

Merit Hondelink

De dagelijkse maaltijd van de middeleeuwen en vroegmoderne tijd

Eetcultuur bekeken vanuit een historisch en archeologisch perspectief

Beschrijvingen van eten zijn zo oud als het schrift.¹ Historische schriftelijke bronnen over eten beschrijven niet alleen de praktische kant van het koken, ook de medische kwaliteiten van ingrediënten worden breed uitgemeten. Op deze manier leveren dergelijke bronnen een schat aan informatie over wat men at, bereidde en hoe men vroeger over eten dacht. Maar aten mensen vroeger daadwerkelijk alles wat in de kookboeken wordt vermeld? In dit artikel wordt het beeld dat historische kookboeken voorschotelen, genuanceerd met behulp van archeobotanische bronnen.

Bitter in den mont, is therte ghesont

Voedsel heeft invloed op de lichamelijke en geestelijke gesteldheid. In het verleden, in de middeleeuwen maar ook in latere perioden, was de grens tussen voedsaam en heilzaam eten een grijs gebied. In veel historische kook- en kruidenboeken zijn recepten voor het bereiden van gerechten afgewisseld met die van geneeskrachtige middelen.² Enkele auteurs van kookboeken waren zelfs arts van beroep. Net als latere auteurs hielden zij in hun boeken, bij het samenstellen van de recepten, rekening met de humeuren- of temperamentenleer.³ Er werd erg lang vastgehouden aan het geloof dat een persoon alleen gezond kan zijn wanneer de humeuren in balans zijn. In de lijn van de humeuren- of temperamentenleer koppelden deze auteurs de eigenschappen van voedsel aan de menselijke gemoedstoestanden. Voedsel kon bepaalde humeuren versterken of verzwakken en op die manier de

menselijke gemoedstoestanden veranderen. Galenus (tweede eeuw AD) was overtuigd dat de mens zijn persoonlijke gemoedstoestand en daarmee zijn gezondheid kan beïnvloeden met wat hij eet, hoe hij het bereidt en het tijdstip waarop hij het eet. Iemand die van zichzelf een flegmatisch temperament heeft, moet het eten van koude, natte voedingsmiddelen als peren proberen te vermijden. Wilde een flegmaticus toch peren eten, dan was het zaak de eigenschappen van de peer te manipuleren door deze bijvoorbeeld te verwarmen. Een verwarmde peer is volgens de humeurenleer droger en warmer en daarom voor een flegmaticus wel geschikt om te eten. Voedsel heeft naast een combinatie van eigenschappen ook een sterktegraad. Bijvoorbeeld een peper is heet in de vierde graad, een verse appel vochtig tot de tweede of derde graad en zo meer.⁴ Kruiden en specerijen zijn voor de humeurenleer ook van groot belang. Zij waren bij uitstek geschikt de basisingrediënten van iedere maaltijd te manipuleren.

Met een combinatie van bovengenoemde kennis kon men gerechten samenstellen die een optimale gemoedstoestand en gezondheid moesten garanderen. Mogelijkerwijs is dat een verklaring voor het feit dat veel oude recepten op het eerste gezicht een 'bijzondere' samenstelling lijken te hebben. De grote hoeveelheden kruiden en specerijen die in historische recepten worden vermeld, maken de gerechten volgens hedendaagse begrippen eerder oneetbaar dan gezond. Deze 'bijzondere' samenstelling geldt ook voor de recepten van sauzen. Een saus behoorde niet alleen de maaltijd te begeleiden, maar was op zichzelf ook een gerecht en diende daarom eveneens via de humeurenleer te worden samengesteld. Smaak zal ongetwijfeld een rol hebben gespeeld bij het samenstellen van recepten, maar in een tijd zonder kennis van bacteriën en slechts een beperkt begrip van ziektes zal de humeuren- of temperamentenleer een belangrijkere rol hebben gespeeld bij het bereiden van gerechten. Voedsel zou het beste medicijn moeten zijn.

Historische bronnen met betrekking tot voedselbereiding en -consumptie

Voedselbereiding is bijna dagelijks werk. Uitzonderingen daargelaten koken we wat we kennen en wat we kennen zijn vaak gerechten die onze ouders en grootouders ook kookten. Zelfs de zogeheten "vergeten groenten", zoals pastinaak, gele wortelen palmkool, zijn weer in opmars. Veel van deze gerechten worden al eeuwen in een bepaalde vorm bereid, zowel lokaal

De dagelijkse maaltijd van de middeleeuwen en vroegmoderne tijd

als internationaal. Denk hierbij aan de hutspot die de Leidenaren in 1547 in het Spaanse kampement gevonden hebben. Andere streekgerecht als het Limburgse zure vlees (zoervleisj) en diverse stampotten zijn ook al eeuwen oud.

Voor historisch onderzoek naar voedselconsumptie en -bereiding in de middeleeuwen worden, over het algemeen, verschillende bronnen geraadpleegd. Denk aan keuken- en kookboeken, reisverslagen, en beschrijvingen van markten. Voor de middeleeuwen zijn deze bronnen, in de vorm van keuken- en kookboeken uit het bezit van de welgestelde families, voor de Lage Landen schaars. De eerste (hand)geschreven bronnen van dergelijke boeken dateren namelijk uit de twaalfde eeuw en het bezit van gedrukte kookboeken werd pas gangbaar in de vijftiende eeuw.⁵

Keukenboeken, vergelijkbaar met huishoudboeken, vormen een bron voor onderzoek naar wat vroeger werd ingekocht voor het bereiden van de maaltijd. In de meeste keukenboeken werden de kosten van de aankopen vermeld en slechts een enkele keer waarvoor een ingrediënt bestemd was, bijvoorbeeld voor een banket. Wat men vervolgens met de ingrediënten deed, hoe ze verder werden verwerkt, is niet te achterhalen. Niet alleen is deze informatie beperkt, het is ook niet representatief omdat deze keukenboeken afkomstig zijn uit de huishoudens van welgestelde families van koningen, hertogen, graven en van (kerkelijke) hoogwaardigheidsbekleders. Daarnaast zijn de keukenboeken vaak onvolledig en beslaan ze slechts een korte periode.⁶ Andere historische bronnen voor de reconstructie van het gebruik van levensmiddelen zijn reisverslagen, beschrijvingen van marktinventarissen, markten en marktgewoel, onder andere in de vorm van ooggetuigenverslagen.⁷ Greene en Scully stellen dat het voedsel dat op de markt en door straatventers werd verkocht ook in het gewone huishouden vertegenwoordigd moet zijn geweest. Echter, opnieuw ontbreekt de informatie over hoe de producten na aanschaf werden verwerkt en gegeten. Voor onderzoek naar de verschillende levensmiddelen die men in de middeleeuwen bereidde en at, vormen keuken- en kookboeken en reis- en ooggetuigenverslagen een bruikbare bron, zij het in beperkte mate. De opkomst van de eerste (gedrukte) kookboeken in de Lage Landen biedt voor de historicus een meer gerichte bron van informatie voor de reconstructie van de voedselbereiding en -consumptie ten tijde van de late middeleeuwen en vroegmoderne tijd. In dergelijke boeken zijn immers ingrediënten voor gerechten opgesomd en wordt door middel van instructies de bereiding

van een gerecht uit de doeken gedaan. Daarnaast kan de historicus inzicht vergaren in de culinaire trends die zich voor hebben gedaan ten tijde van de middeleeuwen en vroegmoderne tijd. Zowel Van Winter als Jobse-van Putten hebben hier onderzoek naar verricht.⁸

Kookboeken en culinaire trends in de maaltijdbereiding

Uit historisch onderzoek blijkt dat het in de late middeleeuwen gebruikelijk was om gerechten met veel kruiden en specerijen te bereiden.⁹ Deze manier van koken lijkt te zijn doorgezet in de vroegmoderne tijd. De trend lijkt ook van toepassing te zijn op de overwegend zoete en zure sauzen en de kleurrijke gerechten die in (laat)middeleeuwse teksten worden beschreven. Regionale verschillen of voorkeuren zijn nauwelijks terug te vinden in kookboeken uit de late middeleeuwen en (vroeg)moderne tijd. Aangenomen wordt dat, vooral in de middeleeuwen, de adel de toon zette en dat de welgestelde families volgden om zich zo te vereenzelvigen met de hogere klasse. Enkele gerechten zijn exotisch en bijzonder en doen derhalve elitair aan.

Een voorbeeld hiervan is de *Toerte Reale van Pinghelen, Amandelen, ende ander materien*.

Pelt een pont Amandele die men eerst te weyck heeft gheset/ den tijde van acht uren in koue water/ ende als ze ghepelt zijn stampse met een pont Pinghelen/ die ook gheweyckt hebben ses uren lanck in koud water/ en alsse wel cleyn ghestooten zijn/ doeter dan by twee pont fijn suycker geraspt oft ghestooten/ ende anderhalf pont roomkees die wel vers is/ oft in plaetse anderhalf pont platte keesen van Schapen melck/ hier by ses doyeren van eyeren cleyn gheclopt/ ende vier oncen Appelen ghesooten heel cleyn/ ende een greyntien Muskes/ ende een half once gember/ een lutsken roosewater/ ende vraeght gy daer niet naer oftse wit is of niet: in plaetse van gember/ doetter nagelen in/ caneel/ ende noten muskaten/ leghtse in deech/ laetse backen als voor.¹⁰

Ondanks de weelderige handel in de late middeleeuwen en vroegmoderne tijd en de rijkdom die daarmee gepaard ging, bleef de keuken van de Nederlanden overwegend eenvoudig, ook onder de rijkere lagen van de samenleving. Relatief niet exotisch aandoende gerechten domineren de boeken. Veel bekende recepten hebben hun wortels in de gerechten die al in de middeleeuwen en waarschijnlijk ook de perioden daarvoor werden gebruikt. Zo zijn in *Een notabel Boecxken van Cokeryen* (ca. 1514) recepten

De dagelijkse maaltijd van de middeleeuwen en vroegmoderne tijd

overgeleverd van onder andere verschillende soorten pap, stoofpotten, pasteien en (olie)koeken. Tegen de tijd dat het boek *De Verstandige Kock* werd uitgegeven (1667) was dit niet veranderd. Verder valt het op dat in dit kookboek de gerechten over het algemeen eenvoudig zijn qua samenstelling. Veel recepten, zoals pap, zijn op basis van graan (vooral rogge) en groentes gemaakt. Soppe, een soort van stoofpot, bevatte naast graan en groenten ook bonen en de restjes van vorige maaltijden. Het is duidelijk dat er niets weg werd gegooit. Verder zijn verschillende recepten voor stampotten en recepten voor olie- en pannenkoeken en koekjes beschreven. Kruiden, specerijen en suiker zijn in ieder recept terug te vinden.¹¹ Deze vorm van smaakconservatisme heeft tot ver in de negentiende, en zelfs tot in het begin van de twintigste eeuw standgehouden.

Voedselbereiding en -consumptie in relatie tot archeologische vondsten

Velen van ons hebben tegenwoordig een schap in de keuken of plank in de boekenkast gewijd aan kookboeken. Kookboeken, in alle soorten en maten, vliegen nog steeds als warme broodjes over de toonbank. Het feit dat velen zich omringen met kookboeken betekent niet dat de boeken daadwerkelijk worden geraadpleegd voor de dagelijkse maaltijd. Over het algemeen is koken, zoals eerder is gesteld, een routine waar de meesten zelden van afwijken. Voor de dagelijkse maaltijd en voor gerechten die we wat meer sporadisch bereiden, hebben we geen kookboek nodig. Kookboeken worden juist geraadpleegd wanneer we onbekend zijn met het gerecht dat we willen bereiden. In dat geval willen we stap voor stap kunnen lezen wat we moeten doen, het liefst met uitgebreide plaatjes als het belangrijke of ingewikkelde handelingen betreft.

Gaat dat ook op voor de inwoners uit de Lage Landen in de late middeleeuwen en vroegmoderne tijd? Aten zij hoofdzakelijk volgens de recepten die in de kookboeken beschreven staan? De gerechten in (laat) middeleeuwse en vroegmoderne kookboeken zullen toen naar een aan zekerheid grenzende waarschijnlijkheid bereid zijn volgens recept; het ene recept nauwkeuriger en vaker dan het andere. De meerderheid van de bevolking zal eerder recepten voor soepen, soppe, pasteien en pap hebben bereid dan een recept met de naam *Toerte van Ooghen*, *Ooren*, *Swesers en Cloottiens van Cabrettiens*, een taart met de ogen, oren, zwezeriken en klootjes van geitenbokjes, opgetekend door Magirus.¹²

Wat vroeger daadwerkelijk op tafel verscheen kan niet alleen worden afgeleid uit het bestuderen van de receptuur en het gebruik van ingrediënten. Naast de eerder genoemde schriftelijke bronnen kan archeologisch onderzoek een waardevolle bijdrage leveren aan het inzicht van de voedselbereiding en -consumptie of eetcultuur van deze voorouders. Binnen de archeologie, de studie naar de materiële cultuur uit het verleden, zijn er twee specialisaties die deze bijdrage leveren: de archeobotanie (de studie van archeologische plantenresten) en de archeozoölogie (de studie van archeologische dierenresten). In dit artikel zal, vanwege de specialisatie van de auteur, de nadruk liggen op de archeobotanie.

Archeobotanie: beerkelders, beer- en waterputten

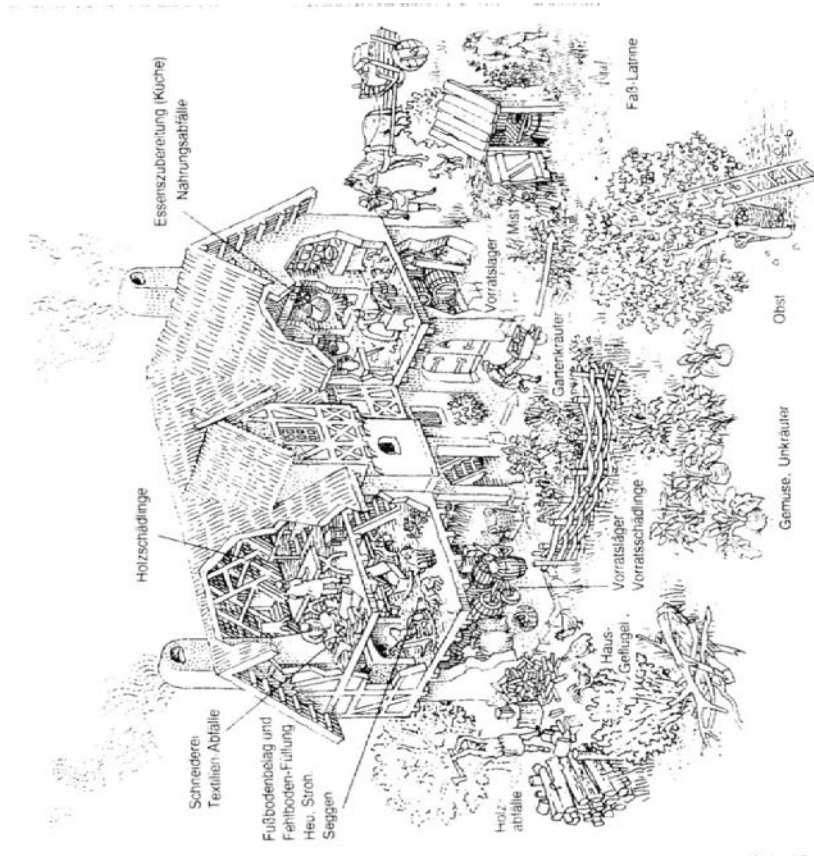
Bij archeologische opgravingen worden monsters genomen van verschillende materiaalgroepen uit verschillende contexten. Denk hierbij aan (paal-) kuilen, greppels, beer- en waterputten. Grondmonsters met plantaardig materiaal worden met een microscoop bestudeerd om twee hoofdvragen te beantwoorden. De eerste heeft betrekking op de vegetatiereconstructie en de invloed van de mens op deze vegetatie. De tweede vraag heeft betrekking op de reconstructie van de voedselbereiding en -consumptie. Voor het beantwoorden van de laatste vraag analyseren archeobotanici archeologische of subfossiele resten van zaden en vruchten (macroresten) en pollen (microresten) uit beerkelders en beer- en waterputten, en bestuderen zij deze in hun context.

In beerkelders, beerputten en waterputten worden veel subfossiele macroresten aangetroffen, vaak uitstekend geconserveerd.¹³ Het materiaal dat zich in beerkelders en beerputten bevindt, bestaat echter niet alleen uit beer. Ook huis-, tuin- en keukenafval bevindt zich in deze archeologische contexten. Wanneer de beerkelder of -put niet meer in gebruik was, werd deze volgestort met afval en puin om hem te dempen. Waterputten zijn vaak, nadat ze in onbruik raakten, verworpen tot beerputten die uiteindelijk op eenzelfde manier werden gedempt (afbeelding 1).¹⁴

De vulling van beerkelders, beer- en waterputten bestaat dus niet uitsluitend uit plantaardig materiaal en het plantaardig materiaal bestaat niet uitsluitend uit plantenresten die geconsumeerd zijn en via de ontlasting

Afbeelding 1: Mogelijke routes die botanisch materiaal aflegt voor ze in een beerput terecht komen.
Naar: Jacomet & Kreuz 1999, 86. (zie pagina 11)

De dagelijkse maaltijd van de middeleeuwen en vroegmoderne tijd



Hondelink

als beer in de kelder of put terecht zijn gekomen. De archeobotanist maakt daarom onderscheid tussen:

1. De primaire vulling:
 - a. beer in het geval van beerputten.
 - b. water in het geval van waterputten.
2. De secundaire vulling:
 - a. (keuken-)afval en puin in het geval van beerputten.
 - b. beer, (keuken-)afval en puin in het geval van waterputten.

Door onderscheid tussen primaire en secundaire vulling te maken, kan de archeobotanist de aangetroffen archeobotanische resten koppelen aan handelingen voor de bereiding of aan het nuttigen van voedsel.

Tijdens het onderzoek wordt eerst bepaald of de aangetroffen resten afkomstig zijn van eetbare of geneeskrachtige planten of dat ze afkomstig zijn van wilde planten. Resten van wilde planten worden, over het algemeen, geïnterpreteerd als resten van tuinafval. Resten afkomstig van eetbare of geneeskrachtige planten, worden onderzocht of deze eetbaar of oneetbaar zijn. Aangenomen wordt dat de oneetbare plantendelen van eetbare of geneeskrachtige planten uiteindelijk als keukenafval in de beerput verdwijnen. Wat overblijft zijn de eetbare plantendelen. Om in de aangetroffen subfossiele macroresten een onderscheid te kunnen maken tussen keuken- en consumptieafval wordt een analyse van bewerkingssporen uitgevoerd. Door middel van literatuuronderzoek, reconstructie van historische recepten en vergelijkend onderzoek kan worden vastgesteld of deze archeobotanische resten daadwerkelijk zijn bereid en genuttigd. Uit kookboeken kan worden opgemaakt hoe plantendelen in het verleden zijn bereid en door vergelijkend onderzoek kan worden vastgesteld hoe ze zijn genuttigd.

Bewerkingssporenanalyse van subfossiele macroresten

Het uitvoeren van een bewerkingssporenanalyse door middel van experimenten en vergelijkend onderzoek staat nog in de kinderschoenen. Het onderzoek is echter toe te passen op alle plantensoorten die geconsumeerd kunnen worden én plantendelen die in archeologische contexten bewaard blijven. Om te ontdekken of de aangetroffen subfossiele macroresten in het verleden zijn geconsumeerd, worden deze resten vergeleken met restmateriaal van gereconstrueerde gerechten op basis van historische



Afbeelding 2: De boekomslag van het Cruydt-Boeck van Dodoens uit 1554. Bron: <http://leesmaar.nl/> (geraadpleegd op 1-12-2014).

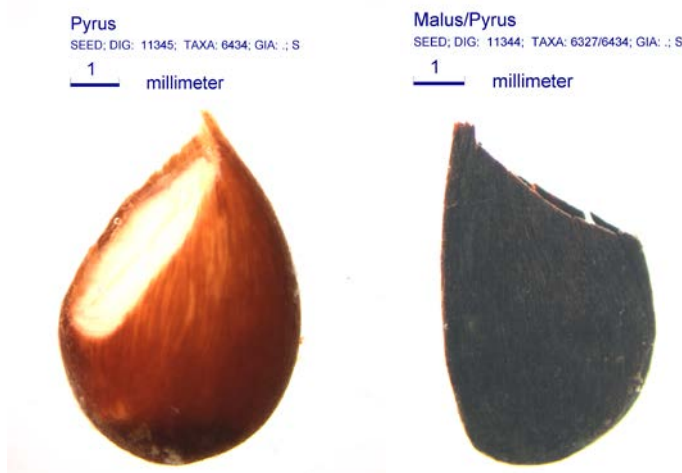
recepten. Deze recepten zijn afkomstig uit kookboeken uit verschillende perioden en geselecteerd op grond van de voorgeschreven ingrediënten en de aanname dat het gerecht door de meerderheid van de bevolking zal zijn geconsumeerd.¹⁵ Denk hierbij aan recepten voor de bereiding van confituren, sappen en jams, maar ook verschillende soorten pap, potagie, soppes, stoofpotten, pasteien en andere baksels als taarten en koeken. Voorbeelden van bruikbare kookboeken zijn onder andere het oudst gedrukte kookboek van de Lage Landen *Een notabel boecxken van cokeryen*. Andere geschikte boeken zijn *De Verstandige Kock of Sorghvuldige Huyshoudster*, *Een secreet boeck: over parfumeren, konfijten en koken*, *Het Kooeboec* en

diverse recepten uit het overzichtswerk van Chomel: het *Algemeen huishoudelijk-, natuur-, zedekundig- en konst-woordenboek*. Zoals eerder is geschreven, wordt in veel oude kookboeken ook melding gemaakt van de geneeskrachtige eigenschappen van verschillende planten. Recepten voor het bereiden van deze ‘medicijnen’ staan vaak in zowel kruiden- als kookboeken. Om die reden worden kruidenboeken ook betrokken in het bewerkingsporenonderzoek. Het *Cruydt-Boeck* van Dodoens uit 1554 en de herdruk uit 1644 worden hiervoor vaak aangehaald (afbeelding 2). Ook *Den Nederlandschen Herbarius* uit 1698, een kruidenboek van geneesheer Stephaan Blankaart (1650-1704) is een geschikt voorbeeld van de historische kennis over en het gebruik van geneeskrachtige planten.

De geselecteerde recepten uit bovengenoemde werken dienen zo precies mogelijk te worden gevolgd, indien mogelijk met authentieke keukengereedschappen. Iedere handeling in de bereiding wordt gedocumenteerd en bij voorkeur ook gefotografeerd (afbeelding 3). Welk plantendeel wordt behandeld? Wat omvat de handeling? Wat gebeurt er met het plantendeel? Is er sprake van afval? Het stellen en beantwoorden van dergelijke vragen geeft inzicht in het proces van voedselbereiding.

Tussen de handelingen door wordt een steekproef van het plantaardig materiaal genomen. Na afloop van de bereiding van het recept worden deze steekproeven vergeleken met het archeobotanisch materiaal.

Als overeenkomsten tussen het archeologische en recente materiaal worden aangetroffen, is het mogelijk het subfossiele materiaal aan een specifieke bereidingswijze te koppelen. Uit onderzoek blijkt dat handelingen als kauwen, kraken, persen en snijden aantoonbare bewerkingssporen opleveren.¹⁶ Dit geldt voor zowel recent als archeologisch materiaal.¹⁷ Het koppelen van subfossiel materiaal aan een specifiek recept is bijna onmogelijk, omdat veel recepten overeenkomstige bereidingswijzen hanteren. Voor het maken van appelsap, appelconfituren en appelstroop worden in alle drie de gevallen appels gesneden en geperst, alvorens ze verder verwerkt worden.¹⁸ Een uitzondering op het koppelen van bereidingswijze en recept is het kraken of fijnstampen van kersenspitten voor de bereiding van kersenbrandewijn. Kersen worden in veel recepten genoemd, maar het bewerken van kersenspitten komt alleen ter sprake als er een brandewijn wordt gemaakt.¹⁹ Gefragmenteerde resten van kersenspitten uit archeologische contexten kunnen daarom niet alleen aan een methode van bewerking verbonden worden, maar ook aan een specifiek recept.²⁰



Afbeelding 3: Links: recente appelpit (gesneden). Rechts: subfossiele appel-/perenpit. Foto's M. Hondelink

Conclusie

Het bestuderen van recepten uit de late middeleeuwen en vroegmoderne tijd levert een interessant beeld van de voedingsmiddelen die de mensen in het verleden tot hun beschikking hadden. Uit de kook- en kruidenboeken blijkt dat mensen veel verschillende voedingsmiddelen gebruikten. Zij wisselden exotische specerijen af met kruiden die zij in eigen tuin kweekten. En uit het grote aantal recepten blijkt dat zij diverse, al dan niet verse, fruitsoorten en noten in hun gerechten verwerkten. Maar aten zij in deze tijden ook datgene wat in de kookboeken is beschreven en werd ieder recept nauwkeurig gevolgd? En pasten zij de wetenschap van de geneeskrachtige werkingen van de in de kruidenboeken en kookboeken beschreven ingrediënten ook toe bij de bereiding van hun maaltijden?

Het is aannemelijk dat veel recepten uit deze kook- en kruidenboeken zijn bereid. Immers, ze staan in kook- en kruidenboeken en dat zal niet zonder reden zijn geweest. Deze aanname wordt versterkt doordat veel soepen, soppes en stoofpotten, met hier en daar een kleine wijziging, nog steeds worden toe bereid en gegeten. Datzelfde geldt voor de diverse toetjes en taarten, jams, marmelades, confituren, vruchtensappen en sirophen. Echter, dat deze gerechten in kook- en kruidenboeken staan beschreven, betekent nog niet dat ze exact volgens recept zijn klaargemaakt. Een vergelijking met ons hedendaagse kookgedrag doet anders vermoeden. Ook spelen uiteenlopende factoren een rol zoals de wisseling van seizoenen, en wat (al) in huis voorhanden is en niet te vergeten de financiële draagkracht van de consument. Daarnaast mag een persoonlijke voorkeur niet worden onderschat.

Om te ontdekken wat er dan daadwerkelijk wel werd gegeten, worden de historische bronnen – kook- en kruidenboeken – gecombineerd met archeologische bronnen. In dit proces worden subfossiele zaden en vruchten eerst vergeleken met recente zaden en vruchten die volgens historische receptuur nauwgezet zijn toe bereid voor gerechten. Vervolgens worden de subfossiele resten en de recent bewerkte resten met elkaar vergeleken. De uitkomsten zijn interessant. Geperste zaden van appel en peer vertonen bijvoorbeeld sporen die overeenkomen met sporen die na het kauwen ontstaan. Daarnaast zijn er ook sporen die duidelijk gekoppeld kunnen worden aan één specifieke manier van bewerken, bijvoorbeeld het snijden van appel- en perenzaden en het kraken van noten om het eetbare deel te onthullen.

Daaruit leid ik af dat in dit type onderzoek subfossiele sporen van bewerking lastig te koppelen zijn aan recent bewerkt materiaal. Op de tweede plaats blijkt dat het lastig is subfossiel materiaal te koppelen aan historische recepten. Immers, ik heb ervaren dat veel handelingen die in die recepten worden beschreven, niet kenmerkende sporen achterlaten op het bestudeerde materiaal. Het verwijderen van kersen- en pruimenpitten, of dit nu met de hand of met een mes gebeurt, laat geen sporen achter op de pit. Dit geldt ook voor het conserveren van fruit. Het drogen, suikeren, in honing of op azijn zetten laat geen sporen achter op de subfossiele zaden en vruchten. En soms blijft het bewerkte plantaardige materiaal niet eens bewaard voor archeobotanisch onderzoek. Dit gaat op voor zogeheten weke plantendelen als bladeren van kruiden, specerijen, sla en biet. Ook wortels van peen en pastinaak en peulen van bonen blijven niet of nauwelijks bewaard in archeologische contexten, ook al zijn de conserveringsomstandigheden optimaal. Voorsnog kan ik één recept met zekerheid koppelen aan bewerkt subfossiel vondstmateriaal: kersenspitten die voor het bereiden van kersenbrandewijn zijn gefragmenteerd.

Uit dit onderzoek blijkt dat er (nog) te veel onzekerheden zijn op het gebied van voedselbereiding- en consumptie uit het verleden. Er is dan ook voldoende aanleiding om met “kunst en vliegwerk” meer inzicht te krijgen in de voedsleconomie in voorbije tijden. Interdisciplinair – archeobotanisch en geschiedkundig – onderzoek kan daar een bijdrage aan leveren. Hoewel dergelijk interdisciplinair onderzoek nog in de kinderschoenen staat, zijn tot op heden bemoedigende resultaten geboekt. Archeobotanisch onderzoek geeft verdieping aan de studie van historische recepten uit kook- en kruidenboeken en het bereiden van deze recepten levert nieuwe kennis en plezier op. Wellicht is het mogelijk om aan te tonen dat historische recepten daadwerkelijk werden toegepast bij de bereiding van gerechten en kan de experimentele archeologie zo een impuls geven aan de hedendaagse keukenprins(es).

Noten

1. Op twee kleitabletten uit het tweede millennium voor Christus zijn diverse recepten voor stoofpotten met vlees en groenten overgeleverd, opgetekend in cuniform schrift. De kleitabletten uit Babylonië bevatten recepten voor stoofpotten met vlees en groenten. <http://www.library.yale.edu/neareast/exhibitions/cuisine.html>.

De dagelijkse maaltijd van de middeleeuwen en vroegmoderne tijd

2. Voorbeelden zijn de kruidenboeken van Rembert Dodoens, die zichzelf Rembertus Dodonaeus noemde. Dodoens, R., 1644. *Cruydt-Boeck, volghens sijne laetste verbeteringhe: Met Bijvoeghsels achter elck Capitel, uyt verscheyden Cruydt-beschrijvers: Item, in 't laetste een Beschrijvinghe vande Indiaensche ghewassen, meest ghetrocken uyt de schriften van Carolus Clusius. Nu wederom van nieuws oversien ende verbeteret*. Antwerpen.
3. Volgens de tempramentenleer bestaat het universum uit vier elementen: aarde (koud en droog), lucht (heet en nat), vuur (heet en droog) en water (koud en nat). Uit onderlinge verbindingen en scheidingen ontstaan vervolgens alle dingen. Hippocrates (c. 460-370 v. Chr.) stelde dat deze vier elementen correspondeerden met de vier menselijke gemoedstoestanden: sanguinisch (bloed: warm en vochtig), flegmatisch (slijm: koud en vochtig), melancholisch (zwart gal: koud en droog) en ten slotte choleric (gele gal: koud en droog). Bij een gezond mens zijn al deze elementen in balans. G.E.R., Lloyd, J. Chadwick & W.N. Mann, *Hippocratic writings* (Harmondsworth: Penguin, 1983), 262; K. Albala, *Food in Early Modern Europe* (Connecticut: Greenwood Publishing Group, 2003), 214-220; J. Schildermans, H. Sels & M.E. Van der Molen-Willebrands, *Lieve schat, wat vind je lekker? Het Koochboek van Antonius Magirus (1612) en de Italiaanse keuken van de renaissance* (Leuven: Davidsfonds 2007), 30; M. Weiss-Adamson, *Food in Medieval Times* (Connecticut: Greenwood Publishing Group, 2004), 205.
4. Dodoens 1554.
5. Albala, 140.
6. Uitzondering is een keukenboek uit Florence, waarin tussen 1344-1428 nauwkeurig alle dagelijkse uitgaven werden geregistreerd in nette 'kolommen'. Genoteerd werd welk product op welke dag gekocht werd, wat het gewicht was, voor welke prijs het werd gekocht en ten slotte de naam en het beroep van de verkoper. T. Scully, *The art of cookery in the Middle Ages* (Woodbridge: Boydell Press, 1995), 17.
7. G.K. Greene & T. Scully, *Polyphonic Music of the Fourteenth Century* (Monaco: Oiseau Lyre, 1987).
8. J. M. van Winter, *Van Soeter Cokene* (Bussum: Unieboek BV, 1981). R. Jansen-Sieben & J.M. van Winter, *De Keuken van de Late Middeleeuwen*. (Amsterdam: Uitgeverij Bert Bakker, 1989); J. Jobse-van Putten, *Eenvoudig maar voedzaam: Cultuurgeschiedenis van de dagelijkse maaltijd in Nederland* (Nijmegen: Uitgeverij SUN BV, 1995).
9. Of dit voor alle lagen van de bevolking geldt blijft te betwijfelen. Exotische specerijen waren in de middeleeuwen nog relatief kostbaar (peperduur), maar in de loop van de 17de eeuw was het voor steeds meer mensen een betaalbaar product. Daarnaast is bekend dat diverse lokale plantensoorten werden aangedragen als alternatief voor dure smaakmakers. Chomel (1778) raadt zijn lezers aan zoete amandelen te vervangen door hazelnoten en bittere amandelen te vervangen door perzikpitten. Dergelijke vervangingen zullen ook in eerdere perioden zijn toegepast.
10. A. Magirus, *Kooch-Boeck oft familieren Keuken-Boeck: leerende hoe datmen alderhande vleesch, vogelen, wildtbraedt, ende visch koken sal: ende wanneer alderhande spijsen ende wijn op haer beste is. Oock alle manieren van salaet te maken*

(Antwerpen: Martinus Verhulst, 1655), 91. Pinghelen zijn zaden van de pijnboom en tegenwoordig te koop in iedere supermarkt. Dit was dertig jaar geleden nog anders, toen Prof. Dr. Johanna Maria van Winter op zoek was naar pijnboomspitten voor het reconstrueren van een middeleeuws gerecht. Ze schrijft in haar boek *Van Soeter Cokene* "Tot voor kort waren ze niet in Nederland te koop, maar op mijn verzoek heeft een noten-groothandel te Amsterdam enkele delicatessenwinkels in Nederland hiermee bevoorraadt. [...] Uiteraard hoop ik van harte dat er voldoende vraag naar zal zijn, zodat ze niet geruisloos weer uit de handel verdwijnen." (Van Winter 1971, 132).

11. De overvloedige aanwezigheid van kruiden en specerijen is echter niet opmerkelijk. Decennia lang hielden de Nederlanders immers een monopolie op deze ingrediënten in handen.
12. Magirus, 80. Uit dit recept wordt duidelijk dat de eetbare delen van dieren optimaal werden benut.
13. Subfossiele macroresten zijn eeuwenlang niet blootgesteld aan de lucht. Daardoor kunnen bacteriën en andere micro-organismen de organische resten niet afbreken. Verkoold materiaal in dergelijke contexten is vaak extra goed geconserveerd.
14. S. Jacomet & A. Kreuz, *Archäobotanik* (Stuttgart: Ulmer, 1999), 86.
15. Tot op heden is uitsluitend onderzoek verricht aan zaden en vruchten van vruchten als appel, peer, bes, aardbei, braam, framboos en druif. Deze vruchten worden veelvuldig genoemd in historische kookboeken en in de archeobotanie worden ze in grote aantallen aangetroffen. RADAR 2006, Een archeobotanische database. E. Cockx-Indestege & C. Lemaire, *Een Secreet Boeck: over parfumeren, konfijten en koken* (Antwerpen: De Schutter, 1983), recept 129 en 162; Van Winter 1971, recept 104; Jansen-Sieben & Van Winter, recept 174; Chomel (1778), 763.
16. Kauwen wordt in dit onderzoek ook als een vorm van bereiding gezien. Veel plantensoorten kunnen namelijk vers en rauw worden geconsumeerd. Chomel 1778, 12: 'Deze vruchten zijn een zeer aangenaam, eeten in de warme zomerdagen, [...] men nuttigt ze op verscheiderleij wijze, als op boterhammen van wittebrood met zuiker; ook wel met roode, witte of Rhijnsche wijn; zommige drukken 'er 't zap van een citroen over, of eeten ze met room.' Over (aal)bessen heeft hij het volgende te zeggen: 'De bessen kunnen ook rauw gegeten worden, met ofte zonder suiker.' Chomel 1778, 4. De enige manier om dit aan te tonen is door te kijken of er sporen van kauwen aanwezig zijn.
17. M.M.A. Hondelink, "Speuren naar sporen. Bewerkingssporenonderzoek naar natgeconserveerde macroresten uit 16e – 19e eeuws Vlissingen" (Zl.) (Masterthesis, 2012).
18. M.M.A. Hondelink, "Speuren naar sporen", 57-58.
19. Chomel (1778), 1494.
20. M.M.A. Hondelink, "Speuren naar sporen: bewerkingssporenonderzoek aan natgeconserveerde subfossiele resten van consumptieplanten," in: *Paleo-Aktueel* 24, 109-113.