KRUISTOCHT IN SPIJKERBROEK

KOOKBOEK

MIDDELEEUWSE GERECHTEN

RECEPTEN
CHRISTIANNE MUUSERS – MARLEEN WILLEBRANDS

BIJ DE DVD
KRUISTOCHT IN SPIJKERBROEK

Christianne Muusers is neerlandica. Op haar website, www.coquinaria.nl, staan veel recepten uit het verleden en de teksten van twee Zuid-Nederlandse kookboeken uit de vijftiende eeuw met een vertaling in modern Nederlands. Daarnaast heeft zij ondermeer *Pauwen en pasteien* geschreven, een boekje met bewerkte middeleeuwse recepten.

Marleen Willebrands is diëtiste en neerlandica. Zij publiceerde drie bewerkingen van oude kookboeken: *Een notabel boecxken van cokeryen* (ca. 1514), *De verstandige kock* (1669) en een bewerking van een Antwerps paddenstoelentraktaat, *Het tractaet van de campernoillien, ghenaemt duyvelsbroot* (1668). Zie ook haar website, www.kookhistorie.com.

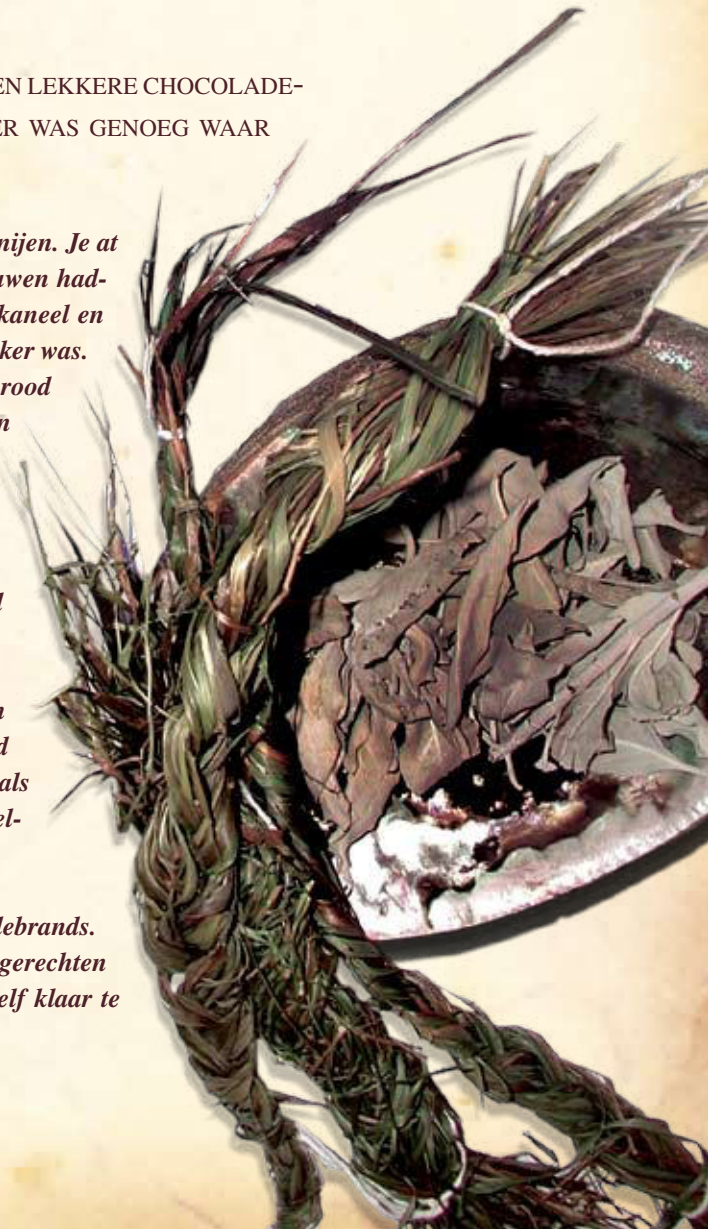
Smakelijck en goet

Nooit chips, geen tomatensaus op je macaroni, nooit een colaatje erbij, en een lekkere chocoladereep kon je ook wel vergeten als je in de dertiende eeuw leefde. Maar er was genoeg waar je wel van kon smullen.

Als je rijk was, at je vlees en vis opgediend met sauzen of verwerkt in pasteien, en zoete lekkernijen. Je at ook groenten, maar niet veel. Groenten waren niet gezond volgens de dokter. In de Middeleeuwen hadden artsen nu eenmaal andere ideeën dan in onze tijd. Peperdure specerijen* zoals gember, kaneel en natuurlijk peper kruidden het eten. Niet omdat het vlees bedorven zou zijn, maar omdat het lekker was. Bovendien waren specerijen juist weer wél goed voor je gezondheid. Bij de maaltijd at je wit brood en dronk je wijn. Ook kinderen dronken wijn, want limonade, koffie en thee waren er niet en verse melk was, net als water, ongezond om zo te drinken.
Was je niet rijk dan kon je toch nog smakelijk eten, als er tenminste geen hongersnood was. Zonder specerijen natuurlijk, daar had je geen geld voor. Maar je kon wel koken met groene kruiden* die in het wild groeiden, en zelfgemaakte mosterd op tafel zetten. Je kreeg niet elke dag vlees of vis. Vaak moest je het doen met dikke soep van linzen of erwten, of graanpap. Brood was er ook, maar dat was in de dertiende eeuw nog een luxe artikel. Bij het eten dronk je bier.

Iedereen at met de hand, rijken net zo goed als armen, en je waste dan ook netjes de handen vóór het eten. Soep at je natuurlijk met een lepel. Van andere gerechten pakte je met één hand voorgesneden stukjes uit de schotels die op tafel stonden. Kluiven was niet beleefd, net zomin als met de volle hand in het eten graaien. Zelfs in 'gewone' huizen was de tafel gedekt met een tafellaken waar je je handen aan kon afvegen.

In dit boekje staan middeleeuwse recepten, bewerkt door Christianne Muusers en Marleen Willebrands. Omdat de kookboeken van rijke mensen waren, zullen de kinderen van de kruistocht dit soort gerechten niet vaak hebben gegeten. De recepten zijn zo opgeschreven dat het niet moeilijk is om ze zelf klaar te maken. Als je gaat eten wel je handen gebruiken!



NHOUDSOPGAVE

ZUURDESEMBROOD pag 6/7

VOORGERECHTEN
- Ghecloven nonnen pag 8
- Potayge pag 9

HOOFD GERECHTEN
- Pikyll pour le mallard pag 10/11
- Kimmeneye pag 12/13
- Solaet van pastinaken pag 14

TOETJES/ ZOETE LEKKERNIJEN
- Vastenvlade pag 15
- Ghevormde vijs pag 16/17
- Quecruyt pag 18/19

VOOR BIJ DE MAALTIJD
- Ypocras pag 20
- Moustarde pag 21

EXTRA
- De vastentijd pag 22
- Amandelmelk pag 22

WOORDVERKLARING pag 23

BRONNEN pag 23

ZUURDESEMBROOD
(BROODBAKKEN)

Brood was erg belangrijk in de Middeleeuwen, niet alleen bij een broodmaaltijd, maar ook bij de warme maaltijd. Toen aten de mensen in Europa nog geen aardappelen; die komen uit Amerika en werden pas in de 18de eeuw volksvoedsel.

In de Middeleeuwen gebruikten de bakkers nog geen gist, maar zuurdesem. Uit de naam kun je al afleiden dat het gaat om zuur deeg. Zuurdesembrood is steviger en langer houdbaar dan gistbrood. De eerste keer ben je veel tijd kwijt met het maken van de zuurdesem. Daarna kost het maken van zuurdesembrood niet veel meer tijd dan gistbrood. Zuurdesembrood moet alleen langer rijzen.

FASE 1: DE ZUURDESEM MAKEN

Je moet zes dagen voordat je voor de eerste keer zuurdesembrood wilt bakken al beginnen met het deeg, want het duurt ongeveer een week voordat de zuurdesem klaar is.

Neem 100 gram volkorenmeel en klop daar stevig met een houten lepel water ruim 1 deciliter water doorheen. Het moet een vochtige brij worden, iets soepeler dan brooddeeg. Leg het zuurdeegje in een kommetje van glas, plastic of roestvrij staal. Ander metaal wordt aangetast door de zuurdesem. Dek het deegje af met een natte theedoek, anders droogt het te veel uit.

Bij kamertemperatuur zal het deeg na twee tot drie dagen voldoende verzuurd zijn om de hoeveelheid te vergroten. Het begint dan al te rijzen. Na deze twee tot drie dagen voeg je elke ochtend en avond een eetlepel meel en water toe. Het deegje steeds afdekken met een vochtige theedoek.

Na nog eens drie dagen is de zuurdesem klaar. Het deeg mag niet te zuur worden, omdat dan te veel afvalstoffen ontstaan. Je kunt het beste regelmatig van de zuurdesem proeven. Het moet smakelijk zuur zijn.

FASE 2: HET BROOD MAKEN EN LATEN RIJZEN

Basisrecept zuurdesembrood

- 500 gram versgemalen volkoren tarwemeel
- 250 gram zuurdesem
- 2½ deciliter water
- zout naar smaak (ongeveer 1 volle eetlepel)
- olie om het brood te bestrijken

Alle bestanddelen goed mengen en 10 minuten kneden op een met meel bestoven aanrecht tot je een elastisch deeg hebt. Leg het deeg in een kom. Dek deze af met een vochtige doek. Zet het deeg op een warme, tochtvrije plaats te rijzen gedurende anderhalf tot twee uur. Langer mag ook. Kneed daarna het deeg nog even door en vorm het. Leg het dan op een ingevette bakplaat. Houd een stukje deeg van circa 100 gram apart voor de volgende keer (zie Fase 4). Bestrijk de bovenkant van het brood met olie. Daarna het grote stuk deeg twee tot vijf uur laten rijzen op een warme, tochtvrije plaats, met een vochtige doek eroverheen. Het deeg krijgt bijna de dubbele omvang.

Wanneer tweederde van de rijstijd is verstreken, knip of snijd je het deeg in lengterichting en dwars in. Dan kan het gemakkelijker rijzen en zal tijdens het bakken niet zo snel scheuren. Het brood wordt bovendien beter gaar.

FASE 3: HET BROOD BAKKEN

Bak het brood in 45 minuten gaar en bruin in een voorverwarmde oven bij circa 225 °C. Gaar brood klinkt bij het kloppen 'hol'. Het brood op een rooster laten afkoelen.

FASE 4: HET VOLGENDE BROOD VOORBEREIDEN

Als je het brooddeeg de eerste keer hebt gekneed, neem je een stukje deeg van ongeveer 100 gram eraf en gebruik je dat voor de volgende keer.

Dit stukje deeg precies zo behandelen als de eerste zuurdesem, dus 's morgens en 's avonds één eetlepel meel en water toevoegen. Na twee tot drie dagen kun je er weer brood mee bakken.

Mocht het brood een te zure smaak hebben, dan minder water gebruiken, en als het niet voldoende rijst, dan méér water gebruiken.

Variatie: Gebruik in plaats van 500 gram volkoren tarwemeel eens 325 gram volkoren tarwemeel en 175 gram roggemeel. Je kunt in plaats van tarwemeel ook speltmeel* nemen.

* Meer informatie over zuurdesembrood en gistbrood is te vinden op de website van Christianne Muusers, www.coquinaria.nl /KIS

In de Middeleeuwen aten de mensen veel eieren. Ze werden gebruikt om sauzen dik te maken, als vulling in pasteien en om pannenkoeken mee te bakken. Net als tegenwoordig kon je ze ook gewoon koken of bakken. Koekenpannen hadden hele lange stelen, want als je te dicht bij het open vuur kwam dan brandde je de handen. Kippen en de eieren die ze legden waren kleiner dan de kippen en eieren van vandaag. Kippen legden niet het hele jaar door even veel eieren: hoe langer de dagen, hoe meer eieren.*
Deze gevulde eieren heten 'gekloven nonnen', gespleten nonnen. Ze lijken op gezichtjes in een witte kap zoals nonnen die droegen. Nonnen zijn religieuze vrouwen die in een klooster leefden. De vulling is met appel, specerijen en groene kruiden. Het lijkt een rare combinatie, maar het smaakt goed.

GECLOVEN NONNEN
(GEVULDE EITJES)

INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)
- 4 hardgekookte eieren

Voor de vulling:
- ½ theelepel kaneel
- ½ theelepel gemberpoeder
- 4 fijngehakte blaadjes verse salie* of 1 theelepel verkruimelde gedroogde salie
- 1½ theelepel fijngehakte peterselie
- ½ geraspte zure appel (zonder schil en klokhuis)
- peper, zout naar smaak

Om de gevulde eieren te bakken:
- 2 eetlepels olie of 30 gram boter

Om de eieren te bestrooien voor het opdienen:
- ½ theelepel kaneelpoeder en suiker (van allebei evenveel)

BEREIDING
Pel de eieren, snijd ze in de lengte doormidden. Wip de dooiers eruit en prak die fijn met een vork. Doe geraspte appel, kaneel, gember, peterselie, salie, peper en zout erdoor. Vul de eiwithelften met dit mengsel.
Verwarm in een koekenpan de olie of boter. Leg de halve gevulde eieren in de pan met de vulling naar beneden. Draai ze daarna voorzichtig met twee lepels om. Ze hoeven maar heel even te bakken, hooguit een minuut per kant.
Je kunt de eieren warm of koud eten. Bestrooi ze vlak voor het opdienen met suiker en kaneel.

Bron: *Een notabel boecxken van cokeryen.*
Zie ook de website van
Christianne Muusers, www.coquinaria.nl/KIS en
Marleen Willebrands, www.kookhistorie.com.

Deze ragout heet in het middeleeuws-Nederlands 'potayge' of 'potagie'. Een potagie was een van de belangrijkste onderdelen van het dagelijkse voedsel van de bevolking. Potagie was de stevige kost van elke dag. Voor het gewone volk was dit een dikke soep of stoofpot met als hoofdbestanddelen bonen, erwten, rapen en wortelen. Dat is goed te zien in de film Kruistocht in spijkerbroek. Maar als je het kon betalen, ging er vlees doorheen.
In deze potagie moet je ook 'verjus' gebruiken. Verjus betekent letterlijk 'groen sap'. Je kunt dit maken door onrijpe, witte druiven uit te persen. Het smaakt erg zuur. In plaats van verjus kun je appelazijn gebruiken. De zure smaak verdwijnt tijdens het stoven. Het zorgt ervoor dat het vlees lekker mals wordt.

POTAYGE
(KALFS- EN KIPPENRAGOUT)

INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

- 500 gram kalfsvlees (stoofvlees, bijvoorbeeld riblap)
- 500 gram kippenbouten (twee bouten)
- stuk vers vet spek van ongeveer 75 gram
- ongeveer ½ liter vleesbouillon
- ongeveer 3 eetlepels broodkruim van oudbakken witbrood zonder korst (eventueel in een lauwe oven laten uitdrogen)
- 1 à 2 theelepels gemberpoeder
- peper en zout naar smaak
- ongeveer ½ deciliter verjus of appelazijn

BEREIDING

Snijd het kalfsvlees in blokjes van 4 tot 5 cm. Wrijf het kalfsvlees en de kippenbouten in met peper en zout. Snijd het spek in dobbelsteentjes. Smelt in een grote braadpan het spek zachtjes uit. Doe vleesbouillon erbij en breng dit aan de kook. Leg het vlees in de pan. Zorg dat het vlees tot ruim halverwege bedekt is met stoofvocht. Doe dan de verjus of appelazijn erbij en het gemberpoeder.
Laat alles anderhalf tot twee uur stoven op zacht vuur. Keer tussentijds de kippenbouten een paar maal om. Haal na de stooftijd de poten uit de pan en snijd het vlees van het bot. Doe het kippenvlees terug in de pan. Strooi broodkruim in de pan om de saus te binden. Voorzichtig het vlees omscheppen. Warm serveren.

Bronnen:
- *Een notabel boecxken van cokeryen.* Zie ook de website van Marleen Willebrands, www.kookhistorie.com
- Een recept van verjus: zie de website van Christianne Muusers, www.coquinaria.nl/KIS

PIKYLL POUR LE MALLARD
(GEROOSTERDE WILDE EEND MET UIENSAUS)

Het sjiekste voedsel in de Middeleeuwen was geroosterd wild gevogelte, zoals eenden, fazanten en patrijzen. Ook hele grote en kleine vogels werden gegeten. Zo stonden gebraden zwanen en pauwen in hun verenkleed op tafel, en geroosterde vinkjes en met merels gevulde pasteien. Meestal kregen alleen de gastheer en hoogste gasten dit soort gerechten. Maar ze konden wel hun eten delen als teken van vriendschap of om te laten zien hoe vrijgevig ze waren.

Nu moet je niet denken dat je zomaar een hele eend mocht pakken om af te kluiven. Het hoorde bij de opvoeding van jongens van stand om te weten hoe je allerlei gevogelte, vlees en vis aan tafel voor moest snijden zodat iedereen netjes kon eten.

INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

- 2 wilde eenden*
- 200 gram vers vet spek in plakjes

Voor de saus:

- 200 gram gesnipperde ui
- 30 gram vers vet spek in blokjes
- 1 deciliter runderbouillon
- 1 deciliter wijn (mag witte of rode wijn zijn)
- 1 theelepel kaneelpoeder
- ½ theelepel zwarte peper
- het vet van spek en eend dat tijdens het roosteren is opgevangen
- 1 eetlepel mosterd (zie het recept voor middeleeuwse mosterd) of 1 theelepel gemalen mosterdzaad
- ½ theelepel gemberpoeder
- zout naar smaak

BEREIDING

Rooster eerst de eenden: verwarm de oven voor op 175 °C. Leg de eenden in een braadslee met de borst naar boven, en bedek ze met de plakjes vet spek. Zet de eenden 45 minuten in het midden van de oven. Als de oven een draaispit heeft, kun je de eenden ook helemaal in spek wikkelen (vastbinden met keukentouw) en aan het spit roosteren. Zet onder het draaispit een lekbak om het vet op te vangen, want dat heb je nodig voor de saus.

Maak dan de saus: smelt in een kleine braadpan het in blokjes gesneden vet spek uit. Haal de spekblokjes uit de pan en fruit de uien in het achtergebleven vet tot ze glazig zijn. Giet bouillon en wijn in de pan, en het vet uit de braadslee van de eenden. Doe peper en kaneel erbij. Laat de saus op laag vuur een kwartiertje sudderen. Om het af te maken doe je er mosterd of gemalen mosterdzaad, gember en zout bij. De saus wordt niet gebonden, maar je kunt hem wel wat inkoken.

Snijd de poten en vleugels van de eenden, haal het borstvlees los van het karkas en snijd het in plakjes. Leg de stukken op een schotel en geef de saus er apart bij.

Bron: *Harleian ms.4016.* Zie ook de website van Christianne Muusers, www.coquinaria.nl/KIS.

Het volgende recept heeft de naam 'kimmeneye'. Dat is hier een licht zoete saus van amandelmelk bij vis, op smaak gebracht met komijn, saffraan en wat suiker, en gebonden met broodkruim. Het is een geschikt gerecht voor de vastentijd*.
De naam 'kimmeneye' komt van de specerij komijn. De saffraan geeft de saus een mooie goudgele kleur. Men dacht vroeger dat goud het leven kon verlengen; vandaar dat ze in de Middeleeuwen veel saffraan gebruikten. Bovendien waren ze toen dol op felle kleurtjes in het eten. Saffraan is ook in poedervorm te koop. Saffraan, het 'rode goud', is de duurste specerij ter wereld.

KIMMENEYE
(ZEEBAARS MET KOMIJNSAUS)

De basis van deze saus is amandelmelk. Die kun je zelf maken door fijngemalen amandelen te mengen met water. Amandelen zijn niet alleen lekker, maar ook gezond. Ze bevatten veel calcium ofwel kalk. Zo kon je in de vastentijd (zie p. 22), waarin je geen calciumrijke melk of kaas mocht eten, deze belangrijke voedingsstof voor sterke botten toch binnenkrijgen.

INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

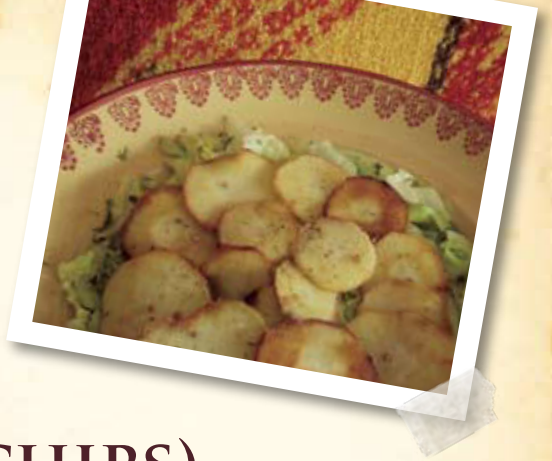
- 2 gefileerde zeebaarzen of andere vis, bijvoorbeeld snoekbaars (4 filets met vel)
- 150 gram amandelen zonder vlies
- 2 theelepels komijnzaad of komijnpoeder
- ongeveer 1 eetlepel suiker
- 1 à 2 eetlepels broodkruim oudbakken witbrood zonder korst (eventueel in een lauwe oven laten uitdrogen)
- enkele draadjes saffraan (of een mespunt saffraanpoeder)
- zout naar smaak
- slaolie om de vis te bestrijken of in te bakken

BEREIDING

Maak eerst amandelmelk voor de saus (zie pagina 22).

Werk daarna de saus af. Stamp de saffraandraadje in een vijzel fijn met een klein beetje kristalsuiker. Rooster het komijnzaad in een droge koekenpan, en stamp het fijn in een vijzel.
Breng de amandelmelk aan de kook en voeg het saffraanmengsel, de komijn en het broodkruim toe. Goed proeven! De smaak is even wennen, maar je kunt het zo lekker maken als je zelf wilt. Voeg eventueel nog wat suiker toe en een snufje zout. Laat dit op een zacht vuurtje staan koken tot de saus licht gebonden is.
Maak dan de vis klaar. Bestrijk de zeebaars of andere vis dun met slaolie. Zet hem 10 minuten in het midden van de oven onder een hete grill. Je kunt de vis ook in een koekenpan met hete olie bakken. Schep tot slot de warme saus in een voorwarmde schaal of in borden, en leg daar de gegrilde visfilets in. Warm serveren.

Bron: *Een notabel boecxken van cokeryen.*
Zie ook de website van Marleen Willebrands, www.kookhistorie.com



SOLAET VAN PASTINAKEN

(PASTINAAKSALADE EN CHIPS)

Pastinaak lijkt op witte winterpeen, met een beetje zoete smaak. Het is een wintergroente, pastinaken zijn te koop van oktober tot februari. Vroeger werden ze gegeten zoals we nu aardappel eten. En net als van aardappel kun je van pastinaak chips maken!
In dit recept worden de chips samen met sla gegeten. Meestal werden groenten gekookt, sla dus ook. Dat kun je doen, neem dan wel een stevige slasoort zoals Romeinse sla. Maar met knapperige rauwe slablaadjes smaken de chips ook heerlijk.

INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

Voor de chips:
- 1 pastinaak, geschild en gewassen
- zout voor de pastinaak
- 50 gram tarwebloem
- olijfolie om de chips in te bakken

Voor de salade:
- 150 gram botersla (jonge kropsla) of veldsla
- zout voor de sla
- zwarte peper
- 1½ eetlepel witte wijnazijn
- ½ eetlepel korianderzaadjes, licht geroosterd in een droge koekenpan en grof geplet

BEREIDING VAN DE CHIPS

Snijd de pastinaak in dunne plakjes. Kook ze drie minuten in gezouten water. Laat ze afkoelen en dep ze droog met keukenpapier. Bestrooi de pastinaakplakjes dan met zout en haal ze door de bloem. Verhit drie eetlepels olijfolie in een koekenpan, leg zoveel plakjes in de pan dat ze naast elkaar kunnen liggen. Bak de plakjes aan weerszijden goudbruin. Als je niet alles in één keer kunt bakken doe je voor het bakken van de volgende portie nog twee extra eetlepels olie in de pan. Laat de chips uitlekken op keukenpapier en afkoelen.

BEREIDING VAN DE SALADE

Was de slablaadjes, laat ze uitlekken en scheur ze in stukjes. Doe er azijn, peper, zout en de helft van de korianderzaadjes door. Leg de sla op een grote schotel, en verdeel de pastinaakchips erover. Bestrooi met de rest van de korianderzaadjes.

Bron: Gheeraert Vorselman, *Eenen nyeuwen coock boek.*
Zie ook de website van Christianne Muusers, www.coquinaria.nl/KIS.

VASTENVLADE
(VASTENVLAAI)

De 'vastenvlade' of vastenvlaai lijkt een beetje op de Limburgse rijstevlaai, maar dan zonder melk en eieren, en zonder een bodem van gistdeeg. Gist gebruikten ze namelijk in die tijd nog niet. Dit recept zegt echter niets over een bodem. We zien vaak dat die oude recepten alleen maar een korte beschrijving geven van de bereiding en de ingrediënten. Meestal moet je maar raden hoeveel je van alles moet gebruiken. Een ervaren middeleeuwse kok wist dat gewoon uit zijn hoofd. Wij geven wel een recept van een bodem van korstdeeg, zoals je die in andere middeleeuwse recepten soms leest.

INGREDIËNTEN

Voor de vulling:

- 150 gram amandelen zonder vlies
- 150 gram witte rijst (bijvoorbeeld Surinaamse rijst; geen snelkookrijst)
- 125 gram witte poedersuiker

Voor de bodem:

- 225 gram bloem
- mespunt zout
- 2 eetlepels poedersuiker
- 100 gram plantaardige margarine of 1 deciliter slaolie
- ongeveer 3 eetlepels water

Voor de afwerking:

- mengsel van gemalen kaneel en suiker

In plaats van gewone melk gebruiken we in deze 'vlaai' amandelmelk, want zuivelproducten mocht je niet eten op vastendagen (zie p. 22).

BEREIDING

Maak eerst amandelmelk (zie p. 22). Maak daarna de rest van de vulling.

Breng de amandelmelk aan de kook, en voeg rijst en suiker toe. Laat dit een uur op een heel zacht vuurtje staan koken tot je rijstebrij hebt. Proef of je het zoet genoeg vindt!

Maak dan de bodem. Meng bloem, suiker, margarine (of olie) en zout door elkaar. Doe er dan zoveel koud water bij tot een samenhangend deeg ontstaat. Kneed het deeg en rol het uit tot een lap van ½ cm dik. Vet een springvorm met een doorsnee van 20 cm in met margarine of olie en leg bakpapier op de bodem. Leg de deegplak in de vorm en snijd die rondom af.

Schep de rijstebrij in de deegvorm. Strooi het suiker-kaneelmengsel dik eroverheen. Bak de vlaai 30 minuten in een voorverwarmde oven op 200 °C. Zet hem eventueel tot slot onder een hete grill voor een mooi korstje. Warm of koud serveren.

Bron: *Een notabel boecxken van cokeryen*. Zie ook de website van Marleen Willebrands, www.kookhistorie.com

GEVORMDE VIJS
(VALSE VIS)

In de Middeleeuwen kwam deze namaak vis tussen de echte vissen op tafel. Het is appelgebak voor de vastentijd tussen carnaval en Pasen, als je geen vlees, eieren, melk, boter of kaas mocht eten. Vis mocht wel, en als grapje stond dan deze valse vis tussen de visgerechten op tafel. Wat humor was ook wel nodig, want veertig dagen lang alleen maar vis, wintergroenten en oud fruit eten (de vastentijd begint immers aan het eind van de winter) was eentonig genoeg, zelfs al waren er zoete hapjes als kweesnoepjes.

Er zijn vrijwel geen middeleeuwse recepten voor deeg. Dit deegrecept geeft een indruk hoe luxedeeg zonder boter en eieren gemaakt zou kunnen zijn. De margarine is natuurlijk niet middeleeuws, maar de middeleeuwse kok zou maar wát blij zijn geweest met margarine in de vastentijd. In plaats van boter gebruikte hij plantaardige olie, geperst uit koolzaad.

Dit recept komt uit één van de oudste Nederlandstalige kookboeken, een manuscript (met de hand geschreven boek) uit het eind van de 15de eeuw. Wie het geschreven heeft weten we niet.

BEREIDING

Maak eerst het deeg: kneed alle ingrediënten voor het deeg goed door elkaar. Doe de deegbal in een plastic zak en zet een uurtje in de koelkast. Haal het deeg een half uur vóór het uitrollen weer uit de koelkast.

Maak dan de vulling: meng appel, ontbijtkoek, suiker, gember en kaneel goed door elkaar.

Maak ten slotte de 'vis': verwarm de oven voor op 200 °C. Bedek de bakplaat met een stuk bakpapier. Verdeel het deeg in twee porties. Bestrooi het aanrecht met wat tarwebloem, en rol het eerste stuk deeg uit met de deegroller tot een lap die net op de bakplaat past. Snijd daar de vorm van een vis uit. Het is handig als je het deeg nu op de bakplaat legt, dan hoef je het straks niet meer te verplaatsen. Strooi beschuitkruim of paneermeel over de deeglap, zodat de vulling het deeg niet te nat maakt. Leg de vulling op de deegvis, houd afstand van de randen. Rol de rest van het deeg uit, snijd daar weer een vis uit, iets kleiner dan de vorige. Leg de tweede vis over de vulling, en vouw de rand van de onderste vis over die van de bovenste deeglap. Druk de randen goed op elkaar met je vingers of de tanden van een vork. Als je wilt, kun je de valse vis schubben geven met amandelen, en een oog met rozijnen of een gedroogde pruim.

Zet de bakplaat in het midden van de oven, en bak de nepvis in 45 minuten gaar.

Je kunt de vis meteen eten als hij nog warm is, maar afgekoeld is hij ook lekker.

Bron: *KANTL Gent ms15 vol.1*. Zie ook de website van Christianne Muusers, www.coquinaria.nl/KIS.

INGREDIËNTEN

Voor het deeg:

- 500 gram tarwebloem
- 1/8 liter slaolie (1,25 deciliter) of een half pakje margarine
- 50 gram gepelde amandelen, fijngemalen in een blender of koffiemolen
- 3 deciliter water
- 1 theelepel zout

Voor de vulling:

- 3 geraspte zure appels
- 90 gram suiker
- 1 theelepel gember
- ½ theelepel kaneel
- 2 plakken ontbijtkoek, verkruimeld

En verder:

- 1 heel fijn verkruimelde beschuit of 30 gram paneermeel
- geschaafde of hele amandelen en rozijnen of een gedroogde pruim om de vis te versieren

QUECRUYT
(JAM OF SNOEPJES VAN KWEEËN)

De kwee - kweepeer of kweeappel - is al eeuwenlang bij ons bekend. De oude Grieken hadden de kwee gewijd aan Afrodite, de godin van de liefde. De sterk geurende, keiharde vruchten zijn donzig behaard, groenig of geel van kleur en peer- of appelvormig. De kweepeer wordt het meest gebruikt. Rauw zijn deze kweeperen oneetbaar, dus moet je ze eerst koken zoals stoofperen. Recepten van kweeën vinden we volop in middeleeuwse kookboeken. Je kunt van kweeën lekkere jam of gelei maken. Verder kun je ze inmaken op lichte suikerstroop of kun je taarten vullen met gezoete kweemoes. Maar ook in hartige gerechten gebruikte men de kwee, bijvoorbeeld in pasteien* met vlees.

Vruchten die in suiker zijn ingemaakt, noemen we confituren. Met behulp van suiker kun je vruchten lang bewaren, zodat je ze het hele jaar door kunt eten. Vroeger was er in de winter immers geen vers fruit verkrijgbaar. De confituren aten ze bij het toetje van een feestelijke maaltijd. Daar hoorde hippocras bij, dat is een zoete, gekruide wijn (zie p. 20).

Gerechten met kweeën waren niet alleen lekker, maar ook gezond. Volgens de artsen waren ze goed voor de maag en goed tegen diarree. De mensen maakten van ingekookte kweemoes ook wel likkepotten of snoepjes die smelten op de tong. Die waren goed tegen de hoest.

INGREDIËNTEN

- 3 grote kweeperen (oosterse winkel of markt; september-februari)
- ongeveer 500 gram suiker
- ongeveer ½ liter rode wijn of water
- specerijenpoeder* naar smaak: kaneel, kruidnagel, nootmuskaat, gember, peper en foelie
- fijne tafelsuiker

BEREIDING VAN DE JAM

Borstel de kweeperen met water schoon. Schil ze en snijd de klokhuizen eruit. Doe ze snel in een bak met water om verkleuren tegen te gaan. Kook de stukken in ruim water of rode wijn op zacht vuur gedurende tenminste drie uur, totdat ze rood zijn.

Neem de stukken peer uit de pan. Weeg de schoongemaakte peren. Weeg eenzelfde hoeveelheid suiker af en zet die apart. Wrijf de vruchten fijn of maak er puree van met behulp van een blender of staafmixer. Los de suiker op in een grote, roestvrijstalen pan met een bodempje water. Voeg daaraan de vruchtenpap toe. Breng dit aan de kook. Voeg naar smaak specerijen* toe, maar je kunt ze ook weglaten. Een beetje kaneel is wel lekker. Goed proeven! Kook de massa al roerend op hoog vuur, totdat een dikke stroop ontstaat. Giet die in een schone glazen jampot of in een spanen doosje (zie afbeelding; doosjes zijn te koop in een hobbyzaak of bij Xenos). Bestrooi de doosjes van binnen met poedersuiker tegen het vastplakken.

BEREIDING VAN DE SNOEPJES

Je kunt hier ook lekkere snoepjes van maken. Kook dan de kweeperenstroop verder in, totdat de massa even in twee helften verdeeld blijft als je met een lepel een spoor erin trekt. Let erop dat het vuur de laatste minuten niet te hoog staat, anders brandt het aan.

Neem een ovenplaat van ongeveer 2 cm diep en leg op de bodem bakpapier of aluminiumfolie. Doe de massa hierop over en zet deze gedurende een uur in een niet zo warme oven van ongeveer 75 à 100 °C. Laat de ovendeur op een kier staan. Laat de stijve massa twee dagen drogen op een warme, droge plaats.

Keer de plak dan om en laat de onderkant nog eens twee dagen drogen. Hij blijft nog plakkerig aanvoelen, maar is snijdbaar. Snijd de plak in repen en snijd die weer in blokjes van gewenste grootte. De blokjes zijn kneedbaar. Wentel de snoepjes door fijne tafelsuiker. Bewaar ze in spanen doosjes die van binnen met poedersuiker zijn bestrooid, of in een koektrommel met papier tussen de lagen.

Bron: *Een notabel boecxken van cokeryen.* Zie ook de website van Marleen Willebrands, www.kookhistorie.com

DEZE RECEPTEN KOMEN UIT EEN FRANS KOOKBOEK UIT DE 14DE EEUW DAT IN HET SCHREEF MET ALLERLEI TIPS, RAADGEVINGEN EN RECEPTEN VOOR ZIJN JONGE BRUID.

HIPPOCRAS (GEKRUIDE WIJN)

Hippocras, gekruide wijn, werd na de maaltijd geschonken. Vaak kreeg je daar nog een lekker hapje bij zoals gesuikerde amandelen of snoepjes van kweeënjam. Om hippocras te maken hoefde je niets anders te doen dan specerijen en suiker in een linnen puntzak te doen en de wijn in de zak te gieten. Onderaan druppelde de gekruide wijn dan zó in de karaf.
De naam 'hippocras' komt van de Griekse arts Hippocrates die in de Oudheid leefde. In de Middeleeuwen waren zijn ideeën nog steeds heel belangrijk.

INGREDIËNTEN (VOOR 1 FLES WIJN)

- 1 fles rode wijn
- 1½ theelepel kaneelpoeder
- 1½ theelepel gemberpoeder
- 1½ theelepel laospoeder* (te koop bij oosterse winkel)
- 100 gram poedersuiker
- 2 koffiefilterzakjes

BEREIDING

Doe kaneel, gember en laospoeder in een koffiefilterzakje dat je daarna goed dichtvouwt.
Giet de wijn met de suiker in een kom en doe het filterzakje met specerijen erin. Dek de kom af met een deksel of zet er een bord op, en laat de wijn twee uur zo staan. Haal het filterzakje eruit (de specerijen kun je later gebruiken voor het maken van mosterd), en giet de wijn door een trechter waarin weer een koffiefilter is gedaan terug in de fles. Doe de kurk weer op de fles, en laat de hippocras minstens één dag in de koelkast staan.
In de zomer kun je hippocras zo uit de koelkast drinken, maar je kunt de wijn ook verwarmen zoals bisschopswijn.

Bron: *Le ménagier de Paris*. Zie ook de website van Christianne Muusers, www.coquinaria.nl/KIS.

NEDERLANDS 'DE HUISMAN VAN PARIJS' HEET. DE HUISMAN WAS EEN RIDDER DIE EEN DIK BOEK ZO WIST HIJ ZEKER DAT HIJ GOED VERZORGD ZOU WORDEN!

MOUSTARDE (MOSTERD)

Mosterd wordt gemaakt van zaadjes van de mosterdplant. In Europa groeien twee soorten, met witte zaadjes (Sinapis alba) en met zwarte (Brassica nigra). Van allebei kun je mosterd maken, maar de witte zaadjes zijn zachter en kun je makkelijker fijnmalen. Mosterd werd in kommetjes op tafel gezet, als een soort dipsausje bij allerlei gerechten. In dit recept worden de specerijen* gebruikt die over zijn van de hippocras, maar als je geen hippocras maakt, neem je de specerijen zo uit het potje. Er zijn ook recepten voor 'goedkope mosterd', zonder specerijen.

BEREIDING

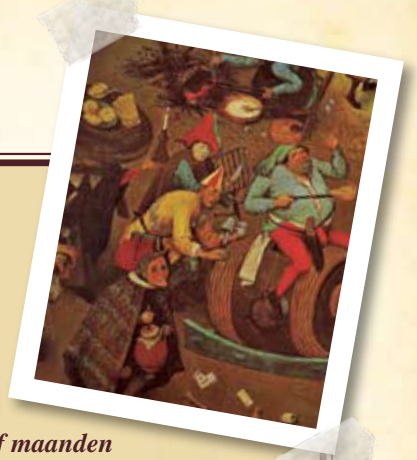
Laat de mosterdzaadjes een hele nacht weken in witte wijnazijn. Ze moeten helemaal onderstaan met nog een laagje azijn erboven. Als de mosterdzaadjes de azijn hebben opgenomen, pureer je ze in de blender of met een staafmixer. Je kunt natuurlijk ook als een echte middeleeuwer de zaadjes fijnstampen in een vijzel. Doe, als de mosterd te dik is, nog een paar lepels azijn erbij totdat je er makkelijk door kan roeren maar de mosterd niet zo van een lepel afloopt. Doe zout en specerijen erbij, en proef. Er moet voldoende zout in zitten, anders is de mosterd flauw. Doe de mosterd in een glazen pot, sluit die goed af, en bewaar de mosterd minstens een week in de koelkast voordat je hem gebruikt. Mosterd kun je héél lang bewaren.

Bron: *Le ménagier de Paris.* Zie ook de website van Christianne Muusers, www.coquinaria.nl/KIS.

INGREDIËNTEN (voor ongeveer 650 gram mosterd)

- 250 gram witte of zwarte mosterdzaadjes, of een mengsel daarvan
- 4 deciliter goede witte wijnazijn
- 1½ theelepel kaneelpoeder
- 1½ theelepel gemberpoeder
- 1½ theelepel laospoeder*
- 1 theelepel zout

Vastentijd



In alle middeleeuwse kookboeken zien we recepten die bestemd zijn voor de vastentijd.
Vroeger mochten katholieken drie dagen per week geen vlees eten. Daarnaast moesten zij vasten tijdens de 40 dagen tussen Aswoensdag en Pasen, tijdens de vier weken vóór Kerstmis en op de dagen die het begin van de seizoenen aangeven, dus eind december, maart, juni en september. In totaal moesten katholieken meer dan vijf maanden per jaar vasten.
Op alle vastendagen was het eten van vlees verboden. Tijdens de lange vastenperiode tussen Aswoensdag en Pasen waren eieren en melk, boter en kaas óók verboden. Alleen vis, groenten, fruit en granen stonden dan op het menu.

Recept
Mandelmelk

In plaats van eieren en melkproducten werden amandelen gebruikt. Daar kon je amandelboter en amandelkaas van maken (denk maar aan pindakaas), en ook amandelmelk. In amandelen zit veel calcium. Dat is goed voor je botten. Het is dus niet zo gek om amandelen in de vastentijd als vervanging van melk te gebruiken.

INGREDIËNTEN

- 150 gram amandelen zonder vlies
- 1 liter water

BEREIDING

Maal de amandelen in kleine porties tot grove stukjes met behulp van een staafmixer. Maal de grof gemalen amandelen daarna in kleine porties tot poeder fijn in een koffiemolen.
Giet 1 liter kokend water bij de fijngemalen amandelen en laat dit twintig minuten staan. Zeef de amandelmelk door een puntzeef of kaasdoek. Het opgevangen witte vocht (ongeveer 0,9 liter) is amandelmelk.

Bron: Een notabel boecxken van cokeryen. Zie ook de website van Marleen Willebrands www.kookhistorie.com

Woordverklaring

kruiden: groene delen van aromatische planten, zoals blaadjes van peterselie en salie. Het verschil met specerijen is niet altijd duidelijk. Korianderzaad is een specerij, maar korianderblad is een kruid.

laospoeder: laos is een specerij die lijkt op gemberwortel, maar hij smaakt wel iets anders. Je kunt laospoeder kopen bij de oosterse winkel. Het wordt ook wel verkocht als 'galanga'.

pastei: gebak van deeg met een hartige of zoete vulling, afgesloten met een deegdeksel.

salie: grijsgroene donzige blaadjes van een kleine struik. Te koop bij supermarkt en groenteboer.

specerijen: afkomstig van aromatische planten, meestal van tropische herkomst, die in gedroogde vorm worden gebruikt. Peper, kaneel, kruidnagel, foelie, nootmuskaat, gember, laos, saffraan, koriander en komijn zijn specerijen.

speltmeel: meel van een graansoort die lijkt op tarwe. Te koop bij natuurvoedingswinkels en bij graanmolens.

wilde eend: het vlees van wilde eend is minder vet en donkerder van kleur dan van tamme eend. Wilde eend kun je vers kopen van augustus tot februari, want dan is het jachtseizoen voor eenden, de rest van het jaar kun je diepgevroren wilde eend kopen.

Bronnen

Harleian ms. 4016

Thomas Austin (ed.), *Two fifteenth-century cookery-books. Harleian ms. 279 (ab. 1430), & Harl. ms. 4016 (ab. 1450) with extracts from Ashmole ms. 1439, Laud ms. 553, & Douce ms. 55.* London, 1988 (reprinted 1964)

KANTL Gent ms. 15 vol. 1

W.L. Braekman (ed.), "Een belangrijke middelnederlandse bron voor Vorselmans' Nyeuwen Coock boek (1560)". In: V*olkskunde 87 (1986),* pp.1-24.
Interneteditie van Christianne Muusers:
www.coquinaria.nl/kooktekst

Le ménagier de Paris

Georgine E. Brereton en Janet M. Ferrier (eds)., *Le ménagier de Paris.* Oxford, 1981

Een notabel boecxken van cokeryen

Ria Jansen-Sieben en Marleen van der Molen-Willebrands (eds.), Een notabel boecxken van cokeryen. *Het eerste gedrukte Nederlandstalige kookboek circa 1514 uitgegeven te Brussel door Thomas vander Noot.* Amsterdam, 1994.
Interneteditie van Marleen Willebrands: www.kookhistorie.com

Gheeraert Vorselman, Eenen nyewen coock boek

Elly Cockx-indestege (ed.), *Een nyeuwen coock boeck. Kookboek samengesteld door Gheeraert Vorselman en gedrukt te Antwerpen in 1560.* Wiesbaden, 1971.

Design en opmaak: Graph-X ©2007 Video/ Film Express B.V. J.G. Nota Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen, in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij electronisch, mechanisch, door fotocopiën, opnamen, of enige andere manier, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever.

"Dit boek leert goede en edele gerechten te bereiden om te eten, zoals hierna volgt."

Compressed by PDF24