

Het moet in of rond 1958 zijn geweest, dat mijn moeder op een zondag een pan macaroni met kontjes op tafel zette. Dat het gebeurde was geen verrassing, want de kontjes en macaroni had ik zelf op zaterdag na 6 uur 's avonds opgehaald. De deur van het VIVO-winkeltje van mijn oom en tante – nog geen twintig vierkante meter – was op slot gegaan. De vleessnijmachine werd schoongemaakt en de kontjes – de moeilijk snijdbare uiteinden van plokworst, gebraden gehakt, ham en andere vleeswaren – gingen in een papieren zakje mee naar huis.

Macaroni zonder zakjes en pakjes, wel met groente en kruiden, maar vooral met kontjes! Wat een sensatie. We hadden immers nog nooit macaroni gegeten. Aardappelen en rijst, een maaltijdsoep, ook wel eens pap vermoed ik – dat moet het al die jaren daarvoor waarschijnlijk wel zijn geweest. Dat mijn moeder vóór de jaren zestig al macaroni kookte, was bijzonder, want macaroni veroverde pas in de jaren 70 en 80 van de vorige eeuw de Hollandse keuken.



Aardappelen met spek, het was rond 1900 een niet ongebruikelijke hoofdmaaltijd in arbeidersmilieus; daarnaast werd er gegeten wat plaatselijk en goedkoop voorhanden was. De iconische Schijf van Vijf – met adviezen voor gezonde voeding – verscheen pas in 1953. Het zijn echter de huishoudscholen en kookscholen geweest, die – vanaf het einde van de 20^e eeuw – een stempel hebben gedrukt op de Nederlandse eetcultuur. Zo ontstond de 'Hollandse pot' met de gewenste AVG-samenstelling van aardappelen, groente en fruit. Belangrijk werd dat groenten niet kapot gekookt moesten worden maar 'beetgaar' om te voorkomen dat vitaminen verloren gingen.

Het besef om anders te koken drong echter pas heel langzaam door tot de arbeidersklasse. Zo herinner ik me hoe we omstreeks 1955 een huishoudelijke hulp hadden – mijn moeder was 'overspannen' – die ook de warme maaltijd kookte. Ik hoor mijn moeder nog mopperen omdat de hulp de kool tot pap had gekookt. En begin 70-er jaren, toen ik vormingswerker was op het vormingscentrum in Heerde waar werkende jongeren nog 1,5 dag per week naar toe moesten, stond de kookles niet zonder reden verplicht op het programma. Het toont de kloof tussen de officiële leer van de huishoudschool en de weerbarstige praktijk in veel Nederlandse keukens in het midden van de vorige eeuw.

* * *

Waarom ik dit allemaal schrijf? Het is nu hartje zomer, wij wonen tussen stadsgracht en Sassenpoort – aan de rand van de Zwolse binnenstad – en het is stil en warm. De stad is met vakantie, zij die zich nog wel – om welke reden ook – op straat laten zien, lopen er luchtigjes bij. Daarom, zeventig jaren na mijn eerste macaroni en na een aantal blogs gevuld met levensernst, nu een blog over de edele kookkunst, een licht onderwerp. Hoewel, een blog over koken zou ook zo maar zware kost kunnen worden.

* * *

Na een halve eeuw van deels moeizame veranderingen in de samenstelling en het koken van de nog altijd sobere Hollandse pot, drongen ook steeds meer buitenlandse invloeden de Nederlandse keuken binnen. Dat gebeurde in historische golven.

Zo werd de Franse keuken al in de 19^e eeuw de norm voor de welgestelde bevolking. Luxe restaurants hanteerden Franse termen en menu's. Kookboeken introduceerden Franse bereidingen zoals ragôuts, haché en kroketten.

Merkwaardig, hoewel Nederland bij uitstek het land was van eeuwenlange import en doorvoer van oosterse specerijen, bleef de toepassing daarvan tot de jaren '50 en '60 van de vorige eeuw beperkt tot slechts enkele specerijen zoals kaneel en noot-



muskaat. Dat veranderde vooral door de komst van Nederlands-Indische en Molukse repatrianten. De eerste Indische toko's en restaurants openden hun deuren en er volgde een explosie van Chinees-Indische restaurants. Gerechten zoals nasi, bami en saté werden vast onderdeel van de Nederlandse eetcultuur. In de jaren '70 en '80 zorgde de komst van Vietnamese vluchtelingen voor de introductie van de bekende Vietnamese loempia. Aan het eind van de 20^{ste} eeuw kwamen de Japanse (sushi), Koreaanse en Midden-Oosterse keukens in beeld. De Italiaanse, Spaanse en Marokkaanse keukens volgden pas in de jaren 1960 en 1970 door massatoerisme naar die landen én door de komst van gastarbeiders uit Turkije en Marokko.

Hoe verspreidden deze buitenlandse invloeden zich over Nederland? Het "Culinairisch Handboek Albert Heijn" (verschenen in 1967 en grijsgedraaid in de jaren 70) heeft de Nederlandse eetcultuur definitief gemoderniseerd. Waar de huishoudscholen zorgden voor de Hollandse pot, zorgde Albert Heijn met zijn blad Allerhande vanaf 1983 voor avontuur en smaak: op zijn [website](#) staan inmiddels meer dan 22.000 recepten, van 'heel eenvoudig – snel klaar' tot culinaire hoogstandjes. Andere supermarkten volgden. Anno 2026 wemelt het op het internet en in de media van kookrubrieken met een geweldige variatie aan recepten. Zelfs topkoks geven hun geheimen prijs. Dat droeg en draagt er aan bij, dat koken voor velen een hobby is. Ik kook vanaf mijn pensioen elke dag voor ons tweeën en voor een samenzijn met familie en vrienden. Ik ben een kok en – er zijn er die het zeggen – een meester in de keuken 😊.

* * *

Twee kanttekeningen bij deze tot nu toe lichte blog.

* Onze eetcultuur is gedurende de laatste zeven decennia enorm verrijkt door buitenlandse invloeden – de aanwezigheid van repatrianten, gastarbeiders en vluchtelingen heeft daaraan een sterke impuls gegeven. Dat is een kostbaar feit!

Er zijn helaas teveel Nederlanders, die hun stem geven aan partijen die roepen: "Nederland moet weer van ons worden". Ze bedoelen dat al die [van oorsprong] buitenlanders het land uitmoeten. Maar hoe inconsequent kun je zijn: velen van hen zullen nooit terug willen naar alleen maar "de Hollandse pot", hoe lekker die ook kan zijn! Ons land 'van vreemde smetten vrij', behalve in de keuken en op het bord? Wat een dubbele moraal!

* Tijdens het schrijven van deze blog merkte ik al dat woorden me in déze context tegenstonden: "bovenlaag, arbeidersmilieu, welgestelde bevolking, onderlaag". In onze eetcultuur speelt geld een discriminerende rol, zoals in alle facetten van onze sa-

menleving. Wij kunnen ons met ons inkomen qua voeding meer permitteren dan heel veel anderen. De eetgewoonten van honderdduizenden Nederlanders die onder of op de armoedegrens leven móeten wel anders zijn dan de onze. Er zijn mensen, die ook bij het bereiden van een maaltijd met weinig financiële middelen van 'niets iets' kunnen maken. Maar dat is een kunst die niet iedereen meester is. Mijn moeder kon dat wel en van haar kookkunst heb ik veel geleerd. Ze leerde haar vijf zonen ook voor de hoofdmaaltijd hardop te bidden, we deden het bij toerbeurt:

*'O Vader, die al 't leven voedt, kroon deze tafel met uw zegen,
En spijs en drink ons met dit goed, van uwe milde hand verkregen.'*

Anno 2026 weten we dat het anders zit. Wordt ons leven wél gevoed 'van uwe milde hand' maar het leven van anderen wereldwijd niet? De zeer ongelijke verdeling van voedsel is een door ménsen in stand gehouden probleem: wereldwijd lijden ongeveer 673 miljoen mensen chronische honger, waaronder bijna 200 miljoen kinderen. [SAVE THE CHILDREN. KOM IN ACTIE TEGEN HONGERSNOOD.](#)

In ons rijke land is de [Voedselbank](#) bitter hard nodig [\[zie blog 285\]](#)!



* * *



Mag ik je tot slot toch [HIER](#) een gezond en smakelijk recept aanbieden – lichte kost.

Franse witlof-kipsalade, mijn klassieker uit 1977! Als maaltijdsalade zeer geschikt voor kleine én grote gezelschappen, al of niet met stokbrood of naan. Elk jaar weer!

Bon appetit!

NOTEN

* [KOM IN ACTIE TEGEN HONGERSNOOD!](#)

in de Hoorn van Afrika heerst extreme droogte. er moet direct actie worden ondernomen – naar schatting sterft elke 48 seconde een persoon uit Ethiopië, Kenia of Somalië.

MUZIEK

1. Een culinaire klassieker: In nog geen vijf minuten tovert de componist George Bizet ons een heel [bijzondere omelet](#) op
2. Leonard Bernstein zoals we hem waarschijnlijk niet kennen, [vier gezongen recepten](#):

1. Plumpudding (Pruimenpudding)
2. Queues de Boeuf (Ossenstaart)
3. Tavouk Gueunsu (Turkse kippenborst-pudding)
4. Civet de Lièvre (Hazenpeper) [1]