



**GREEN
DEAL**

010. EIWITSHIFT
OP ONS BORD

Green Deal

010 EIWITSHIFT OP ONS BORD

PEULPOWER EN BONENKRACHT

Een historische kijk op de eiwittransitie in Vlaanderen en België



Vlaamse
overheid

[GREENDEALS.be](https://greendeals.be)

COLOFON

Verantwoordelijke uitgever

Toon Denys, Secretaris-Generaal Departement Omgeving
Afdeling Partnerschappen met Besturen en Maatschappij
Havenlaan 88, 1000 Brussel
pbm.omgeving@vlaanderen.be
www.omgevingvlaanderen.be

Depotnummer

D/2025/3241/334

Auteurs

Yves Segers, CAG en ICAG (KU Leuven)

Citatiewijze

Segers, Y. (2024). Peulpower en bonenkracht – een historische kijk op de eiwittransitie in Vlaanderen en België, in opdracht van Departement Omgeving, Vlaamse overheid.

Partners



Referentie foto voorblad

Teelt van groene bonen in West-Vlaanderen, jaren 1960-1970. Collectie Boerenbond, KADOC-KU Leuven.

PEULPOWER EN BONENKRACHT

EEN HISTORISCHE KIIK OP DE EIWITTRANSITIE IN VLAANDEREN EN BELGIË

Prof. Dr. Yves Segers, CAG en ICAG (KU Leuven)

'Indien we in bijzonderheden willen treden, die ons de samenstelling der verschillende voedingsmiddelen aanwijzen, zouden we zien dat men voor dezelfde som 5 maal meer voedingsstoffen aantreft in erwten, boonen, linzen als vleesch, en 3 maal meer in stokvisch en haring, bijgevolg is eene flinke erwten-, boon- of linzensoep even voedzaam als een biefstuk met aardappelen. Uit bovenstaande volgt dus, dat de peulvruchten al de bestanddeelen bevatten die tot eene degelijke voeding noodig zijn, uitgezonderd vet, maar dit voegt men natuurlijk in de bereiding bij'

(Grondregels voor voeding. Raadgeving voor goedkope bereiding van spijzen, Antwerpen, 1916)

Het advies hierboven is afkomstig van de Bijzondere Commissie van Spaarzame Voeding, een onderdeel van het Landbouw- en Voedingscomité (NHVC) dat tijdens de Eerste Wereldoorlog bevoegd was voor de organisatie van de voedselbedeling in België. De auteurs beklemtonen hierin de hoge voedingswaarde en voordelige prijs van peulvruchten, en het belang van plantaardige eiwitten in een periode gekenmerkt door schaarste aan dierlijke producten. Net zoals in andere oorlogskookboekjes gaven de auteurs verder in de brochure ook meerdere recepten om concreet aan de slag te gaan in de keuken met bonen, erwten en linzen.

Ook vandaag genieten peulvruchten opnieuw de aandacht van voedingsdeskundigen en beleidsmakers in ons land. De Green Deal Eiwitshift op ons bord en de Vlaamse Eiwitstrategie 2021-2030 van de Vlaamse overheid willen een duurzame, diverse en toekomstgerichte eiwitvoorziening realiseren, waarbij plantaardige, dierlijke en innovatieve eiwitten in balans worden ontwikkeld en beschikbaar zijn. Voor humane consumptie ligt de nadruk op het verhogen van het aandeel plantaardige eiwitten op het bord, vooral via lokale teelten zoals quinoa of erwten, bonen, soja en andere peulvruchten. Het verhogen van het aandeel plantaardige eiwitten, en in verhouding minder dierlijke eiwitten consumeren, wordt de eiwitshift genoemd. De Green Deal 'Eiwitshift op ons bord' brengt verschillende partners samen om dit in de praktijk om te zetten. Dit moet niet alleen bijdragen aan een gezonder en duurzamer voedingspatroon, maar ook nieuwe kansen bieden voor landbouwers en de Vlaamse zelfvoorziening versterken. Het beleid zet daarbij in op het stimuleren van relatief onbewerkte producten, het verminderen van voedselverspilling en het verschuiven van de huidige verhouding tussen dierlijke en plantaardige eiwitten op ons bord van ongeveer 60/40 vandaag naar 40/60 tegen 2030. Daarbij wordt met de voedingsdriehoek ook de halfhalf-aanpak gepromoot, waarbij consumenten worden aangemoedigd om de helft van de week een plantaardig gerecht te eten, om zo de overstap naar een nieuw voedselregime laagdrempeliger te maken.



Lithografie Tuinboon of laboon (*Vicia faba*), uit Thomé, Otto Wilhelm, 'Flora von Deutschland, Österreich und der Schweiz', Bermühler, Berlijn, 1885.

In de eiwitshift nemen peulvruchten een belangrijke plek in. Peulvruchten zijn de zaden van planten uit de vlinderbloemenfamilie (Fabaceae) die groeien in een peul en behoren tot de meest eiwitrijke gewassen van plantaardige oorsprong. Ze omvatten zowel verse soorten, zoals sperziebonen, peultjes en verse erwten, als droge varianten, denk aan linzen, kikkererwten, droge bonen en gedroogde erwten. Vooral die droge peulvruchten worden gezien als een eiwit-bom, bevatten veel vezels en verlagen LDL-cholesterol. De verse soorten worden gerekend tot de groenten. Ook pinda's vallen botanisch gezien onder de peulvruchten, al worden ze in de keuken vaak tot de noten gerekend.

Peulvruchten vormen een volwaardige bron van hoogwaardige plantaardige eiwitten, vezels, vitamines en mineralen, en zijn daarom erg geschikt om dierlijke eiwitten gedeeltelijk te vervangen in het voedingspatroon. Peulvruchten belasten het milieu veel minder dan de meeste dierlijke eiwitbronnen. Ze vereisen minder water en grond en stoten minder broeikasgassen uit. Bovendien hebben ze belangrijke teeltvoordelen: dankzij een natuurlijke symbiose met stikstofbindende bacteriën in hun wortelknolletjes verrijken ze

de bodem, waardoor minder kunstmest nodig is. Dit maakt dat de teelt van peulvruchten interessant is voor een betere bodemkwaliteit, wat dan weer een positief effect heeft op de biodiversiteit. Peulvruchten zijn dus niet alleen interessant voor de volksgezondheid, maar ook voor het realiseren van een meer duurzaam voedselsysteem. Door hun voedingswaarde, teelttechnische en milieuvoordelen en veelzijdigheid in de keuken zijn peulvruchten een logische keuze in het streven naar een evenwichtiger verhouding tussen plantaardige en dierlijke eiwitten op ons bord.



Schoolplaat 'Voedingswaarde van plantaardig voedsel'. Collectie Annuntiaten Heverlee.

Het menu van de Vlaamse (en bij uitbreiding Belgische en West-Europese) consument bestaat vandaag uit meer dierlijke dan plantaardige eiwitten. In het verleden was dat lang anders voor het overgrote deel van de bevolking. Vlees en andere dierlijke producten waren immers schaars en duur, symbolen van welvaart en luxe. In dit essay schets ik de evolutie van onze eetgewoonten en ga ik vooral op zoek naar de rol en het belang van plantaardige eiwitten, met focus op peulvruchten. Hoe evolueerde de verhouding plantaardige versus dierlijke eiwitten? Wanneer namen de dierlijke eiwitten de bovenhand en wat is de verklaring hiervoor? Ik doe hiertoe een beroep op de bestaande wetenschappelijke literatuur, historische kranten en enkele kookboeken (Ons Kookboek en Koken voor Elke Dag) en contemporaine statistieken. Vanaf begin negentiende eeuw is het mogelijk om op basis van de beschikbare statistische informatie het voedsel- en eiwitverbruik van de gemiddelde Belg te schatten. Ondanks de schaarse data, en de vele aannames, kan (voor het eerst) de evolutie van de eiwitinname in België tussen 1800/1846 en begin jaren 2020 kwantitatief worden geschetst.

EEN PLANTAARDIG MENU



Stilleven met vruchten en groenten. Floris van Schooten, ca. 1630. Rijksmuseum Amsterdam. SK-A-2058.

Eeuwenlang was het dagelijks menu in de Lage Landen vooral plantaardig van karakter en bestond het eten uit wat het land, de zee of rivier opbracht. In de middeleeuwen vormde brood van rogge, gerst of haver het fundament van de gewone maaltijd, aangevuld met grove groenten zoals kool, prei, uien en rapen. Maar ook peulvruchten waren van onschatbare waarde: ze waren voedzaam, goedkoop en lang houdbaar. Samen met granen werden ze verwerkt in brood, soepen en stoofpotjes, die vaak in één pot boven het haardvuur sudderden, de zogeheten 'potagie'. Vlees kwam zelden op tafel van de gewone man; hooguit wat spek, ham of worst, eventueel konijn, en dan nog met mondjesmaat als smaakmaker. Eieren, melk, boter, andere zuivelproducten en vis leverden het leeuwendeel van de dierlijke eiwitten. Wie op het platteland woonde of een stadstuinje bezat, had een moestuin en boomgaard, die voor groenten en fruit zorgden.

Voor de adel en rijke stedelingen daarentegen was eten een uiting van status. De rijke tafels kenmerkten zich door schotels vol geroosterd wild, gevogelte en vis, vaak overgoten met zoete of kruidige sauzen. Het tarwebrood was wit en luchtig, wijn vloeide rijkelijk, en suiker en specerijen (denk onder meer aan peper, kaneel, nootmuskaat) gaven glans en prestige aan het menu. Groenten en peulvruchten kwamen er zelden prominent in voor; zij golden vooral als het voedsel van de armen. Alleen als vulling in pasteien of als bijgerecht vonden ze een plaats aan de rijke dis. Het verschil tussen arm en rijk zag en proefde je dus op het bord.

Maar voor het gros van de bevolking waren granen, groenten en peulvruchten eeuwenlang het kloppend hart van de keuken. Bonen en erwten waren ideale bronnen van eiwitten en energie. Ze waren voor de gewone man als het ware de voornaamste en originele eiwitbron, zodat we misschien eerder moeten spreken van vlees als 'bonenvervanger' en dus peulvruchten niet langer moeten omschrijven als 'vleesvervanger' (met deze historische context in het achterhoofd). Voor de rijke tafel was dat anders. Tijdens de vele kerkelijke vastenperiodes, waarin vlees, eieren en zuivel verboden waren, fungeerden ze als vleesvervangers en verschenen linzen, bonen en kool ook op de tafels van de clerus en adel. Zo drukte de kerk niet alleen haar stempel op het ritme van het eetjaar, maar bracht ze ook (zij het maar voor even) sociale verschillen aan tafel ietwat dicht bij elkaar. Het aantal vastendagen was niet gering: er moest worden gevast tijdens de veertig dagen tussen Aswoensdag en Pasen, op quatertemper- en kruisdagen, tijdens de advent en de vigilies. In totaal telde een kalenderjaar zo meer dan 150 dagen waarop religieuze voedingsregels golden.



Middeleeuws banket met wild en everzwijn. Uit: *Le livre des propriétés des choses*, BNF fr 9140.

Ondanks hun alomtegenwoordigheid in deze periode van onthouding en hoge voedingswaarde, stonden peulvruchten doorgaans niet heel hoog aangeschreven. Ze golden als eenvoudig basisvoedsel, bonen nog meer dan erwten. Wie erwten kon eten, had het wat beter dan wie bonen moest eten. Wie niets had, at zelfs geen bonen maar alleen knollen zoals rapen. Peulvruchten hadden trouwens al eeuwenlang in Europa een overwegend negatief imago, vooral door medische, sociale en culturele opvattingen. In de klassieke oudheid bijvoorbeeld beschouwden Hippocrates en Galenus ze als "zwaar verteerbaar" en "windverwekkend", wat ze inferieur maakte aan graan en vlees. De Pythagoreeërs, volgelingen van de Griekse filosoof Pythagoras en die geen vlees aten, vermeden bonen zelfs volledig om religieuze en symbolische redenen. In de middeleeuwen bleven peulvruchten basisvoedsel voor de lagere klassen en dat zou ook nog lang zo blijven. Vlees en andere dierlijke producten genoten daarentegen een hogere status. Grootgrondbezitters zoals de adel en clerus konden genieten van wild en gevogelte (zoals patrijzen) dankzij de jachtrechten waarover ze beschikten. Ook vlees van runderen en varkens was schaars en duur. Dat had onder meer te maken met de geringe omvang van de veestapel. Omwille van de lage rendementen moest het landbouwareaal vooral dienen om basisvoedsel te produceren, zoals broodgranen, om de bevolking te kunnen voeden. Het areaal weiland en hooiland was beperkt, waardoor ook het aantal runderen en paarden weinig talrijk was. Het vee diende trouwens niet alleen voor de productie van vlees en zuivel, het zorgde ook voor trekkracht en bovenal leverde het mest, nodig om de vruchtbaarheid van de akkers en weilanden op peil te houden. De teelt van peulvruchten droeg hier trouwens ook aan bij. Zij vormden immers niet alleen een belangrijk onderdeel van het gewone dieet. Ze droegen ook bij aan de bemesting van de bodem door het stikstofgehalte ervan te verhogen. Het gekende drieslagstelsel (wintergraan - zomergraan - braak) werd intensiever en

productiever door de verbouw van peulvruchten in het braakjaar, wat meteen ook resulteerde in een hogere opbrengst van veevoeder.

De verre wortels van erwten en bonen

In tandplak van Neanderthalskeletten die werden gevonden in de Shanidargrot in Koerdisch Irak zaten resten van (wilde) erwten van liefst 46 000 jaar oud. De erwt wordt beschouwd als het oudste menselijke cultuurgewas en lag zo aan de basis van het ontstaan van de landbouw. De teelt verspreidde zich vanuit Centraal-Azië in zowat alle windrichtingen, ook naar het Middellandse Zeegebied. Daar werden ook lupine en bonen geteeld. De oudste archeologische vondst van bonen - 2600 zeer goed bewaarde exemplaren - werd gedaan in het huidige Israël en is gedateerd rond 6500 voor Christus.

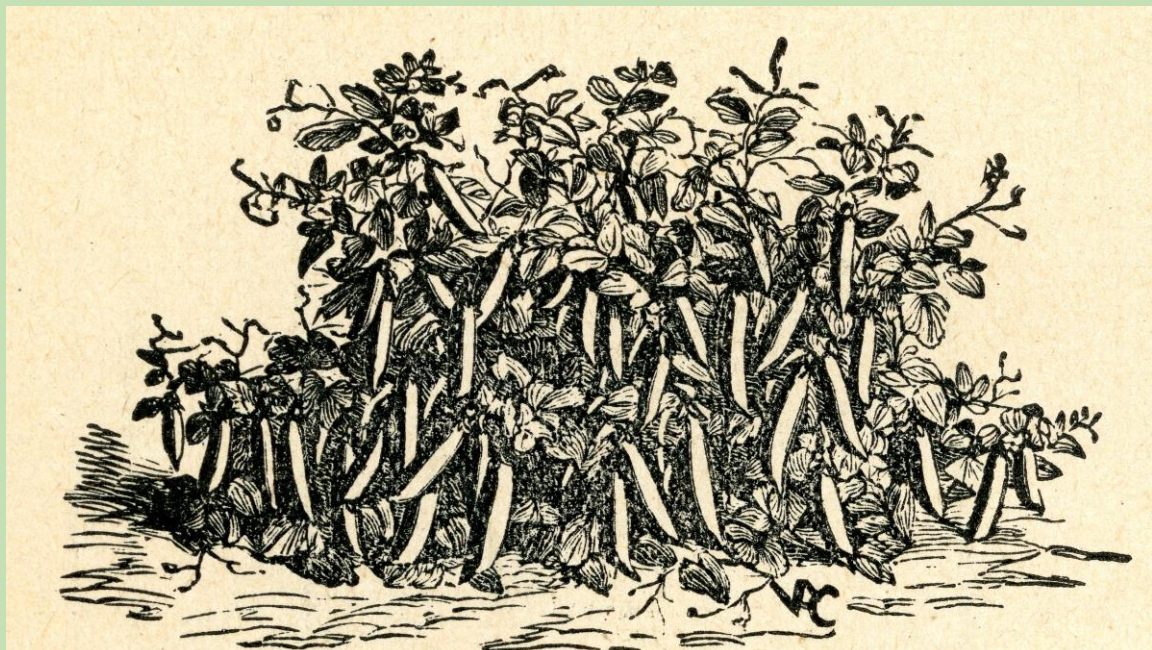


Fig. 328. — Erwt Wonder van Amerika.
Plant op 1/10 verminderd.

Tekening 'Erwt wonder van Amerika', uit *Onze Groenten en hunne Teelt - Praktische leergang over groenteteelt*, geschreven door Em. Stappaerts, 1946. Collectie Centrum Agrarische Geschiedenis, Leuven.

Vanuit het Middellandse Zeegebied kwamen de gewassen naar West-Europa. Dat gebeurde al voor de komst van de Romeinen in de eerste eeuw voor Christus. Maar zij zorgden wel voor een boost in de teelt. Ze verbouwden bonen in een vorm van wisselteelt: ze merkten dat een jaar bonen op een veld de grond goed deed. Na de val van het Romeinse Rijk verdwenen bonen en erwten enigszins naar de achtergrond. Maar in het begin van de 9de eeuw vaardigde Karel de Grote in zijn *Capitulare de Villis* uit wat er op zijn kroongoederen, verspreid over het Europese continent, moest worden geteeld. Dat waren onder andere de kikkererwt, de grauwe velderwt en de tuinboon.

Historisch onderzoek toont aan dat vanaf de zestiende eeuw in de Lage Landen niet alleen meer groenten werden gegeten, maar er verscheen ook een grotere diversiteit op het menu. Wie wat at, hing opnieuw af van de sociale status. Gewone mensen aten nog steeds vooral 'grove groenten': rapen, kolen, erwten en bonen. Wie kapitaalkrachtiger was, had meer opties en kon genieten van een meer verfijnde keuken, denk aan komkommer, venkel, courgette, pastinaak, maar evenzeer nieuwe groenten zoals bloemkool, asperges en savooikool.



Cover *Cruijdeboeck* Rembert Dodoens, ca. 1554 en/of 1567.

Rembert Dodoens, de bekende zestiende-eeuws geneesheer en botanicus, beschreef in zijn *Cruijdeboeck* uit 1554 tal van groenten, waaronder ook de veldboon en de tuinboon, de 'gemeyne' en de 'Roomsche of graeuwe erweten oft oude wijfkens vanwege haar bruynheit en gerimpelde huydt'. Ook lupine kreeg een plaats in zijn boek. Hij dichtte de bonen ervan geneeskrachtige effecten toe. Lupinemeel opgelost in water hielp volgens hem tegen verstoppingen van lever en milt, en vermengd met honing verdreef het wormen. Of hoe in deze eeuwen de grens tussen culinaire en medicinale recepten zeer flou was.

Vanaf de zeventiende eeuw nam de consumptie van verse (onrijpe) bonen en erwten toe. Dat gebruik was zeker niet nieuw, want het was reeds gekend tijdens de Gallo-Romeinse tijden. In tegenstelling tot droge peulvruchten, groeiden fijne boontjes en kleine groene doperwtjes uit tot 'pronggroenten' voor de gegoede klasse met rijkelijke moestuinen. Ook de stedelijke burgerij uit de achttiende en negentiende eeuw genoot van dergelijke 'primeurs'. Gedroogde erwten waren dan weer uitermate geliefd in de zeevaart: ze konden lang worden bewaard en waren zeer voedzaam.

Sommige nieuwe groenten pasten ideaal in de verfijnde keuken, gekenmerkt door een verlangen naar meer natuurlijke smaken door de elite. Dat waren vanaf de zeventiende eeuw bijvoorbeeld de topinamboer of aardpeer en de snijboon. Beide soorten kwamen vanuit Noord-Amerika in Europa terecht via de zogeheten 'Columbian exchange', de grootschalige uitwisseling van levensmiddelen (en dieren zoals het paard) tussen het Amerikaanse continent en de rest van de wereld na 1492. Vanuit het Amerikaanse continent kwamen onder andere aardappelen, maïs,

tomaten, cacao, vanille en chilipepers naar Europa, Afrika en Azië. In omgekeerde richting gingen onder meer tarwe, rijst, koffie, suikerriet, citrusvruchten en druiven naar de 'Nieuwe Wereld'. Deze voedseluitwisselingen hadden een blijvende invloed op de landbouwpraktijken, keukens en eetgewoonten wereldwijd.

Twee belangrijke nieuwe gewassen die zo in onze contreien terecht kwamen, waren de aardappel en tomaat. De aardappel werd geïntroduceerd vanuit Peru, maar kon niet meteen de harten en keukens van de Europeanen veroveren. Daarvoor was het wachten op het einde van de achttiende eeuw. Ook de liefde voor de tomaat was een laatbloeiër. Oorspronkelijk afkomstig uit Mexico, werd deze telg uit de familie van de nachtschade (en dus familie van de aardappel) tot ver in de negentiende eeuw vooral geteeld als sierplant. Het duurde dus wel even voor deze nieuwe gewassen werden gesmaakt door de Europeanen, terwijl ze vandaag onlosmakelijk verbonden zijn met onze eetcultuur en deel uitmaken van ons culinair erfgoed. Hun geschiedenis toont aan dat eetgewoonten niet zomaar en snel veranderen, maar wel helemaal kunnen ingelijfd worden binnen de eigen cultuur.

AARDAPPEL VERSUS PEULVRUCHTEN

De centrale rol die peulvruchten, bonen en erwten in de voeding van de (armere) bevolking innamen, kwam ten einde met de introductie en acceptatie van de aardappel in het menu vanaf het einde van de achttiende eeuw. Deze shift was allesbehalve vanzelfsprekend. Toen de plant in de late zestiende eeuw vanuit Zuid-Amerika in Europa belandde, werd hij aanvankelijk met argwaan bekeken. Ook in onze contreien, de Zuidelijke Nederlanden, kwam de aardappel eerst terecht in kloostertuinen en botanische verzamelingen als een exotische nieuwigheid. De knollen die onder de grond groeiden, wekten wantrouwen en werden lange tijd als ongeschikt voor consumptie of zelfs onrein beschouwd. Het duurde dan ook bijna twee eeuwen vooraleer de aardappel echt ingang vond in het dagelijkse menu.

Die trage inburgering had meerdere oorzaken. Boeren waren gehecht aan vertrouwde gewassen zoals rogge, haver en rapen. Bovendien waren ze terughoudend om energie te investeren in een gewas dat ze niet kenden en waarvan de opbrengst en waarde onduidelijk was. Aardappelen dienden dan ook aanvankelijk vooral als voeder voor varkens. De parallellen met de moeizame herlancering van peulvruchten vandaag is opvallend. Pas in de tweede helft van de achttiende eeuw begon de aardappel langzaam terrein te winnen, onder meer door toedoen van de Oostenrijkse bewindvoerders die de teelt actief stimuleerden en aanprezen als een betrouwbaar middel tegen voedseltekorten in een periode van sterke bevolkingsgroei en dure broodgranen. Ook in de buurlanden kon de aardappel op hoge steun rekenen. De Pruisische vorst Frederik de Grote lanceerde het *kartoffelbefehl* (1756) om de aardappelconsumptie te stimuleren. In Frankrijk nam agronoom en militair apotheker Antoine Parmentier het op



Lithografie aardappelplant. Carolus Clusius, 1588, Stedelijk prentenkabinet, Antwerpen.

voor de aardappel nadat hij in Duits gevangenschap had opgemerkt dat de Franse soldaten een betere gezondheid kenden ondanks een dieet dat voornamelijk uit aardappelen bestond. Hij kon de Franse koning Lodewijk XVI overtuigen om mee de aardappel onder de bevolking te promoten. Zo droeg koningin Marie-Antoinette graag aardappelbloemetjes in het haar. Op verzoek van Parmentier zouden ook in de buurt van het kasteel van Versailles aardappelakkers zijn aangelegd, die men overdag liet bewaken door soldaten van de koninklijke garde. Dat wekte veel nieuwsgierigheid bij de buurtbewoners, die vermoedden dat de onbekende gewassen belangrijk moesten zijn. Toen de soldaten zich 's avonds terugtrokken, was de kust vrij en kwamen buurtbewoners snel wat aardappelen rooien. Volgens de overlevering zou zo de aardappel geleidelijk aan, en mits enige steun van vooraanstaande personen, zijn plaats in het dagelijks menu hebben veroverd.

Vooraf op het Vlaamse platteland werd de knol een onmisbaar basisvoedsel. Zijn voordelen waren dan ook moeilijk te negeren: de aardappel was voedzaam, goedkoop, veelzijdig en vullend. Bovendien kon hij worden geteeld op grond die voor andere gewassen minder geschikt was. In arme gezinnen werd hij dagelijks gegeten, vaak simpel gekookt, gecombineerd met wat karnemelk, boter of spek, of in de hutsepot gedaan. In sommige streken was de aardappel zó ingeburgerd dat hij zelfs bij het ontbijt op tafel kwam. De acceptatie van de aardappel veranderde het voedingspatroon ingrijpend. Vanaf de vroege jaren 1800 is hij nauwelijks weg te denken uit de Belgische keuken.

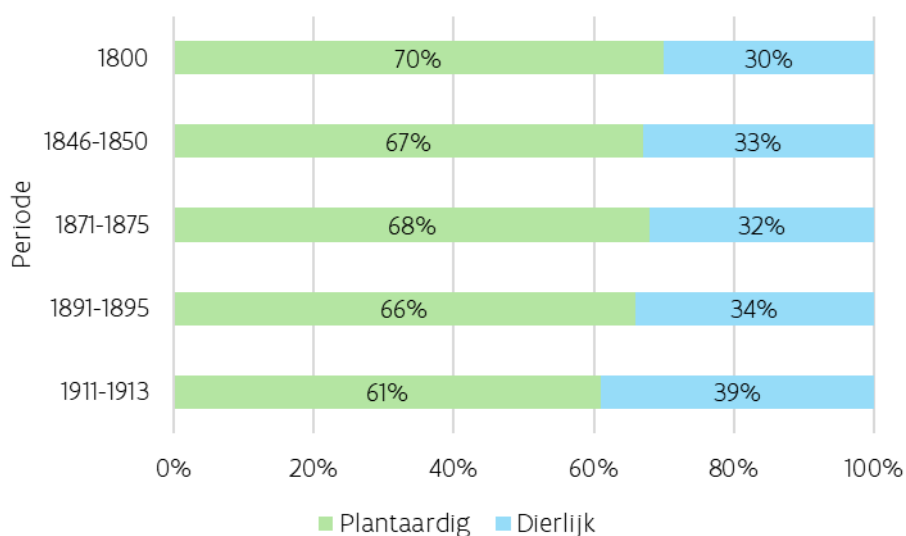
De aardappel verdrong in belangrijke mate peulvruchten als cruciale component van de maaltijd, vooral bij de lagere bevolkingslagen. Omstreeks 1850 namen ze nog maar een klein deel van het dieet in. Enkel in tijden van schaarste was een verhoogde consumptie van peulvruchten vast te stellen, zoals bijvoorbeeld tijdens de hongercrisis in de jaren 1840, veroorzaakt door een aardappelschimmel (*Phytophthora infestans*). De opeenvolgende misoogsten van aardappelen en broodgranen leidden toen tot hongersnood in West-Europa, al bleef België gespaard van een echte catastrofe zoals bijvoorbeeld in Ierland wel het geval was. Peulvruchten werden vanaf dan en tot diep in de twintigste eeuw hoofdzakelijk geteeld voor veevoeder of voor hun zaden. Sommige contemporaine landbouwkundigen betreurden dit, aangezien aardappelen slechts één tiende van de voedingswaarde verstrekten in vergelijking met een gelijke hoeveelheid peulvruchten. Aardappelen waren bovendien veel vatbaarder voor ziektes. Maar aardappelen konden rekenen op enkele belangrijke troeven. Ze leverden per hectare veel meer calorieën, pasten goed in bestaande teeltrotaties met granen en vereisten relatief weinig arbeid. Bovendien waren ze veelzijdig in bereiding, voedzaam en eenvoudig te bewaren in kuilen of kelders, terwijl peulvruchten volledig moesten drogen en langer kookten.

STATISTIEKEN

Welke impact had de introductie en acceptatie van de aardappel op de consumptie van plantaardige en dierlijke eiwitten en hun onderlinge verhouding? Voor we deze vraag beantwoorden, moet worden aangestipt dat de eerste helft van de negentiende eeuw zich kenmerkte door een opvallende terugval van de levensstandaard (onder meer ingegeven door een sterke toename van de voedselprijzen), die voor de gewone Belg resulteerde in een scherpe terugval van de kwaliteit van het dagelijks menu en de voedselzekerheid. Tabel 1 toont de evolutie

van het aandeel plantaardige en dierlijke eiwitten in het dagelijks menu van de gemiddelde Belg tijdens de lange negentiende eeuw. Gezien de onvolledigheid en aanwezige foutenmarge in de ramingen, is het gevaarlijk om grote conclusies te trekken, maar enkele vaststellingen kunnen toch worden gemaakt. Zo is het duidelijk dat in deze periode de plantaardige eiwitten voortdurend de bovenhand haalden (met als grootste groep brood, gevolgd door aardappelen. Peulvruchten hebben slechts een marginaal aandeel). Ten tweede kan worden vastgesteld dat tot de jaren 1860 de verhouding plantaardig/dierlijk slechts minimaal wijzigt, onder meer afhankelijk van de jaarlijkse oogstopbrengsten. Vanaf de jaren 1890 zette zich een relatieve groei van de dierlijke eiwitname in, vooral ingegeven door een toenemende consumptie van vlees en zuivel, en een afname van de aardappelconsumptie, die weliswaar beperkt en geleidelijk verliep. Ondanks het feit dat aardappelen een laag eiwitgehalte hebben, vertegenwoordigden ze een aanzienlijk aandeel in de totale eiwitconsumptie. Maar dat wordt vooral verklaard door het hoge per capita verbruik.

Tabel 1: het aandeel plantaardige en dierlijke eiwitten in het dagelijks menu van de gemiddelde Belg (in percentage), 1800-1913



De cijfers in tabel 1 steunen op beschikbare ramingen van het hoofdelijk voedselverbruik in België, aangevuld met nieuwe data, onder meer op basis van de originele landbouw- en handelstellingen.¹ De landbouwtellingen, die de Belgische overheid op regelmatige basis organiseerde vanaf 1846, bevestigen de krimpende populariteit van peulvruchten. De statistieken classificeerden peulvruchten doorgaans in drie grote groepen: erwten en wikken; bonen (tuinbonen en veldbonen), en mengsels van deze verschillende producten met granen. Doordat er verschillende soorten bonen en erwten bestaan, is het niet altijd evident na te gaan welke variant precies bedoeld wordt. De tellingen laten in elk geval een sterk dalende evolutie van de teelt zien tot 1980. In 1846 ging ruim 68.000 ha in België naar peulvruchten en dat waren hoofdzakelijk bonen. Aan het einde van de negentiende eeuw was dat nog maar 13.000 ha. Die oppervlakte bleef ongeveer stabiel tot 1960 om dan te kelderen tot amper 1736 ha in 1980. Pas in de eenentwintigste eeuw viel er een kleine

¹ Deze cijfers steunen op het werk van onder meer Chris Vandenbroeke, Peter Scholliers, Jan Blomme en Yves Segers. Het eiwitgehalte per levensmiddel werd gehaald uit de meest recente Belgische voedingsmiddelentabel. Een wetenschappelijk artikel waarin in detail de berekeningswijze wordt uiteengezet, en waarin ook wordt gewezen op de talrijke methodologische knelpunten en veronderstellingen, is in voorbereiding.

revival te noteren. In 2020 werd in België 5994 ha geteeld. Daarmee werd het niveau van de jaren 1970 terug bereikt. Opvallend: ondanks het dalende areaal bleef de productie min of meer op hetzelfde niveau. In 1929 werd er 25.247 ton peulvruchten geproduceerd, wat nagenoeg evenveel was als in 2020 (25.432 ton). Uit de bronnen is niet op te maken of het ging om peulvruchten voor menselijke of dierlijke consumptie. Zowel erwten als bonen werden immers ook verwerkt tot veevoeder. Ook is het niet duidelijk of het ging om peulvruchten die werden gedroogd, vers geconsumeerd of dienden voor verwerking in de conserven- en later diepvriesindustrie. Al mogen we er wel van uitgaan dat een groot deel van de oogst diende als veevoeder. Erwten werden gebruikt in de veevoederteelt als groenvoeder en als erwtenstro. Ook de peul van de doperwt diende als veevoeder.

STIJGENDE KOOPIKRACHT: VLEES BOVEN...

Aan het einde van de negentiende eeuw onderging het West-Europese en Belgische eetpatroon een stille maar ingrijpende transformatie; in de literatuur gekend als de 'nutritional transition'. Onder meer de voortschrijdende industrialisering, een geleidelijke stijging van de reële lonen en de massale invoer van goedkope broodgranen zorgden ervoor dat brede lagen van de bevolking over meer koopkracht beschikten dan voorheen. Die toegenomen welvaart weerspiegelde zich rechtstreeks op het bord. Waar het menu van arbeiders- en boerengezinnen decennialang had bestaan uit aardappelen, granen, groenten en peulvruchten, kwamen nu steeds vaker dierlijke producten in beeld: vlees, melk, eieren en vetten vonden langzaam maar zeker hun weg naar de keukentafel van arbeiders en landbouwers. Dat is ook duidelijk te zien in de verhouding plantaardige versus dierlijke eiwitten, in tabel 1.

Voorals vlees werd het symbool bij uitstek van vooruitgang en voorspoed. Waar men vroeger genoeg moest nemen met wat spek in de soep of een restje worst op zondag, kwamen rund- en varkensvlees nu regelmatig op het menu te staan, zij het nog steeds in bescheiden porties, maar voor velen wel op dagelijkse basis (op vrijdag vervangen door vis of eieren). Karnemelk maakte vaker plaats voor volle melk, en ook de consumptie van boter, kaas en eieren steeg. Deze toename van de vleesconsumptie verliep parallel met een verbetering van de levensstandaard en koopkracht van de gemiddelde Belg. Dat kwam door de economische en industriële opleving van de late negentiende eeuw, maar ook door de fors dalende prijzen van broodgranen en dan vooral tarwe die werd ingevoerd uit onder meer de Verenigde Staten. Als antwoord op deze scherpe buitenlandse concurrentie gingen Belgische boeren zich in toenemende mate toeleggen op de veeteelt, waardoor het aanbod aan dierlijke producten toenam. Fundamentele wijzigingen inzake vlees manifesteerden zich dus zowel aan de aanbod- als vraagkant. De keerzijde van deze vleesrijkere voeding was het relatieve verlies aan belang van plantaardige producten. Groenten, peulvruchten en granen bleven weliswaar aanwezig, maar ze fungeerden steeds meer als bijgerecht, naast aardappelen en vlees, in plaats van als basis van de maaltijd. Deze evolutie werd versterkt door een groeiend geloof in de voedingswaarde van dierlijke eiwitten, mede aangewakkerd door artsen en economen. Sommigen zagen zelfs een verband tussen arbeidsproductiviteit en de consumptie van rood vlees. Of was het toeval dat in het Verenigd Koninkrijk, waar de consumptie van (rood)vlees hoge toppen scheerde, de industrie wereldtop was?

Zo markeerde het fin de siècle een nieuwe, belangrijke culinaire breuklijn. Het dagelijkse menu, dat eeuwenlang werd bepaald door soberheid en zelfvoorziening, begon zich te richten op overvloed, variatie en was in toenemende mate afhankelijk van de wereldwijde voedselmarkten. Eten werd niet langer enkel een kwestie van overleven in West-Europa, maar ook van comfort, identiteit en sociale distinctie. En hoewel groenten en peulvruchten nooit volledig verdwenen van het bord, verschoven ze vanaf dan steeds meer naar de achtergrond. Het zette voedingsdeskundigen en huishoudleressen er decennialang toe aan om te beklemtonen dat er meer groenten moesten worden gegeten.

MEER AANDACHT VOOR GROENTEN EN CO

Op het moment dat gewone gezinnen zich meer dierlijke producten konden veroorloven, zag de prille vegetarische beweging het licht. In een tijd van snelle verstedelijking en toenemende industriële welvaart, groeide ook het ongemak over de gevolgen van deze moderniseringsprocessen. Nieuwe ideeën over lichaam, voeding, natuur en moraal begonnen te circuleren in een kleine kring van hervormers, onderwijzers en medici. Geïnspireerd door ontwikkelingen in de buurlanden begon een eerste generatie Belgische vegetariërs zich te organiseren. In 1897 verscheen in Brussel het Franstalige tijdschrift *La Réforme alimentaire*, dat met recepten, lezingen en morele betogen ijverde voor een alternatieve levenswijze waarin plantaardige voeding centraal stond. Later volgde de oprichting van de *Société Végétarienne*. Deze vereniging werkte nauw samen met haar Nederlandse tegenhangers en nam deel aan internationale congressen over vegetarisme en natuurgeneeskunde.

Rond 1900 verbonden de Belgische vegetariërs hun voedingskeuze aan een breder streven naar harmonie tussen mens, lichaam en natuur. Groenten, granen, noten en fruit waren in hun ogen niet alleen voedzaam en licht verteerbaar, maar ook moreel superieur aan vlees. Vleesconsumptie werd geassocieerd met wreedheid, verslaving, overdaad en allerlei ziekten van de moderne tijd zoals overmatig alcoholgebruik. Plantaardige voeding daarentegen zou het lichaam zuiveren, het geestesleven verheffen en sociale rechtvaardigheid bevorderen. Rond deze overtuigingen



Advertentie voor vegetarisch restaurant Renova, Brussel, ca. 1925. Collectie Centrum Agrarische Geschiedenis, Leuven.

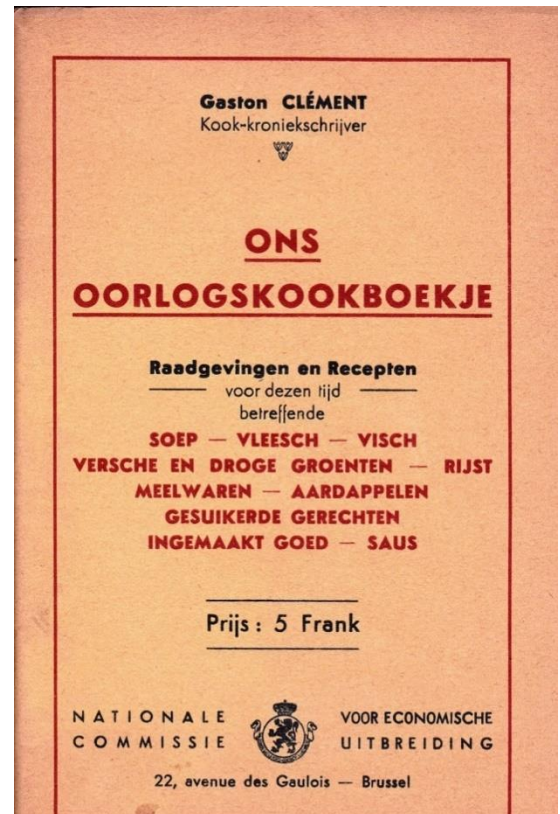
ontwikkelde zich een rijke voedingscultuur. Tijdschriften en brochures verspreidden recepten voor graanschotels, groentestoofpotten, rauwkost en notenpasta's. Melk en eieren werden door sommigen nog toegestaan, maar anderen gingen verder en promootten volledige onthouding van dierlijke producten. De beweging stond niet op zichzelf: ze raakte aan natuurbewegingen, gezondheidsleren, levensreform, spiritualiteit en zelfs vredesactivisme. In sommige steden ontstonden vegetarische restaurants of pensions, waar men terecht kon voor 'zuivere' voeding en ontmoetingen met gelijkgestemden.

De Eerste Wereldoorlog (1914-1918) en vervolgens de tweede wereldbrand (1940-1945) hadden een ingrijpende invloed op de kwaliteit en omvang van het dagelijks menu. Reeds snel na de Duitse invasie in augustus 1914 was de voedselsituatie in België dramatisch: al na enkele maanden steeg de prijs van aardappelen spectaculair. Dierlijke producten zoals rund- en varkensvlees, boter, zuivel, eieren en ook tarwebrood werden schaarser en bijgevolg veel duurder. Daardoor moesten burgers creatief zijn. Aardappelen werden opnieuw de primaire voedingsbron (goedkoop, vullend), terwijl het belang van groenten en zeker peulvruchten als goedkope leveranciers van eiwitten werden herontdekt. Agronomen, landbouw- en huishoudonderwijzeressen, artsen én het Nationale Hulp- en Voedingscomité (NHVC), dat instond voor de distributie van het gerantsoeneerde voedsel, verspreidden via brochures adviezen voor een spaarzame maar voedzame keuken.

De vegetarische keuken kreeg daarbij veel aandacht. In de publicatie *Vers le Régime Végétarien* bijvoorbeeld pleitte landbouwkundige Max Rasquin in 1915 expliciet voor een gematigd vegetarisch regime: peulvruchten zoals erwten, bonen, paardenbonen en linzen, gecombineerd met aardappelen of rijst, vormden volgens hem de basis van een gezond én betaalbaar dieet in oorlogstijd. Deze aanpak, hoewel dus uit noodzaak, sloot aan bij eerdere idealen van de vegetarische beweging, zonder echter breed aanvaard te worden. Ook andere experts, zoals dokter Alfred Delsemme in zijn boekje *Wat eenieder behoort te weten omtrent de Rationeele voeding* (1917) benadrukten de nutritionele waarde van bonen en erwten. Hij gaf ook tips over matiging van vlees, het belang van kauwen en variatie in de maaltijd. En in

Ons dagelijksch brood. Handleiding tot het bereiden onzer gewone spijzen (Gent, 1915), geschreven door A. Lamont, lezen we: 'Daar het vleesch thans schaarsch en duur is, zijn de peulvruchten (erwten, boonen en linzen) bijzonder geschikte krachtspijzen, om die leemte aan te vullen bij arm en rijk. Deze uitmuntende voedselstoffen hebben voorname goede hoedanigheden: zij zijn betrekkelijk veel beterkoop dan vleesch; zij verteeren gemakkelijker bij iedereen, en voor bij zwakke en jonge magen; zij kunnen ook veel gemakkelijker voortgebracht worden, zoowel in het hofje van werklieden en burgers als op den akker der landbouwers. Ten anderen men kan ze drogen of inleggen en ze als een voorraad in den winterstof voor de nood bewaren, zonder dat ze van hunne voedende waarde verliezen, of veel zorgen vragen. Zij kunnen daarenboven op allerlei wijzen smakelijk bereid worden en dan nog de vergelijking met het vleesch doorstaan. [...] Het eenige dat men tegen peulen heeft in te brengen is dat gedroogde boonen, erwten en linzen moeilijk gaar te koken zijn; daar is evenwel een remedie voor: ze daags te voren in regenwater te weeken zetten'.

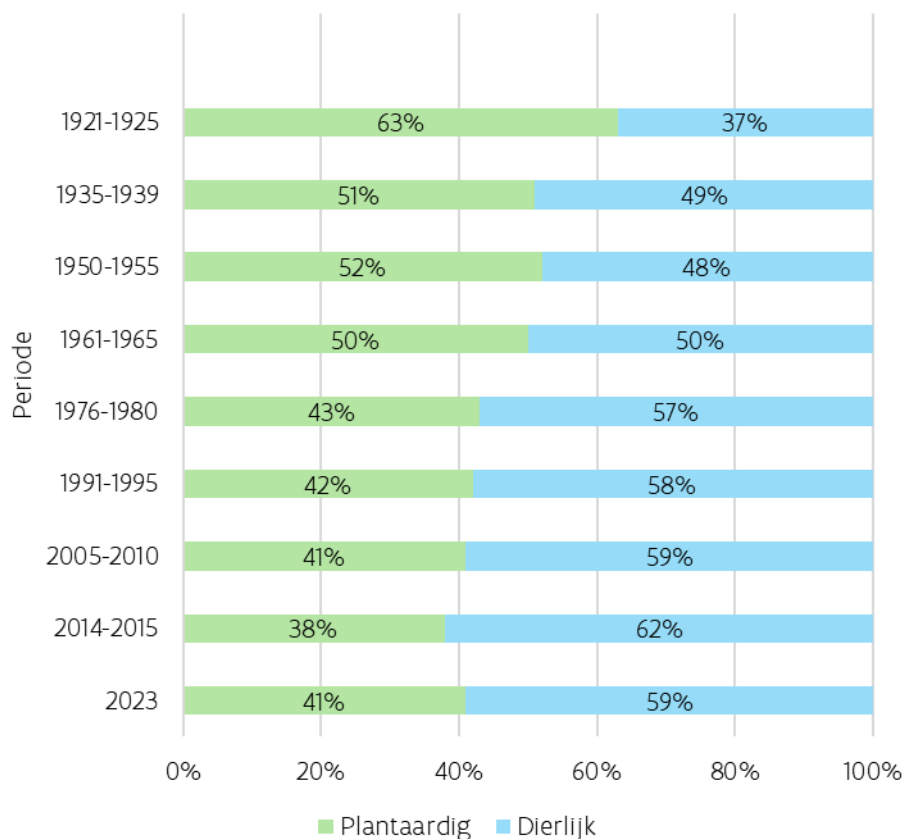
In de Tweede Wereldoorlog herhaalde het hier boven beschreven patroon zich: opnieuw was er gebrek aan vlees, boter en zuivel, terwijl groenten en peulvruchten prominent ingezet werden in de keuken. Volkstuinen en moestuinen, vaak kleinschalige tuinen aangelegd in de stadsrand of op



Cover *Ons Oorlogskookboekje*, geschreven door Gaston Clément in opdracht van de Boerinnenbond, 1941. Collectie Centrum Agrarische Geschiedenis, Leuven.

braakliggende terreinen, ondersteunden de voorziening van verse groenten. Tijdens beide wereldconflicten werden Belgische consumenten zo door publieke instanties, landbouwkundigen en huishoudleressen, als een soort eigentijdse ‘influencers’, geleid naar een voedingspatroon waarin groenten en peulvruchten een cruciale rol speelden. Ze boden de broodnodige voedingswaarde in tijden van schaarste en hielpen de bevolking om ook in moeilijke periodes gezond te blijven eten. Maar op de langere termijn konden ze de reeds bestaande negatieve beeldvorming rond peulvruchten niet verhelpen, en misschien werd ze door de oorlogsomstandigheden zelfs nog versterkt. Om niet meer aan de schrale oorlogskeuken te worden herinnerd, lieten consumenten peulvruchten vanaf de jaren 1950 opnieuw links liggen. Het ‘vlees der armen’, zoals peulvruchten in een artikel in *De Koornbloem*, een krant uit de regio Aalst, zou vanaf de jaren 1950 volop worden ingeruild voor écht vlees.

Tabel 2: het aandeel plantaardige en dierlijke eiwitten in het dagelijks menu van de gemiddelde Belg (in percentage), 1921-2023



De verhouding plantaardige versus dierlijke eiwitten keerde de voorbije eeuw om, zo toont tabel 2 aan. Bij het begin van het interbellum werd 63% van de eiwitten geleverd door plantaardige levensmiddelen, vooral brood en aardappelen. In de loop van de jaren 1920 nam het aandeel van de dierlijke eiwitten evenwel toe, vooral ingegeven door een toename van de per capita consumptie van vlees en zuivelproducten, en een verdere daling van de brood- en aardappelconsumptie. Aan de vooravond van de Tweede Wereldoorlog was het eiwitverbruik volgens deze berekeningen gelijk verdeeld over beide categorieën: half plantaardig, half dierlijk. De grote ommekeer manifesteerde zich in de tijdspanne 1960-1980 (net zoals elders in West-Europa overigens), een periode die zich kenmerkte door een sterk gestegen verbruik van vlees (en dan

vooral varken en kip) en sommige zuivelproducten, denk aan kaas en yoghurt. Op het einde van de jaren 1970 bestond de eiwitconsumptie voor ongeveer 43% uit plantaardige en voor 57% uit dierlijke eiwitten. Tijdens de daaropvolgende decennia bleef het aandeel van dierlijke eiwitten in het Belgische voedingspatroon beperkt maar gestaag aan belang toenemen.

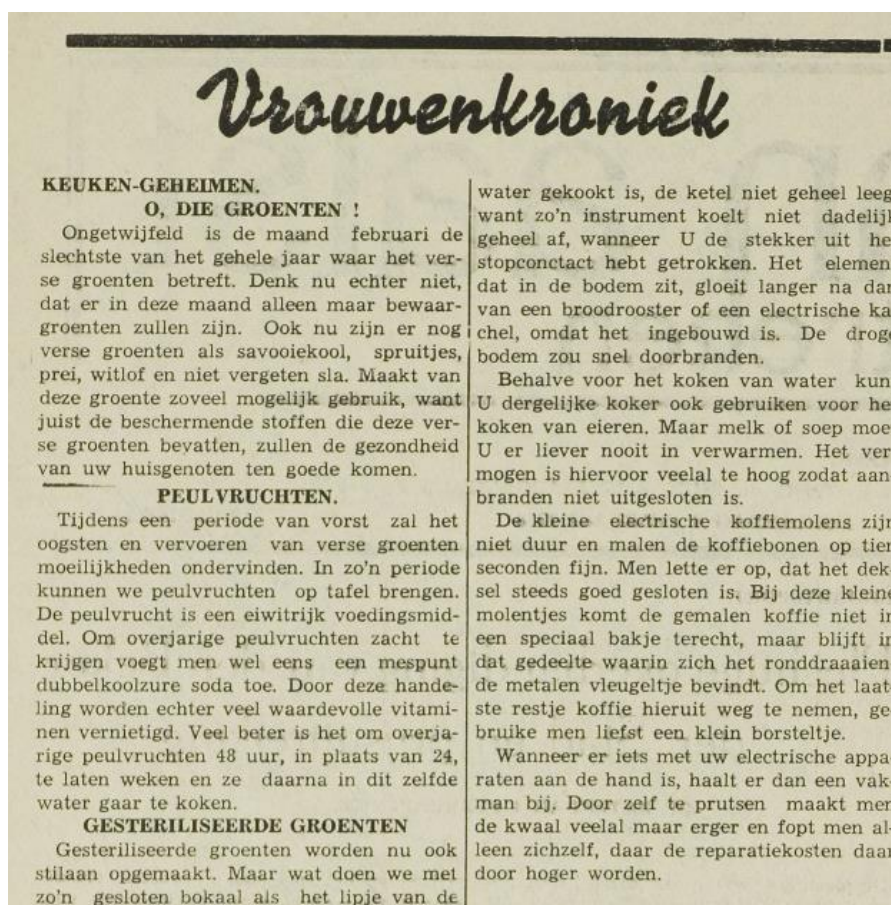
DE GROTE OMMEKEER

Na de Tweede Wereldoorlog ondergingen de eetgewoonten in België dus een ingrijpende verandering. Vanaf de jaren 1950 leidde de stijgende koopkracht, schaalvergroting in de landbouw en de opkomst van een moderne voedingsindustrie en distributie tot lagere prijzen én een overvloediger en constanter aanbod van zowel plantaardige als dierlijke producten. De introductie van koeltechnieken, diepvries en conserven maakte onder meer groenten het hele jaar door beschikbaar, los van het seizoen. Tegelijk werden vlees en zuivel, dankzij mechanisering, intensivering van de veehouderij en bijgevolg dalende prijzen, voor brede lagen van de bevolking dagelijkse kost. Melk, kaas, yoghurt en boter kregen een vaste plaats in het menu, terwijl vleesporties groter en frequenter werden. Ook de overheid, zowel de Belgische als later de Europese, stimuleerde de consumptie van dierlijke producten. Vooral gezondheidsredenen traden daarbij op de voorgrond, al was het natuurlijk ook een manier om de veeteeltsector en voedingsindustrie te ondersteunen. Denk bijvoorbeeld aan De Melkbrigade, een campagne uit de jaren 1959-1971 die de melkconsumptie bij de Belgische jeugd wou aanzwengelen. Of de promotiefilms voor onder meer Belgisch varkensvlees, gemaakt vanaf de jaren 1980 door de Nationale Dienst voor de Afzet van Land- en Tuinbouwproducten (NDALTP, de voorloper van de VLAM). En ook de meeste kookboeken achtten de consumptie van vlees als onontbeerlijk voor een evenwichtig en gezond dieet.

Buitenlandse invloeden brachten nieuwe groenten zoals paprika's, courgettes en aubergines, en introduceerden gerechten waarin vlees op een andere manier werd gebruikt, zoals pasta's met gehakt of stoofpotten met mediterrane kruiden. Peulvruchten pasten niet in deze culinaire vernieuwing, ook al was er vanaf de jaren 1970 geleidelijk meer aandacht voor gezondheid, een evenwichtig voedingspatroon en voldoende groenten en fruit op het bord. Voorlichting en culinaire adviezen benadrukten daarnaast een matiger gebruik van vetten, suiker en rood vlees. Magere melkproducten en mager vlees (bijvoorbeeld kip en ander pluimvee) werden populairder, terwijl de consumptie van volle zuivel en vette vleessoorten iets terugliep op het einde van de twintigste eeuw. Tegelijk bleven vlees en zuivel stevig verankerd in de Belgische eetcultuur.

Voedingsadviezen in kranten en kookboeken, gepubliceerd in de tweede helft van de twintigste eeuw, illustreren dat mooi. Een snelle lezing van Ons Kookboek, gepubliceerd door de Boerinnenbond (nu Ferm), en Koken voor Elke Dag, van de hand van de KAV (Kristelijke Arbeiders Vrouwengilde, nu Femma) leert dat beide kookboeken tot ver in de jaren 1980-1990 dierlijke eiwitten als noodzakelijk en zelfs superieur beschouwden (zie tabel 2). Ze werden gezien als het meest verwant aan lichaamseiwitten, essentieel voor groei, herstel en gezondheid. Vooral Ons Kookboek bleef lange tijd de kaart van dierlijke producten trekken: ze waren 'absoluut nodig' (1957) en zelfs bij een eiwitarm dieet waren dierlijke bronnen onmisbaar (1985). Pas vanaf de jaren 1990 nam de aandacht voor plantaardige alternatieven toe en doken soja, tofu, tempé, seitan en quorn expliciet op als moderne vleesvervangers.

In enkele historische kranten valt dan weer op dat peulvruchten doorgaans worden aangeprezen als een alternatief voor een ander levensmiddel dat niet of minder beschikbaar is. En telkens dienen de voordelen onder de aandacht te worden gebracht. Een artikel van 12 maart 1953 in de Gazet van Aalst vraagt zo meer aandacht voor de peulvrucht en veroordeelt de geringe waardering. Peulvruchten hebben nochtans een hoge voedingswaarde, zijn relatief goedkoop en kunnen goed worden bewaard, meent de redactie. Daarom zijn ze ook een goed alternatief in de wintermaanden, voor bijvoorbeeld aardappelen, wanneer die duur zijn of niet meer voorradig. In diezelfde krant lezen we enkele jaren later (op 6 februari 1958): 'Tijdens een periode van vorst zal het oogsten en vervoeren van verse groenten moeilijkheden ondervinden. In zo'n periode kunnen we peulvruchten op tafel brengen. De peulvrucht is een eiwitrijk voedingsmiddel. Om overjarige [gedroogde] peulvruchten zacht te krijgen voegt men wel eens een mespunt dubbelkoolzure soda toe. Door deze handeling worden echter veel waardevolle vitaminen vernietigd. Veel beter is het om overjarige peulvruchten 48 uur, in plaats van 24, te laten weken en ze daarna in dit zelfde water gaar te koken'. En in de Gazet van Aalst lezen we op 9 december 1965: 'Alle peulvruchten zijn eiwitrijke voedingsmiddelen die ter vervanging van vlees kunnen dienen, mits men de maaltijd aanvult met een melkgerecht'. Opvallend: ook in andere bronnen uit de jaren 1950-1960 suggereren auteurs dat het nodig is om peulvruchten te combineren met een melkproduct, bijvoorbeeld pudding.



Uittreksel 'de gazet van aalst en omstreken', 6 februari 1958, Digitaal krantenarchief, Stadsarchief Aalst

Ons Kookboek, 1927

'Matig vleesch gebruiken: Men mag het vleesch niet uitsluiten, maar moet er een matig gebruik van maken, omdat bij overmatig gebruik de slecht oplosbare stikstofhoudende afvallen zich ophoopen en stoornissen veroorzaken'.

Koken voor Elke Dag, 1959

'We vinden ook eiwit in erwten en bonen, ze kunnen dus het vlees af en toe vervangen. Niet altijd echter, want tegenover het vleeseiwit dat het meest gelijkt op ons eigen lichaamseiwit, is erwten- en boneneiwit van een lagere kwaliteit. Alle vleesstukken bevatten eiwit van goede kwaliteit. (...) De aardappel bevat een kleine hoeveelheid eiwitstof. In tegenstelling met eiwit van erwten en bonen is dit eiwit hoogwaardig zoals dat van het vlees. Om de goede kwaliteit van dat eiwit, niettegenstaande het van plantaardige afkomst is, neemt de aardappel een gunstige plaats in in onze voeding'.

Ons Kookboek, 1972

'Dierlijke eiwitten zijn volwaardiger dan de plantaardige, men doet er goed aan uit beide bronnen te putten'.

Ons Kookboek, 1999

'Vleeseiwit wordt hoogwaardig genoemd, omdat het qua samenstelling het lichaamseiwit benadert. Ook bevat het aminozuren die voor de mens onontbeerlijk zijn. Het neemt een essentiële plaats in onze voedingscultuur in. Een maaltijd of een bord zonder vlees 'mist' het belangrijkste. Meestal worden vlees of vis als hoofdbestanddeel van de maaltijd beschouwd, hierrond worden andere gerechten geschikt'.

Koken voor Elke Dag, 2016

'Over het algemeen worden er veel dierlijke eiwitten in het westen gegeten, dit 50% meer dan de aanbevolen hoeveelheid. Daarom kan het af en toe vegetarische maaltijden eten zonder vis of vlees te vervangen, zeker geen kwaad. (...) Plantaardige voedingsmiddelen bevatten niet alle acht essentiële aminozuren, of niet alle acht in de juiste hoeveelheid. Het schrappen van vlees of vis kan dus voor tekorten zorgen. Het is daarom belangrijk om deze te vervangen door voedingsmiddelen die ook deze essentiële stoffen aanbrengen. Om vis of vlees volwaardig te vervangen is het nodig om op één dag verschillende plantaardige eiwitbronnen te combineren of samen met meelproducten of ei te eten. Gevarieerd eten en granen met peulvruchten of granen met noten en zaden afwisselen, zal voldoende eiwitten opleveren.

RECENTE ONTWIKKELINGEN

Vanaf omstreeks 2000 beïnvloeden nieuwe thema's zoals duurzaamheid en dierenwelzijn in toenemende mate de eetgewoonten van de Belgen en Vlamingen. Vegetarisme, flexitarisme, veganisme en de opkomst van plantaardige alternatieven voor vlees en zuivel brachten het belang van voldoende groenten en vooral ook van peulvruchten opnieuw onder de aandacht. Geleidelijk aan kregen vleesvervangers zoals tofu, seitan, quorn en tempé ook een plekje in culinaire klassiekers zoals Ons Kookboek (1999) en Koken voor Elke Dag (2000). Desalniettemin eet de

gemiddelde Belg en Vlaming nog steeds te veel (rood en bewerkt) vlees en te weinig groenten en fruit. Ook de consumptie van peulvruchten kan, ondanks een groeiende populariteit het voorbije decennium, veel beter.



Cover 'Koken voor elke dag', 1995 en 'Ons kookboek', 2013

Beleidsinitiatieven zoals de Green Deal Eiwitshift op ons bord en de Vlaamse eiwitstrategie willen de ambitie scherp stellen en extra stimulansen geven door een meer evenwichtige mix van plantaardige en dierlijke eiwitten te promoten, met aandacht voor gezondheid, milieu en culinaire diversiteit. Maar ondanks deze stimulansen is het areaal waarop ze worden geteeld nog steeds zeer beperkt. Bovendien is de (lokale) waardeketen voor menselijke consumptie nog onvoldoende uitgebouwd voor deze peulvruchten, met weinig verwerkingsinfrastructuur en beperkte markttoegang voor kleinere producenten. In Vlaanderen groeit wel de belangstelling bij producenten, verwerkers en burgers, maar ontbreekt het vaak nog aan schaalvergroting, logistieke ondersteuning en continue afzet.

En voorlopig volgen de consumenten niet. Recent consumentenonderzoek toont aan dat de meeste Vlamingen reeds eiwitrijke peulvruchten hebben gegeten. Het verbruik is ook het voorbije decennium toegenomen. Maar slechts een kleine minderheid, vooral hoger opgeleiden onder de 55 jaar, maakt ze frequent klaar. Gezinnen kopen gemiddeld vier keer per jaar peulvruchten. Per Vlaming gaat het jaarlijks om 800 gram peulvruchten. Dat zijn bovendien vooral dezelfde soorten: witte bonen, kikkererwten en linzen. Meer dan de helft van de bevroagden ziet peulvruchten als groente eerder dan als vleesvervanger.

CONCLUSIE

De Green Deal Eiwitshift op ons bord en de Vlaamse eiwitstrategie 2021-2030 bouwen verder op een voedingsgeschiedenis waarin peulvruchten lange tijd een sleutelrol speelden in tijden van schaarste (zoals bijvoorbeeld de twee wereldoorlogen), maar zelden hun positie wisten te behouden wanneer de welvaart toenam en dierlijke producten meer binnen het bereik van

consumenten kwamen. Eeuwenlang waren bonen, erwten en linzen, samen met broodgranen, het fundament van de maaltijd. In de middeleeuwse 'potagie' voorzagen ze generaties van energie en eiwitten, aangevuld met wat melk of vis. Tijdens de vastenperiodes verschenen ze zelfs op de tafels van de elite. De introductie en acceptatie van de aardappel vanaf het einde van de achttiende eeuw zorgde evenwel voor een cruciale shift. Deze aanvankelijk weinig geapprecieerde knol zou vanaf dan in belangrijke mate peulvruchten vervangen als bron van plantaardige eiwitten. In feite kunnen we deze evolutie als een (eerste?) eiwitshift benoemen. Bovendien illustreert de (blijvende) populariteit van de aardappel dat eetgewoonten en -voorkeuren kunnen veranderen. Wat ooit exotisch was en beschouwd werd als varkensvoer, kan een belangrijke plek veroveren in de keuken van morgen (of overmorgen).

Vandaag staan we opnieuw voor een kantelpunt, zij het om andere redenen: klimaatverandering, biodiversiteitsverlies, afhankelijkheid van ingevoerde eiwitten en de nood aan gezondere voedingspatronen. De Vlaamse overheid wil de verhouding dierlijk-plantaardig verschuiven van 60/40 naar 40/60 tegen 2030, met een prominente rol voor lokaal geteelde peulvruchten. De geschiedenis leert evenwel dat dergelijke veranderingen in eetgewoonten traag verlopen en zelden enkel op rationele gronden worden gemaakt. De reputatie van peulvruchten als 'oorlogsvoedsel' of 'armeneten' werkt nog steeds door, net als hun bescheiden aanwezigheid in supermarkten en receptenrepertoire.

Een structurele herwaardering vraagt daarom méér dan beleidsambities en gezondheidsadviezen. Peulvruchten moeten opnieuw worden gepositioneerd als smaakvol, veelzijdig en eigentijds, ondersteund door investeringen in teelt, verwerking, distributie en culinaire promotie. Een cruciale rol en verantwoordelijkheid daarin is weggelegd voor het beleid. Net zoals de aardappel in de negentiende eeuw een plaats wist te veroveren dankzij praktische voordelen, lage kost en culinaire integratie, moeten bonen, erwten en linzen nu overtuigen op het vlak van genot, gemak en identiteit. Pas als consumenten ze niet enkel associëren met gezondheid en duurzaamheid, maar ook met smaak, inspiratie en dagelijks kookplezier, kan de huidige eiwitshift uitgroeien tot een succes en een blijvende verandering. Zo kan een oud en vaak vergeten voedingspatroon opnieuw de basis vormen voor een toekomstbestendig voedingspatroon.

SELECTIEVE BIBLIOGRAFIE

<https://aalst.courant.nu/> (website stadsarchief Aalst met gedigitaliseerde kranten).

Ken Albala, *Beans: a history*, London-New York, Bloomsbury, 2007.

Erik de Bakker en Hans Dagevos, *Vleesminnaars, vleesminderaars en vleesmijders. Duurzame eiwitconsumptie in een carnivore eetcultuur*, Wageningen-Den Haag, 2010.

Belgische voedingsmiddelentabel, Brussel, 2023.

Joël Broekkaert, *De wereldgeschiedenis in twaalf bonen*, Amsterdam-Antwerpen, 2023.

<https://cagnet.be/page/home> (website Centrum Agrarische Geschiedenis, Leuven).

Gaston Clément, *Ons oorlogskookboekje: raadgevingen en recepten voor dezen tijd*, Brussel, 1941.

Alfred Delseemme, *Wat eenieder behoort te weten omtrent de Rationeele voeding*, Luik, 1917.

Claire Dénos et.al., 'Contribution of ultra-processed food and animal-plant protein intake ratio to the environmental impact of Belgian diets', *Sustainable Production and Consumption*, 51, 2024, 584-598.

David Grigg, 'The nutritional transition in western Europe', *Journal of Historical Geography*, 21, 1995, 247-261.

Grondregels voor voeding. Raadgeving voor goedkope bereiding van spijzen, Antwerpen, 1916.

A. Lamont, *Ons dagelijksch brood. Handleiding tot het bereiden onzer gewone spijzen*, Gent, 1915.

Joris Lohman, *Boter, kaas en havermelk. Weet wat je eet voor een betere wereld*, Amsterdam, 2024.

Koken voor Elke Dag, Antwerpen, 1959-2000.

Kris Michiels, *De 5G-mix van VLAM. Vlaams voedingsgedrag ontrafeld*, Brussel, 2024.

Ons Kookboek, Leuven, 1927-2013.

Evert Peeters, *De beloften van het lichaam. Een geschiedenis van de natuurlijke levenswijze in België, 1890-1940*, Amsterdam, 2008.

Max Rasquin, *Vers le régime végétarien*, Charleroi, 1915.

Yves Segers, *Economische groei en levensstandaard. Particuliere consumptie en voedselverbruik in België, 1800-1913*, Leuven, Universitaire Pers, 2003.

Yves Segers, 'Food Recommendations, Tradition and Change in a Flemish Cookbook: Ons Kookboek, 1920-2000', *Appetite*, 2005, 4-14.

Yves Segers en Brecht Demasure, 'The wartime kitchen. Food advice and cooking tips in Belgium during the First World War', *Food and Foodways*, 25, 2017, 58-76.

Peter Scholliers, *Arm en rijk aan tafel. Tweehonderd jaar eetcultuur in België*, Berchem, 1993.

Peter Scholliers, *Food culture in Belgium*, Greenwood, 2008.

Vaclav Smil, *The history and future of food*, New York, 2025.

Emiel Stappaerts, *Onze Groenten en hunne Teelt. Praktische leergang over groenteteelt*, Vilvoorde, 1946.

Jeroen Van Vaerenbergh, *Wat schaft de put?*, Antwerpen, 2024.

Marika Vijver, *Protein politics*, Onuitgegeven PhD, Twente, 2005.

