

We zien dat er in de keuken van de middeleeuwen opvallend veel gestampt en gezeefd werd. De boeren bereidden hun eten anders dan de adel. Een zeer opvallend onderscheid is dat de boeren met hout stookten en de adel met steenkool. Ook hadden de rijken een groot bezit aan allerlei soorten potten en pannen die hun koks voor hen gebruikten. Het eet-, drink- en ander tafelgerei omvat niet alleen steengoed en aardewerk, maar ook glas, metaal en hout. Bij de armen daarentegen was de keuken niet compleet zonder een groot vuur in de schoorsteenmantel waarboven een verstelbare haak hing met een grote metalen kookpot of ketel. Men kookte voornamelijk een hutspot van allemaal verschillende ingrediënten. Die diende men dan op als eenpansgerecht.

## Een middeleeuws recept uitproberen?

# 1. Middeleeuws brood met venkel en spekjes

Er zijn niet veel historische broodrecepten overgeleverd, en al helemaal niet uit de Middeleeuwen. Onderstaand recept heb ik bedacht naar aanleiding van de beschrijving in het *Nyeuwen coock boeck* van Gheeraert Vorselman. Vorselman was geen kok, maar een arts. Hij werd geboren in de Brabantse heerlijkheid Groot-Zundert (ligt nu deels in Nederland, deels in België), en zijn boek, het *Nyeuwen coock boeck*, is gedrukt in Antwerpen in 1560. Hij putte veel uit veel oudere teksten.

### Het oorspronkelijke recept:

Neemt tarwenmeel oft bloemen met warmen watere also vele als ghi behoeft, ende wercket een luttel samen, dan neemt venckelsaet ende spec ghesneden terlincxwijse ende doeget int deech ende wercket wel tsamen tot tay deech ende maect eenen ronden coec ende bacten in den oven metten brode oft op den heert. Inde plaetse vanden spec moech dy nemen boter oft olijfoly. Men bact ooc coec onder de asschencolen, mer sonder spec, met sout, venckel ende olie.



## Moderne bewerking van het recept

Voor een flink brood van 1 kilo; *voorbereiding* 2½ uur inclusief rijstijd, *bereiding* 45 minuten.

250 gr volkorenmeel  
250 gr gewone tarwebloem  
4 eetl honing  
1½ tl zout  
2 eetl zachte boter  
1 eetl venkelzaad  
2¾ dl lauwwarm water  
150 gr kleine spekblokjes  
4 tl (ongeveer 12 gr) droge gist of 40 gr verse gist

## Voorbereiding

Bak de spekblokjes op laag vuur uit, laat ze op keukenpapier uitlekken. Gebruik je verse gist dan verkruimel je die eerst in wat warm water met een lepelkje bloem, na een kwartiertje kan het bij de rest van de bloem. Het water dat je voor de verse gist gebruikt haal je af van de totale hoeveelheid water voor het deeg.

Als je droge gist gebruikt roer je het tegelijk met het zout door de bloem.

Meng zout, eventueel droge gist en venkelzaadjes door de bloem en de volkorenbloem. Roer de honing los in het warme water en doe het bij de bloem. Als je verse gist gebruikt doe je het gist-watermengsel nu ook erbij. Kneed tot je een mooi stevig en soepel deeg hebt. Doe het in een kom en dek het af met een vochtige doek en laat op een warme plaats rijzen (op de verwarmingsketel, in een afkoelende oven, op de kachel). Kneed er na drie kwartier de spekblokjes door, laat nog een half uurtje rijzen. Geef tenslotte het brood de vorm die je wilt, en laat het nog een half uurtje rijzen.

Verwarm intussen de oven voor op 200 à 220 °C.

## Bereiding

Zet het brood in het midden van de oven, en bak het in ongeveer 45 minuten gaar. Tik er ter controle met een houten lepel op. Klinkt het brood hol, dan is het klaar. Haal het brood uit de oven en laat het op een rooster afkoelen. Heb je het brood in een vorm gebakken, haal het er dan na vijf minuten uit, anders krijg je een slappe broodkorst omdat het vocht niet wegkan.

## Serveren

Dit is een stevig brood. Natuurlijk kun je het bij middeleeuwse maaltijden serveren, maar het is ook lekker bij de gewone broodmaaltijd.

## 2. Gekloven nonnen



En notabel boeckhē vā cokeryē het welc bewijft alle spise bereide etc na sine traer het si in bruy lochren in soeten banketen oft ander maelpden be sondere en het en eenen seghelijcken van grooren noodere hebben die sijn ding: jey ter eeren doen wilc



Wie kan een gevuld eitje weerstaan? De variaties op deze klassieker zijn eindeloos. Maar hoe klassiek is dat gevulde eitje eigenlijk? Recepten voor 'gekloven nonnen' zijn al te vinden in middeleeuwse kookmanuscripten uit de 14e en 15e eeuw. Hier geef ik een bewerking van een recept voor *ghecloven nonnen* uit het oudste gedrukte Nederlandse kookboek: 'Notabel boecxken van cokeryen' dat rond 1514 in Brussel verscheen.

### Notabel boecxken van cokeryen

Hoewel het *notabel boecxken van cokeryen* gedrukt is, is er toch maar één exemplaar van bewaard gebleven. Het kookboek is duidelijk geschreven voor de bovenlaag van de maatschappij als je naar de bereidingswijzen en ingrediënten kijkt. Er komen veel luxe producten zoals specerijen, suiker, pronkvogels, witbrood, amandelen en prijzige wijnen in voor. Gerechten als taarten, pasteien en gekonfijt fruit waren zeker niet voor iedereen weggelegd.

### 'Ghecloven nonnen'

Het is niet precies duidelijk waar de naam *gekloven nonnen* vandaan komt. Gekloven komt van klieven, oftewel doormidden hakken. Dat is duidelijk bij een gevuld ei. Nonnen verwijst waarschijnlijk naar, ja juist, de dames uit het klooster. Een gekookt en gepeld ei heeft een hele gave, schone, maagdelijke vorm en werd daardoor vergeleken met de maagdelijke meiden die hun kuis leven tussen de kloostermuren doorbrachten. Eén ding is wél duidelijk, al je klaar bent met dit gerecht is er qua vorm weinig maagdelijks meer aan. Het ei wordt eerst gekookt, daarna gekloven en gevuld met onder andere appel,

vervolgens gebakken en tenslotte bestrooid met kaneel en suiker. Ik noem ze ook wel 'appeltaartjes'.

## Benodigheden

4 nonnen (oftewel hardgekookte gepelde eieren)  
paar draadjes saffraan  
2 theelepels verjus  
3 kleine blaadjes verse salie  
blaadjes van 2 takjes verse peterselie  
een kwart appel  
snufje kaneel  
snufje gember  
snufje lange peper  
boter om in te bakken  
kaneel en suiker om te bestrooien

- De vulling heeft wat vocht nodig om samenhang te krijgen. In gerechten werd vaak azijn of verjus gebruikt om de geliefde zure smaak te krijgen. Verjus is een smaakversterkend condiment voor voedsel op basis van ongerijpte druiven of ander onrijp zuur fruit, die al bekend was in de Romeinse tijd. In de middeleeuwen en tot in de zeventiende eeuw werd het veel gebruikt. Daarna raakte het in onbruik. Ik voeg wat verjus toe om de saffraan in te laten weken, om een mooie samenhangende vulling te krijgen en om het gerecht wat op te frissen.
- Lange peper: Deze pepersoort heeft een langwerpige vorm, is grijsbruin van kleur en kan tot 3 cm lang zijn. Deze besjes of 'katjes' groeien aan een ruige struik en worden geoogst zodra ze rijp zijn. Vervolgens worden ze in de zon gedroogd. De peper heeft een pikant en kruidig aroma met een zoete ondertoon.

## Bereiding

Snijd de hardgekookte eitjes doormidden en haal de dooiers eruit. Laat de saffraan weken in de verjus tot het geel kleurt. Verwarm de verjus eventueel voor een sterkere saffraansmaak. Hak de blaadjes salie en peterselie heel fijn. Rasp de appel fijn. Doe de dooiers in een kom en voeg de appel, kruiden, specerijen en de saffraan met verjus toe. Prak en meng tot een plakkerig stevig mengsel ontstaat en vul er de eitjes mee. Verhit de boter in een pan op middelhoog vuur. Bak de eitjes eerst op de vulling, zodat deze er stevig in blijft zitten, tot het vulsel een goudbruine kleur heeft. Bak daarna nog een minuutje

aan de andere kant. Leg de gekloven nonnen op een serveerschaal en bestrooi met kaneel en suiker naar smaak.

### 3. Middeleeuwse kaastaart



Recepten voor kaastaart of custardtaart kom je vanaf de middeleeuwen in historische kookboeken overal tegen. In middeleeuwse kookmanuscripten uit heel Europa vind je er wel een. Ei, melk of room(kaas) vormden vaak de basis van een kaastaart. Eenvoudige recepten bestonden dan meestal ook uit niet veel meer ingrediënten dan dit. Ook de kaastaart hieronder, uit een 15e eeuws kookmanuscript uit Gent is heel eenvoudig qua ingrediënten.

Gelukkig werden kaastaarten ook vaak aangevuld met kruiden en specerijen voor hartige varianten of suiker, specerijen en vanaf de 16e eeuw rozenwater voor zoete varianten. En ja hoor, ook combinaties hiervan komen voor. Een kaastaart met kruiden én suiker is vanaf de late middeleeuwen geen uitzondering. Helaas wordt meestal niet expliciet vermeld welke kaas bedoeld wordt in een recept. Daar zul je dus zelf een gooi naar moeten doen.

#### **Kaas in de middeleeuwen**

Er waren in de middeleeuwen veel verschillende kaassoorten. Het assortiment varieerde van hele jonge verse kaas zoals kwark, roomkaas en ricotta (dat weliswaar van wei gemaakt werd) tot oude gerijpte kazen zoals Parmezaanse kaas. Daarnaast waren ook bijvoorbeeld blauwaderkazen en witte korstkazen al bekend. Er zijn zelfs namen van kazen overgeleverd, die deze tot de dag van vandaag nog dragen. Voorbeelden hiervan zijn Ricotta,

Parmezaan, Roquefort, Brie, Cheddar en Cheshire. Voor kaas werd overigens niet alleen melk van de koe gebruikt, maar ook van schapen en geiten.

Het recept in het kookmanuscript uit Gent leest als volgt:

*Om te maicken kaestaerten*

*Men sal nemen versche roomcasekens ende doeyeren van eyeren en meel ende wat boters ende stampent al te samen wel cleijne ende leggent dan in deech.*

De taart heeft een zeer rijke zuivelsmaak en is erg zwaar. Er ontbreekt wel echt smaak aan dit gerecht naar mijn mening. Ik stel me bij deze taart voor dat de middeleeuwse kok er nog wat kruiden aan toevoegde. Afhankelijk van het seizoen en zijn budget wellicht. Bij mijn tweede taart heb ik naast de basisingrediënten gekozen om een snuf lange peper, zout en een handvol kruiden toe te voegen. Daarvoor ben ik mijn stadstuintje ingelopen en plukte ik waar ik zin in had: klein bosje peterselie, paar stengels zuring, 2 takjes pimpernel, 2 takjes lavas en voor een fris accent een tak munt. Varieer vooral met wat je zelf in je tuin of op je balkon hebt staan en wat je lekker vindt.



## Benodigheden

### Deeg

250 gram bloem

125 gram koude boter

snufje zout

1 ei

paar eetlepels koud water

## **Vulling**

4 eidooiers

400 gram stevige roomkaas

50 gram boter

3 eetlepels bloem

1 flinke theelepel zout

1 theelepel lange peper

handvol verse kruiden

## **Bereiding**

Doe de bloem en de boter in een schaal en hak de boter met een mes in kleine stukjes. Voeg zout, ei en water toe aan het meel en kneed er vlug een soepel deeg van. Als het deeg te droog is, voeg je wat koud water toe. Leg het deeg een half uurtje te rusten op een koele plaats.

Roer de eidooiers los en vervolgens de roomkaas. Doe ze bij elkaar in een kom. Smelt de boter. Voeg boter, bloem en eventueel smaakmakers toe aan de kaas en meng goed door elkaar.

Vet een taartvorm in. Rol het deeg uit tot een grote lap. Bekleed hier de taartvorm mee. Prik met een vork een paar kleine gaatjes in de bodem van het deeg. Doe de vulling in het deeg en strijk glad. Bak de taart in een voorverwarmde oven op 200 graden in circa 30 minuten gaar.

