

Eten in de Middeleeuwen: weinig vlees, veel vis en vegetarisch

In de Middeleeuwen aten mensen het grootste deel van het jaar geen vlees. Dat gebeurde niet zozeer uit compassie met dieren, maar vooral door geldgebrek en kerkelijke voorschriften. Want tijdens de vele vasten- en onthoudingsdagen was vlees verboden, vertelt Christianne Muusers.

“Vlees is altijd een statussymbool geweest. Het symboliseert macht en rijkdom. Dat gold ook al in de Middeleeuwen, toen de meeste mensen zich uitsluitend tijdens feestdagen vlees konden veroorloven,” vertelt Christianne Muusers. Zij heeft zich gespecialiseerd in Europese middeleeuwse kookteksten en publiceert hier regelmatig over, onder meer in het tweede deel van de boekenserie *De Middeleeuwse kloostergeschiedenis van de Nederlanden*. Hierin belicht ze het dagelijkse menu van kloosterlingen en hun tijdgenoten. Hoewel vlees dus ook al in de Middeleeuwen (500-1500) geliefd was, werd het niet dagelijks gegeten. Het was voor veel mensen simpelweg te duur. Dat veranderde in de Late Middeleeuwen, weet Muusers. “Door pestepidemieën en oorlogen was er toen gebrek aan mankracht. Akkers bleven noodgedwongen braak liggen en werden gebruikt om vee te laten grazen. Zodoende kwam er meer en goedkoper vlees ter beschikking.” Maar vlees was ook taboe tijdens onthoudings- en vastendagen. Deze speciale, kerkelijke dagen besloegen meer dan de helft van het jaar. Elke woensdag en vrijdag waren onthoudingsdagen waarop mensen geen vlees mochten eten. In de periode tussen carnaval en Pasen (de Grote Vasten) en tijdens de adventsweken voor de Kerst werd er gevast. Bij de wisseling van de seizoenen golden er eveneens voedselbeperkingen.

ALLEEN WATER EN BROOD

Met de onthoudings- en vastendagen streefde de kerk soberheid na. Bovendien zou vlees gezien de toenmalige gezondheidsinzichten



BENEDICTUS MET ZIJN MONNIKEN AAN TAFEL. ER ZIJN VIS, GROENTE EN BROODJES. (FRESCO DOOR IL SODOMA (GIOVANNI ANTONIO BAZZI), 1505-1508, IN HET KLOOSTER MONTE OLIVETO MAGGIORE, SIENA)

(temperamenten- en humeurenleer) een verhittend effect hebben op het lichaam, met boosheid en seksuele drift tot mogelijke gevolgen. Vis gold wel als verkoelend en werd daarom gebruikt als vleesvervanger. Vooral gedroogde haring en stokvis waren betaalbaar en goed verkrijgbaar. Tijdens de Grote Vasten was ook zuivel verboden en stond er slechts één maaltijd per dag op het menu, soms alleen met water en brood. Boter werd dan vervangen door uit raapzaad geperste olie. Wie het zich kon veroorloven, maakte met amandelen melk, boter en kaas. Muusers: "Ook uit modern oogpunt is deze vervanging niet verkeerd, want amandelen bevatten calcium." De voedingsbeperkingen golden voor vrijwel iedereen, behalve kinderen, zieken en ouderen. Ze werden ook nageleefd, want mensen waren zeer godsdienstig en de sociale controle bleek meestal groot. Toch probeerde men ook massaal de regels te ontduiken, zegt Chris-

tianne Muusers. "De kerk verkocht aflaten, waardoor mensen boter mochten gebruiken tijdens de vastentijd. Die 'boterbriefjes' zetten bij velen kwaad bloed."

SOBERHEID EN MATIGHEID

Kloosters hielden zich aan de regels van de heilige Benedictus (480-547). Daarom werd er streng gevast en streefde men ook bij de maaltijden op gewone dagen naar soberheid en matigheid. Dat laatste lukte niet altijd; sommige kloosters stonden zelf bekend om hun gastronomische kwaliteiten. Muusers: "Daarover was ook wel discussie, evenals over de vraag hoe streng men moest vasten. Je ziet dan ook dat de regels regelmatig worden aangehaald of versoepeld." Tijdens gewone dagen at men twee tot drie keer per dag. Vaak stond er brood, groentesoep en graanpap met olie (en eventueel kaas) op het menu. Op feestdagen waren er extraatjes, zoals een beetje vlees, eieren, kaas en vis. Groenten en fruit mochten >>



Christianne Muusers: "Dit recept komt uit Wel ende edelike spijsse, het oudste Middelnederlandse kookboek. Ik heb de tekst vertaald en iets aangepast. Het gerecht past goed bij champignonpasteitjes, maar kan ook prima worden gecombineerd met (stevig) brood en kaas."

Middeleeuws recept:

Uien schotel

(voor- of bijgerecht – voor 2 tot 6 personen)

Ingrediënten:

50 g amandelen, gepeld en gemalen
500 g uien
60 g brood (zonder korst)
½ tl saffraan
½-1 tl komijnpoeder
zout, water en olie

Bereiding:

Maak 2 deciliter amandelmelk door de amandelen te overgieten met een kwart liter kokend water en het vocht na 15 minuten te zeven. Pel de uien en snijd in ringen. Verkrummel het brood. Kneus de saffraan in een klein kommetje met 1 eetlepel kokend water. Fruit de ui met het komijnpoeder 15 minuten op laag vuur in neutrale olie. Doe de amandelmelk, het broodkruim, het saffraanwater en de uien met de komijn in een pannetje. Breng tegen de kook aan en verhit totdat het gebonden is. Breng op smaak met zout en laat voldoende afkoelen (in de Middeleeuwen at men deze schotel waarschijnlijk op kamertemperatuur).

VOOR MEER MIDDELEEUWSE GERECHTEN (ZOALS ERWTENSOEP, CHAMPIGNONPASTEITJES EN SPIEGELEIEREN MET GEBAKKEN UI EN MOSTERD), ZIE DE WEBSITE VAN CHRISTIANNE MUUSERS: WWW.COQUINARIA.NL.



CONTROLE VAN BEWAARDE PEREN IN DE KLOOSTERKELDER. (ILLUSTRATIE UIT VINCENT DE BEAUVAIS, *LE MIROIR DE LA NATURE*, VIJFTIENDE EEUW, COLLECTIE: BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE, LAON)

ook, maar speelden vaak een kleine rol, zo blijkt volgens Christianne Muusers uit laatmiddeleeuwse kookboeken. Daarin staan recepten met ui, prei, wortel, pastinaak, verschillende koolsoorten en bladgroenten. Met kookvocht uit peulvruchten verving men tijdens vastendagen dierlijke bouillon.

Soepen en sauzen waren populair. Salades, rauwe groenten en fruit werden vrijwel niet geconsumeerd. Die zouden volgens de gezondheidsleer van destijds het temperament te veel verstoren. Tuinkruiden (ook rauw) kwamen wel voor in sauzen; zij zouden gerechten temperen. Vruchten werden eveneens verwerkt in sauzen, waren geschikt als vulling in taarten en pasteien of er werd moes van gemaakt (om ze te conserveren). De smaak van de rijke middeleeuwse keuken was overwegend pittig en aan de zure kant, met een vleug zoet. Specerijen werden waar moge-

lijk gebruikt, vertelt Christianne Muusers. "Niet alleen om hun smaak en prestige, maar ook vanwege hun medicinale kwaliteiten." Suiker werd eveneens als medicijn beschouwd en in veel gerechten verwerkt door degenen die het konden betalen.

"Toch was de suikerconsumptie vrij bescheiden in vergelijking met nu." Bij de maaltijden dronk men aangelegde wijn en – in streken waar geen wijnbouw was – slap bier. "Ook kinderen, want de drank was lang niet zo sterk als nu," aldus Muusers. Water kon vervuild zijn en zou de maag te veel doen afkoelen, waardoor voedsel niet goed werd verteerd. Ook melk was geen populaire drank, vanwege de bederfelijkheid. Melk werd vooral gebruikt in geconserveerde vorm, zoals in boter of kaas.

ETEN MET JE HANDEN

Christianne Muusers beschrijft in het boek ook hoe de maaltijden werden

bereid. Kloosters, kastelen en grotere woningen hadden vaak een aparte keuken. In simpele huizen werd gekookt op een vuurplaats met hout, houtskool of turf. De rook ontsnapte door een gat in het dak of door de schoorsteen. De kookpotten hingen meestal boven het vuur aan in hoogte verstelbare haken. Belangrijk keukengerie waren de mortier of vijzel met stamper, de zeef, het vergiet en linnen doeken.

Kloosterlingen gebruikten de maaltijd in een eetzaal, edelen zaten in een grote hal en veel burgers en handwerkslieden aten in de ruimte waar men ook kookte en sliep. Op de tafels lag meestal blank linnen en vaak had iedere eter een bord. Dit was aanvankelijk een schijf brood, die na afloop kon dienen als diervoer of aalmoes. Later werden ook houten of tinnen bordjes gebruikt. Men at met de hand of met een lepel (bij vloeibaar voedsel). De vingers werden afgeveegd aan de afhangende rand van het tafellaken of aan een lange, smalle doek die bij alle gasten op schoot kon worden gelegd, een soort gemeenschappelijk servet.

VEGETARISME IN DE MIDDELEEUWEN

Ook in de Middeleeuwen zijn er mensen die het eten van vlees geheel afzweren. Voor zover bekend doen zij dat echter niet uit compassie met dieren of uit oogpunt van dierenrechten, gezondheid of milieu, maar om spirituele redenen.

Dat de mens gerechtigd is dieren te doden en te eten staat in de Middeleeuwen buiten kijf: het is volgens Gods woord. Tegelijkertijd beschrijft de Bijbel het Paradijs als vegetarisch oord. Vegetarisme staat daarmee in de geur van een heilige ideaaltoestand. De onthouding van vlees betekent het afstand doen van het dierlijke in de mens.

Vlees wordt geassocieerd met lust en onmatigheid, met de hoofdzonden van Luxuria en Gula. Veel Middeleeuwse heiligen geven het eten van vlees daarom op, net als andere aardse geneugten, om een meer vergeestelijkte vorm van leven te bereiken. Ze beschouwen het als een vorm van ascese, van boetedoening ook. Volgens de levensbeschrijving van de zesde-eeuwse Sint Brandaan eet deze Ierse heilige vanaf het moment dat hij priester wordt niets meer waarin 'de adem des levens' was geweest.

Daarmee is niet gezegd dat heiligen geen compassie met dieren prediken. Sint Franciscus van Assisi (1181-1226) is daarvan het bekendste voorbeeld. Maar zij doen dat meer dan omwille van de dieren zelf, omwille van eerbied voor God. Als Franciscus al vegetariër is, lijkt dat vooral een teken van penitentie. Zo gaat het verhaal dat hij roet door zijn eten mengde om ervoor te zorgen dat hij niet van de smaak ervan zou genieten. Ook zou hij eens publiekelijk boete hebben gedaan voor het feit dat hij vlees had gegeten om aan te sterken nadat hij ziek was.



DE MIDDELEEUWSE KLOOSTERGESCHIEDENIS VAN DE NEDERLANDEN – DEEL II – DAGELIJKS LEVEN, HANS KROEZE, MARTIN HILLENGA E.A., ISBN 978 90 400 7737 1, € 24,95