

# KOOKBOEKEN BIEDEN INZICHT IN EETPATRONEN

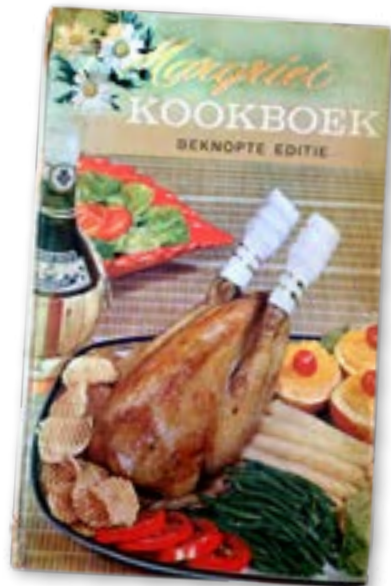
**Hoe kom je erachter hoe eetpatronen in de tijd veranderen? Door oude kookboeken erop na te slaan.**

Meestal worden de eetpatronen bestudeerd aan de hand van enquêtes, vertelt Marjolein Buisman, promovendus bij Operations Research & Logistics. Maar kookboeken blijken ook een waardevolle informatiebron. Samen met haar collega Jochem Jonkman spitte Buisman edities van het *Margriet Kookboek* uit 1950, 1970, 1989 en 2010 door. 'We hebben deze kookboeken gepakt, omdat ze veel verkocht zijn en er gemakkelijke, alledaagse recepten in staan.'

Buisman en Jonkman selecteerden 187 recepten voor avondmaaltijden, noteerden de ingrediënten en voerden daar een computeranalyse op uit. Wat opviel, was dat de porties in de loop van de tijd kleiner werden. 'Daarbij moet je wel bedenken dat mensen in de jaren vijftig drie keer per dag aten en vaker zwaar fysiek werk deden', zegt Buisman. In de recentere recepten was het aandeel groenten en basis-ingredienten, zoals pasta en aardappelen, relatief kleiner. Het aandeel eiwitten, met name dierlijke, nam toe.

De onderzoekers vergeleken hun resultaten met het *Dutch National Food Consumption Survey* (NDFCS), dat sinds 1987 de eetpatronen van de Nederlandse bevolking bijhoudt, en vonden dat deze grotendeels overeenkwamen. Er waren wel een paar verschillen. Zo bleek uit het NDFCS dat juist het aandeel plantaardige eiwitten in het Nederlandse dieet toeneemt, in plaats van het aandeel dierlijke eiwitten. Daarnaast registreerde het NDFCS ook een toename in de hoeveelheid koolhydraten. Buisman: 'Dit komt mogelijk doordat juist de tussendoortjes en lunches met botenhammen rijk zijn aan koolhydraten. Met de kookboekanalyse is alleen gekeken naar avondmaaltijden.'

Volgens Buisman zou het interessant zijn om de kookboekanalyse uit te breiden. 'Niet ter vervanging van enquêtes; de leveren veel meer detail. Maar je kunt er wel met relatief weinig moeite trends uit halen, en daar kun je dan met een enquête op inzoomen.' Ook kunnen de kookboeken uitkomst bieden als er geen andere gegevens voorhanden zijn. **© TL**



▲ Promovendus Marjolein Buisman vergeleek recepten uit verschillende jaargangen van het Margriet Kookboek.