

## Ober, er zit geschiedenis in mijn vissoep!

27/07/2022



Clara Peeters | KNOXKA

Kan jij ook zo genieten van een diner op restaurant of een gezellig etentje thuis met vrienden? Je bent niet alleen. Eten bereiden en ervan genieten is van alle tijden. Niet enkel vanuit onze dagelijkse routine, maar ook als een deel van onze cultuur. Wat we eten vertelt veel over de (economische) situatie van weleer en biedt inzichten in de beschikbaarheid van ingrediënten. Om de vergaarde kennis over te dragen van generatie op generatie penden onze voorouders de bereiding van voedsel neer en bundelden de recepten in kookboeken. Vandaag bieden deze kookbundels ons een interessant venster op de tijdperide waarin ze geschreven zijn. Zo ook over de beschikbaarheid en het gebruik van vis en zeevruchten in onze contrëien. Schorten aan en pannen in de aanslag! Want hier volgt een beknopte geschiedenis van het eten en bereiden van Noordzevis en zeevruchten van de Romeinse periode tot nu.

– BART DE SMET

### Keukenrecepten zo oud als onze beschaving

De oudst gekende keukenrecepten zijn zo'n 4000 jaar oud en stammen uit het oude Mesopotamië, het Tweestromenland in het huidige Irak, Syrië en Koeweit, de bakermat van onze westerse beschaving. Deze in spijkerschrift op klefabletten geschreven recepten zijn nu nog te bezichtigen in de bibliotheek van Yale University in de Verenigde Staten. De boekdrukunst veranderde rond 1445 de wereld en zorgde voor een makkelijkere en bredere verspreiding van geschriften. En dat gold ook voor het eerste gedrukte kookboek van de hand van Platina. De honesta voluptate – vrij vertaald 'Over gezond eten'.

"De verzameling kookboeken uit het verleden is aanzienlijk. Sommige werken, zoals het 19de eeuwse **"Spaarzame Keukenboek"** van de Gentse traiteur Caudelier, zijn ondertussen helemaal gedigitaliseerd. Maar de **meerderheid van historische recepturen is in de vergetelheid geraakt en ligt te verstoffen in archieven en bibliotheken van universiteiten, musea en bij verzamelaars,"** vertelt Annelies van Wittenbergh, historica met een culinaire passie en gespecialiseerd in Romeins koken en de auteur van het boek 'Smaak, een geschiedenis in 120 recepten'.



Het Spaarzame Keukenboek van Caudelier.

### Over rare ingrediënten en gekke combinaties

Historische kookboeken archiveren en digitaliseren is een ding. De recepten maken een ander. "De oude handschriften ontcijferen en Latijnse of middeleeuwse Franse teksten lezen is een eerste hindernis, hoewel de meeste historici deze klus moeiteloos klaren. Een oude culinaire tekst omzetten in een modern recept is veel uitdagender. Veel van de bestaansdelen uit zeeën en rivieren die destijds in de kookpot belandden zijn vandaag niet meer voorhanden. En als ze dat wel zijn, kan het zijn dat het op heden niet meer gebruikelijk is, laat staan ethisch verantwoord, om ze te verwerken in de keuken," duidt Annelies. Neem nu het gerecht 'grasspoois' uit Le Menagier de Paris [1393]. Dit is gezouten walvis die, zoals spek, rauw versneden en gekookt wordt in water en geserveerd met erwten. In het allereerste gedrukte Nederlandstalige kookboek 'Een notabel boeckken van cokereyen' (Nederland, ca. 1510) staat dan weer een gerecht voor binnenvis met pepersaus. En onder de vissoen waren lamprei (prikk), steur en snoek destijds, frequent opgediende (zoetwater)soorten. Vandaag zijn deze niet zo bijster goed smakende vissoorten zeldzaam, en van het menu verdwenen.

"Wat het extra moeilijk maakt om historische recepten na te maken is dat er in middeleeuwse kookboeken geen hoeveelheden of bereidingswijzen beschreven staan, er niet voor de hand liggende ingrediënten nodig zijn (zoals verjus, het sap van zure appels of onrijpe druiven – een lekker alternatief voor azijn), en men ongewone smaakcombinaties hanteerde zoals rog met peperkoek, "kieken" met garnalen of kreeft met suiker", vervolgt Annelies.

### Vis en zeevruchten door de eeuwen heen

#### De (Gallo)Romeinse periode

Vis en zeevruchten vormen van oudsher een belangrijk onderdeel in de keuken, waarbij de bereidingswijze en combinaties van en met ingrediënten uit zee nogal varieerden. Recepturen uit historische kookboeken tonen dit mooi aan. In de (Gallo)Romeinse periode, tussen 58 voor Christus en het jaar 486, valt het doorgedreven gebruik van garum als basisingrediënt op; een soort vissaus gebruikt om gerechten te zouten. Aan zowat alle gerechten in het Romeinse kookboek De Re Coquinaria – door sommigen toegeschreven aan Apicius, de legendarische grondlegger van de West-Europese gastronomie – voegt men dit zoute goedje toe. Wanneer je een authentiek Romeins gerecht wil bereiden, kan je de garum niet simpelweg vervangen door zout. In tegenstelling tot keukenzout onttrekt garum geen vocht aan een gerecht, maar voegt het net vocht toe. In de hedendaagse keuken heeft garum het meeste overeenkomsten met vissaus uit de Aziatische keuken, Worcestershire saus of Maggi om gerechten af te smaken.

In Romeinse gerechten komt ook vaak de combinatie van honing en (wijn)azijn aan bod om recepten een zoetzure smaak te geven. De Re Coquinaria bevat onder ander een receptje voor gekookte vis met saus op basis van honing, azijn, dadels en eventueel rozijnen (Lus in pisce elio). Annelies bereide dit gerecht ooit met makreel en omschrijft het als "een heerlijk intrigerende combinatie van het zoete van de dadels en de rozijnen en het stevige vette vlees van de makreel."

Wat andere smaakmakers bij het klaarmaken van vis betreft, gebruikte men in de eerste eeuw van onze tijdrekening heel wat kruiden die we vandaag nog steeds gebruiken: vaak peper en komijn, in combinatie met groene kruiden zoals peterselie, munt, dille en koriander.



© Annelies van Wittenbergh

Makreel met dadels, een Romeinse lekkernij uit het kookboek 'Smaak, een geschiedenis in 120 recepten'.

### De middeleeuwen

Anders dan de Romeinse keuken, onderscheidt de middeleeuwse keuken zich door een overvloedig gebruik van specerijen zoals peper, gember, saffraan, kruidnagel en kaneel. In tegenstelling tot wat vaak wordt aangenomen voegde men deze sterke smaakmakers niet toe om de smaak van bedorven eten te verdoezelen, maar was het een statussymbool. Door een beroep te doen op kruiden uit verafgelegen gebieden dwong je respect af. Ook suiker was een veel gebruikt luxeproduct in de middeleeuwse keuken. De combinatie van suiker en specerijen zoog ervoor dat zeer veel gerechten doen denken aan de smaak van peperkoek en glühwein. Het volgende recept voor pastietjes van snoek, kabeljauw en zeebaars is daar een mooi voorbeeld van:

"[...] Neem deze voornoemde vissen, goed gekookt, en vijgen en saffraan. Maak dit [fijn] in een vijzel terwijl je de vis erbij doet, het eerste bij het andere. Bestrooi het met goede specerijen en zout het naar behoren. [...]"

De kruidenmengeling in het recept was in die tijd zo voor de hand liggend dat de auteur ze zelfs niet eens verder omschrijft.

"Tot zover we weten uit de overgeleverde kookboeken, was de middeleeuwse keuken in onze contrëien zeer uniform, van Denemarken tot Portugal", aldus Annelies. "En de culinaire gebruiken die in de middeleeuwen gangbaar waren, bleven nog lang na het einde van deze tijdperiode opduiken. Smaakpatronen zitten immers zeer diep in ons brein geworteld en veranderen niet zo gemakkelijk."

In de middeleeuwen betandte vooral riviervis (zoetwatersoorten en trekvisen) in de kookpot. Dat zou snel veranderen. Door de vervuiling van het water, de constructie van watermolens voor krachtaandrijving en overbevissing deden zoetwatersoorten het steeds minder goed. Aan het einde van de middeleeuwen ging de commerciële visserij op zee echt van start en verscheen zeevis op het menu in de Vlaamse keukens. Voeg daar de verbeterde kooptechnieken aan toe en de focus verschuof van zoet- naar zoutwater.



VIZ-ib

Beeld van 'Eenen Nyeuwen Coock Boeck', een historisch kookboek gedrukt te Antwerpen in 1560, uit: Guido Pressler, 1971.

### De vroegmoderne keuken

Het is pas met de Luikse maître cuisinier Lanselot de Casteau dat er een nieuwe culinaire wind waaide binnen de huidige landsgrenzen. Met zijn kookboek 'Ouverture de cuisine' uit 1604 publiceerde hij een standaardwerk voor banketten in het ancien régime. Zijn werk toont de overgang tussen de middeleeuwse en vroegmoderne smaken. Nieuwe culinaire trends in de 17e en 18e -eeuwse vroegmoderne keuken zijn het gebruik van frisse groene kruiden zoals peterselie, bieslook en kervel. Ook de bereiding van sauzen gebeurde steeds meer op basis van een roux (een mengsel van gesmolten vet en bloem) en liaison (een mengsel van eiwit en room) in plaats van brood zoals het geval was in de middeleeuwen. Nog kenmerkend voor de vroegmoderne keuken zijn de frissere, neutralere en meer eenduidige smaken in vergelijking met eerdere tijdperiodes. De kruiding is ondergeschikt aan het hoofdingrediënt, en de groene kruiden combineert men vaak enkel met peper en zout.

Een van de vroegmoderne kookboeken die ruime aandacht schenkt aan vis en zeevruchten is het Nederlandse boek 'De volmaakte Geldersche keukenmeyd' uit 1756. In het hoofdstuk 'Hoe men alderhande Soorten van Zeevisch kan Koken, Braden, Bakken of Stooven' staat uitvoerig beschreven hoe je onder andere kabeljauw, schol, tarbot, bot, tong, rog, haring, steur en oesters op diverse manieren kan klaarmaken. Bijzonder is dat dit hoofdstuk zelfs de bereiding van schildpadden en krabben behandelt. Om je een idee te geven van de recepten en werkwijze, vind je hier een recept voor worst van vis ('Hoe men Worst van Visch maakt'). Wie weet een leuk ideeetje voor een zomerse barbecue?

"[...] Daar toe gebruikyt men gemeenlyc Snoek en Zalm, zamen kleyn gehakt, of in dobbesteentjes gesneden, doed 't kruidt in gelyk als by andere Worst, een kommetje gesmolte boter, 4 à 5. Eyeren, naa dat men veel maken wil, kneed 't zamen door een met gereve witte brood, maar geen zoete melk, anders word 't zuur, doed het dan in de maag van een Snoek die schoon gemaakt is, of roltze in papier met boter gesmeet, in langwerpige rolletjes gelyk Saccysen, men kanze koken of braden, en gebuycken waar toe dat men wil. [...]"

Het belangrijkste Vlaamse kookboek uit die tijd, het 'Koochboek off familieren keukenboek', door de Antwerpenaar Antonius Magirus uitgebracht in 1612 bevat vreemd genoeg zo goed als geen zeevisrecepten. We moeten onze honger stillen met een recept voor oesters (Hoe men o'esters koken sal).

### De moderne keuken

Het is pas in de 19e en 20ste eeuw dat er zich grote regionale verschillen beginnen af te tekenen in het culinaire landschap. De creatie van land- of streekgerechten duiken pas op bij het ontstaan van het historische nationalisme. Het 'Spaarzame Keukenboek' van de 19e -eeuwse Gentse traiteur Caudelier is een goed voorbeeld van een Vlaamse en betaalbare variant op de heersende Franse elitekeuken. Het hoofdstuk over "Schelp- en andere Visch" voorziet onder andere in een van de Vlaamse klassiekers: waterzooi.

"Het kookboek is een kind van zijn tijd", besluit Annelies. "Bij sommige kookboeken, zoals 'The Belgian Cook-Book' kan je dat zeer duidelijk zien." Dit boek werd in 1915 geschreven door een Engelse dame die geld wou inzamelen voor de Belgische oorlogsvluchtelingen in Groot-Brittannië. De vrouw verzamelde op en top Belgische recepten en gaf ze uit. Van vissoep tot hollandaisesaus en tomaat-gamaal.



VIZ-ib

De cover van 'Eet Vis!' een kookboekje met visgerechten uit 1953, uitgegeven door de propagandacommissie voor zeevis.

### Zelf aan de slag

Heb je nu het lezen van dit artikel een hangertje getregen? Dan kan je misschien zelf aan de slag met volgend recept voor makreel met dadels uit het boek 'Smaak, een geschiedenis in 120 recepten' van Annelies van Wittenbergh:

- Voor twee personen:
- twee makrelen
  - 1 prii
  - 50 g tuinbonen
  - komijn
  - korianderzaad
  - oregano
  - asafoetida
  - wijngaazijn
  - 10 dadels
  - honing
  - 1 dl druivensap of witte wijn
  - enkele druivels garum (vissaus)
  - peper

Maak de prei schoon, snij het wit in ringen en kook halfgaar. Kook de tuinbonen totdat ze halfgaar zijn. Ontpit de dadels en snij in kleine stukjes. Vijzel een haak theelepels korianderzaad fijn. Verwarm de oven voor op 180 graden. Maak de makrelen schoon en bak ze in hun geheel kort in de pan. Vul een ovenschaal met de groenten, leg de vissen erboven op. Bus de pan met witte wijn of het druivensap. Voeg de dadels toe, samen met enkele druivels wijngaazijn. Kruid met peper, een flinke snuf komijn, het korianderzaad, wat oregano en een klein beetje asafoetida. Voeg de vissaus toe en een theelepel honing. Laat even doorkoken. Giet dit sausje over de vissen, en laat gedurende 15 minuten verder garen in de oven.

### Lees meer

- **Smaak, een geschiedenis in 120 recepten.** Annelies Van Wittenbergh (2016) | <https://bit.ly/3zC2kZ7>
- **Het Spaarzame Keukenboek.** Caudelier (1861) | <https://bit.ly/3Rv2Uff>
- **The Belgian Cook-Book.** Brian Luck (1915) | <https://bit.ly/3aDWwBB>
- **De volmaakte Geldersche keukenmeyd.** Anoniem (1756) | <https://bit.ly/3uM4r6M>
- **Le Menagier de Paris.** Anonim (1393) | <https://bit.ly/3p5G1ac>
- **The unnatural history of the sea.** Callum Roberts (2007) | <https://bit.ly/3b1Z-3hb>
- **Eet vis!** Viskookboek. Propagandacommissie voor zeevis. (1953) | [VIZ-3hb](https://bit.ly/3b1Z-3hb)
- **Apiciana:** de complete Apicius vertaald | <http://www.apiciana.nl/>

### Meer lezen over:

- VOEDSEL UIT ZEE
- MARITIEME GESCHIEDENIS
- RELIGIEUSE HOORDEE

#### Suggesties

Heb je zelf ideeën, interessante weetjes ...

[Stuur ons je suggestie](#)

#### Artikel delen

Lijkt dit artikel iets voor uw vrienden of collega's? Deel het met hen!

[in](#) [f](#) [t](#) [★](#) [e](#) [📄](#)

Een initiatief van het [Vlaams Instituut voor de Zee](#)

#### Handige links

VIZ.be

VIZ-lid worden

Over Testerep