

De keuken in de middeleeuwen

In de Middeleeuwen werden veel speciale kruiden gebruikt in de keuken zoals saffraan, kaneel en komijn. De meeste kruiden waren er om de smaak van het (meestal bedorven) voedsel te doen verzachten. Alle specerijen werden door kooplui uit het Oosten naar Europa gehaald, de meeste kruiden waren erg pittig geprijsd. In de Middeleeuwen waren maar weinig manieren om voedsel goed te behouden, veel producten waren dus al snel bedorven. De jacht bracht allerlei dieren op tafel. Voor een duur etentje konden dieren zoals zwaan, walvis, bruinvis en reiger op tafel komen. Dit was meestal alleen voor de welgestelden (rijken) weggelegd. **Horigen (boeren) hadden meestal een wat eenvoudiger menu bestaande uit bijvoorbeeld prei, kool, ui of andere groenten, meestal met wat havermoutpap en wat hompen brood.** Bij de bereiding van voedsel en sauzen werd veel ui en prei gebruikt. **Daarnaast had prei het voordeel dat het zo stonk, dat als je er maar voortdurend van at andere onaangename lichaamsluchtjes verdreven werden.**

Kookboeken

Kookboeken waren zeer zeldzaam in de Middeleeuwen: alleen de vrouwen van de hoge adel bezaten ze. De oudst bekende kookboeken van onze streken komen uit het Vlaanderen van 1400-1600. Ze vermeldden weliswaar de benodigde ingrediënten en de volgorde van verwerking maar meestal geen hoeveelheden en bijna nooit de kook- of baktijden. Voor de duur van de kooktijd lette men vaak op het slaan van de kerkklok. Ook was de tijd die men nodig had voor het bidden van de rozenkrans een indicatie. Eén keer de krans bidden duurde ongeveer 15 à 20 minuten.

Keuken

Men gebruikte veel ingezouten en gedroogde voedingsmiddelen maar ook verse voeding. Men hield zich aan de kerkelijke voorschriften en at in de vastentijd voor Pasen geen vlees en geen zuivel (eieren, boter, kaas, room en melk). Men at dan dus 40 dagen lang alleen vis en brood. Buiten de vastentijd mocht men op vrijdag en zaterdag geen vlees eten maar zuivel mocht dan wel.

Men at maar twee keer per dag: op het einde van de ochtend en op het einde van de dag en allebei waren het warme maaltijden.

Keuken van de rijken

In de keuken van de rijken werkten vaak meerdere koks. Er stonden: potten, pannen, ketels, kruiken, houten kuipen, rieten manden, vleesbijlen, schuimspanen enzovoort. Men repareerde deze spullen zo lang mogelijk want ze waren zeer kostbaar.

In de keuken werd een open vuur gestookt in een schouw onder een wandschoorsteen. De kookketel hing aan een ijzeren haal (een getande strip) boven het vuur. Voedsel werd ook wel gestoofd in aardewerken potten die men op de gloeiende kolen zette. De rijken stookten dus steenkool. Men gebruikte ook koekenpannen om eieren en pannenkoeken in te bakken. Vlees en vis roosterde men op een rooster of aan een spit boven het vuur. Onder het spit stond een spitschaal om het braadvocht in op te vangen.

De (twee warme) maaltijden van de rijken bestonden doorgaans uit twee of drie gangen van elk enkele gerechten. Bij een banket waren er natuurlijk veel meer gangen en kwamen er ook buitenissige gerechten als gevulde pauwen op tafel.

De favoriete smaken in de Middeleeuwen waren: scherp, zoet en zuur. Azijn en suiker werden vaak gebruikt. De rijken gebruikten ook mosterd en veel specerijen: peper, gember en kaneel. Deze kruiden kwamen per schip vanuit het Midden-Oosten naar Antwerpen.

Keuken van de armen

Het gewone volk bezat nauwelijks de kostbare metalen potten en kookte eenpansgerechten (zoals ratatouille) in aardewerken potten die ofwel boven het vuur werden gehangen ofwel op het brandende hout werden gezet. De armen stookten met hout. Als men onvoldoende graan had voor het brood, dan maakte men (afhankelijk van het seizoen) broodpap met tamme kastanjes. De armen hadden vaak een lepel op hun hoed, dan konden ze meteen eten wanneer dat mogelijk was.

Honden

In principe mocht je geen grote honden in de stad houden. Alleen hondjes die door een stijgbeugel pasten. Vandaar is de opmerking gekomen dat iets niet door de beugel kan.

Vlees

De middeleeuwer at veel vlees, vaak meerdere soorten op een dag, vooral runder- en varkensvlees maar ook schaaps- en lamsvlees. Verder wild (zwijnen, hazen, konijnen en herten) en gevogelte: kippen (hoenders), ganzen, wilde eenden, duiven, vinken, reigers, patrijzen en snippen. Eieren en zuivelproducten werden, op de dagen dat er geen vlees gegeten mocht worden, veel gegeten.

Met het eten van sommige vogels nam men, in onze ogen, het niet zo nauw. Zo at men bijvoorbeeld **kraanvogels, reigers, roerdompen, wulpen, spreeuwen (nesten in Burgerzaal) en pauwen.**

Varkens mochten niet in de stad los lopen. Men liet ze (gebrandmerkt) in de bossen lopen en tegen slachttijd werden ze weer opgehaald. Ze aten hier onder andere eikels en tamme kastanjes. Alleen in Zutphen hadden het St. Anthoniusgilde en het St. Cornelisgilde wel toestemming om deze dieren in de stad te laten lopen. Om te weten van wie de varkens waren sneed het eerste Gilde het **rechter** oor van de varkens af en bij het andere Gilde natuurlijk het linker oor. Ze aten de rommel op straat op. In de Achterhoek hield men vooral de steiloor- of stagoorvarkens (zie gevelsteen op de hoek Heukestraat/Barltheze).

Het was een makkelijk varken dat geen hoge eisen stelde aan de leefomstandigheden. Desondanks groeide het snel ondanks het karige voedsel. Het voordeel van het Achterhoekse varken was dat het sneller slachtrijp was en dat het een steviger, smakelijker en duurzamer spek en naar verhouding vrij veel vlees opleverde waar de hammen van gemaakt werden.

Pastei en galentijn

Pasteien en galentijn werden veel gegeten in de Middeleeuwen. Een pastei is een deegkorst gevuld met vlees of vis die in de oven is gebakken. Een galentijn is een koude ragout van vlees of vis, gekookt met een bindmiddel.

Vis

Er werden 30 soorten zee- en riviervis in de kookboeken genoemd. De meest gegeten zeevis was : haring, bokking (gerookte haring) en stokvis (gedroogde kabeljauw).

De meest gegeten riviervis was: zalm, snoek en paling.

De rijksten aten wel eens luxe vissoorten als: bruinvis en zeehond. (geen vis, maar vlees uiteraard)

Maar er werden ook vissen gegeten waar wij nu direct niet zo aan zullen denken. Zeehonden, bruinvissen en ook walvissen werden gegeten. In de Middeleeuwen kwamen zeehonden en bruinvissen nog veelvuldig voor aan de Hollandse kust.

Brood

Bij elke warme maaltijd werd witbrood (voornamelijk door de rijken) en roggebrood (voornamelijk door de armen) als bijgerecht gegeten. Broodkruimels werden als bindmiddel in de sauzen gebruikt.

Gebak

Zoete koeken, krakelingen en een soort pretzels waren geliefd. De suiker voor de zoetwaren kwam in zgn. suikerbroden en werd door de Portugezen verscheept. **Een suikerbrood had in de middeleeuwen evenveel waarde als een harnas!**

Groente

Groente werd niet veel gegeten. *Volgens geneesheren uit die tijd was groente niet gezond, omdat ze niet voedzaam genoeg was.* Overigens gold dat ook voor fruit, maar de smaak werd dusdanig gewaardeerd dat men zich daar niet veel van aantrok. Ui en knoflook behoorden niet tot de groenten, maar tot de smaakmakers en werden veel gebruikt. Ook erwten werden niet tot groenten gerekend en werden veel gegeten. Uit rekeningen en geschriften uit de dertiende en veertiende eeuw kan men concluderen, dat erwten bij edelen op de dis verschenen, terwijl bonen meer tot het volksvoedsel behoorden. Peulvruchten werden dagelijks gegeten, met name kievietsbonen en verwanten van de tuinboon, bekend als duivenbonen en paardenbonen. Ze werden gaar gekookt en op smaak gebracht met uien, selderij en zout. Een klein stukje gezouten vlees kookte mee in de pot.

Hoewel alle tegenwoordig bekende soorten groenten ook in de middeleeuwen al voorkwamen, werden ze niet vaak gegeten. Tot de oudste groenten behoren kool, rapen, wortelen en pinksternakels of pastinaken. Deze laatste werden naast granen en peulvruchten beschouwd als volksvoedsel, voordat de aardappel die functie kreeg.

Er waren al heel wat soorten vruchten bekend in de middeleeuwen, waaronder bijvoorbeeld appels, peren, bramen en druiven, en na de kruistochten werden uitheemse vruchten als vijgen en dadels hieraan toegevoegd. In de vijftiende eeuw werden vruchten aangeboden als bijzonder geschenk. Een geliefd dessert bestond uit gedroogde, gesuikerde of met specerijen ingelegde vruchten ('specie').

Hoewel vlees, wildbraad en vis als hoofdvoedsel voor deze periode wordt genoemd, kreeg de gewone man, boeren en arbeiders, ze nauwelijks te eten (Burema, 1977).

Wortelen, erwten, rapen, look, moeskruid (kervel?) en peterselie werden meegekookt in stoofschotels en sauzen.

Vruchten

Men at appels en peren en in de zomer soms kersen, bosbessen en pruimen. De heel rijken aten ook wel: rozijnen, krenten en vijgen.

Melk

Men dronk in de Middeleeuwen nauwelijks melk maar men maakte er boter en kaas van. Boter werd gezouten en bewaard in een ton of vat.

Wijn en bier

Wijn werd in onze streken voornamelijk door de rijkere gedronken, bijvoorbeeld: witte wijn uit de Rijn- en Moezelstreek en uit de Elzas.

Tussen 1200 en 1600 steeg de bier- en wijnconsumptie aanzienlijk: in onze streken dronk men gemiddeld **300 liter** bier per jaar per persoon. Tegenwoordig is dat nog geen **100** liter. Kinderen begonnen er al jong mee. Nu wordt weliswaar vaak gesteld dat dit "licht" bier zou zijn geweest, maar Keith Thomas is in zijn "Religion and the decline of magic" van mening dat het alcoholgebruik in de steden en dorpen een groot probleem vormde.

Tot 1400 dronk men kuitbier een bovengistend bier dat met gruit (mengsel van rozemarijn, salie en gagel) gebrouwen werd, daarna ging men bier maken met hop. In het Gruithuis (Ravenstraatje) werd het gruit opgeslagen en gemalen. Dit malen gebeurde in een rosmolen die door een rondlopend paard werd aangedreven. Het paard werd gehurd en naast deze kosten moest je ook de haver voor het dier betalen.

In Zutphen waren in de middeleeuwen ongeveer 40 bierbrouwerijen. In 1376 legde het Zutphens stadsbestuur een importverbod op vreemd bier. Ook werd er op hop en bier accijns geheven.

Geneeskrachtige kruiden

Geneeskrachtige kruiden waren bij de apotheek te koop. Er bestonden kruidenboeken die de kruiden beschreven en indeelden volgens de gezondheidsleer van die tijd: warm, koud, droog en vochtig.

Ganzen en oplichting

Op de markt werden ganzen verkocht. Als ze niet aan het vereiste gewicht voldeden werden ze nog wel eens opgeblazen. Wanneer controleurs je hierop betrapten, werden de ganzen in beslag genomen. Je had dan geen inkomsten en de ganzen werden aan de armen gegeven.

Oude wijn en oplichting

Als iemand in de Middeleeuwen een misdaad had begaan werd de straf meestal vergeleken met de overtreding of de misdaad zelf. Wanneer bijvoorbeeld een koopman oude wijn verkocht, moest hij de resterende wijn zelf opdrinken. Wat hij niet kon opdrinken werd over hem leeggegoten zodat hij nieuwe kleren moest gaan kopen.

Controle van de bakkers

In 1393 werd besloten dat de bakkers eens per 14 dagen gecontroleerd moesten worden. De controles werden 's nachts uitgevoerd. Brood was het belangrijkste volksvoedsel. Gemiddeld ging de helft van het inkomen van de arbeiders op aan brood. 70 tot 80% van het inkomen ging op aan voedsel.

Om sociale onrust te voorkomen ging de overheid over tot prijsbeheersing van brood. Hierbij werd ook bepaald hoeveel een brood moest wegen. Als de graanprijzen stegen werd de broodprijs niet evenredig hoger. Dit had ook te maken met de loonkosten, de brandstofkosten, de maalkosten en de accijnzen. De leden van het bakkersgilde rekenden overal in de stad dezelfde prijs voor een brood. Er ontstond dus geen concurrentie (Anton: opmerkelijk en vandaag de dag niet meer voor te stellen). Ook zorgde het gilde voor oude en zieke leden.

Als een bakker in overtreding was, werd het brood in beslag genomen, in stukken gebroken en aan de armen uitgedeeld. Ook kreeg de bakker een boete.

Controle van slagers

Zij mochten geen vlees verkopen voor de vroegmis of de zielemis. Dit is vermoedelijk besloten zodat ze geen voorsprong zouden nemen op de visverkopers. De controle van beide beroepen werd uitgeoefend onder de neus van het stadsbestuur. Reden: het ging om kwetsbaar voedsel dus strenge controle en vlakbij de controleurs.

De slagers mochten geen kalveren 'opblazen' (zie de ganzenhandel) en in de zomerperiode mochten ze vlees maar drie dagen vers verkopen. Daarna moest het gezout worden. In de wintermaanden mocht dit gedurende vier dagen. Tijdens het Grote Vasten (40 dagen voor Pasen) werd er geen vlees gegeten.

Tafelmanieren

In de Middeleeuwen waren de "hoofse tafelmanieren" tamelijk eenvoudig: men mocht niet gulzig zijn, zich niet opwinden, geen vieze troep maken en men moest zijn tafelgenoten enigszins respecteren. Men at met de vingers uit een gemeenschappelijke schaal, at vlees dat op een gemeenschappelijke plank lag, doopte zijn vlees en brood in de gemeenschappelijke zoutpot of sauskom, slurpte soep met zijn tweeën of drieën uit dezelfde kom, dronk uit dezelfde beker die de tafel rondging en deelde messen en lepels zoals het uitkwam.

https://nl.wikibooks.org/wiki/Sociale_geschiedenis_van_de_late_Middeleeuwen/Keuken

http://www.mijnslager.info/wetenwaard/historie/Huisslacht/hfst2_slachtvee.html

[https://nl.wikibooks.org/wiki/Sociale_geschiedenis_van_Europa_1500-1795/Tafelmanieren, keuken en goede smaak](https://nl.wikibooks.org/wiki/Sociale_geschiedenis_van_Europa_1500-1795/Tafelmanieren,_keuken_en_goede_smaak)

<http://www.smulweb.nl/blog/brando70/5069/voeding-in-de-middeleeuwen>

<http://www.food-info.net/nl/national/verslag-historie.htm>