



KOOKEN VOLGHENS HET BOECKEN

Vierhonderd jaar geleden stonden de eerste koks uit onze contreien met naam en toenaam in gedrukte kookboeken. De Jeroen Meusen avant la lettre maakten oestersoep en toert met ogen en klotjes van geitenbokken. Kok-historicus Jakob Snellings doet de lekkerste gerechten van weleer herleven. **TEKST** KATRIEN STEYAERT, **FOTO'S** SENNE VAN DER VEN

N

'Neem een pauw die pas gedood is, zodat hij mals is. Pluk hem droog, snijd de vleugels eraf, maar laat de kop met de pluim eraan. Trek de ingewanden eruit. Wanneer het meeste bloed en de bloedklonters verwijderd zijn, bestrooi de pauw aan de binnenkant met wat peper, kruidnagel, nootmuskaat, kaneel en zout.'

Dat is vrij vertaald het begin van het recept 'pauw in deeg' uit 1612. Niet meteen spek voor de bek van 21ste-eeuwers. Ook aan leeuweriken braden of karpers stoven wagen we ons

anno 2017 niet meer, maar tegen een zalmpasteitje met peren, gember en rozijnen zouden we toch geen nee zeggen?

'Die *salmpasteykens* waren het eerste 17de-eeuwse gerecht dat ik klaar-maakte, voor vrienden van mijn ouders die iets origineels op tafel wilden zetten', zegt kok-historicus Jakob Snellings (28). 'Ik werkte toen bij mijn tante in haar traiteurzaak en volgde een koksopleiding in avond-school. De liefde voor koken nam ik mee in mijn opleiding geschiedenis. Voor mijn thesis bestudeerde ik Zuid-

Nederlandse culinaire handschriftjes uit de 17de en 18de eeuw, en hoe meer ik me verdiepte in die oude recepten, hoe meer zin ik kreeg om ze uit te proberen.'

Jakobs bijzondere hobby groeide zelfs uit tot zijn beroep. Als medezaakvoerder van Leuven Leisure, een Leuvens vrijetijdsbureau, geeft hij workshops renaissancekoken. 'Het is een fijne manier om op zoek te gaan naar de wortels van onze keuken, zonder de klassieke frieten. De aardappel raakte bij ons pas in de 19de eeuw goed ingeburgerd.' »

GIDS

RECEPTEN UIT
DE RENAISSANCE

NAMAAKEIEREN

Jakob haalt de mosterd bij Antonius Magirus' *Koochboec*, gedrukt in 1612 in Leuven en het eerste Nederlandstalige kookboek waar de auteur met zijn naam op het voorblad staat. Of toch met zijn pseudoniem, want Magirus – het Griekse woord voor 'kok' – is de nom de plume van een man die hoogstwaarschijnlijk verbonden was aan de medische faculteit van de Leuvense universiteit.

'Hij was bovenal een levensgenieter en richtte zich tot de dames uit de gegoede klasse – de enige die konden lezen en schrijven. Hij leerde hen hoe ze hun keukenpersoneel moesten aansturen en hoe ze met smakelijke maaltijden manlief tevreden konden houden. De jonkvrouwen moeten over behoorlijk veel fantasie beschikt hebben, want Magirus geeft in zijn 107 recepten nauwelijks aanwijzingen over bereidingstechnieken en kooktijden. Ook in mijn workshops komt het erop aan ze te interpreteren, maar dan zonder ze te veel op hedendaagse leest te schoeien, zoals veel koks vandaag doen. Ik wil het origineel zo dicht mogelijk benaderen.'

En dus kookt Jakob met zuurdesembrood, scherpe schapenkaas en amandelmelk, een typisch ingrediënt van vastenmaaltijden. 'Zuivel en vlees waren uit den boze tijdens de vasten, die niet alleen gold in de aanloop naar Pasen en in de advent, maar ook op doordeweekse onthoudingsdagen. Een gemiddelde gelovige was vaak vijf maanden per jaar aan het vasten. Hij werd er creatief van. Zo maakten 17de-eeuwse



AAN LEEUWERIKEN BRADEN OF KARPERS STOVEN WAGEN WE ONS ANNO 2017 NIET MEER

katholieken gekookte eieren na met witte vis, vislijm en een dooier van geprakte appels. Lekker zal het niet geweest zijn, maar het voldeed aan de kerkelijke regels.'

'De invloed van religie was groot. Waarom denk je dat de Nederlandse keuken zo verschilt van die van ons? In het noorden was soberheid de norm. Calvinisten vonden exotische specerijen zoals kaneel verwerpelijk, maar daar trokken wij zuiderlingen

ons niets van aan. Zo bleven we zweven bij boter, een product van onze intensieve landbouw. Ze was vaak onrein en ranzig – je wilt niet weten wat ze er allemaal in draaiden – maar gaf smaak aan onze gerechten. In onze keukens gedroegen we ons zoals Rubens in de kunst: uitbundig en rijkelijk.'

HANDEVOL KANEEL

Vooral de rijken bezondigden zich aan dagenlange feesten en overdadige buffetten. 'Eten was een statussymbool. Alleen de allerrijksten konden zich rond 1600 gemetselde fornuizen veroorloven of ingewikkelde roosters om vijftien kwartels tegelijk te braden. De gewone gezinnen bezaten maar één ketel voor pap of stoofpot. Vaak stond die de hele tijd op het vuur en voegden mensen er ingrediënten aan toe. Echt vers zal het niet altijd geweest zijn.'

'De arme bevolking had wel minder rotte tanden dan de rijken, want die draaiden overal een halve kilo suiker in. Ze wilden laten zien dat ze iets exclusiefs als suiker of oosterse specerijen konden betalen. Drie ons rozenwater of een handvol kaneel in een hartig gerecht is naar onze hedendaagse smaak zwaar overdreven, maar de eigenzinnige 17de-eeuwse kruidencombinaties blijven wel overeind. Magirus' appeltaart met venkel- en anijszaad of zijn stoofpot van champignons met kaneel en rozijnen (*zie recept*) vind ik bijvoorbeeld heel lekker.'

'Champignons, kampernoelies, at men hier niet tot Italiaanse kooplieden in de 16de-17de eeuw hun *funghi*



meebrachten naar Antwerpen. Nog uit Italië kwam de vork overgewaaid, al werd die pas gangbaar na 1650. Tot dan brachten gasten hun eigen houten lepel mee naar schranspartijen of aten ze met hun handen. Platbroden deden dienst als borden, en wat er op die broden aan restjes overbleef, was voor het keukenpersoneel.’

‘Vanaf 1650 neigde de gegoede klasse naar minder overdadige recepten. Saffraan, kruidnagel, nootmuskaat en andere specerijen waren gemakkelijker te krijgen en dus minder exclusief. Een andere verklaring is dat ze zich verse ingrediënten konden veroorloven en het minder nodig was om met gigantische hoeveelheden kruiden een zekere verrotting te maskeren.’

www.leuvenleisure.com

WITTE TOERTE SEER EXKIES

Deze kaastaart krijgt van Magirus het predicaat ‘exquis’ omdat ze zo stralend wit uit de oven komt. Het oorspronkelijke recept schrijft maar liefst vijftien eieren voor en evenveel schapenkaas als suiker, een hoeveelheid waar ons gezond verstand (en gebit) nu voor terugdeinst. Ook met het rozenwater is de 17de-eeuwse kok naar hedendaagse normen te gul, maar de Arabische smaakmaker was vaste prik in renaissancistisch gebak.

INGREDIËNTEN (VOOR 1 TAART)

1 taartbodem (kant-en-klaar)
250 g volle schapenkaas (of ricotta)
100 ml room
75 g suiker
Opgeklopt eiwit van 8 eieren
1 scheutje rozenwater
Een handvol bloem
Gesmolten boter

BEREIDING

1. Bak de bodem blind gedurende tien minuten op 200 °C. Gebruik een hoog bakblik en vul dat bijna helemaal met bakparels of droge rijst, zodat de deegwanden niet invallen.
2. Meng in een kom de schapenkaas met de room, suiker en het rozenwater. Spatel er voorzichtig het opgeklopte eiwit onder.
3. Bestrijk de bodem met de gesmolten boter en stuf er wat bloem over. Stort het mengsel op de vorgebakken bodem.
4. Bak de taart op 165 °C gedurende 40 minuten, of tot net voor ze begint te kleuren. »



TOERTE VAN 'T SPIER, OFT BORSTE VAN EENEN CAPUYN

Toerten, wat wij vandaag quiches zouden noemen, zijn volgens Magirus een wondermiddel: ze sterken de zieken en charmeren de echtgenoot of onverwacht bezoek. Ze waren een ideale manier om de restwarmte van een oven na het brood bakken niet verloren te laten gaan. *Toert* van fazant met marsepein, *toert* met uier, kaneel en gember, het kon allemaal. Dit recept werkt met kapoenen, haantjes die gecastreerd werden, omdat ze dan vetter en rustiger werden. Het gebruik is vandaag verboden in België, dus we gebruiken kip. De krenten, pijnboompitten en het rozenwater zijn producten van de intensieve handelcontacten tussen de Nederlanden en de mediterrane en Arabische streken.

INGREDIËNTEN (VOOR ÉÉN TAART)

1 kruimeldeeg • 200 g kipfilet
250 g verse schapenkaas (of ricotta)
50 g gemalen Hollandse kaas
3 eieren • 125 g pijnboompitten
50 g boter • 100 g rozijnen
Een snuf suiker, kaneel en gemberpoeder
Een handvol verse dragon (fijngesneden)
Enkele druppels rozenwater

BEREIDING

1. Kook de kipfilet gaar in kippen- of groentebouillon. Dat duurt ongeveer twintig minuten. Snijd daarna de filet in kleine blokjes of stamp fijn in een vijzel. Laat het vlees afkoelen.
2. Bak intussen de bodem van kruimeldeeg blind (met bakparels of droge rijst) gedurende tien minuten op 200 °C.
3. Rooster de pijnboompitten en smelt de boter.
4. Meng in een kom de schapenkaas, Hollandse kaas, eieren, rozijnen en de gesmolten boter. Doe er de pijnboompitten bij en breng op smaak met peper, zout, kaneel, gember en rozenwater.
5. Verspreid de kip over de voorgebakken bodem en giet het kaasmengsel erover.
6. Bak de taart 25 minuten op 180 °C en dien op met een frisse salade.



POTAGIE VAN GHESOUTEN KAMPERNOELIEN

Volgens Magirus moet je elke maaltijd beginnen met een *potagie* omdat zo'n stoofpot het voedzaamst en best verteerbaar is. Tot in de 18de eeuw was het in onze contreien dagelijkse kost voor gewone stervelingen. Dit recept heeft een feestelijker tintje dankzij de kampernoelies, in de volksmond duivelsbrood, omdat ze dodelijk konden zijn. Maar Vlamingen en Brabanders negeerden dat. Onder invloed van Italiaanse kooplieden, die ook hier *funghi* wilden eten, ontstond in Antwerpen rond 1600 een champignonnenmarkt waar het exotische, gevaarlijke goedje vlot te krijgen was. De toevoeging aan deze bereiding van verjus, sap van onrijpe druiven, is typisch voor deze tijd waarin gerechten heel vaak zoetzuur waren.

INGREDIËNTEN (VOOR 4 PERSONEN)

1 kg bospaddenstoelen
100 g rozijnen • 1 ui
Een scheut amandelmelk
Een scheut verjus of appelazijn
1 el gedroogde tijm, marjolein
en peterselie • Een handvol
verse peterselie • Een snuf
kaneel • Enkele draadjes saffraan • Peper en zout

BEREIDING

1. Snijd de champignons en de ui fijn en stoof aan in olijfolie.

- Breng op smaak met peper en zout, kaneel en saffraan.
2. Voeg de amandelmelk en verjus toe en laat op een zacht vuur pruttelen tot het geheel indikt.
 3. Meng er de gedroogde kruiden en rozijnen onder, en laat nog twee minuten pruttelen.
 4. Dien op met een snee geroosterd (zuurdesem)brood, een snuf suiker en kaneel, en verse peterselie.

EINDE