De huidige omstandigheden hebben eenen grooten ommekeer gebracht in onze voeding. Voedingsmiddelen aan dewelke men in vredestijd niet eens dacht spelen nu door den drang der noodzakelijkheid eenen grooten rol in onze dagelijksche keuken. Hetgeen wij vroeger niet kenden wordt nu door den mensch verbruikt.

Vele menschen zijn nog altijd de meening toegedaan dat men zonder dierlijk voedsel niet leven kan. Welnu dit is eene grove dwaling, en alhoewel vleesch en visch zeer krachtige voedingsmiddelen zijn toch kan men ze vervangen door andere die even voedzaam en daarbij veel goedkooper zijn. Het komt er maar op aan de juiste voedingswaarde van elke voedingstof te kennen, om aan den minst mogelijken prijs een krachtig en smakelijk eten samen te stellen. Hetgeen wij in den loop van dit werkje nader zullen verklaren. Ons doel is dus alleen onze huismoeders eenige nuttige inlichtingen te geven in den keus der voedingrantsoenen en willen niet het minst aanspraak maken iets te willen bijdragen tot de wetenschap, dat ligt ver buiten onze bevoegdheid.

Hopende een en ander nuttigs gezegd te hebben over de voedingsleer zoo is onze moeite beloond.

Februari 1917.

DE VOEDING VAN DEN MENSCH

Het menschelijk lichaam kan men nagenoeg vergelijken met een werktuig, dat, om in den gang te kunnen blijven eenen regelmatigen toevoer noodig heeft van zekere stoffen om de ontwikkelde krachten te herstellen en dus zoodoende onze machine in het leven houdt. Deze stoffen noemt men voedingsmiddelen. Laten wij nu onderzoeken welke de voornaamste bestanddeelen zijn die de Voedingsmiddelen moeten bevatten om in den onderhoud van ons lichaam te voorzien :

Een mensch van 50 à 60 kilos gewicht heeft dagelijks ongeveer noodig :

100 gr. eiwit ; 50 gr. vet ; 400 gr. koolhydraten.

60 jaar : 110 gr. eiwit ; 53 gr. vet ; 450 gr. koolhydraten.

70 jaar : 120 gr. eiwit ; 57 gr. vet ; 500 gr. koolhydraten.

Een mensch van 70 à 80 kilos :

130 gr. eiwit ; 60 gr. vet ; 550 gr. koolhydraten.

Eiwit noemt men zulke stoffen die overeenstemmen met het wit van een ei. Men vindt het in vleesch, visch, melk, peulvruchten (erwten, boonen) en in graansoorten. Eiwit is het belangrijkste voedingsmiddel vermits het aan het lichaam sterkte en warmte geeft en ook de verloren krachten terugschenkt.

Vet vindt men in plantaardige en dierlijke lichamen in den vorm van boterstof in de melk, als olie in zekere zaden.

Koolhydraten komen bijzonderlijk voor in plantaardige stoffen, zooals suiker, aardappelen, rijst, maïs, erwten, boonen, tarwe en roggemeel. Eiwit verteert minder gemakkelijk dan vet en koolhydraten ; men zal bijgevolg van de eene stof wat minder van de andere wat meer toedienen naargelang den toestand in dewelken het lichaam verkeert.

Het spreekt van zelf dat zulke stoffen aan te prijzen zijn die in zich zelf de 3 voornaamste bestanddeelen bevatten.

Bij de samenstelling der voedingrantsoenen dient men in het oog te houden :

1) dat de soort en de hoeveelheid van het voedsel afhangt van den leeftijd van den verbruiker. Kinderen en niet-volwassenen behoeven voornamelijk eiwitstoffen. Nochtans kan eene te groote hoeveelheid eiwit schadelijk worden als de verbruiker geene voldoende beweging maakt ; in dit geval zou de maag een gedeelte der toegediende hoeveelheid eiwitstof weigeren te verteeren.

2) Personen die zwaren arbeid verrichten behoeven eene in groote mate vet en koolhydraten alsook genoegzame eiwitstoffen om de verloren krachten te herstellen. Zij die geestesarbeid doen hebben integendeel minder vet en voornamelijk minder koolhydraten noodig. Deze soort arbeiders moeten zich voeden met lichtverteerbare en tevens voedzame stoffen.

3) Oude lieden vergen insgelijks eene gemakkelijke verteerbare voeding, dus niet te veel eiwitstof.

Terloops zij ook nog gezegd dat er vele kinderen onderhevig zijn aan Rachitisme (hetgeen wij Engelsche ziekte noemen).

Deze ziekte vindt meestal haren oorsprong in eene ondoelmatige voeding. Kinderen vooral behoeven eene voldoende hoeveelheid minerale stoffen in hun voedsel tot vorming der beenderen. Zorgt men niet dat de beenderen ook hun aandeel krijgen in den opbouw van

het lichaam dan worden ze te zwak in evenredigheid met het gewicht van 't lichaam en stelt men zich bloo aan Rachitisme.

Het is onmogelijk bepaalde voedingsrantsoenen voor te schrijven vermits de hoeveelheid en de kracht der voedingsmiddelen afhangt van den leeftijd, het gewicht en van den arbeid die van het lichaam gevergd wordt. Nochtans zal men met behulp der hiernavolgende tabel de voedingswaarde kunnen berekenen der bijzondersten voedingsartikelen en met een weinig overleg zal men er toe geraken een degelijk rantsoen samen te stellen.

100 gram bevatten	Eiwit	Vet	Koolhydraten
Boter	1	85	1
Margarine	—	87	—
Eieren	13	12	—
Haan	23	3	—
Ham	25	8	—
Haring (gezouten)	19	17	—
Haring (gedroogd)	21	8	—
Hart	18	6	—
Kaas (vette)	25	29	2
Kaas (magere)	35	11	3
Kalfsvleesch (mager)	20	1	—
Kalfsvleesch (vet)	19	7	—
Kieken	18	9	—
Konijn (vet)	21	9	—
Lever	20	6	—
Melk (afgeroomde)	3	1	4
Melk (volle)	4	3	4
Botermelk	4	1	3
Melk (gecondenseerde)	10	10	53
Oesters	5	—	—

100 gram bevatten	Eiwit	Vet	Koolhydraten
Paardevleesch	23	2	—
Paling	13	28	—
Reuzel	—	99	—
Rundvet	—	98	—
Rundvleesch (vet)	17	26	—
Rundvleesch (mager)	21	1	—
Gerookt vleesch	26	14	—
Schapenvleesch (vet)	15	35	—
Schapenvleesch (mager)	18	5	—
Spek	10	76	—
Schelvisch	17	—	0
Stokvisch	79	1	—
Tong (visch)	12	—	—
Varkensvleesch (vet)	13	37	—
Varkensvleesch (mager)	20	6	—
Zalm	15	6	—
Zoutevisch	29	—	—
Ajuin	2	1	6
Aardappelen	2	—	21
Aardappelbloem	1	—	80
Aardnoten (olienootjes)	28	46	2
Appels (versche)	—	—	13
Appels (gedroogde)	1	2	63
Bieten	1	—	7
Boekweitmeel	9	2	72
Boonen (gedroogde)	22	2	54
Cacao	19	32	34
Erwten (versche)	6	—	12
Erwten (gedroogde)	23	2	52
Bloemkool	4	1	11
Havermout	15	5	60
Kastanjes	8	3	71

100 gram bevatten	Eiwit	Vet	Koolhydraten
Krenten	1	3	46
Koolrapen	3	—	8
Linzen	23	2	60
Macaroni	4	0	70
Maïs	8	1	85
Mosterd	24	40	9
Peren (versche)	—	—	12
Pruimen (gedroogde)	2	1	48
Prei	1	2	3
Rabarber	2	0	8
Roode kool	4	1	12
Rapen	1	—	8
Rijst	8	1	76
Raapolie (smout)	—	99	65
Roggemeel	10	1 1/2	65
Savoye kool	4	1	12
Selder	2	1	4
Schorseneeren	3	0	8
Snijboonen	3	0	7
Spinazie	3	1	4
Stroop	—	—	70
Suiker	—	—	97
Tapioca	4	0	70
Tarwebrood (gebuild)	7	—	55
Tarwebrood (ongebuild)	9	—	50
Tarwemeel	12	1	72
Winterpeeën	1	—	7

Drinken hebben wij ook noodig, 1 1/2 liter per dag is voldoende daar onze voedingsmiddelen genoegzaam vocht inhouden.

Het mag ook wel eens herinnerd worden dat het zeer

gewichtig is het voedsel langzaam en goed te kauwen, ten eerste het verlicht het werk der spijsverteering en ten tweede haalt men al de voedende bestanddeelen uit het ingenomen voedsel. Als men rekening houdt met de schaarschte van zekere voedingsmiddelen en dat daarbij nog buitengewone hooge prijzen gevergd worden (voornamelijk voor dierlijke stoffen) dan zullen wij ons van zelf geneigd voelen eenen oogslag te werpen op onze « Tabel » om na te gaan uit welke plantaardige stoffen wij het degelijkste en goedkoopste voedsel kunnen trekken. Onvermijdelijk zal dit onderzoek ons leiden tot de samenstelling van rantsoenen die wel eens van den algemeenen regel zullen afwijken, maar die daarvoor niet te min krachtig en smakelijk zijn. « Smakelijk » zal zeer waarschijnlijk voor vele lezers vreemd klinken maar vermits den keus onzer voedingsmiddelen op 't oogenblik zeer klein is, zijn we verplicht iets te leeren bereiden en te eten wat bij andere volkeren dagelijks met lust verbruikt wordt. Nemen wij maïs ; deze graansoort wordt zeer veel gegeten in Amerika, er wordt om zoo te zeggen geen enkele tafel gezet of er is maïs op de spijskaart. Het is trouwens een gezond voedsel, even krachtig als rijst en eenmaal aan den smaak gewoon zal men het zoo goed vinden als onze gewone groenten. Gedroogde peulvruchten (erwten en boonen) zijn ook zeer aanbevelingswaardige voedingstoffen. Hunne voedingswaarde is hooger dan die van het vleesch en den koopprijs is veel lager. Daarbij hebben zij nog het voordeel een volledig voedsel op zich te vormen. daar zij een groot gehalte eiwit, vet en koolhydraten bevatten. In den laatsten tijd zijn de prijzen van gewone boonen en erwten zoo gestegen, dat het voor vele menschen ook al een weelde artikel geworden

is. Wij hebben nog wel eene andere soort boonen met name « Paardeboonen » die volgens mijn inziens wel zouden kunnen dienen tot voeding van den mensch. Ze zijn zeer rijk aan eiwit (ongev. 23 à 28 %) en kunnen op dezelfde wijze bereid worden als erwten en witte boonen. Paardeboonenmeel leent zich uitstekend tot het bereiden van allerlei gebak ; de smaak kunnen sommige verbruikers wel een weinig bitter vinden, doch door toevoeging van suiker of stroop ruimt men dit beletsel gemakkelijk uit den weg. Raapkoolen te zamen met peeën gestoofd kunnen zoo noodig de aardappelen best vervangen.

Het ligt niet in onze bedoeling de eene waar aan te prijzen ten koste van de andere, maar als de nood dwingt, is het noodig dat wij onzen toevlucht nemen tot andere voedingsmiddelen, liever dan ons lichaam prijs te geven aan eene nog grootere verzwakking. Suiker, stroop en rijst kan ons lichaam op 't oogenblik ook zeer goed gebruiken en ik denk het hier wel gepast, een woordje te zeggen in 't belang van hen die bewust of onbewust zouden denken dat op de rantsoenen verstrekt door de Komiteiten nog een en ander af te nemen valt om er geld van te maken.

De Komiteiten bezorgen ons niets te veel. En elkeen moet zijn eigen rantsoen verbruiken : die het verkoopt ondermijnt zijn lichaam en zij die zulke rantsoenen opkoopen, plegen eene misdaad jegens hunnen evenmensch vermits zij hem mede helpen te verzwakken.

De verstandigen moeten de oogen openen der onverstandigen. Dit gezegd zijnde, besluiten wij dit werkje met nog eenige oorlogsrecepten, die in de keuken van nut kunnen zijn.

ERWTENSOEP. — 1 liter erwten op voorhand gespoeld op 5 liters water gedurende eenen ganschen nacht laten weeken ; 's anderdaags laat men de erwten in 't zelfde water gedurende 2 uren langzaam koken ; daarna voegt men er wat gesneden prei of selder bij (of bij gebrek aan deze groenten neemt men ajuin), met 200 gr. spek og vet en 2 lepels zout; dan laat men de soep nog een gansche uur doorkoken.

BRUINE OF WITTE BOONENSOEP bereidt men op dezelfde manier als erwtensoep, doch in plaats van spek gebruikt men wat boter.

PAARDEN- OF DUIVENBOONEN kan men op dezelfde manier glaar maken als boonensoep.

RAAPKOLENSOEP. — Bij 3 liters water voegt men 1/2 kg koolrapen, 75 gram griesmeel of 50 gram rijst (naar keus) en 50 gram boter of vet. Men laat de soep zachtjes koken tot ze gaar is en als men over eiers beschikt dan kan men 1 of 2 goedgeklutste eiers er bij mengen.

PEEËNSOEP bereidt men opdezelfde manier als koolrapensoep.

AARDAPPELKOEK. — De aardappelen eerst koken en als ze nog warm zijn, worden ze fijn gestampt, men voegt er dan een weinig melk, zout, peper of kruidnoot, en wat boter bij en nadien bakt men den deeg in eene pan. Het kan dit gerecht smakelijker maken met er eene rauwe ei in te mengen.

AARDAPPEL- EN RIJSTKOEK. — Men neemt dezelfde hoeveelheid aardappelen en rijst ; men laat ze afzonderlijk koken ; daarna stampt men de aardappels en de rijst door elkaar, men voegt er wat zout,

kruidnoot en boter bij en de deeg wordt in eene pan gebakken.

RAAPKOLEN. — De raapkolen worden geschild, in stukjes gesneden, daarna met wat zout in water gekookt tot ze gaar zijn ; men laat ze verlekken en een melksaus op zooals op bloemkool (gesmolten boter met wat melk gemengd met wat kruidnoot).

RAAPKOLEN MET PEEËN. — De raapkolen en de peeën worden geschild, gewasschen en in stukjes gesneden. Daarna in water met een weinig zout gekookt tot alles gaar is ; dan laten verlekken en met wat vet of boter en een weinig melk stoven en raspt men er wat kruidnoot over.

Men kan bovengemelde disch ook nog bereiden met gekookte aardappels en rijst en door te stampen en daarna alles eventjes laten stoven met wat boter of vet.

GESTOOFDE AJUIN. — De ajuin in stukjes snijden, in water opzetten met een klien weinigje zout, 20 minuten laten koken tot de ajuin gaar is, daarna laat men de ajuin verlekken en als hij verlekt is wordt hij opgestooft in water gemengd met boter, een weinig aardappelbloem en een weinig azijn.

ROODE BIETEN. — De bieten eerst wasschen, en ze dan 3 uren laten koken ; daarna pelt men ze en snijdt men ze in schijfjes. Dan maakt men eene boter-saus met toevoeging van een weinig zout, wat aardappelbloem, wat water met een scheutje azijn ; en in deze saus laat men de bieten stoven.

WITTE BOONEN EN BRUINE BOONEN. — De boonen worden den vorigen dag reeds gewasschen en

in water gezet om te weeken ; 's anderdaags laat men ze zachtjes aan koken gedurende ongeveer 2 uren tot ze gaar zijn. Zijn de boonen malsch dan schept men ze uit het water en dient men ze op, hetzij met eene boter- of azijnsaus. Het water van de boonen kan men gebruiken voor soep te bereiden.

PAARDEN- OF DUIVENBOONEN kunnen op dezelfde wijze klaar gemaakt worden als witte of bruine boonen.

RIJSTKOEKEN. — Men neemt eene zekere hoeveelheid drooggekookte rijst ; men voegt er een weinig bloem aan toe (ongeveer 1/4 deel van de hoeveelheid rijst), daarna maakt men eenen deeg en mengt men er nog wat suiker en indien men er over beschikt, klutst men 1 of 2 rauwe eiers in den deeg, dan bakt men kleine koekjes in eene pan.

MAIS IN BUSJES wordt zeer gemakkelijk bereid ; men hoeft de bus eenigen tijd in kokend water te laten vertoeven alvorens ze te openen ; bij de opdiening giet men den maïs op een schotel en voegt men er een weinig boter met zout aan toe.

RIJSTKOEK. — Neem 150 gram rijst, laten koken in water tot hij gaar is, men neemt 1 pakje vanille pudding gebroken in een weinig melk en wat boter en 50 gram suiker, als dat goed gemengd is, alles bij de kokende rijst doen en dan nog 5 minuten laten koken ; dan laten verkoelen en in een pan in den oven zetten en lichtjes laten bruinen.

OORLOGSBISKWIET. — Schil 5 groote aardappels (liefst bevrozen) en laat ze zonder zout koken. Pleter ze zeer fijn en roer er een klontje zoetelies door,

3 lepels gewone bloem, een pakje Gloria-pannekoek van 10 centiemen, 200 gram kristalsuiker, de dooier van een ei en het wit tot sneeuw geklopt, het sap van een half citroen en de schil ervan geraspt. Mengel alles zeer goed, bestrijk eene plaat met boter, vul ze en strooi nog een weinig suiker bovenop. Laat een uur in een goed verwarmden oven onder en boven bruin worden en dien den koek koud op.

't Is wel geen Biskwiet-de Beukelaer, maar lakker hoor!

('Nen tuyau! als ge soms nog wat rhum hebt staan en ge kunt er eenige druppels van bij doen!...)

GOEDKOOPE MASSEPIJN. — Neem 300 gram geschilde aardappelen en laat ze koken zonder zout en fijn pletten, doe er 50 gram gemalen rijst bij, (niet koken), en 150 gram fijne witte suiker (niet smelten) en doe er omtrent 60 gram gezoute boter en 5 druppels amandelolie bij, en mengt dat alles goed ondereen, uwe schotel insmeren met wat boter en er alles indoen, de aardappelen mogen lauw zijn, als ze in de schotel gaan, in den over zetten die niet te vurig gestookt wordt, en dikwijls de schotel draaien tot er eene bruine korst opkomt, en dan laten koud worden, en lekker is het, en tevens goed voedzaam.

Pierre Chanel