

SMAAK!

EEN GESCHIEDENIS
IN 120 RECEPTEN

ANNELIES VAN WITTENBERGHE

INHOUD

INLEIDING

KRIJTLIJNEN

CULINAIRE VARIATIE

SOCIALE CONTEXT

KOOKBOEKEN

TECHNISCH

8

8

8

9

10

11

ZOET

oudheid

Zeebarbeel met prei en rozijnen

Minutal van abrikozen en ham

Brasem met dadels

Everzwijnstoverij

Patina met noten

14

19

20

21

23

24

MIDDELEEUWEN

Aigre-doux van konijn

Taart met appels en vijgen

Pannenkoeken met witte wijn

Blanc-manger

Eend met appels

25

27

29

30

33

VROEGMODERN

Eieren Lombaert (sabayon)

Geglazuurde koekjes met sherry en krenten

Roomijs met anijs of koffie-ijs met macarons

Duo van chocolade- en saffraanmousse

Meloentaart

35

37

38

40

41

MODERN

Soufflé met kastanjes

Half-pay pudding

Zuppa Inglese

Coupe dame blanche

Wortelcake

42

43

45

47

49



ZUUR

oudheid

Komijnsaus voor bij oesters of schaaldieren	57
Veldsla met oxyporium en artisjok	59
Beenham met dillesaus	60
Zachtgekookte eieren	61
Lamsvlees op Parthische wijze	62

MIDDELEEUWEN

Limonia	63
Stoofschotel met kip, pruimen en rapen	65
Sint-jakobsschelpen	67
Tong met zoetzure saus	68
Lamsvlees met kweeperen	69

VROEGMODERN

Gemarineerde steak	71
Kalkoen met framboos	73
Paling in het wit	75
Salmagundi	77
Pompoensoep	78

MODERN

Zoetzuur everzwijn	79
Bloemkool met mosterdsaus	81
Makreel met kruisbessensaus	83
Gestoomde Bressekip	84
Rodekool met bessensap	87

52

ZOUT

oudheid

Wulken	95
Patina van vis	96
Salacaccabia Apiciana	97
Mosselen op z'n Romeins	99
Ovenschotel met erwtjes en spek	100

MIDDELEEUWEN

Gepocheerde rode poon met camelinesaus	101
Heidense koek	103
Preisoep met amandelmelk	105
Ravioli	107
Salade uit middeleeuws Engeland	108

VROEGMODERN

Gerecht uit het archief van de Spaanse inquisitie	109
Pladijs met mosterdsaus	111
Haas	113
Pastasaus uit de Apicio moderno	115
Gevulde koolrabi	116

MODERN

Aardappelkoekjes uit het poppenkookboek	117
Kroketjes van tarbot	118
Gefrituurde haring	119
Reebout met spek	123
Soep met venusschelpen en bieslook	125

90





BITTER

128

OUDHEID

Lam in spijkerschrift	132
Patina van asperges	133
Olijventapenade	135
Soep van linzen en artisjok	137
Meloen met kruidenvinaigrette	138

MIDDELEEUWEN

Soep met rapen	139
Groenteomelet	141
Griet met groene saus	142
Kruidenquiche	143
Varkensvlees met salie	145

VROEGMODERN

Forel met wittekool	147
Zalm met appelmoes	148
Radicchio met een vulling van heek	149
Eend met chocoladesaus	151
Kalkoen met rozenbottelsaus	153

MODERN

Kreeft 'al chocolate'	155
Oost-Indische schotel	157
Groentestoofpot met vegetarische balletjes	158
Gegratineerde mosselen met spinazie	159
Moussaka	160

HARTIG

164

OUDHEID

Kip met perziken en courgette	169
Eend met raapjes	170
Lamsfilet met bonen en croutons	171
Struisvogelsteak	173
Varkenshaasje op de wijze van Flaccianus	174

MIDDELEEUWEN

Rundvlees met bloemkool en koriander	176
Quiche met pruimen en gehakt	177
Kip uit een kookboek op rijm	178
Gevulde appels	181
Patrijs met broodsaus	183

VROEGMODERN

Hamburger met jeneverbessen	185
Gans op de wijze van Scappi	186
Gevulde sla	187
Schelvis met tomaten	189
Zweedse varkensrollade	190

MODERN

Mosselen met garnalen en champignons	192
Bladerdeeghapjes met rundvlees	193
Zilveren spilleken met geardeerde kip, rivierkreeft en champignons	195
Kwartels met bloemkoolgarnituur	196
Kalfslapjes van Belgen in ballingschap	197



KRUIDIG

oudheid

Gegrilde vis op Griekse wijze	204
Octopus	207
Krabkoekjes	209
Kip op de wijze van Frontinus	210
Gehaktballetjes met tuinbonen	211

MIDDELEEUWEN

Zalm 'en croûte'	213
Varkenshaasje met rozijnen en pijnboompitten	215
Champignons met powder fort	216
Kruidenlasagne	217
Wildpastei	218

VROEGMODERN

Gevulde aubergine	219
Duif met basilicum	221
Komkommersoep met kappertjes	222
Erwtensoop voor tijdens de vasten	225
Kalfsstoofpotje	227

MODERN

Wijting met champignons en groene kruiden	229
Snoekbaars met kruidenboter	230
Kalkoensandwich met duivelse saus	231
Schape- of lamsvlees met dragonazijn en witlof	232
Konijn met currysous	233

200

VERKLARENDE WOORDENLIJST

234

BEKNOPT BIBLIOGRAFIE

234

Primaire bronnen	235
Digitale bronnen	236

DANKWOORD

238



KRUIDIG



KRUIDIG

Naast de vijf basissmaken kan de mens duizenden verschillende aroma's onderscheiden. We gaan er vaak foutief van uit dat we het warme aroma van kaneel of de frisse grastoetsen van bieslook en kervel kunnen proeven, maar in feite worden we die via onze geur gewaar. Onze prehistorische voorouders gebruikten die fijnmazige reukzin om te beslissen of een nieuw ingrediënt al dan niet eetbaar was. De geur van rijp fruit is onweerstaanbaar, terwijl een zure, onrijpe vrucht een veel minder aantrekkelijk aroma heeft. Het dieet van de jager-verzamelaar was bijzonder gevarieerd. Het was dus noodzakelijk om de geur van honderden bessen, vruchten en kruiden te herkennen. Toen de mens ongeveer tienduizend jaar geleden graangewassen begon te verbouwen, werd voedsel opeens veel eentoniger en smakelozier. Door kruiden en specerijen te gebruiken bleef het mogelijk om met minder basisingrediënten te variëren.

Dit laatste hoofdstuk is strikt genomen niet aan een smaak gewijd, maar aan de veelheid van aroma's van kruiden en specerijen. Kruiden zijn blaadjes of steeltjes van groene planten; specerijen zijn meeldraden, schors of zaden van tropische planten. Het sterke aroma is een verdedigingsmechanisme van de plant in kwestie. Wat wij een aangename sensatie vinden, is eigenlijk biologische oorlogsvoering. Wanneer we kruiden en specerijen verwerken in een gerecht wordt de werkzame stof verdund en als aangenaam ervaren. Kruiden zijn vaak essentiële bouwstenen in een culinaire identiteit. Wanneer je een hedendaags gerecht proeft met zure room en dille herken je dat direct als Scandinavisch of Russisch. De combinatie van groene kruiden

en wijn is dan weer typisch voor de Franse keuken. Oregano gecombineerd met citroen is typisch Grieks. Ook de culinaire tradities uit het verleden hebben zo hun typische combinaties van kruiden en specerijen.

Archeologische vondsten tonen aan dat kruiden al duizenden jaren worden gebruikt. Uit de systematische analyse van het aardewerk in verschillende Noord-Duitse en Deense sites bleek dat men zesduizend jaar geleden look-zonder-look (*Alliaria petiolata*, een kruid met een mild mosterd- en peperaroma) gebruikte om vis en vlees op smaak te brengen. De oudste attestatie van het gebruik van specerijen vinden we in Terqa, een stad aan de oevers van de Eufraat in het huidige Syrië. Bijna vierduizend jaar geleden verwoestte een hevige brand het huis van Puzurum, een handelaar. Hierdoor werd niet alleen zijn volledige kleitablettenarchief bewaard, maar ook een kruidje met enkele kruidnagels. Kruidnagels groeiden tot de achttiende eeuw van onze tijdrekening enkel op de Molukken, ongeveer 10.000 kilometer verwijderd van de woonplaats van Puzurum. Om de aanvoer van specerijen te verzekeren zou men in de loop van de geschiedenis handelsroutes van duizenden kilometers lang in stand houden, ontdekkingsreizigers uitsenden en oorlog voeren.

In de keuken van de klassieke Griekse wereld werd vooral gekookt met kruiden uit het Middellandse Zeegebied. Griekse komedies maken melding van kruiden als komijn, saffraan en koriander. Koriander bijvoorbeeld werd al in tabletjes in lineair B uit Knossos en Mycene vermeld. Saffraan bestaat uit de meeldraden van de saffraankrokus, die voor het eerst



op Kreta verbouwd werd. Komijn is in de Griekse wereld zo alomtegenwoordig dat het er op tafel werd gezet in een afzonderlijk potje, zoals een pepermolen of een zoutvat. De Grieken kenden zwarte en lange peper, maar dat werd pas in de Romeinse periode een courant ingrediënt.

In de Romeinse periode nam de intercontinentale handel in aromatische stoffen toe. Peper, kardemom, gember en *malabathrum* (of Indiase laurier) werden via de Indische Oceaan en de Perzische Golf verscheept naar Rome. Peper komt in meer dan driehonderd recepten uit het kookboek van Apicius voor en was zo populair dat keizer Domitianus de *horrea piperataria* in Rome liet bouwen, een kruidenmagazijn. De specerij was in de uithoeken van het Romeinse Rijk te koop. Uit schrijftabletjes uit Groot-Brittannië blijkt dat het zelfs te vinden was aan de grens van het imperium. Behalve een toegenomen aandeel van peper was het gebruik van kruiden in de Romeinse keuken erg gelijkend op de Griekse, met koriander, saffraan en komijn. In het kookboek van Apicius wordt saffraan bijvoorbeeld gebruikt in een recept voor kruidenzout. Schaaldieren werden opgediend met een komijnsausje en koriander komt in tientallen gerechten voor, van erwtensoepjes tot kraanvogel. Groene kruiden zoals peterselie, munt, dille en marjolein werden eveneens overvloedig gebruikt.

De Romeinse voorkeur voor munt, koriander en komijn verdween samen met het West-Romeinse Rijk. De overzeese handel in specerijen stortte ineen in de vroege middeleeuwen; peper, gember en kardemom waren toen moeilijk te verkrijgen. Alhoewel de handgeschreven versies van het kookboek van Apicius

uit de negende eeuw aantonen dat de interesse in Romeinse recepten niet onbestaand was, getuigen de schaarse recepten uit de vroege middeleeuwen van een ander smaakpatroon. Anthimus, een arts aan het hof van een Ostrogotische koning uit de zesde eeuw na Christus, schreef een geneeskundige verhandeling over gezonde voeding die qua smaak en kruiden fundamenteel verschilt van het kookboek van Apicius. De kruiding van de gerechten is veel bescheidener, maar je moet er wel rekening mee houden dat Anthimus een geneeskundig werk schreef en geen kookboek. Hij vertrok vanuit de humorenleer die in de oudheid en de middeleeuwen courant was. Ziektes worden volgens die theorie veroorzaakt door een onevenwicht van de vier humoren of lichaamssappen (bloed, gele gal, zwarte gal en slijm). Deze humoren bezitten allemaal bepaalde eigenschappen: bloed is bijvoorbeeld warm en vochtig, zwarte gal is koud en droog. Voedingswaren hebben dezelfde kwaliteiten en kunnen het tekort aanvullen of een overschot temperen. Koks hebben de verantwoordelijkheid om evenwichtige maaltijden te serveren. Anthimus schreef dat ongezond eten onvoorziene en onaangename neveneffecten kan hebben, zoals '*acidivas carbunculos et ructus gravissimos*', stinkende hikbuien en onbedaarlijk boeren.

Er zijn weinig andere culinaire teksten uit de vroege middeleeuwen overgeleverd. De eerste receptencollecties dateren uit de dertiende eeuw. Er tekent zich een duidelijk beeld af in die geschriften: middeleeuwse gerechten werden doorgaans gekruid met gember, saffraan, kruidnagel, kaneel en peper. Dat werd gemengd tot *powder fort* en *powder douce*, aan die laatste



kruidenmengeling werd ook suiker toegevoegd. Het grootste deel van die specerijen moest van ver buiten Europa aangevoerd worden; gember en peper uit India, kruidnagel van de Molukken en kaneel uit Sri Lanka. Ze waren daardoor peperduur door de vele tussenpersonen in karavanserais en havenstadjes van Delhi tot Kabul, van Isfahan tot Constantinopel. Deze exotische ingrediënten oefenden een grote aantrekkingskracht uit op het kapitaalkrachtige middeleeuwse publiek, enerzijds door hun uitzonderlijke aroma, anderzijds omdat ze al snel tot culinair statussymbool verheven werden. Gedurende de hele middeleeuwen bleven de adel en rijkere burgerij dan ook trouw aan deze kruidenmelange.

Het was het expliciete doel van de ontdekkingsreizigers uit de vijftiende en zestiende eeuw om een gemakkelijkere en goedkopere manier te vinden om specerijen aan te voeren. Toen Columbus bijvoorbeeld in 1493 de resultaten van zijn reis presenteerde, toonde hij een stukje aromatische schors aan zijn koninklijke geldschietters. Koks en botanici moesten hem al snel teleurstellen. Hij mocht dan wel een hele Nieuwe Wereld ontdekt hebben, hij was er niet in geslaagd om een andere route naar de bron van de begeerde specerijen te vinden. Latere ontdekkingsreizigers waren meer succesvol. Vasco da Gama, bijvoorbeeld, zeilde rond het Afrikaanse continent naar India en kon een behoorlijke hoeveelheid gember, kaneel en peper vanuit Calicut naar Europa vershippen. De toegenomen overzeese handel in de zestiende en zeventiende eeuw zorgde ervoor dat kruiden goedkoper en gemakkelijker bereikbaar werden, waardoor een groot deel van hun aantrekkingskracht

verdween. Ze kwamen minder en minder voor in de kookboeken van de elite, en de andere sociale strata volgden die tendens al snel. Vanaf het moment waarop kruidnagel, nootmuskaat en andere specerijen niet alleen op de mythische Molukken, maar ook in andere delen van de wereld verbouwd werden, daalde hun belang als smaakmakers. Op het einde van de zestiende eeuw verdwenen de middeleeuwse kruiden geleidelijk uit de Europese kookboeken. Paradoxaal genoeg leidde de zoektocht naar de kruiden van de middeleeuwse wereld tot de radicale verandering van het vroegmoderne smaakpatroon.

Het is opmerkelijk dat het middeleeuwse smaakpalet de middeleeuwen een tijdje heeft overleefd. Kookboeken uit het einde van de zestiende eeuw als *A Proper New Booke of Cookery* en *El arte de cozina* van Diego Granado bevatten nog altijd middeleeuwse sauzen, terwijl ze respectievelijk in het Elizabethaanse Engeland en het Spanje van net na Filips II geschreven werden.

In vroegmodern Europa lag de nadruk op eenvoudige, frisse smaken. Men gebruikte meer groene kruiden, en de basis van sauzen en soepen werd een bouillon die op smaak werd gebracht met een kruidentuiltje. In glühwein of peperkoek proeven we het middeleeuwse smaakpalet nog, maar in het algemeen verdween de voorkeur voor zwaar gekruide gerechten volledig in de zeventiende eeuw. Het was La Varenne die deze trend inzette met zijn *Le cuisinier françois* uit 1651. Latere auteurs, zoals Vincent La Chapelle en Menon, braken expliciet met de culinaire traditie van het verleden; hun boeken heten respectievelijk *Le cuisinier moderne* en *Nouveau*



traité de la cuisine. In de zeventiende eeuw werd lekker eten een voorrecht voor een toegenomen deel van de bevolking. De kapitaalkrachtige bourgeoisie groeide en nam de smaakpreferenties van de adel over. Kookboeken die voor dat publiek geschreven zijn, hebben titels als *The Queens's Closet Opened* of *Le cuisinier roïal et bourgeois*.

De keuken bevrijdde zich ook uit het medische kader. Koks lieten de humorenleer voor wat ze was en concentreerden zich op het bereiden van lekkere gerechten met harmonische aroma's. Smaak, het vermogen om lekker eten te onderscheiden van gewone kost, werd verheerlijkt. Kookboeken en gastronomische gidsen werden in grote oplages gedrukt.

Een onverwacht gevolg van de ontdekking van de Nieuwe Wereld was de introductie van nieuwe smaakmakers in de Europese keuken. Naast mais, aardappels en cacao zijn ook de rode peper en de paprika afkomstig uit Midden-Amerika. De Spanjaarden brachten plantjes mee naar Europa, maar de wereldwijde verspreiding van de *piemento* is vooral te danken aan de Portugezen. Zij introduceerden de chilipeper in India, waar die een essentiële rol speelt in de kruidige keuken. Via het Ottomaanse Rijk en de Balkan maakten de West-Europese koks kennis met dit hete ingrediënt. In 1644 werd het bijvoorbeeld als ingrediënt in een cacao drank vermeld in *A Curious Treatise of the Nature and Quality of Chocolate*. In West-Europa was het succes van de chilipeper beperkt in vergelijking met andere delen van de wereld. Op het vlak van kruiden tekenden zich al snel regionale verschillen af. Het Zweedse kookboek van

Cajsa Warg uit de achttiende eeuw bevat recepten voor zalmterrinen met dille. Het boek van Isabella Beeton uit 1861 neemt typisch Britse recepten op zoals lam met muntsaus, of gerechten als *steak and kidney pie* en *bubble-and-squeek* die weinig kruiding nodig hebben. De gerechten uit het Italiaanse kookboek van Artusi maken overvloedig gebruik van oregano en basilicum. In de negentiende en twintigste eeuw bleef de kruiding van een gerecht echter op het achterplan. Kruiden en specerijen mochten de smaak van het hoofdingrediënt enkel ondersteunen.

In het begin van de twintigste eeuw ten slotte lagen kruiden en specerijen binnen het bereik van het overgrote deel van de Europese bevolking. Het kookboek van May Byron, gepubliceerd in 1918, leert ons dat er zelfs in een context van oorlog en schaarste nog altijd peper, zout en currypoeder beschikbaar waren. Kruiden waren niet langer een onbereikbaar luxeproduct, maar een basiscomponent van het contemporaine dieet.





ERWTENSOEP

VOOR TIJDENS DE VASTEN

LIBER CURE COCORUM (GROOT-BRITANNIE, CA. 1430)

INGREDIËNTEN

1 KRUIDNAGEL
 1 UI
 1 PASTINAAK
 1 WORTEL
 3 HARINGEN
 3 ANSJOVISFILETS
 250 G ERWTEN
 1 L GROENTEBOUILLON
 1 BOUQUET GARNI
 (MET PETERSELIE, TIJM, LAURIER)
 2 SELDERSTENGELS
 4 SNEDEN TOASTBROOD
 1 MESPUNTJE GEDROOGDE MUNT
 BOTER
 PEPER
 ZOUT

In de loop van de zestiende en zeventiende eeuw kwamen middeleeuwse kruiden zoals gember, nootmuskaat en kaneel minder voor. De smaak van het eten was hierdoor minder bombastisch en overweldigend. De nieuwe burgerlijke elite hield meer van frissere smaken. Sinds de zeventiende eeuw werd soep in Frankrijk op smaak gebracht met een kruidentuiltje. Een eeuw later was deze gewoonte ook in de Engelse keuken overgenomen. In deze smakelijke erwtensoep met wortel, pastinaak en haring wordt een *bundle of sweet herbs* gebruikt.

BEREIDING:

Vijzel een kruidnagel fijn. Snij de ui in ringen, schil de pastinaak en de wortels en snij in schijfjes. Fileer de haringen. Smelt wat boter in een pan en bak de ui even tot hij glazig is. Voeg de wortel en de pastinaak toe en laat even stoven. Voeg de ansjovis, twee haringen en de erwtten toe. Hou één haring apart. Voeg de groentebouillon toe, samen met het bouquet garni en de kruidnagel. Laat de soep 20 minuten koken. Schil ondertussen de selder en snij de selderstengels fijn. Smelt wat boter in een braadpan en laat de selder garen. Wanneer de soep 20 minuten gekookt heeft, mix je die met een staafmixer en zeef ze, of haal ze door een passe-vite. Laat nog even doorkoken. Snij de overgebleven haringfilet in stukjes en pocheer even in de soep. Rooster het toastbrood en snij in ruitjes. Garneer de soep met de haring, de selder, het toastbrood en de gedroogde munt.

