

# 9-Eten van vroeger



## UITLEG VOOR DE LEERKRACHT

Deze activiteit is een duidelijke link tussen het heden en verleden over een interessant onderwerp: eten. De leerlingen zien dat eten dat nu heel gewoon is er vroeger nog helemaal niet was. Ook leren de leerlingen wat de archeoloog van het eten van vroeger terug vindt bij opgravingen. De les kan worden uitgebreid met het koken van middeleeuwse recepten, thuis of zelfs op school.

Doelgroep: groep 5 t/m 8

### Leerdoelen

Na deze les:

- hebben de leerlingen nagedacht over eten van vroeger en nu: veel eten van nu bestond vroeger nog helemaal niet
- weten de leerlingen wat de archeoloog van het eten van vroeger terug vindt bij opgravingen
- *eventueel*: hebben leerlingen eenvoudige recepten uitgevoerd

### Benodigheden

- o Opdracht 1 (middeleeuws of niet): gekopieerde werkbladen
- o Opdracht 2 (raad de resten): gekopieerde werkbladen
- o Opdracht 3: Ingrediënten voor de recepten (zie recepten)

### Stappenplan

#### 1. Voorbereiding

Kopieer de werkbladen voor de opdrachten 1 en 2.

*Eventueel*: de benodigde voorbereidingen voor het koken van de recepten, zoals het aanschaffen van de ingrediënten. Of geef de recepten mee aan de leerlingen zodat ze deze thuis (uiteraard met begeleiding kunnen uitvoeren).

#### 2. In de klas

Vertel de inleiding en achtergrondinformatie aan de leerlingen en stel hierbij vragen aan de groep.

*Eventueel*: Zet alle ingrediënten klaar voor het koken en bakken.

#### 3. Instructie

Deel de werkbladen uit en laat de leerlingen de opdrachten 1 en 2 maken.

*Eventueel*: Bereid de recepten klassikaal of in meerdere groepjes.

Denk hierbij uiteraard aan de veiligheid. Een volwassene bedient de keukenapparatuur die verhit en snijdt de ingrediënten.

#### 4. Nabespreking

Bespreek de antwoorden van de opdrachten 1 en 2 klassikaal na.

# 9-Eten van vroeger



## Achtergrondinformatie

In de middeleeuwen aten gewone mensen van houten borden. De rijke mensen aten van tinnen borden. Soms gebruikten de mensen ook broodborden. Dat zijn stukken stevig brood waar iets op gelegd kan worden. Na gebruik worden de broodborden uitgedeeld aan armen, of als voer aan de dieren gegeven. De pizza is een broodbord dat we vandaag nog steeds gebruiken: het deeg is het bord, de groenten, de kaas en de andere ingrediënten zijn het beleg.

Vroeger waren de ideeën over gezond en ongezond eten heel anders dan nu: toen suiker in de twaalfde eeuw in Europa kwam, dachten de middeleeuwers dat het een medicijn was en dus heel goed voor je was. Melk vonden ze daarentegen slecht voor je tanden, dus dat kon je beter niet drinken. En groente en fruit waren ook niet goed voor de mens, dus dat aten ze niet.

Ook de tafelmannieren waren heel anders: de Romeinen aten liggend op banken! Heel anders dan nu, als je netjes aan tafel moet zitten. In de middeleeuwen veegde iedereen z'n handen af aan het tafelkleed. Vroeger aten mensen met hun handen. Je gebruikte alleen een mes of een stuk brood om iets uit een schaal of een pan te halen.

Nog iets raars: in de middeleeuwen liepen varkens gewoon op straat. Ze aten alle etensrestjes op die de stadsbewoners op straat gooiden. Zo bleven de straten tenminste een beetje schoon. Wat vinden jullie hiervan?

Meer leuke informatie over eten van vroeger is te vinden op de website [www.coquinaria.nl](http://www.coquinaria.nl)

# 9 - Eten van vroeger



## Werkblad 1 - Opdracht 1: Raad de resten

Pitten en zaden wordt vaak door archeologen gevonden. Dat zijn vondsten van voedselresten uit bijvoorbeeld een eeuwenoude afvalput. Deze vondsten samen noemen we een 'monster'. In de voedselresten zijn vaak de pitten van kersen, pruimen, appels, peren en druiven terug te vinden. Ook worden er botmonsters door archeologen gevonden. Dit zijn dan resten van dieren die gegeten werden.

Lees deze twee verhalen over feesten met lekker eten. Daarna vul je in wat een archeoloog over deze feesten in de grond terug kan vinden, dus wat er in het pitten- en zadenmonster of in het botmonster te zien was.

### Verhaal 1: De Romeinen

Drie Romeinse mannen liggen languit op de bank lekker te eten. Het is vader Julius met zijn twee zonen. Zijn zonen zijn Romeinse soldaten die zijn teruggekomen uit de strijd. Ze eten trossen lekkere druiven. De bedienden hebben gegrildekippen en sappige peren op tafel gezet.

Wat kan de archeoloog hiervan terugvinden?

.....  
.....  
.....  
.....

### Verhaal 2: de middeleeuwen

Vandaag is het grote feest bij een boerenfamilie. Katrien en Bernard gaan trouwen. Ze hebben een feest voor beide families georganiseerd. Iedereen zit aan een grote houten tafel en ze eten met hun handen. Ze scheuren stukken brood die ze dopen in vissoep. Er staat een gegrild varken op tafel waar iedereen ook delen van afscheurt en oppeuzelt. Na het eten gaat een grote schaal sappige appels ook nog op.

Wat kan de archeoloog hiervan terugvinden?

.....  
.....  
.....  
.....

# 9-Eten van vroeger



**Voor de leerkracht: antwoorden opdracht 1 (raad de resten)**

Verhaal 1: De Romeinen

Druivenpitten, kippenbotjes en perenpitten

Verhaal 2: de middeleeuwen

Appelpitten, visgraten en varkensbotten

# 9 - Eten van vroeger



## Werkblad - Opdracht 2: wel of niet middeleeuws?

### Invulkaart

Bedenk bij de soorten eten in de tabel hieronder of deze in de middeleeuwen al bestonden. Zet een kruis in de juiste kolom: *middeleeuws* of *niet middeleeuws*.

	middeleeuws	niet middeleeuws
Mosterd		
Thee		
Patat		
Slagroom		
Kersenjam		
Appelmoes		
Mandarijnen		
Roze en witte muisjes		

# 9-Eten van vroeger



**Voor de leerkracht: antwoorden opdracht 2 (middeleeuws of niet)**

**Mosterd: middeleeuws**

De mosterdplant komt uit Europa. In de middeleeuwen werd al mosterd al gegeten.

**Thee: Niet middeleeuws**

Thee komt uit China, waar het ook al eeuwenlang wordt gedronken, maar het werd in Europa pas in de zeventiende eeuw geïntroduceerd.

**Patat: Niet middeleeuws**

Patat frites worden van aardappelen gemaakt, en die komen uit Zuid-Amerika. Halverwege de zestiende eeuw was de aardappel wel bekend in Europa, maar pas in de achttiende eeuw werd de aardappel ook als voedsel gebruikt.

**Slagroom: middeleeuws**

Slagroom is niet anders dan stijfgeslagen room. Dat wordt nu vaak uit een spuitbus gehaald, maar in de Middeleeuwen werd room opgeklopt met een gespleten stokje, dat was erg moeilijk werk!

**Kersenjam: middeleeuws**

Fruit werd al in de middeleeuwen met suiker tot puree gekookt om het te kunnen bewaren (conserveren). Maar glazen jampotten waren er nog niet.

**Appelmoes: middeleeuws**

Appelmoes werd heel veel gegeten in de middeleeuwen. Er waren bijvoorbeeld recepten voor appelmoes gemaakt met wijn, met specerijen en met gemalen amandelen. Onze appelmoes is ermee vergeleken maar saai.

**Mandarijnen: Niet middeleeuws**

Dit is een laatkomer in Europa, pas in de negentiende eeuw waren mandarijnen bekend in Europa, maar ze werden in China en Japan al eeuwen lang gekweekt.

**Rose en witte muisjes: middeleeuws**

Deze 'muisjes' zijn gesuikerde anijszaadjes. Gesuikerde zaadjes (vooral venkelzaad) en amandelen werden in de Middeleeuwen vaak geserveerd als onderdeel van de laatste gang, maar ze werden ook wel gebruikt om vleesgerechten mee te versieren.

# 9 – Eten van vroeger



## Vier middeleeuwse recepten

### 1. Romeins 'Moretum' (beleg/dip voor brood)

Boodschappen:

- Feta-kaas
- Knoflook
- Ui
- Verse munt
- Koriander
- Olie en azijn

- Speltbrood

Bereiding:

Meng alle ingrediënten tot een pasta.

Serveer deze pasta op het brood.

### 2. Middeleeuwse 'Ghecloven nonnen' (gevulde eieren)

Boodschappen:

- Eieren
- Saffraanpoeder of draadjes saffraan
- Gemberpoeder
- Salie
- Peterselie
- Zout en peper

Bereiding:

Kook de eieren hard.

Pel ze en snijd ze in de lengte netjes doormidden.

Haal de dooiers er voorzichtig uit en doe ze, samen met de kruiden, in een stevig schaaltje.

Prak alle ingrediënten tot een pasta.

Vul de eieren met dit mengsel.

# 9 - Eten van vroeger



## 3. Middeleeuwse 'Fijne Kaakjes' (koekjes)

Boodschappen:

- 200 gram bloem
- 75 gram poedersuiker
- ½ theelepel zout
- 1 theelepel kaneelpoeder
- samen 1 theelepel gemalen kruidnagel, foelie en nootmuskaat (verhouding 1:1:1)
- 150 gram boter op kamertemperatuur
- 2,75 deciliter room
- 1,25 deciliter vers biergist, of 15 gram bakkergist, of aangemaakte droge gist (4 gram gistkorreltjes, 1,25 deciliter lauw water)
- 1 ei
- 2 eidooiers
- 1 eetlepel rozenwater
- 400 gram krenten
- 125 gram rozijnen

Voor het glazuur:

- Eiwit van één ei
- Rozenwater
- Poedersuiker

Per 10 gram eiwit ½ theelepel rozenwater

zoveel poedersuiker dat je een goed glazuur krijgt (50 à 60 gram)

Vorbereiding:

Maak het deeg door bloem, suiker, specerijen, zout en boter te kneden. Meng dan room, gistmengsel, ei, eidooiers en rozenwater door elkaar en giet dat terwijl je het deeg kneed geleidelijk erbij. Je kunt ook alles in één keer in de kom gieten en daarna goed mixen tot je een klontvrij dik beslag (zoals cakebeslag) hebt. Dek het af met een vochtige doek en laat het rijzen op een warme plek. Afhankelijk van de gebruikte gist is dat één uur (bakkergist) of enkele uren (biergist). Snijd ondertussen de krenten en rozijnen klein. Doe ze bij het beslag als dit voldoende is gerezen, en laat nog een uurtje staan.

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 120 tot 130 graden.

Spreid het beslag in een dunne laag uit over een met bakpapier bedekt bakblik. Zet dit in het midden van de oven. Bak totdat de koek mooi goudbruin is (afhankelijk van je oven en de dikte van de laag beslag twee tot drie uur).

Leg de koek op een grote snijplank of op het aanrecht, en steek of snijd er kleine koekjes van. Laat die verder afkoelen op taartroosters.

Maak het glazuur door eiwit te mengen met rozenwater en eventueel enkele druppeltjes kleurstof (dan moet er wat meer poedersuiker worden gebruikt) en poedersuiker. Blijf roeren tot alle suiker is opgelost en de eventuele kleurstof egaal verdeeld is. Bestrijk de koekjes met een dun laagje glazuur. Laat even drogen en bestrijk dan eventueel nog een keertje.



# 9-Eten van vroeger



## 4. Middeleeuwse klooster-appeltaart

Boodschappen:

Voor het deeg:

- 250 gram bloem
- 100 gram suiker
- 100 gram boter
- 1 ei
- Zout

Voor de vulling:

- 2 goudreinetten of andere appels
- 50 gram suiker
- 50 gram boter in stukjes
- Kaneel
- Anijszaad
- 50 gram krenten

Bereiding:

Kneed alle ingrediënten voor het deeg en leg het in de koelkast.

Schil de appels en snijd ze in parten. Doe deze bij de suiker, boter en witte wijn in een pan met een dikke bodem en laat het sudderen tot de appels zacht, maar nog niet tot moes gekookt zijn. Haal de pan van het vuur en meng de specerijen en krenten erdoor.

Verwarm de oven voor op 170 graden.

Vet een lage bakvorm (24cm diameter) in met boter en bestuif met bloem.

Rol het deeg uit tot een lap die groter is dan de bakvorm en bekleed de bakvorm hiermee.

Snijd het overhangende deeg af langs de rand.

Leg de appelpartjes in de vorm en giet het vocht eroverheen.

Rol het overgebleven deeg uit tot een lap, snijd er reepjes van en maak daarmee een vlechtwerk om de appels af te dekken.

Bak de taart in 45-60 minuten gaar en lichtbruin.