

# DE VRUCHTEN VAN DE ZEE



Collectie NAVIGO – Nationaal Visserijmuseum, gemeente Koksijde

Via deze rubriek helpen we je in je zoektocht naar objectieve informatie over duurzame visserij en visconsumptie.

## VISCONSUMPTIE TIJDENS WOI

Voor de oorlog vormden brood en aardappelen de hoofdbestanddelen van het voedingspatroon van de modale Vlaming en werd vlees in toenemende mate geconsumeerd. Door de oorlogsomstandigheden zou vis evenwel snel aan belang winnen, zo blijkt.

### GEZONDE VIS ALS SUBSTITUUT VOOR VLEES

De consumptie van vis nam toe tijdens de Eerste Wereldoorlog. Hoewel concrete cijfergegevens ontbreken, zijn er diverse indicaties voor de stijging. Eén daarvan is het schaarser worden van vlees op de markt. Tussen 1890-94 en 1909-13 was het gemiddelde verbruik per capita nog van 15 naar 31 kg gestegen. Daaraan kwam een eind met het aanvatten van de Grote Oorlog. Enerzijds eisten de Duitsers een groot gedeelte van de veestapel op. Niet alleen als bevoorrading voor het leger maar ook om de Duitse burgerbevolking te voeden. Tussen 1913 en 1919 daalde het aantal varkens, runderen en paarden in België dan ook met respectievelijk 45%, 30% en 41%. Anderzijds viel de buitenlandse vleesimport door de Britse blokkade sterk terug. Het Nationaal

Hulp- en Voedingscomité – dat tijdens de oorlog instond voor de voedselbevoorrading van het bezette land – zette vooral in op de import van graan. Het weinige vlees dat dikwijls clandestien op de markt kwam, ging over de toonbank aan woekerprijzen.

Academici ijverden daarom om vlees zoveel mogelijk door vis te vervangen. Zowel Albert Clerfayt als Martin Herman, beiden geneesheer, publiceerden tijdens de oorlog een brochure over voeding in oorlogstijd (1916). Vooral haring vonden ze een ideaal vervangproduct. Wegens zijn hoog gehalte aan eiwitten en vetstoffen kon de haring een rantsoen van plantaardig voedsel (rijst en aardappelen) aanvullen en toereikend maken. Een gerookte haring van 70 g – ontdaan van kop en ingewanden – leverde met 163 kilocalorieën meer energie dan 100 gram rundvlees. Dokter Clerfayt wees tevens op de kwaliteiten van stokvis en gedroogde platvis. Stokvis had een hoge voedingswaarde: 100 gram vertegenwoordigde 316 kilocalorieën. Zowel stokvis als pladijs bevatte meer eiwitten, maar minder vet dan haring. Om als basisvoedsel te dienen, moesten volgens Clerfayt ‘feculenten’ (voedingswaren met zetmeel) worden toegevoegd. Ook mosselen behoorden tot de categorie van de ‘aanbevolen spijzen’.

### VAN WELGEKOMEN AANVULLING OP HET MENU TOT WIJDVERSPREID VOEDSELPRODUCT

De visvangst bood met andere woorden een welgekomen aanvulling op het menu. Bovendien is vis niet alleen een

belangrijke leverancier van eiwitten, ook andere bestanddelen zoals jodium komen in vis en schaaldieren voor. In tijden van voedselschaarste was vooral het eten van vette vis – zoals haring, sprot, makreel, tonijn, sardines en zalm – van belang. Deze vette vissoorten, die zich bovendien veelal in de volle waterkolom ophouden (de ‘pelagische vissoorten’), zijn een rijke bron aan essentiële vetzuren (Omega-3). Ze bevatten ook weinig verzadigde vetten en veel eiwitten, ijzer, calcium en vitamine B en D. Bij gelukkig toeval werden vóór de Belgische kust net veel sprot en haring gevangen tijdens de oorlog. De gevangen vis had met andere woorden niet alleen zijn waarde voor de volksgezondheid, het doorbrak ook het eenzijdige voedingspatroon van brood en aardappelen.

Niet iedereen had echter het geluk om dicht bij de zee te wonen. Gelukkig boden de talrijke rivieren, kanalen en beken in België een alternatief. Aangezien door de oorlog de industrie stilgevallen was, liep de vervuiling van de waterlopen terug. In de Leie werd bijvoorbeeld vier jaar lang geen vlas geroot. Door die verbeterde waterkwaliteit tijdens de oorlog nam het zoetwatervisbestand stelselmatig toe. Veel mensen visten langs de oever van een waterloop. Krab en garnaal werden opgevisst in de kreekjes van het Meetjesland. Een primitieve hengel was vlug in elkaar gezet. Dat de bezetter de riviervisserij nauwlettend in het oog hield en reglementeerde, belette niet dat in heel wat huishoudens af en toe een visje in de pan lag.

Na de oorlog ging de visconsumptie er verder op vooruit. Niet alleen de Belgische visserijsector beleefde een goede periode, er werd ook meer vis geïmporteerd: van 68.323 ton enkele jaren voor WOI tot 75.530 ton erna, of een stijging van 10%. Door technische innovaties in de zeevisserijsector en een verdere uitbouw van de distributie was vis voor steeds meer mensen weggelegd.

Brecht Demasure

### Bronnen

- Clerfayt A. (1916). Hoe moeten wij ons voeden? Brussel.
- Herman M. (1916). Considérations utiles sur l'alimentation humaine: note rédigée pour les classes populaires, Bergen.
- Scholliers P. (1985). ‘Oorlog en voeding: de invloed van de Eerste Wereldoorlog op het Belgische voedingspatroon, 1890-1940’, in: Tijdschrift voor Sociale Geschiedenis, 9 (1985), p. 30-50.



Werknemers poserend tijdens het werk in een sardinerie (familie Carbonez & NAVIGO – Nationaal Visserijmuseum, gemeente Koksijde)