

Smakeleyck!

OMG!
SCHLEM-
MEN WIE
VAN
EYCK

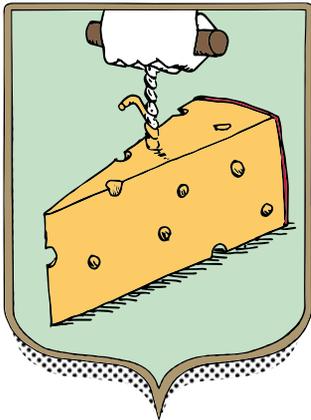
OKTOBER



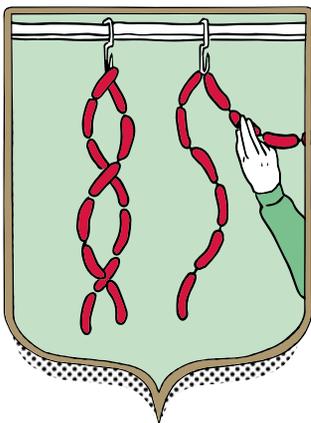
JULI



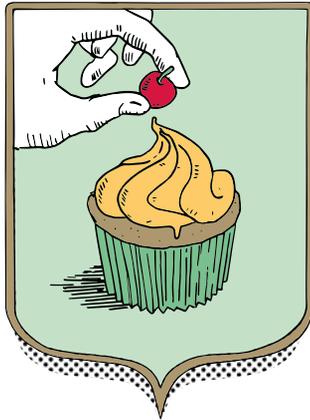
APRIL



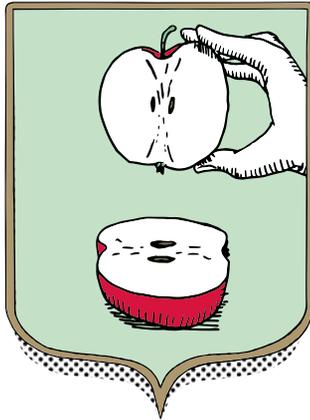
JANUAR



DEZEMBER



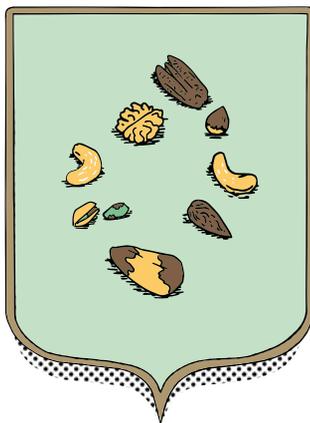
SEPTEMBER



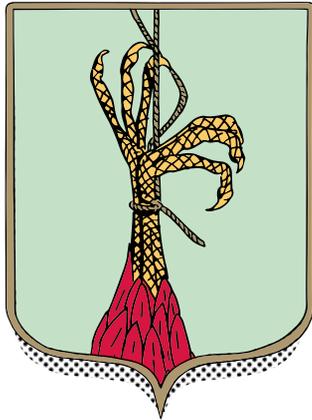
JUNI



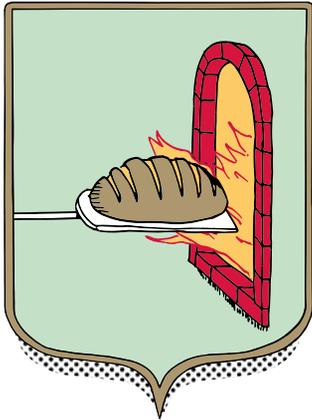
MÄRZ



NOVEMBER



AUGUST



MAI



FEBRUAR



Smakeleyck!



IMPRESSUM Ein Projekt und eine Veröffentlichung von Cultuur Gent, Dezember 2019.
09 323 61 80 – info@vaneyckwashere.be

V.H.: Mieke Hullebroeck, Generaldirektorin, Rathaus, Botermarkt 1, 9000 Gent

FORSCHUNG Jeroen Van Vaerenbergh (Der Food-Archäologe), Annelies Van Wittenberghe

REDAKTEURIN Femke Vandevelde (Gunpowder & Smoke)

MINIATUREN UND TEXT Erik Verroken
GESTALTUNG Pjotr

ILLUSTRIERUNGEN Thys Desmet

FOTOGRAFIE Foodphoto - Lisa Valcke

FOOD STYLING Mieke Goffin und

Suzan Teirlinck. Vielen Dank an alle begeisterten Partner: Stad Gent, PuurGent und Team Van Eyck

Dear reader,

Als Cultuur Gent mich bat, als Botschafter den kulinarischen Teil des van Eyck-Projekts zu unterstützen, fühlte ich mich selbstverständlich geehrt. Ich wollte gerne an der Ehrenweisung, die unsere Stadt 2020 für den Großmeister Jan van Eyck organisiert, mitarbeiten. Sein Geist bleibt unlöslich mit Gent verbunden, mehr noch: sein Geist ist springlebendig.

Trotzdem muss ich ehrlichkeitshalber gestehen, dass ich am Anfang dieses Projekts nur wenig über diesen flämischen Großmeister und seine Werke wusste. Das veränderte sich, als ich mit dem Food-Archäologen Jeroen van Vaerenbergh und der Historikerin Annelies Van Wittenberghe und ihrer starken kulinarischen Leidenschaft in Kontakt kam. Sie brachten mir bei, den Genter Altar mit neuen Augen zu betrachten.

Dank ihrer Feld- und Forscherarbeit¹ lernte ich mehr über den Inhalt dieses ikonischen Gemäldes. Die Gebäude auf dem Gemälde verweisen zum Beispiel auf die Grandeur unserer Stadt. Dass Gent im 15. Jahrhundert nach Paris die zweitgrößte Stadt nördlich der Alpen war, finde ich durchaus faszinierend. Wir haben es auch van Eyck zu verdanken, dass Gent als progressive Kulturstadt auf die Weltkarte gesetzt wurde. Dass er als Künstler ein hervorragendes Auge für Details hatte, beweisen die 75 Pflanzen, Kräuter, Früchte und Zutaten, die er in das Gemälde aufnahm.

Mit den Kenntnissen von Jeroen und Annelies in meinen Gedanken gelang es mir, in die Fußspuren der Genter aus dem 15. Jahrhundert zu treten und neben ihren Essgewohnheiten auch ihre Geschmäcke zu analysieren. Je mehr Informationen ich las, desto mehr realisierte ich mich, dass es eigentlich nicht so viele Unterschiede zu unserer heutigen Esskultur gibt. Einige Beispiele: Von der Nase bis zum Schwanz essen war damals schon ein alltägliches Phänomen, genau wie nachhaltige Zubereitungstechniken (pökeln und fermentieren), das Sammeln von Pilzen, Beeren und Kräutern im Wald und die Verwendung lokaler oder saisonaler Produkte. Auch diese waren damals wenigstens gleich beliebt. Ich entdeckte außerdem, dass Nahrung oft noch eine symbolische Funktion² hatte. Deswegen habe ich zusammen mit Jeroen und Annelies be-

schlossen, saisonale Produkte, die auch heute noch eine Rolle spielen, zu betonen. Auf diese Weise möchten wir gewährleisten, dass dieses kulinarische Erbe nicht verloren geht und auf die nächsten Generationen übertragen wird.

Um diesen Schatz an Informationen mit Ihnen zu teilen, haben wir uns für dieses Prospekt entschieden.

Zu jedem Monat gehört ein Genter Teil – Grüße aus Gent – ein historischer Teil – Herrliches Andenken – und schließlich ein kulinarischer Teil: Zu Tisch. Diese mitreißende Erzählung voller kulinarisch-historischem Wissenswertes ergänze ich jeden Monat um zwei saisonale Rezepte, die Sie hoffentlich inspirieren werden, selbst kreativ in der Küche zu sein.³ Wichtig bei meiner Auswahl waren die historische Authentizität (die Grundzutaten meiner Rezepte wurden damals schon verwendet) und eine moderne Anwendung, sodass meine Rezepte ein breites Publikum ansprechen: von lokalen Händlern und Handwerkern (Metzger, Bäcker, Chocolatiers, Baristas) bis zu Gastwirten, Foodies, Chefköchen und Touristen, die Gent als eine historische und moderne Food-Hauptstadt (wieder)entdecken möchten.

Kosten, feiern & erleben Sie!

Olly Ceulenaere

Chefkoch des Restaurants Publiek

- 1 Die Suche in Handschriften, alten (Stadt-) Archiven und anderen Veröffentlichungen nehmen wir am Ende detailliert in eine Bibliografie auf.
- 2 Die Anwesenheit eines Dattelbaums in den Genter Altar verwies eher auf den Reichtum des Auftraggebers Joos Vijd als auf die Zutat an sich.
- 3 Alte Kochbücher geben nie Mengen oder Garzeiten an. Um die Realisierbarkeit unserer Gerichte zu erhöhen, aktualisierten wir die Rezepte mit genauen Anweisungen und listeten wir außerdem einige praktische Kochtipps auf.

JANUAR

- 6 Trockenwurst mit Walnuss und Fenchel
- 7 Hausgemachte flämische Weißwurst

FEBRUAR

- 10 Bunte Pfannkuchen
- 11 Zuckerwaffeln

MÄRZ

- 14 weiße-Riesenbohnen-Hummus
- 15 Milchreis mit Mandelmilch

APRIL

- 18 Bruchige Aperitif-Kekse mit Käse
- 19 Quiche

MAI

- 22 In Buttermilch gegarter Nordseefisch
- 23 Waterzooi-Eintopf mit Beifang

JUNI

- 26 Hausgemachte Brunnenkresse-Sirup
- 27 Reichliche Kräutersoße

JULI

- 30 Hausgemachte Brunnenkresse-Sirup
- 31 Beeren-Verjus-Limonade

AUGUST

- 34 Frisches Mischbrot
- 35 Belegtes Brot

SEPTEMBER

- 38 Obst-Honig-Marmelade
- 39 Apfel- und Birnenmus mit Safran und Rosmarin

OKTOBER

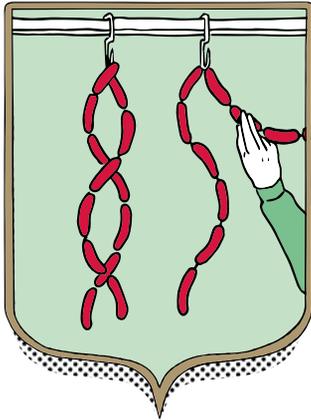
- 42 Muschleintopf mit Verjus und Petersilie
- 43 Überbackene Austern in Safranbuttersoße

OKTOBER

- 46 Cockatrice-Eintopf
- 47 Pulled Goose mit Ingwer

DEZEMBER

- 50 Schmorfleisch-Eintopf mit Lebkuchen
- 51 Arme Ritter mit Lebkuchen



Blutwurst: von ärmlichem Rest zu wärmender Komfortnahrung

ZU TISCH

Blutwurst als soziales Bindemittel

Während der kältesten Monate des Jahres wurde, öfter als sonst, Vieh geschlachtet, um einen neuen Vorrat anzulegen. Die Teile des Tieres, die jedoch nicht – mittels Pökeln, Trocknen, Einlegen, Räuchern oder Salzen – aufbewahrt werden konnten, wurden als Rest sofort nach der Schlachtung verarbeitet. Obwohl die Schlachtung auf dem Lande traditionell im November anfang, waren die Kochtöpfe und Bratspieße der Genter Einwohner am Anfang des neuen Jahres fürstlich gefüllt mit Fleischgerichten.

Heute sind **Würste** noch immer ein beliebtes Volksnahrungsmittel. Denken Sie nur an die Trockenwurst, die man in der Kneipe zusammen mit Bier bestellt, eine Currywurst in der Frittenbude oder die geröstete Blutwurst, die man beim Wintergrillen als Abschluss serviert. Was jedoch auffällt, ist, dass den spätmittelalterlichen Blutwürsten oder *boudins à la flamande* Gewürze und Rosinen hinzugefügt wurden. Mit dieser süßsaurigen Füllung wurden sogar Äpfel gefüllt. Blutwurst mit Apfelmus in der heutigen Version war also schon längst bekannt. Genter *uufflakke* oder *potjesvlees* aus der Region

Westhoek? Mit Fleischresten konnte nicht nur Blutwurst gemacht werden, denken Sie zum Beispiel auch an Genter *uufflakke* auf der Grundlage von Schweinebeinen, -schwänzen und -zungen oder ein Gallert als *potjesvlees* – eine Spezialität aus der Region Westhoek, die erstmals in Viandier de Taillevent, eines der wichtigsten Kochbücher aus dem Mittelalter, aufgenommen wurde. Dazu kocht man Kalbbeine in Wein gar und mischt man diese anschließend mit Schweinefleisch und Fleisch von jungen Hühnern und Kaninchen. Das Ganze würzt man schließlich mit Ingwer, Safran und Essig.

GRÜSSE
AUS GENT

Schlachten als Handwerk

Das Schlachten von Tieren in der Stadt war die privilegierte Aufgabe eines Fleischers in kleinen Privatschlachthäusern. Der Handel erfolgte anschließend in einem Fleischhaus, zu dem man nur als anerkannter Verkäufer Zugang erhielt. Auch Gent verfügte im Mittelalter über eine solche überdachte Markthalle, in der der Fleischverkauf aufgrund der Frische, der Hygiene und der Qualität zentralisiert wurde. 1542 wurden gegen die Südostfassade der „Großen Fleischerhalle“ 16 Pansenhäuser oder *poelgiersshuisjes* gebaut. Die Pansenhäuser waren separate Geschäfte, in denen man ausschließlich Innereien, Darmfett oder Schlachtabfall kaufen konnte.

WUSSTEN SIE,
DASS...

mittelalterliche Personen dafür bekannt waren, keinen einzigen Teil eines Tieres zu verschwenden? So bliesen Kinder die Schweineblase auf, um bei ihren Ball- oder Wasserspielen zu verwenden. Die männlichen Genitalien wurden von Erwachsenen als Schlagwaffe oder zum Einfetten von Küchengeräte eingesetzt. So erhält der Begriff „von der Nase bis zum Schwanz“ eine ganz plastische Auslegung.

Wie wurde eine Blutwurst zubereitet?

- 1 Schweineblut wurde aufgefangen und von Hand gerührt, um Gerinnen zu vermeiden.
- 2 Därme wurden gewaschen.
- 3 Lungen, Speiseröhre, Herz und Abgeschnittenes des Kopfs wurden zuerst gar gekocht und anschließend klein gehackt.
- 4 Brot oder gekochtes Getreide (Gerste, Buchweizen...) wurden in das Blut getaucht und anschließend dem Organhackfleisch, welches mit einer Gewürzmischung gewürzt wurde, hinzugefügt.
- 5 Die gewaschenen Därme wurden mittels eines Trichters gefüllt.
- 6 Als letzter Schritt wurden die Blutwürste in heißem Wasser gegart. Das Kochwasser wurde manchmal als Blutwurstsuppe getrunken.



New York, Pierpont Morgan Library (PML), Ms. M. 399 (Da Costa Getijdenboek), f. 13v°

Der in Gent geborene Illuminator Simon Bening (ca. 1483–1561) malte ca. 1515 diese Miniatur für den Kalender eines Stundenbuchs, welches vom Portugiesen Alvaro da Costa erworben wurde. Wir sehen eine wunderschöne hügelige und winterliche Schneelandschaft. Im Hintergrund sehen wir einen beschneiten Hügel mit kleinen Gruppen kahler Bäume und in der Mitte befinden sich zwei große Gasthöfe. Im vorderen Gasthof blicken die Gäste aus dem Fenster auf die Szene im Vordergrund, wo ein Schwein geschlachtet wird.

HERRLICHES
ANDENKEN

Speckschicht
gegen die
Kälte

Dass die Viehschlachtung in den **frühen Wintermonaten** den Höchststand erreichte, war logisch: die fett gefütterten Tiere mussten auf diese Weise während der knappen Monate nicht weiter gefüttert werden und das kühle Wetter verhinderte, dass das Fleisch zu schnell verfaulte. Die Stadtbewohner des 15. Jahrhunderts bevorzugten den Geschmack des jungen Rinderfleisches, aber auch Schaf und Schwein standen, auch bei den ärmeren Menschen, regelmäßig auf dem Menü. Für sie waren nahrhafte Blutwürste während der kältesten Monate des Jahres bestimmt willkommen.



10 bis 15 St.

Trockenwurst mit Walnuss und Fenchel

- » 500g Schweinebauch
- » 500 g Schweineschulter
- » 75 g frische Walnüsse (grob gehackt)
- » 15 g Salz
- » 2 g Rohrzucker
- » 1,5 g weißer Pfeffer
- » 0,5 g Macis
- » 2,2 g Fenchelsamen (geröstet)
- » 2 Rollen Schweinedarm, Benötigtes Material: Fleischwolf

Das Schweinefleisch in kleine Stücke schneiden und mit den gerösteten Fenchelsamen mischen. Durch einen groben Fleischwolf drehen und mit den restlichen Gewürzen mischen.

Eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen und anschließend die Mischung nochmals durch den Fleischwolf drehen.

Die grob gehackten Nüsse der Fleischmischung hinzufügen.

Den Schweinedarm eine Nacht in Salzwasser weichen lassen und anschließend gut spülen.

Den gewechten Schweinedarm vorsichtig mit der Mischung füllen.

Die Wurst an einem gut belüfteten und kühlen Ort trocknen lassen.

Die Wurst alle 2 Stunden umdrehen, sodass sie gleichmäßig trocknet.

20 bis 25 St.

Hausgemachte flämische Weißwurst

- » 250 g Kalbsbraten
- » 200 g mageres Schweinefleisch
- » 250 g Halsspeck
- » 100 g Bauchspeck
- » 200 ml Rohmilch
- » 15 g Salz
- » 2 g Pfeffer
- » 1 g Macis
- » 2 g Majoran (getrocknet)
- » 20 g Schalotte (fein geschnitten)
- » 1 Ei
- » 75 g Weißbrot (ohne Kruste)
- » 2 Rollen Schweinedarm
- » Benötigtes Material: Fleischwolf

Das Fleisch in kleine Stücke schneiden und durch einen Fleischwolf drehen.

Das Brot zerkrümeln und mit der Milch, dem Ei, der Schalotte und den Gewürzen mischen. Darauf achten, dass die Mischung während des Mischvorgangs nicht erhitzt wird.

Den Schweinedarm eine Nacht in Salzwasser weichen lassen und anschließend gut spülen.

Den gewechten Schweinedarm vorsichtig mit der Mischung füllen und drehend in Portionen aufteilen.

Die Würste etwa 20 Minuten in Wasser von 75°C pochieren. Die Würste aus dem Wasser entfernen und in Eiswasser abschrecken.





Pfannkuchen und Waffeln als Festmenü

ZU TISCH

Von süß bis herzhaft, gefärbt und gewürzt

Die Altersgenossen der Brüder van Eyck liebten Feste, je mehr, desto besser. Am 2. Februar wird Lichtmess gefeiert: neben geweihter Kerzen durfte ein Stapel Pfannkuchen nicht fehlen, um die sich längenden Tage zu feiern. Und dann folgten selbstverständlich auch noch die Waffeln für Karneval. Im Vorfeld der Fastenzeit wurde reichlich gefeiert.

Rezepte für **Pfannkuchen** gibt es schon Jahrhunderte. Ein andalusisches Kochbuch aus dem 13. Jahrhundert erwähnt Pfannkuchen aus Kichererbsen- und Reismehl, serviert mit Honig. Auch herzhaftere Pfannkuchen fanden damals schon reißenden Absatz. Mit dem gleichen Kochbuch konnte man auch Aubergine-Pfannkuchen mit Koriander und Zimt backen. Das Backen von „Kuchen“ zwischen zwei erhitzten Platten wäre wenigstens gleich alt. Diese platten und knusprigen Waffeln wurden im Spätmittelalter *Oublies* genannt. Als herzhaftere Variante wird in mittelalterlichen Kochbüchern empfohlen, zwischen zwei Teigschichten eine Scheibe Käse schmelzen zu lassen oder dem Waffelteig Reibkäse hinzuzufügen. Das ist eine

kleine Zugabe, die die abenteuerlichen Feinschmecker bestimmt auch heute schätzen werden. Dass sowohl Pfannkuchen als auch Waffeln Fest bedeuteten, ergibt sich aus den Rezepten, bei denen dem Teig Wein oder Farbstoffe hinzugefügt wurden.

Aristokratische Waffeln

Auch die herrschende Macht liebte Waffeln. Wie kann man sonst erklären, dass der **Wappenschild der Burgunder** Herzöge in Waffeleisen graviert wurde, mit denen *Galetten*, *lukken* und sogar *mastellen* gebacken wurden?



WUSSTEN SIE, DASS...

schon im Altertum übersüße Pfannkuchen gebacken wurden? Der griechische Arzt Galenus (129-199) beschreibt, wie Pfannkuchen aus Weizenmehl in Olivenöl und Seesalz gebacken wurden. Honig wurde nicht nur dem Teig hinzugefügt, sondern auch beim Servieren wurden die Pfannkuchen reichlich mit Honig übergossen.

Bild von: siehe <https://erfgoedinzicht.be/to-verhalen/265-winterfeesten-en-gebak>





Hans Francken, Winterstillleben mit Waffeln und Pfannkuchen und *duivekater*,
Königliches Museum Brüssel, Inventarnr. 3825 (Holztafel, 58 x 70,5 cm).

Hans Francken (1581 - 1624) ist ein eher unbekannter Antwerpener Maler. In diesem Stillleben malte er alle Süßigkeiten und **Leckereien**, die man während der Wintermonate genießen konnte: Arme Ritter, Zuckerbuchstaben, eine kleine Schüssel Sirup oder Honig und ein großes Weihnachtsbrot oder *duivekater*. Aber im Mittelpunkt stehen vor allem die Waffeln und Pfannkuchen.

Eine flämische Redewendung sagt: "Op Maria Lichtmis is er geen een vrouwke zo arm of ze maakt haar **panneke** warm"? (An Mariä Lichtmess gibt es keine Frau, wie arm auch immer, die keine Pfannkuchen backt) Pfannkuchen essen am 2. Februar ist eine uralte und christliche Tradition. Während Lichtmess wird nämlich traditionell dem Zeitpunkt gedacht, an dem Maria und Josef ihren erstgeborenen Sohn, als Licht der neuen Welt, Gott weihen. Es braucht nur wenig Vorstellungsvermögen, um ein Pfannkuchen als eine Lichtscheibe betrachten zu können. Im Mittelalter war Lichtmess außerdem der Tag, an dem Bauernknechte und -mädchen das Arbeitsverhältnis wechseln konnten. Dass dies mit Pfannkuchen, voller Eier, Mehl, Milch und Butter, ausgelassen gefeiert wird, ist nicht verwunderlich. Wirklich laut wurde es erst am Fastnachtsdienstag, dem Karnevalabend vor Aschermittwoch. Die Behörden drückten an diesem Tag ein Auge zu und für eine kurze Weile regierte das Volk. Die letzten eingelegten Eier, das feuchte Mehl, die fast verdorbene Milch und die ranzige Butter wurden dann beim Waffelbacken verbraucht. Spiel und Spaß waren außerdem unlöslich mit dem steigenden Waffelkonsum verbunden, da Waffeln immer öfter als Einsatz bei Würfel- oder Kartenspielen verwendet wurden. Vor allem in der Stadt blieben Waffeln das ganze Jahr hindurch beliebt – als köstliches Pendant des teuren Lebkuchens - Straßenverkäufer boten sie gewandt sowohl warm als auch kalt an.

+ 15 St.

Bunte Pfannkuchen

- » 800 ml Milch
- » 200 ml Betsaft
- » Kräutersaft oder Kurkuma-Milch
- » 500 g Mehl
- » 1 TL Backpulver
- » 4 Eier, 30 g Butter (geschmolzen)
- » Prise Pfeffer und Salz

Alle Zutaten mischen und
in einer Mischschale mixen.

Durch ein feines Sieb
passieren.

Die Pfannkuchen in einer
Crêpes-Pfanne goldbraun
backen.

Die Serviermöglichkeiten sind
zahlreich: als herzhaftes
Ofengericht kann man die
Pfannkuchen mit Käse und
Schinken füllen, aber fein
geschnittene Stücke können
auch als Suppe- oder Salat-
garnitur verwendet werden.

+ 25 St.

Zuckerwaffeln

- » 300 g Perlzucker
- » 30 g Korinthen
- » 50 g frische Hefe
- » 480 g Mehl
- » 15 g Zimtpulver
- » 150 g laue Buttermilch
- » 70 g Honig
- » 2 Eier
- » 215 g gesalzene Butter
- » Benötigtes Material:
Küchenmaschine und
Waffeleisen

Die Hefe zusammen mit dem Honig in die laue Buttermilch auflösen.

Mehl, Zimtpulver und Eier hinzugeben und mischen, bis der Teig am Knethaken kleben bleibt.

Den Teig aus der Küchenmaschine entfernen und rundwirken.

Die Butter platt ausrollen und den Teig damit bestreichen, auf diese Weise wird Austrocknung verhindert.

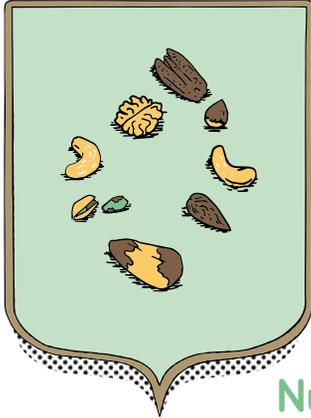
30 Minuten aufgehen lassen.

Perlzucker und Korinthen hinzugeben und gut mischen.

Erneut 30 bis 45 Minuten aufgehen lassen.

In kleine Portionen von 60 g rundwirken.

Die Zuckerwaffeln in einem heißen Waffeleisen goldbraun backen.



Schwierige Zeiten

GRÜSSE AUS GENT Nüsse und Trockenobst als tägliches Brot

Während der Fastenzeit war von reichlich gefüllten Tischen nicht länger die Rede. Nach dem Karnevalrausch im Februar wurden also in buchstäblicher und bildlicher Sinne kleinere Brötchen gebacken. Neben Fleisch waren im März im 15. Jahrhundert auch tierisches Fett, Eier und Käse tabu. Da im Vorratsschrank fast ausschließlich trockene Lebensmittel zu finden waren, mussten die Menschen im Mittelalter kreativ sein, um schmackhafte Alternativen aufzutischen.

Anfang März wurden die Ladentheken in der Großen Fleischerhalle geleert. Auch Molkereiprodukte landeten auf der schwarzen Liste. Der Korenmarkt – neben dem Vrijdagmarkt das Territorium der Molkereiverkäufer – leerte sich. Im März wurde dort überhaupt nicht gut verdient. Deswegen erhielten diese Genter Bürger von den Schöffen die offizielle Genehmigung, lokale (oder importierte) **Nüsse und lokales (oder importiertes) Trockenobst zu verkaufen**, was bei den lokalen Obstverkäufern zu großer Unzufriedenheit führte. Diese bezahlbaren und eiweißreichen Lebensmittel verschafften den Gentern die erforderliche Energie. Obwohl diese karge Ernährungsweise über einen militärischen Leisten geschlagen zu sein scheint, waren die meisten Genter es

gewohnt, mit Entbehrung umzugehen. Mit Ausnahme der feinsten Patrizierfamilien mussten die meisten Einwohner sparsam mit ihrem Lebensmittelvorrat und -budget umgehen. Die Fastenzeit war außerdem auch die perfekte Zeit für die Reichen, um sich um die Armen zu kümmern. Die Tafeln des Heiligen Geistes oder die Genter Armentafeln wurden zum Beispiel ab der zweiten Hälfte des 13. Jahrhunderts auf Ebene der Pfarngemeinden veranstaltet. Den Armen wurden zu Hause Brot, Getränke, Kleidung, Schuhe, Brennstoff, Geld oder Hering zugeteilt. Fisch war übrigens das einzige Tierprodukt, das während der Fastenzeit gegessen werden durfte. Dass gekohlter Hering so beliebt war, hat vor allem mit dem demokratischen Preis zu tun.



Die Armen- tafel von Sint-Jacobs

Diese **Armentafel** wurde im 15. Jahrhundert höchstwahrscheinlich von den wichtigsten Genter Patrizierfamilien verwaltet. Sie verfügte nicht nur über einen eigenen Altar, sondern auch über eine Kapelle in der Kirche und verwaltete die eigenen Güter oder Lebensmittel, die sie mittels Spenden erhielt. Die Armen bekamen zum Beispiel Weißbrot, in Analogie zur Heiligen Hostie, welches teurer und vornehmer war als das gängige Vollkornbrot. Dass die Armentafel von Sint-Jacobs eine bestimmte Gegenleistung für ihre Nächstenliebe forderte, ist irgendwie vorhersehbar: Die Armen sollten für die Seele und die Erlösung ihres Spenders beten.

Traditionell fängt die Fastenzeit mit Aschermittwoch an und endet sie an Ostern, mit der Auferstehung Christi als Höhepunkt. Die kirchlichen Fastenregeln stützten sich auf frühmittelalterliche Klosterregeln im Hinblick auf Enthaltensamkeit oder in Essbegriffen: mäßigen und einschränken. Vor allem Feigen waren bis Ostern superbeliebt. So erwähnt das Kochbuch *Viandier de Taillevent* aus dem 14. Jahrhundert zum Beispiel eine coole Energieriegel auf der Grundlage von Feigen (und Rosinen).

Feigen vor Ostern

Mittelalterliches Fastenessen dem Dreisatz entsprechend

- 1 Beschränken Sie das Essen auf eine einzige Mahlzeit am Tag, vorzugsweise das Mittagessen.
- 2 Vermeiden Sie Fleisch und alle Lebensmittel, die sich daraus ergeben, ersetzen Sie zum Beispiel Butter durch Öl.
- 3 Setzen Sie Ihre Mahlzeit auf der Grundlage folgender Hauptbestandteile zusammen: Fisch, Brot, Trockengebäck, Getreidebrei (ohne Molkereiprodukte), Karotten, Knollengewächse, Zwiebeln, Kohle, (eingelegetes) Obst, getrocknete Hülsenfrüchte (Linsen, Erbsen, Bohnen), fermentiertes Gemüse, Nüsse (Mandeln) und Trockenobst (Feigen und Rosinen).



ZU TISCH

Vegane Essgewohnheiten

Lebensmittel wie Haselnüsse und Mandeln zeigten sich während der Fastenzeit ganz nützlich. Die Anwendungsweisen exotischer Nüsse waren vielfältig: Denken Sie zum Beispiel an die Verarbeitung von Mandeln in Marzipan.

Da traditionelle Molkereiprodukte verboten waren, setzte die reichere Klasse auch Mandelmilch als Milchersatz ein. Dazu zermahlt man zuerst Mandeln, die man anschließend in Wasser weicht. Danach wird die Mischung gesiebt. Auch heute kann Mandelmilch perfekt bei Kaffee oder Pudding verwendet werden. Eines der meistgegessenen mittelalterlichen Rezepte ist übrigens blanchmanger, gewürzter Milchreis, dem Mandeln hinzugefügt

wurden. Dieser Favorit wurde oft mit einem Fischgericht kombiniert. Dass Mandeln trotz ihres Status als Luxuszutat so zahlreich in Rezepten aus dem 14. Jahrhundert erwähnt werden, hängt damit zusammen, dass mittelalterliche Kochbücher für ein kapitalkräftiges Publikum geschrieben wurden. Trotzdem galten die Fastenregeln auch für die Reichen. Ihre Faszination mit „verbotenen“ Produkten wie Eiern war außerdem so groß, dass Kochbuchschriftsteller explizite Anweisungen dafür gaben, Eier aus Marzipan zu bossieren. In einem spezifischen Fall wurde Mandelpaste sogar zu einem Schweinohr geformt.



Paris, Bibliothèque nationale de France (BNF), Ms. latin 9333 (Tacuinum Sanitatis), f. 54r

Das Tacuinum Sanitatis war ein mittelalterlicher Führer für das „gesunde Leben“. Der Text stützt sich auf ein arabisches Traktat und wurde am Ende des vierzehnten Jahrhunderts in Italien zusammengesetzt. Diese Miniatur steht in einer Handschrift, die in der Mitte des fünfzehnten Jahrhunderts im deutschen Rheinland kopiert wurde. Sie zeigt uns den Laden eines **Lebensmittelhändlers**. Auf den Regalen und auf der Theke stehen Kannen und Töpfe, die Gewürze und Kräuter enthalten. Der Lebensmittelhändler verkauft auch allerhand Trockenobst: Aprikosen, Feigen und selbstverständlich auch Rosinen.

WUSSTEN SIE, DASS...

die Fastenzeit sich nicht nur auf die 40 Tage vor Ostern beschränkte? Im Laufe der Zeit galten auch Mittwoch, Freitag und die Wochen vor Weihnachten als offizielle Fastentage. Es war also ein hartes Leben.



Weißer- Riesenbohnen- Hummus

- » 2 kg flämische weiße Riesenbohnen
- » 1 Karotte
- » 2 Stangen Bleichsellerie
- » 1 Stange Porree
- » 1 Zwiebel
- » 250 g Räucherspeck
- » 1 Gewürznelke
- » 5 Knoblauchzehen
- » 1 Bouquet garni (Rosmarin, Bohnenkraut Petersilie und ein Lorbeerblatt)

Die weißen Riesenbohnen während 24 bis 48 Stunden in einer großzügigen Menge kalten Wassers weichen lassen und das Wasser regelmäßig wechseln.

Die weißen Riesenbohnen in einer großzügigen Menge gesalzenen Wassers kochen und Verunreinigungen regelmäßig abschöpfen.

Wenn das Wasser siedet, Bouquet garni hinzufügen, die Hitze verringern und die Bohnen garkochen (das dauert etwa 1 Stunde).

Bouquet garni entfernen und abgießen. Ein wenig Kochwasser bewahren.

Die weißen Riesenbohnen zusammen mit ein wenig Kochwasser glatt mixen.

Den Hummus ggf. mit Rapsöl, Zitrone, Pfeffer und Salz würzen.

Milchreis mit Mandelmilch

- » 1 l Mandelmilch
- » 35 g Mandellikör
- » 175 g Rundkornreis
- » 90 g Honig
- » Prise Salz
- » 1/2 Teelöffel Safranpulver
- » 2 grüne Kardamom-Kapseln

Den Reis spülen und 30 Minuten in kaltem Wasser weichen lassen.

Abgießen und unterdessen Mandelmilch, Honig, Salz und Gewürze aufsetzen.

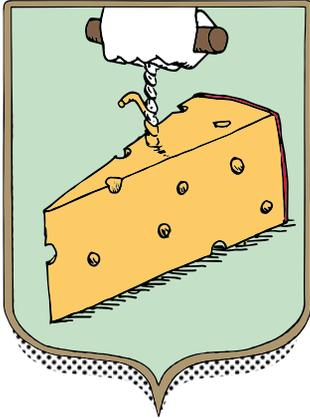
Den Reis langsam garen lassen (während 30 bis 45 Minuten) und die Körner sanft umrühren.

Abkühlen lassen, mit Mandellikör parfümieren und in Portionen verteilen.

Ggf. mit gerösteten gehobelten Mandeln, frischem Obst, Trockenfrüchten... garnieren.



APRIL



The secret of a lavish meal: dairy



GRÜSSE AUS GENT Ernährungssicherheit

Das Geheimnis einer großzügigen Küche: Molkereiprodukte
Bei der ersten Frühlingssonne konnten die Zeitgenossen von Jan van Eyck ihr Glück nicht fassen. Nach Ostern war es erneut erlaubt, Fleisch, Käse, Butter und Eier zu essen. Diese reiche Terroir-Küche hatten die Genter den fleischigen Wiesen, auf denen vor allem Rinder und Schafe grasten, zu verdanken. April war eine wirkliche Erleichterung!

Nach der Fastenzeit konnten die Genter Käse- und Molkereiverkäufer erneut mit einem ruhigen Gemüt ihre Arbeit auf dem Korenmarkt und Vrijdagmarkt wiederaufnehmen. Dort verhandelten sie neben lokalen und importierten Käsesorten auch Eier und Butter. Aufgrund der harten Winter, des starken Regens und der heißen Sommer verursachte die Natur in der ersten Hälfte des 15.

Jahrhunderts **jedoch einige Probleme.** Bei den Molkereiprodukten herrschte Knappheit. Um zu gewährleisten, dass seine Untertanen nicht vor Hunger umkamen, würde Herzog und Graf von Flandern Philipp der Gute (1396-1467) im Krisenjahr 1432 den Export von Molkereiprodukten, Käse oder Butter verbieten. Die Genter Schöffen weiteten das Verbot auf den Export von Ochsen, Rindern, Schafen, Schweinen und sonstigen Tieren auf.

Gewaschen und geschlagen

Um Butter (und Käse) bewahren zu können, musste **Salz** hinzugefügt werden. Auf diese Weise konnte diese gesalzene Butter monatelang im Keller aufbewahrt werden. Vor der Verwendung musste Butter „gewaschen und geschlagen“ werden, um den Salzgehalt drastisch zu senken.

HERRLICHES
ANDENKEN



Wenn sich die Tage längen, legen die Hühner und Gänse erheblich mehr Eier. Es ist deswegen nicht verwunderlich, dass Ostern mit der Fruchtbarkeitssymbolik des Eis verbunden wurde. **Etwas wie der Sieg vom Leben** (Frühling) über den Tod (Winter). Im frühen Frühling wurden außerdem die Stalltüren geöffnet und konnte das Vieh das junge, nahrhafte Gras genießen. Die minderwertige Heumilch, die die Kühe während der Wintermonate geliefert hatten, wurde zum Glück schnell für fettreiche Grasmilch höchster Qualität eingetauscht. Trotzdem war das Trinken von Milch in spätmittelalterlichen Städten nicht üblich, einfach weil der Milchtransport über holprige Wege stattfand und die Milch deswegen in weniger frischen Umständen den Markt erreichte. Nur Kindern, älteren und kranken Menschen wurde manchmal ein Becher frische Milch angeboten. Um das beschränkte Haltbarkeitsdatum von Milch zu umgehen, konnten die Menschen im Mittelalter verarbeitete Produkte wie Butter und Käse verwenden. Es dauerte jedoch bis Mai, bevor die ersten jungen Käse ausreichend gereift waren.

What medieval ingredients can be added for colouring a dish?

GRÜN	Petersilie, Schnittlauch, Estragon, Kerbel und Veilchenblumen
SCHWARZ	Nusshülsen
GELB	Safran und Ringelblume
ROT	Sonnenblume, Schminkwurz und Bete-Saft
VIOLETT	Maulbeeren und Beeren



ZU TISCH

Die mittelalterliche Grundlage unserer Molkereiküche

Es gibt zahlreiche spätmittelalterliche **Rezepte**, die Käse, Milch, Butter oder Eier erwähnen. Damals wurden schon Rezepte aufgeschrieben für Quiches mit Käse und grünen Kräutern, für Kekse, die mit Milch oder Käse zubereitet wurden, und für pochierte Eier, die in allen möglichen bunten Farben serviert wurden. Manche Eier wurden – einem Rezept aus einem deutschen Kochbuch vom Ende des 15. Jahr-

hunderts entsprechend – sogar am Spieß gebraten. Als erster Schritt wurden die Eier dazu ausgeblasen, den Inhalt gefärbt und mit Speck und Petersilie gemischt. Anschließend wurden die Eierschalen mit dieser Mischung gefüllt und wurde das Ei am Spieß gegart. Heute bleibt Quiche eine beliebte Lunchmöglichkeit und auch Käsekekse haben als Snack beim Aperitif die Zeit gut überstanden.



Mit welchen mittelalterlichen Zutaten kann einer Speise Farbe verliehen werden

WUSSTEN SIE, DASS...

Die Brücke Leiebrug, die die Straße

Zuivelbrugstraat mit der Straße Meerseniersstraat verbindet nach 1476 den Namen Suvelbrug (Molkereibrücke) erhielt, genau weil sie zum Vrijdagmarkt führte, wo Molkereiprodukte verkauft wurden.

Der in Gent geborener Illuminator Simon Bening (ca. 1483 - 1561) malte ca. 1515 diese Miniatur für den Kalender eines Stundenbuchs, welches vom Portugiesen Alvaro da Costa erworben wurde. Es ist Frühling, die Bäume stehen in Blüte. Anfang April führen die Hirte (einer mit einem Lamm im Arm) die Schafe und Lämmer vom Stall zu den **Weiden**. Auch der Ziegenbock verlässt den Stall. Die Kuh wird gemolken und im Hintergrund macht eine Frau Butter.



**Brüchige
Aperitif-Kekse
mit Käse**

+ 75 St.

- » 240 g Mehl
- » 250 g weiche Butter
- » 40 g Kartoffelstärke
- » 60 g Puderzucker
- » 160 g harter Käse
- » 10 g gekochtes Eigelb
- » 3 g Salz
- » Benötigtes Material:
Runde Ausstechringe

Alle Zutaten mit der Hand zu einem glatten Teig kneten.

Den Teig auf eine Dicke von 0,5 cm ausrollen.

Wenigstens 6 Stunden im Kühlschrank steif werden lassen.

Die Aperitif-Kekse mit einer runden Ausstechform ausstechen.

In einem vorgeheizten Backofen bei 160°C 10 bis 14 Minuten backen.

Auf einem Küchenrost abkühlen lassen.

Grundrezept
pro Person

Quiche

- » Ausreichend Krümel- oder Blätterteig
- » um die Backform zu bekleiden
- » 1 dl Milch p.P.
- » 1 dl Sahne p.P.
- » 2 Eier p.P.
- » Prise Pfeffer und Salz
- » 30 g alter Käse oder scharfer Schafskäse p.P.
- » 10 g grüne Kräuter: Kerbel, Dill, Sellerie, Portulak, Mangold, ... p.P.



Den Backofen bis 200°C vorheizen.

Eine eingefettete Quiche-Form mit dem Teig bekleiden, die Ränder zuschneiden und den Boden mit einer Gabel durchstechen.

Den Käse reiben und über den Boden verteilen.

Die Sahne zusammen mit der Milch verrühren und die Eier dazugeben. Mit einer Prise Pfeffer und Salz würzen. Die Eiermischung über die Füllung gießen.

Die Quiche 35 bis 40 Minuten in dem Backofen backen, bis sie goldbraun ist.

Vor dem Auftischen mit einer reichlichen Menge grüner Kräuter garnieren.

Ggf. mit einem Salat von Brunnenkresse, Ringelblume und Kapern servieren.



Fisch auf dem Menü!

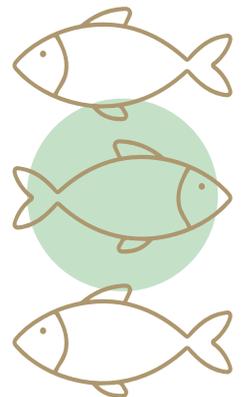
Während heute massenhaft gezüchtete Fische oder überfischte Fischarten aus dem Ausland auf den Teller kommen, war das im Mittelalter ganz anders. Damals war es selbstverständlich, kleinere Fische, Süßwasserfische und Beifang zu essen. Außerdem war die Nordsee mit den lokalen Wasserläufen verbunden, vor allem während der Laichzeit, als bestimmte Fischarten, wie die Finte oder der Maifisch, manchmal mit vielem Lärm in die Binnenwasser wanderten. Auf einmal war die Grundlage des Eintopfs *Gentse Waterzooi* greifnah.

Grüße aus Gent Die Braemmolen als Zuchtteigent verfügte bei dem Brabant-Damm über eine wichtige Braemgaten-Schleuse, an der 1297 eine Wassermühle gebaut wurde. Eine der wichtigsten Funktionen der Braemmolen war die Verteidigung der Innenstadt, da die Mühle die umliegenden Wiesen unter Wasser setzen konnte. Außerdem sorgte das gemahlene Mehl dafür, dass feiner Mehlstaub im Wasser landete. Diese Mehlkonzentration zog bestimmt zahlreiche **Fische** an. Das entging den Stadtbewohnern nicht, sodass sie alle ihre Angeln auslegten, um die Zutaten eines herrlichen *Waterzooi*-Eintopfes zu fangen. Die Folge: Die lokalen, oft verschmutzten Gewässer der mittelalterlichen Stadt konnten mit der Nachfrage nach

Fisch nicht länger Schritt halten. Die mittelalterlichen Stadtbewohner, die wöchentlichen Fastentagen unterworfen waren und bezahlbare Proteine brauchten, sehnten sich nach mehr. Flämische Nordseefischer gewährleisteten die fast lebenswichtige Zufuhr von Seefisch und Meeresfrüchten zum Genter Fischmarkt, welcher heute unter dem Namen Groentenmarkt bekannt ist. Der Seefisch wurde über schiffbare Kanäle unter der Fleischerhalle zugeführt. Aber mehr noch als frischer Fisch wurde am Fischmarkt konservierbarer Fisch, wie Stockfisch und bezahlbarer Salzhering, verhandelt. Das Fischangebot hing von der Jahreszeit, dem Einfluss unruhiger Zeiten oder sogar Piratenangriffen ab.

Wie erkennt man eine Finte?

Eine Finte ist ein heringartiger Fisch, der während der Laichsaison im Frühling allmählich wieder in unsere weniger verschmutzten Binnenwasser wandert. Oft wird die Finte auf See bei der Suche nach einer kommerziell interessanteren Fischart als Beifang gefangen. Die Finte ist heute eine geschützte Art und darf also nicht für den Konsum gefangen werden.



WUSTEN SIE, DASS...

es ein Forschungsprojekt von AquaErf gibt, um Quappe als nachhaltige und einheimische für den Konsum gezüchtete Fischart erneut auf den Markt zu bringen?

Fluss- oder Meeresfisch



ZU TISCH

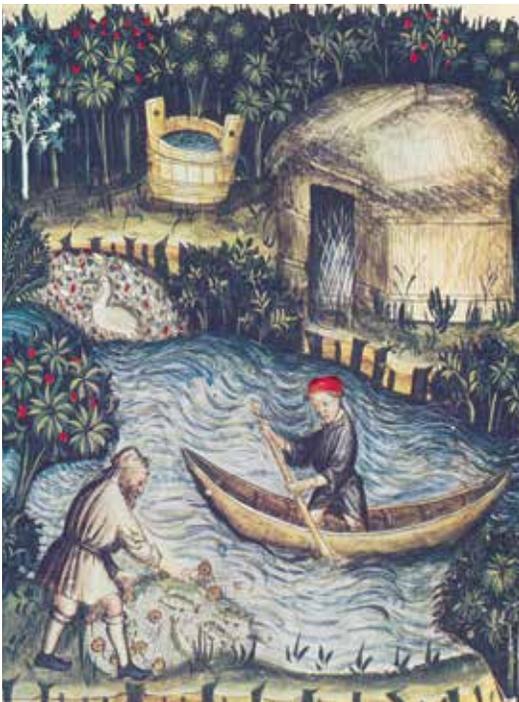
Nachhaltige Fischsuppe

Es fällt auf, dass in mittelalterliche Kochbücher viel mehr Rezepte für **Süßwasserfische** als für Seefische aufgenommen sind. Fisch regte im 15. Jahrhundert Kreativität in allen möglichen Formen und Kombinationen an: von einfachen Pasteten mit Hecht, Kabeljau und Wolfsbarsch bis hin zu üppigen Pfannkuchen mit

Kaviar und Fischwurst. In der damaligen Volksküche war der Eintopf *Waterzooi* auf der Grundlage von lokalem Beifang enorm beliebt. *Waterzooi* war nicht nur ein Eintopf, sondern die Fischmischung konnte (und kann) nach eigenem Geschmack variiert werden.

Im Mai kam bei den Brüdern van Eyck oft Fisch auf den Teller. Ob dieser Fisch aus Flüssen oder aus dem Meer stammte, hing von ihrer Wohlstand an diesem Zeitpunkt ab. Kleinere Fische aus Küstengewässern und Flussmündungen, wie Sprotte, Sardelle, Stint und Flunder, waren sehr preiswert. Große Fische, wie Heilbutt und Kabeljau, stammten aus den nördlichen Seen und genossen mehr Ansehen. Süßwasserfische, wie Aal, Hecht, Quappe, Flussbarsche und Elritze, hatten den Vorteil, dass sie das ganze Jahr hindurch gegessen werden konnten. Große und qualitätsvolle Meeresfische und Hering wurden vor allem im Sommer zugeführt, denn das Meer war in dieser Jahreszeit ruhig. Auf kleinere Fische konnte jedoch auch in den Wintermonaten gefischt werden. Trotzdem wären den Überlieferungen gemäß nur Süßwasserfische, wie die Quappe (eine Art Süßwasserkabeljau), eine Zutat für einheimische Fischsuppen, wie *Waterzooi*. Die Verschmutzung der Gewässer – Abfälle von Haushalten und Handwerk wurden damals ohne Bedenken einfach in das Wasser geworfen – soll unsere Vorfahren dazu gezwungen haben, den festen, weißen Fisch im Laufe der Zeit durch Huhn zu ersetzen. Tatsache oder Fiktion? Die Genter Einwohner hatten auf jeden Fall eine große Fischauswahl.

Um etwa 1390–1400 herum malte ein Buchilluminator aus dem Atelier des Italienischen Illuminators Giovanni de Grassi die Miniaturen eines **Tacuinum Sanitatis**, eines mittelalterlichen Führers für das „gesunde Leben“. Der Konsum frischen Süßwasserfisches war eine der Empfehlungen des Buches. Die Miniatur zeigt, wie der eine Fischer mit seinem Schiff die Fische in die Ecke treibt, während ein zweiter Fischer sie mit seinen Netzen fängt. Im Hintergrund befinden sich ein Silberreiherr, ein Wettbewerber der Fischer, und eine Wassertonne, in der die gefangenen Fische eine Weile am Leben gehalten wurden.



4 Personen

In Buttermilch gegarter Nordseefisch

- » 2 kg Nordseefisch nicht ausgenommen (je nach der Jahreszeit oder dem Fang): Rotzunge, Flunder, Schellfisch, Wittling, Glatthead, kleiner Wolfsbarsch, Rochen, ...
- » 60 g grobkörniges Salz
- » 1,4 l Buttermilch
- » 20 g Anissamen
- » 200 g Sellerie (fein geschnitten)
- » 200 g Fenchel (fein geschnitten)
- » 4 Brotscheiben
- » Gesalzene Butter zum Schmieren

Den Fisch ausnehmen oder den Fischverkäufer bitten, dies zu tun. Zuerst schuppen und anschließend die Innereien ausnehmen.

Den Fisch mit grobkörnigem Salz salzen und 30 Minuten ruhen lassen.

Das Salz abspülen, den Fisch in einen Topf legen und in Buttermilch eintauchen.

Anissamen und das geschnittene Gemüse hinzufügen.

Das Ganze über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Den Fisch bei niedriger Hitze in einen Topf legen, bis er den Siedepunkt fast erreicht.

Den Fisch aus dem Kochwasser nehmen und überprüfen, ob er gar ist.

Mit Brot und gesalzener Butter auftragen; der perfekte Snack heute und damals.

Der Fisch kann auch auf allerhand andere Weisen serviert werden: als einfacher Eintopf oder als Füllung eines herzhaften Pfannkuchens mit Spinat und Nusscreme. Außerdem kann das Gericht nach eigenem Wunsch um frische Kräuter, gehackte Eier, Fischeier, Verjus, Nüsse, Muscheln, Krabben usw. ergänzt werden.

4 Personen

Waterzooi mit Beifang

- » 2 kg Nordseefisch, nicht ausgenommen (je nach der Jahreszeit oder dem Fang): Flunder, Hechtdorsch, Katzenhai, Bastardmakrele, Leng, Pollack, Knurrhahn, Flügelbutt, Schellfisch, Franzosendorsch, Meerbarbe, Brathering ...
- » 400 g saisonales Gemüse: z.B. Karotte, Sellerie, Spargeln, Blumenkohl, Hülsenfrüchte, Porree, Frühkartoffeln.
- » 2 dl Weißwein
- » 6 dl Bouillon
- » 6 dl Wasser, grüne Kräuter nach Wunsch für die Garnierung
- » Optional kann Waterzooi am Ende mit einer Legierung (Liaison) aus 2 Eiern und 4 dl Sahne gebunden werden

Ein lokales Fischsortiment für diesen Genter Klassiker auswählen.

Den Fisch ausnehmen oder den Fischverkäufer bitten, dies zu tun. Zuerst schuppen und anschließend die Innereien ausnehmen. Den Fisch in Stücke (Kopf/Schwanz/Bauch/Filet) schneiden, sodass alle Teile für den Eintopf verwendet werden können.

Das Gemüse waschen und fein schneiden. Alle Teile des Fisches in kleine Stücke schneiden.

Das Gemüse, den Fisch, den Weißwein und die Bouillon in einen Topf geben, 6 dl Wasser hinzugeben und das Ganze 7 Minuten langsam garen lassen.



JUNE



Die Magie eines blühenden Kräutergartens

GRÜSSE AUS GENT Lustvolle Kräuter und Beeren

Juni wurde manchmal auch der Heumonat genannt. Dann ist nicht nur das Gras reif, um gemäht zu werden, aber auch wilde oder angebaute Kräuter und Beeren sind dann super. Die Brüder van Eyck kannten sich in diesem Bereich gut aus. Das beweist die Anwesenheit von 75 Blumen-, Pflanzen- und Kräutersorten auf dem Genter Altar, von denen ein erheblicher Teil sogar gegessen werden kann.

Der **Genter Altar** schwimmt in pflückreifen Kräutern. Jan van Eyck verewigte einen mittelalterlichen Pflückgarten voller essbarer Kräuter, wie Waldmeister, Malven, Rosen, Rainfarn, Schafgarbe und Ringelblume. Im Alltag wurden diese Kräuter oft wegen ihrer heilenden Wirkung an den Gemüseständen bei der St.-Nikolaus-Kirche verkauft.

Dass Kräuter damals eine ganz lebendige Bedeutung hatten, bewiesen die strikten Klosterregeln, die sie verboten, weil manche Kräuter körperliche Begierden schüren würden. Das Anbringen von spektakulären Farben mittels Gewürze, wie Ingwer und Safran, war außerdem für die Küche des 14. und 15. Jahrhunderts typisch. Aber im Pflückgarten konnte man

nicht nur Kräuter finden. Die wesentliche Rolle der Roten Johannisbeeren wird durch ihre Anwesenheit in den damaligen Lustgärten des Burgunder Prinzenhofs in Gent bewiesen. Andere Beeren, die auf dem Genter Altar abgebildet sind, waren Kirschen, Maulbeeren und Wald-Erdbeeren.

Mystischer Symbolismus

Die Sommersonnenwende oder der Johannistag war im Mittelalter eine der wichtigsten Saisonwenden. Aber wer ist genau der Mann, nach dem der längste Tag des Jahres, der 24. Juli, benannt ist? Johannes der Täufer war der Schutzpatron der Kirche, in der sich der Genter Altar befand und nach der neuen Weihe als St.-Bavo-Kathedrale noch immer befindet. Das Fest am Johannistag hatte deutliche Wurzeln im Christentum, da der Johannistag die Geburt Johannes' des Täufers am 24. Juni mar-

kierte. Die berühmten Feste wiesen andererseits Merkmale uralter Rituale auf, die mit dem längsten Tag des Jahres zusammenhingen, wie die Johannisfeuer. Kräutern, die während der mittelalterlichen Sommersonnenwende (die Nacht von 23. auf 24. Juni) gepflückt wurden, wurden Wunderwirkungen zugeschrieben. So wurden z.B. Strauße mit frisch gepflücktem Johanniskraut an der Haustür oder am Kamin gehängt, um den Teufel abzuwehren.

HERRLICHES
ANDENKEN



ZU TISCH

Gewürze für junges Fleisch

Die Gewürze aus dem 15. Jahrhundert wurden hauptsächlich verwendet, **um junges Fleisch** von Ziege, Lamm, Küken, Spanferkel oder Kalb (Nackenkotelett oder Kotelett) zu würzen. Auch Konditoren kannten sich damals schon gut mit Ingwer, Safran, Gewürznelke und Zimt aus und verwendeten diese Gewürze zum Beispiel bei der Zubereitung einer Kirschtorte. Das Abschmecken von Gerichten mit frischen grünen Kräutern war damals eher die

Ausnahme als die Regel, obwohl in mittelalterlichen kulinarischen Handschriften gelegentlich Brunnenkresse und Oregano erwähnt werden, um einem Gericht Frische zu verleihen. Heute spielt der Johannistag eine kleinere Rolle in unserer Esskultur, obwohl die Nacht traditionell noch mit offenen Feuern und einem feierlichen Grillfest auf der Grundlage von typischen (alt-)Genter Gewürzen gefeiert wird. Wenn nur noch ein Glas hinzukommt, ist das Fest komplett.



Paris, Bibliothèque nationale de France (BNF), Ms. latin 9333 (Tacuinum Sanitatis), f. 9r

WUSSTEN SIE, DASS...

der 24. Juni von jeher auch die letzte Ernte unserer belgischen Spargeln markiert? Nach diesem Datum werden keine Spargeln mehr geerntet. Auch für Rhabarber gilt der 24. Juni als letzter Erntetag. Hier muss wohl bemerkt werden, dass beide Gemüsesorten erst nach dem 15. Jahrhundert in unserer Gegend angebaut wurden.

Das Tacuinum Sanitatis war ein mittelalterlicher Führer für das „gesunde Leben“. Der Text stützt sich auf ein arabisches Traktat und wurde am Ende des vierzehnten Jahrhunderts in Italien zusammengesetzt. Diese Miniatur steht in einer Handschrift, die in der Mitte des fünfzehnten Jahrhunderts im deutschen Rheinland kopiert wurde. Eine der Empfehlungen ist die Verwendung und der Konsum von frischen Lebensmitteln: frischem Gemüse und frischen Kräutern, frischem Fleisch und frischem Fisch, aber auch frischem Obst. Diese bunte Miniatur zeigt, wie Jungen in der Freizeit reife Kirschen schlemmen.



**Altgenter
Gewürzmischung
für Kalbskotelett**

- » 30 g Rohrzucker (Melasse, Moscovado oder brauner Zucker)
- » 30 g Zwiebel (getrocknet)
- » 35 g Kreuzkümmelsamen (geröstet)
- » 65 g grobkörniges Salz
- » 25 g Ingwerpulver
- » Benötigtes Material: Mörser

Zwiebel, Kreuzkümmel und Ingwerpulver in einem Mörser feinreiben, Zucker und Salz hinzufügen.

Das Fleisch mit der Mischung bestreuen und 30 bis 60 Minuten ruhen lassen.

Die überflüssige Gewürzmischung vor dem Braten oder Grillen des Koteletts mit einer kleinen Bürste entfernen.

4 Personen

Reichliche Kräutersoße

- » 3 Eigelb
- » 25 g Wasser
- » Bier
- » Wein oder Bouillon
- » 4 g Zitronensaft
- » Essig oder Gastrique
- » 220 g Schmalz (geschmolzen)
- » Prise Pfeffer und Salz

Im fünfzehnten Jahrhundert wurden nicht nur alle Teile von Kopf bis Schwanz verwendet, sondern auch das Fett der Tiere wurde als Bratfett geschmolzen. Auf diese Weise können wir Tierfett verwenden, um zum Beispiel Sauce béarnaise zu emulgieren. Das führt zu besonderen Geschmücken, vor allem in Kombination mit einigen Kräutern.

Das Ganze bei mittlerer Hitze luftig aufschlagen.

Mit dem geschmolzenen Schmalz emulgieren.

Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Ggf. mit feingehackten und frischen Kräutern garnieren: Ampfer, Brunnenkressen, Minze, Ringelblume, Kerbel, Koriander, Dill...





Den Durst gelöscht

GRÜSSE AUS GENT Der Stadtweingarten



AN DER THEKE Internationale Einflüsse

Während der Sommermonate wird aufgrund der hohen Temperaturen öfter ein Becher oder Glas erhoben. Viele Getränke aus dem 15. Jahrhundert wurden lokal hergestellt. Auf der damaligen „Getränkerte“ prangten Wasser und Fruchtsaft, Wein, Bier, Apfelschaumwein, Honigwein und Kräuterschnaps. Ein Rückblick auf unsere flüssige Geschichte.

Um eine Übersicht über die Getränke zu erhalten, die in den Genter Gaststätten des 15. Jahrhunderts ausgeschenkt wurden, müssen wir zurück in die Zeit reisen. Im 7. Jahrhundert, um das Jahr 630 herum, reiste der Heilige Amandus (600-680) aus Frankreich nach Gent, um das Christentum zu verkünden. Er gründete die St.-Peter-Abtei und die St.-Bavo-Abtei. Zwei Jahrhunderte später würde Abt Einhard (770-840), der auch der Biograf von Karl dem Großen war, bei der St.-Peter-Abtei einen **Weingarten** bauen lassen. Wein konnte bei seinen Messen und Mahlzeiten ja nicht fehlen. Die Abtei

besaß außerdem Weinberge in Frankreich und Deutschland (Moselgebiet, Rheinland), deren Erträge über die Schelde zugeführt wurden. Auf diese Weise bildete die St.-Peter-Abtei zum Teil die Grundlage des Genter Weinhandels. Der Stadtweingarten befand sich dank der schiefen Ebene außerdem in einer perfekten Lage. Die aufgehende Sonne verwöhnte jeden Tag die gepflanzten Weinreben. Obwohl der Einbruch der Kleinen Eiszeit im 15. Jahrhundert für den Genter Weinbau nachteilig war, war es vor allem die Professionalisierung der Brauer, die dem einheimischen Weinbau ein Ende setzte.

In mittelalterlichen Kochbüchern für die Elite werden nur wenig Getränkerezepte erwähnt. Es wurde überhaupt nicht mit Bier gekocht, obwohl Bier in den Haushalten anwesend war: bis Ende des Mittelalters trank der durchschnittliche Einwohner einer Stadt etwa ein Liter Bier am Tag. Limonaden, Verjus-Getränke und Sirupe werden nur in einem maurisch-andalusischen Werk aus dem 13. Jahrhundert erwähnt. In Spanien trank man damals Granadine oder Limonade mit Minze, Basilikum und Gewürznelke, aber auch Rosen-, Veilchen-, Koriander- und Lavendelsirup war beliebt. In flämischen und französischen Kochbüchern werden ausschließlich Rezepte für Gewürzwein erwähnt, dessen Zusammensetzung (mit Zimt, Ingwer, Thai-Ingwer und Zucker) an Glühwein erinnert.

WUSSTEN SIE, DASS...

die Beliebtheit von Verjus als Saft unreifer Trauben, Äpfel und Stachelbeeren im Mittelalter ihren Höhepunkt erreichte? Verjus wird durch das Auspressen unreifer Früchte, deren Saft sofort in Flaschen abgefüllt wird, erzeugt. Das saure Würzmittel wurde gelegentlich Soßen hinzugefügt.

Lokale Qualitäts- biere

Brauen war lange eine Tätigkeit für **Hausfrauen**, obwohl die Brauergilde im 14. und 15. Jahrhundert mehrere für alle bezahlbare Bierarten zuverlässiger Qualität braute. Die Grut- oder Gruit-Biere wurden mit wechselnden Gewürzen, wie Gagel, Sumpfporst, Lorbeer, Laserkräuter, Wacholder... hergestellt. Im Vorfeld des 15. Jahrhunderts änderte die Geschmackspalette sich und wurde Hopfenbier (auf der Grundlage von Wasser, Malz, Hefe und Hopfen, welcher eine längere Aufbewahrungsdauer ermöglichte) das lokal beliebteste Bier. Apfelschaumwein und Honigwein wurden auf einmal viel weniger bestellt. Ein teurer Wettbewerber befand sich jedoch im Mittelmeergebiet. In Südeuropa wurden mit Honig gesüßte und mit Gewürzen verstärkte Weine immer beliebter. Diese Kräuterschnäpse sind nicht zufälligerweise Vorläufer von Wermut.



Paris, Bibliothèque de l' Arsenal, Livre du gouvernement des Princes (Gilles de Rome), Ms. 5062, f. 149v.

Diese Miniatur wurde in einer Handschrift vom Gouvernement des Princes, einer französischen Übersetzung eines lateinischen Traktats von Gilles de Rome über Moral, Politik und Wirtschaft, gemalt. Der Illuminator malt hier eine **Geschäftsstraße** einer mittelalterlichen Stadt. Ganz vorne sieht man das Geschäft eines Apothekers oder Lebensmittelhändlers, in dem man allerhand Gewürzweinsorten kaufen kann, z.B. Hypocras, einen Wein, für den Honig oder Zucker mit Gewürzen und Kräutern, wie Zimt, Ingwer, Kardamom, Rosenwasser und Orangenblütenwasser gemischt wurde.



Hausgemachte Brunnenkresse- Sirup

- » 250 g Honig
- » 250 g Wasser
- » 1 Zitrone (in Scheiben)
- » 50 g Blätter der Brunnenkresse

Das Wasser sieden lassen, vom Herd nehmen und den Honig hinzufügen.

Die Zitronenscheiben hinzufügen, 5 Minuten ziehen lassen und durch ein Sieb gießen.

Die Blätter der Brunnenkresse hinzufügen und das Ganze 1 Stunde abgedeckt ziehen lassen.

Den Sirup durch ein feines Sieb gießen und anschließend in sauberen Flaschen im Kühlschrank lagern.

Für eine Brunnenkresse-Limonade diesen Sirup im 10%-Verhältnis verwenden.

Beeren-Verjus-Limonade

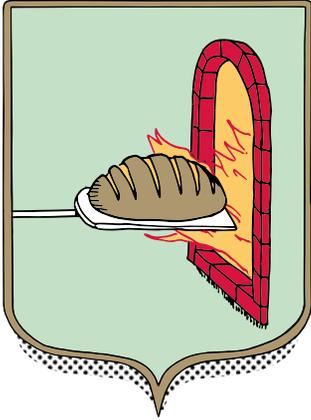
- » 20 ml Jasminsirup
- » 10 ml Orangensaft
- » 10 ml Verjus
- » 5 Tröpfe Cacaobitter
- » 100 ml Tonic
- » 1 großer runder Eiswürfel

Alle Zutaten mit Ausnahme des Tonics in einen Shaker geben, schütteln und in einem Tumbler mit Eis servieren.

Tonic mit mediterranem oder würzigem Geschmack aufgießen.

Ggf. mit einem Rosmarinzwig garnieren.

AUGUST



Urbrot und schicke mastellen im Erntemonat

GRÜSSE AUS GENT Überall Getreide

Im Kalender im 15. Jahrhundert war August auch als Erntemonat bekannt. Nach einem fleißigen Frühling auf den Ackern war im August die Zeit gekommen, um die goldenen Garben einzubringen. Eine erfolgreiche Ernte war ein Grund, zu feiern. Während solcher Jahrmärkte konnten die Zeitgenossen der Brüder van Eyck Festgebäck, wie *mastellen*, genießen.

H heute gehören **Graslei und Korenlei** zu den beliebtesten Instagram-Orten, aber auch im Mittelalter waren sie als Be- und Entladeort für Getreide brandaktuell. Ihr Hafen war nämlich schon seit dem 11. Jahrhundert das wichtigste Vertriebszentrum für Getreide. Aufgrund des Getreidestapelrechts von Gent, gemäß

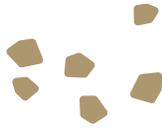
dem das importierte Getreide obligatorisch an Graslei und Korenlei vorbeikommen sollte, konnte die Stadt ihren Einwohnern außerdem eine großzügige und bezahlbare Grundration zur Verfügung stellen. Herabgesetzte Preise waren eine bewährte politische Methode, um die Ruhe innerhalb der Stadtmauern zu bewahren.



HERRLICHES
ANDENKEN

Von
saurem
Roggenbrot
bis mildem
Mischbrot

T Die Stadt war nicht nur für den Getreidevertrieb, sondern auch für ihre eigene **Getreideproduktion** verantwortlich. Der Genter Sandboden war perfekt für Roggen geeignet, denn diese Getreidesorte war Kälte und Feuchte gewachsen. Der säuerliche Geschmack und die mühsame Verdauung führten jedoch dazu, dass eine vollwertige Roggendiät nur wenig Beifall ernten konnte. Bei Mischbrot hingegen – einem Brot auf der Grundlage von billigem Roggen- und etwas teurerem Weizenmehl – lief den Gentern das Wasser wohl im Mund zusammen. Manchen Quellen entsprechend ist diese Mischung sogar die Grundzutat eines *mastels*, obwohl das diskutabel ist. Während christianisierter Erntefeste, wie Mariä Himmelfahrt am 15. August, konnte dieses festliche Opfergebäck – welches im 16. Jahrhundert besser unter dem Namen *morstelle(ken)* bekannt war – auf den mittelalterlichen Tisch gebracht werden.



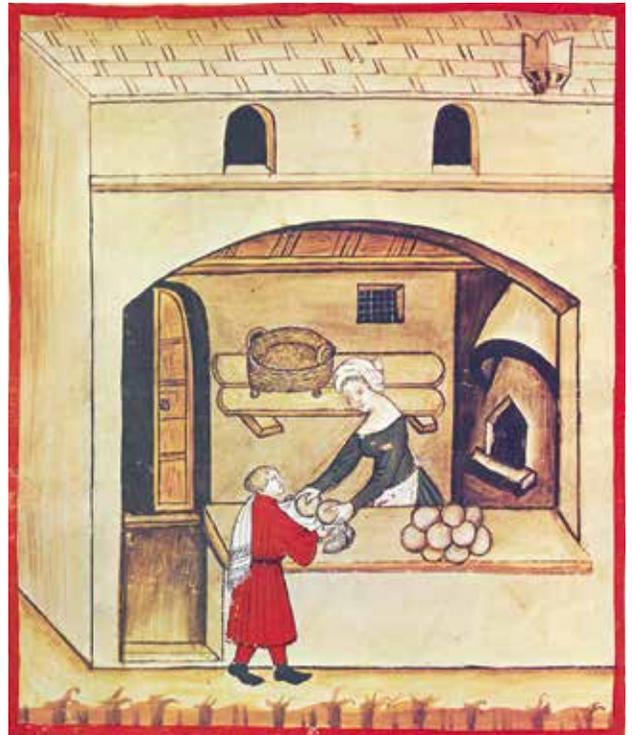
ZU TISCH Knuspriges Gebäck

Heutzutage werden in Gent um den 15. August herum die Patersholffeste veranstaltet, während der man nicht nur Bier und Irish Coffee genießen kann, sondern auch mit einem Genter *mastel* eine Pause einlegen kann. Heute sind *mastellen* runde und weiche aufgehende Milchbrötchen auf der Grundlage von Butter, Eiern, Zucker und Zimt oder anderen Gewürzen. In Gent verkaufen einige handwerkliche Bäcker noch immer sogenannte **gestreken mastellen** bzw. gebügelte Brötchen. Dazu bestreichen

sie das aufgeschnittene *mastel* mit leicht gesalzener Landbutter. Dann wird das *mastel* mit dunkelbraunem Kandiszucker bestreut. Anschließend wird das *mastel* zwischen zwei Blättern Alufolie oder Backpapier gelegt. Schließlich wird das Gebäck mit einem Bügeleisen glatt gestrichen, sodass das *mastel* sich in einen knusprigen Zuckerkuchen verwandelt. Obwohl diese Tradition wahrscheinlich erst im 19. Jahrhundert entstand, bleibt sie ein wunderschönes Vorbild der überraschenden Kreativität unserer Vorfahren.

WUSSTEN SIE, DASS...

das Wort *mastel* etymologisch mit dem altfranzösischen Begriff für Gebäck oder Torte verbunden ist? Wir erklären es kurz. Im 16. Jahrhundert wurde mit dem Begriff *morstelle(ken)* auf *mastel* verwiesen. Der Meinung mancher Personen nach ist der Name *mastel* von *mesteil*, dem französischen Wort für Mischbrot, abgeleitet. In etymologischer Hinsicht gibt es eher eine Beziehung zu den altfranzösischen Wörtern *wastel* oder *gastel*, die sich letztendlich zum bekannten *gâteau* entwickelten.



Wien, Österreichische Nationalbibliothek (ÖNB), Codex Vindobonensis, Series Nova, Ms. 2644 (Tacuinum Sanitatis), f. 64v.
Bild: Universität Gent, H.0788, Faksimileausgabe.

Um etwa 1390–1400 herum malte ein Buchilluminator aus dem Atelier des Italienischen Illuminators Giovanni de Grassi die Miniaturen eines *Tacuinum Sanitatis*, eines mittelalterlichen Führers für das „gesunde Leben“. Der Illuminator zeigt uns die **Bäckerei** und den Ofen. Die Regale und der Brotkorb sind leer, nur auf der Theke befinden sich noch kleine runde Brote; Die Bäckerin legt die Brötchen für ihren Kunden in ein Tuch, das sie in seinen Brotkorb aufbewahrt.

Frisches Mischbrot

- » 270 g Weizenmehl
- » 250 g Roggenmehl
- » 350 g Wasser
(bei Zimmertemperatur)
- » 25 g Trockenhefe
- » 2 g frische Hefe
- » 10 g Salz, Benötigtes Material:
Brotbackautomat

Beide Hefen mit dem Wasser mischen, bis sie vollständig aufgelöst sind. Anschließend Weizen- und Roggenmehl hinzufügen und 5 Minuten bei mäßiger Geschwindigkeit im Brotbackautomaten kneten lassen. Wenn der Teig von Hand geknetet wird, muss die Knetzeit verdoppelt werden.

Salz hinzufügen und noch 5 Minuten kneten lassen. Auch hier ist eine Verdopplung der Knetzeit erforderlich, wenn der Teig von Hand geknetet wird.

Den Teig 1 Stunde in der Backform des Brotbackautomaten unter einem feuchten Tuch aufgehen lassen.

Anschließend das Tuch entfernen und den Teig rundwirken.

Den Teig auf ein Backblech legen und 1,5 Stunden unter einem Tuch aufgehen lassen.

Unterdessen den Backofen bei 225°C vorheizen und unten im Ofen eine feuerfeste Schale setzen.

Das Brot mit Mehl bestäuben und an der Oberseite mit einem scharfen Messer einige Einkerbungen machen.

Das Brot zentral in den Backofen stellen und anschließend ein Glas Wasser in die Ofenschale gießen. Den Backofen 10 Minuten schließen.

Anschließend die Temperatur auf 200°C senken und noch 15 bis 20 Minuten backen.

Das Brot aus dem Backofen nehmen und auf einem Backgitter bei leichtem Zug abkühlen lassen. Zweifeln Sie daran, ob das Brot gar ist? Klopfen Sie mit einem Finger



Belegtes Brot

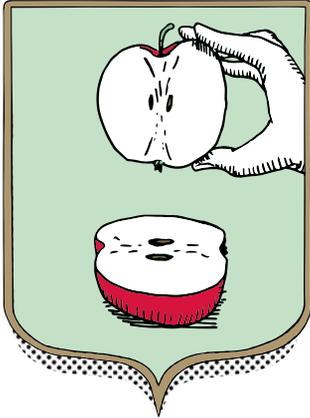
- » 2 dicke Scheiben Misch- oder Roggenbrot
- » 30 g Senfbutter (20 g Butter + 10 g Senf)
- » 10 g frisch geraspelte Karotten
- » 2 Scheiben alter Kümmelkäse
- » 10 g scharfer Rucola

Beide Brotscheiben reichlich mit Senfbutter bestreichen.

Mit Karotten und Käse belegen.

Mit einer Handvoll Rucola garnieren und beide Hälften aufeinanderlegen.

Fest andrücken, in zwei gleiche Teile schneiden und genießen.



Herrliche Vitamine dank der Apfel- und Birnenernte

GRÜSSE AUS GENT Lokaler Handel über Obsthändler und Kauffrauen

Der Septembermonat kündigt traditionell den Herbst an. Während die Beerensträucher ihre letzten Früchte tragen, ist die Zeit gekommen, um die Äpfel und Birnen aus den Bäumen zu pflücken – dies ist die letzte Phase der Erntezeit. Die Menschen im Spätmittelalter bewahrten und konservierten das Obst, als Vorrat für die mageren Monate

Der Obstverkauf war ein Ereignis, das viele Menschen anzog: nicht nur interessierte Käufer, sondern auch anerkannte Händler, die sich als Fachleute vereinten. Um handeln zu können, **erhielten die Obsthändler** von den Genter Schöffen einen offiziellen Platz auf dem Kleine Korenmarkt, gerade vor der St.-Nikolaus-Kirche. Dank der Nähe des Genter Hafens war dieser städtische Obstmarkt optimal erreichbar: Auf diese Weise konnte das Obst sowohl per Boot als auch per Karren angeliefert werden. Die Obsthändler verkauften hauptsächlich Äpfel und Birnen, die lokal oder in Obstgärten im Waasland, in der Umgebung von Oudenaarde und in Zeeuws Vlaanderen angebaut wurden. Das Angebot war

üppig und umfasste manchmal mehr als 50 Arten pro Obstsorte. Auch Feigen, Rosinen, Mandeln, Zitrusfrüchte und Granatäpfel, die aus Venedig über Brügge verhandelt wurden, gehörten zur Handelsware der Genter Obsthändler. Der Tür-zu-Tür-Verkauf war die Aufgabe der Kauffrauen, die ein striktes Höchstangebot von vier Körben einhalten mussten. Dass Obsthändler per Definition eine bevorrechte Arbeit ausübten, bewies der Ehrenplatz – gerade vor den Priestern, Kirchen- und Armenmeistern – den sie in der Sakramentsprozession der St.-Nikolaus-Pfarrgemeinde einnehmen durften. Vorne in der Prozession befanden sich die Handwerke mit dem geringsten Prestige.

ZU TISCH Natürlich gesüßte Obstkreationen

Gezuckerte Konfitüren und Marmeladen wie wir sie heute kennen, fehlen in den Kochbüchern des 15. Jahrhunderts. Welche Süßigkeiten wurden dann als Nachspeise serviert? Das Rezept einer **Obsttorte** aus dem Jahre 1380 ist überraschend aktuell: Man musste Äpfel, Gewürze, Feigen, Rosinen und Birnen oder Quitten mit Safran – einem typisch mittelalterlichen Gewürz – anbraten und anschließend in einem Teigboden backen. Eine schöne Inspirationsquelle für Bäcker und Pâtisseries, die auf der Suche nach einer lokalen und saisonabhängigen Nachspeise sind.



WUSSTEN SIE, DASS...

es das Produkt, das wir heute als Lütticher Sirup kennen, schon im Mittelalter gab? Es wurde mittels des Einkochens von Apfel- und/oder Birnensaft aus Fallobst hergestellt. Später wurden Datteln hinzugefügt. Dieser Aufstrich kann man in purer Form (auf Butterbrot) genießen, aber auch als Gewürz bei Lütticher Frikandellen verwendet werden.

Lagerobst aus der Kleinen Eiszeit



München, Bayerische Staatsbibliothek, Codex latinus Ms. 23638 (München-Montserrat Stundenbuch), f. 10v..

Simon Bening malte diese Miniatur um das Jahr 1535 herum. Bening war in Gent geboren, aber zog ab 1517 nach Brügge um. Diese Miniatur wurde für den Kalender eines Stundenbuches, das wahrscheinlich von Alonso de Idiaquez, einem Sekretär des Kaisers Karl V., bestellt wurde, gemalt. Sie zeigt uns, wie die Apfelernte in dieser Zeit verlief und kreierte die Atmosphäre einer üppigen Ernte. Während ein Mann auf einer Leiter **Äpfel pflückt** und in einen Korb legt, nimmt eine Frau gefallene Äpfel auf, während eine andere Frau zahlreiche Äpfel in ihrer Schürze gesammelt hat und einem Kind einen Apfel gibt. Zwischen den vier Charakteren befindet sich ein überfüllter Korb mit Äpfeln.

Obwohl manche Apfel- und Birnensorten bis zum Sommer des nächsten Jahres gelagert werden konnten, wurde das Obst nicht vollständig frisch gegessen. Es wurde vorsichtshalber ein **Vorrat** angelegt. Diese Vorsehung war vernünftig, denn im 15. Jahrhundert trat die Kleine Eiszeit ein, welche einen Klimawandel verursachte, der bis zum 19. Jahrhundert dauern würde. Obst landete deswegen oft in Zubereitungen, die lange aufbewahrt werden konnten. Früchte wurden kandiert oder gezuckert, sodass sie besser konserviert werden konnten, aber da Zucker teuer war, war

diese Methode nur bei den Adligen gängig. Eine bezahlbare Technik war das Einkochen von Obst zusammen mit Trockenobst (Feigen und Rosinen) zu einem Kompott, das lange gelagert werden konnte. Einlegen in Honig, wie (Birnen-)Marmelade auf der Grundlage von Honig, war auch eine Möglichkeit. Die einfachste Methode war jedoch, das Obst in der Restwärme der Backöfen zu trocknen. Nachher konnte das Obst als Süßmittel in allerhand winterlichen Gerichten verwendet werden. Denken Sie nur an Apfel- oder Birnenmus, ggf. mit Safran und Rosmarin gewürzt.



Obst-Honig-Marmelade

- » 210 g Obst
(geschält, gepflückt
oder gewaschen)
- » 65 g roher Honig
- » 30 g Verjus
- » Prise Salz

Alle Zutaten zusammen in einen schmalen Topf geben und vollständig unter Wasser setzen.

Das Ganze bei niedriger Hitze köcheln lassen und Verunreinigungen regelmäßig abschöpfen.

Bei niedriger Hitze fast vollständig einkochen lassen.

Die Marmelade über einige Behälter verteilen, leicht andrücken und abschließen.

4 Personen

Apfel- und Birnenmus mit Safran und Rosmarin

- » 500 g Apfel (Boskop, Elstar, Braeburn)
- » 500 g Birnen (Gieser-Wildeman, Saint Remy)
- » 3 Safran-Fäden, Schuss trockener Weißwein
- » 2 Zweige Rosmarin
- » 2 EL. Rohrzucker



Äpfel und Birnen schälen und Kerngehäuse entfernen.

Das Obst in gleich große Stücke schneiden und zusammen mit Wein und Zucker in einen Topf geben.

Bei niedriger Hitze köcheln lassen und die Safranfäden hinzufügen.

Die Rosmarinnadeln abstreifen und fein hacken.

Die Rosmarinnadeln dem Obstmus hinzufügen und in 10 Minuten bei niedriger Hitze gar kochen.



Muscheln und Austern als Pfeffer und Salz der Volksküche

ZU TISCH Von Garnierung zu Luxusgericht

Oktober war in den Augen unserer spätmittelalterlichen Vorfahren einen sehr üppigen Monat mit Meeresfrüchten höher Qualität. Im Gegensatz zu heute gehörten Meeresfrüchte im Spätmittelalter zum Alltagsessen. Die reichen natürlichen Muschel- und Austernbänke vor unserer Küste waren noch lange nicht erschöpft und gewährleisteten eine stabile Zufuhr, die für alle bezahlbar war.

Muscheln und Austern wurden in der mittelalterlichen Küche für die Elite nur selten pur serviert, obwohl gerade ihre salzige Essenz so speziell ist. Gerichte mit Muscheln und Austern, z.B. in Suppen und Eintöpfen, **gab es jedoch oft**. Mehr noch: es ist sogar schwierig, einfache Rezepte zu finden, in denen Muscheln nur geschmort werden. Selbstverständlich war ein typisches belgisches Gericht wie „Muscheln und Pommes“

noch lauter Zukunftsmusik. Damals gab es ja noch lange keine Kartoffeln. Austern standen im 15. Jahrhundert ebenfalls auf der Speisekarte, aber wurden immer gegart und gratiniert, statt roh verbraucht. Rezepte mit Schalentieren gab es damals auch schon, aber bei der Zubereitung fällt erneut die süße Note auf: Hummerfleisch wurde nach dem Braten nämlich mit Zucker bestreut. Gegengewicht bildete das als Beilage servierte Mischbrot.

HERRLICHES ANDENKEN

Lokale Qualitäts- biere

Im 15. Jahrhundert hatten Austern und Muscheln im **Herbst** den perfekten Geschmack; sogar bis im März und April am Ende der Fastenzeit genossen ihre Fans und Liebhaber sie. Nur im Sommer, als die Muschelbänke sich regenerierten, würden sie – im Gegensatz zu heute – beim Transport in der Hitze zu schnell verfaulen.

WUSSTEN SIE, DASS...

die damaligen Fischbuden neben Austern und Muscheln auch andere Schalen- und Krustentiere, wie Herzmuscheln, Strandschnecken, (Säge-)Garnelen, Krabben und sogar Hummer, verkauften?





GRÜSSE AUS GENT Tiefgläubige Muschelliebhaber

Welchen Weg legten Muscheln zurück, bevor sie die kauflustigen Genter erreichten? Muschelschiffe oder Plattbodenschiffe legten an **Muschelbänken** an der Küste, in der Westerschelde und im Zwin, die bei Ebbe trockengefallen waren, an. Die ausgewachsenen Muscheln mit einem Alter von etwa 2 bis 3 Jahren wurden von Hand gesammelt, in Körben gelagert und in den Schiffsraum geladen. Bei Flut fuhren die Schiffe in Richtung ihrer Verkaufsstelle in der Stadtmitte. Muschelzubereitungen waren ein bezahlbares Element der Volksküche und wurden deswegen regelmäßig bei den städtischen Klosterbrüdern und -schwestern, wie die Genter Schwester der Bijloke, aufgetischt. Das Leben in der Bijloke-Abtei entsprach den strikten Regeln

von Benedikt: wenig Schlaf, lange Gebetszeiten und einer strikten Diät. Die Nahrung der Schwester bestand hauptsächlich aus Brot, Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten und Fisch. Fischgerichte mit bezahlbaren Muscheln, Hering, Plattfischen, gezüchteten Karpfen und anderen Süßwasserfischen wurden sehr oft aufgetischt. Teurere Fischarten, wie Kabeljau, waren eher der Äbtissin und ihren Gästen vorbehalten. Fleisch war Benedikt gemäß schlecht und sollte vermieden werden, wenn man nicht krank oder geschwächt war. Etwa Mitte des 15. Jahrhunderts gab der Papst jedoch eine auffallende Zugabe: ein mäßiger Fleischkonsum wurde plötzlich auch in Klöstern erlaubt. Inwieweit die Schwester der Bijloke-Abtei darüber Bescheid wussten, ist nicht bekannt.



New York, Pierpont Morgan Library, Ms. M 917
(Stundenbuch von Katharina von Kleve), S. 244.

Dieses Folio prangt im Stundenbuch für Katharina von Kleve, die Kleintochter von Johann Ohnefurcht. Diese Handschrift wurde ca. 1440 in Utrecht gefertigt und von einem unbekanntem Meister illuminiert. Auf diesem Folio malte er das Bildnis des **Heiligen Ambrosius**. In den Rändern dieser Miniatur wurden Muscheln und eine Krabbe abgebildet. Unter Berücksichtigung des Zeitraums betrifft es eine äußerst getreue, realistische Wiedergabe dieser Schalentiere.





Muscheleintopf mit Verjus und Petersilie

-
- » 500 g Muscheln
 - » 500 g Schalentiere
(Herzmuschel,
Strandschnecken)
 - » 10 cl Verjus
 - » 2 Knoblauchzehen
(zerquetscht)
 - » 3 Zweige frischer Thymian
 - » 2 frische Lorbeerblätter
 - » 1 Strauß Petersilie
(fein gehackt)
 - » 1 Zwiebel (fein gehackt),
Klumpchen Butter

Die fein gehackte Zwiebel und die zerquetschten Knoblauchzehen bei niedriger Hitze in Butter braten. Thymian und Rosmarin hinzufügen und bei niedriger Hitze schmoren.

Die Hitze erhöhen und Muscheln und Schalentiere hinzufügen. In etwa 5 Minuten mit geschlossenem Deckel gar kochen und regelmäßig aufschütteln.

In der letzten Minute Verjus hinzufügen und auskochen lassen.

Reichlich mit fein gehackter Petersilie garnieren. Guten Appetit!

Gratinierte Austern in Safran- buttersoße

- » 4 Austern 000
- » 60 g Schalotte (fein gehackt)
- » 2 dl Weißwein
- » 1 dl Weißweinessig
- » 170 g Butter, Austernwasser (der Austern)
- » 1 frisches Lorbeerblatt
- » 10 cl Sahne
- » 3 Safranfäden
- » 20 g gehobelte Mandeln
- » Prise Pfeffer und Salz

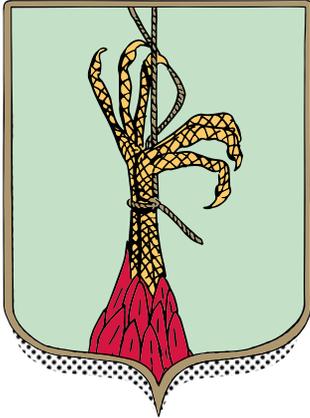
Die Austern öffnen und das Austernwasser sieben, die Austern zur Seite legen und die Schalen spülen. Alle Austern überprüfen, um zu gewährleisten, dass sich darin keine Schalenreste befinden.

Die Schalotte zusammen mit dem Lorbeerblatt in ein wenig Butter (20 g) schmoren und mit dem Weißwein, dem Austernwasser und dem Weinessig ablöschen.

Einkochen lassen, bis 1/4 übrig bleibt und mit 150 g (kalter) Butter in Klümpchen und Sahne emulgieren.

Mit Safran, Pfeffer und Salz abschmecken und die Austern zurück in die Schale legen.

Die Austern mit der Safranbuttersoße beträufeln, mit gehobelten Mandeln garnieren und gratinieren.



Geflügel als Licht in den dunkelsten Monaten

GRÜSSE AUS GENT Die fromme Pharaïldis und ihre Gans

November wird klischeehaft als der Monat bezeichnet, in dem die Ernte ein Ende nimmt und die Schlachtung eines Teils des Viehs anfängt. Am 11. November oder Martinstag starten traditionsgemäß die dunklen Monate, genau vierzig Tage vor dem kürzesten Tag des Jahres. Um Martinstag zu feiern, wurden Gänse – die an diesem Zeitpunkt am fettesten waren – geschlachtet, ein fast heiliger Brauch, der in einer weit zurückliegenden Vergangenheit seine Wurzeln hat.

Die aus Gent stammende **heilige Pharaïldis** (650–740) konnte als Schutzpatronin von Gent betrachtet werden. Aber wie hat sie diesen Status erreicht? Als junges Mädchen beschloss Pharaïldis, ihr Leben Gott zu widmen und legte sie ein Gelübde der Jungfräulichkeit ab. Ihre Familie war jedoch nicht damit einverstanden und verheiratete sie mit einem Adligen, Guido. Verheiratet oder nicht, Pharaïldis blieb ihrem Gelübde treu und besuchte jede Nacht die Kirche. Die Ehe wurde auf diese Weise nicht vollzogen, was bei Guido zu großer Frustration führte. Letztendlich fing er damit an, Pharaïldis zu misshandeln.

Nach seinem Tod konnte sie sich glücklicherweise der Verehrung von Gott widmen. Während des Großteils ihres Lebens wohnte Pharaïldis außerhalb der Stadtmauern von Gent, obwohl das nicht immer einfach war. So wurde die Ernte der umliegenden Ländereien von Trappgänsen zerstört. Dank ihrer Geduld gelang es Pharaïldis jedoch, die Gänse zu zähmen. Mehr noch: die zahmen Gänse wurden von ihr gefüttert und gepflegt. Alles ging gut, bis sie an einem Morgen feststellte, dass eine ihrer Lieblingsgänse weggelaufen war, obwohl sie eigentlich von einem hungrigen Genter gestohlen wurde. In der Stadt

suchte sie fieberhaft nach den Beinen, Knochen und sonstigen Resten ihrer liebtesten Gans, bis sie das vollständige Skelett erneut zusammensetzen konnte. Weinend betete sie zu Gott und der Legende nach ist die Gans vor ihren Augen auferstanden. Kurz nach ihrem Tod fing die Verehrung von Pharaïldis in Gent an. Ihre Reliquien befinden sich heute in der St.-Bavo-Abtei. Sie war nicht nur die Schutzpatronin schwieriger Ehen, sondern auch die Schutzpatronin kleiner Haustiere. Außerdem behaupten manche Quellen, dass ihr Lebenslauf den Anlass für die Namengebung der Stadt darstellte. Gent bedeutet nämlich Gänserich.

Festessen am Martinstag

Martinstag ist das große Erntefest, da an diesem Moment alle Vorratsschränke reichlich gefüllt sind. Um dieses Fest zusätzlich zu stärken, wurden am 11. November Feuer angezündet und auch die ersten Fässer mit neuem Wein wurden angestochen. Außerdem wurde eine kräftige **Martinsgans** geschlachtet und gegessen. Eine gebratene Gans galt neben einem gefüllten Huhn als das perfekte Festessen für die normalen Menschen. Das exklusivere Geflügel und Wild, wie Schwan, Pfau, Taube, Reiher, Kranich und Rebhuhn, landeten auf den Festessen und königlichen Dinern von den Burgunder Adligen. Der Adel liebte es, die Federn nach der Zubereitung wieder am Vogel zu befestigen. Manchmal wurde der Braten sogar unter dem ausgestopften Vogel aufgetischt. Der spätmittelalterliche Chef liebte also schöne Effekte in der Küche und für Gäste war Spektakel gewährleistet.



ZU TISCH

Spektakelessen oder Street Food

Geflügel, Gans oder fliegendes Wild wurde im Großteil der mittelalterlichen Kochbücher erwähnt. Huhn und Kapaun – ein kastrierter Hahn – wurden von fast allen gegessen, obwohl der **Konsum von Wild** ein Privileg der höheren Klasse war, die selbst auch für die Jagd verantwortlich war. Pfau wurde zum Beispiel mit Schweinefleisch und Zimt gefüllt, gerösteter Reiher wurde mit Safran aufgetischt und Schwan mit einer sauren Essigsoße und Blut. Ganz komisch war das *cockentrice*, wobei ein kleines Schwein und ein Huhn oder eine Gans in

zwei gehackt werden musste, anschließend wurden beide Hälften aneinander genäht, wurde die Kreatur gebraten und vor dem Auftischen vergoldet. Das wird heute nur noch selten gemacht. Da Gans eine zähe Struktur hat, wird dieser Geflügeltyp heute weniger oft als Ganzes aufgetischt. Gans wird heute öfter in Rilletes, Foie gras oder Krokettchen verarbeitet. Wer gerne den heutigen Food-Trends entsprechend Gans auf-tischen möchte, kann sich für *Pulled Goose* entscheiden, wobei die Gänsebrust zart und saftig gegart wird.

WUSSTEN SIE, DASS...

Gänse genau wie Schweine innerhalb der Stadtmauern in Innenhöfen der damals noch überraschend grünen Stadt gehalten wurden? Diese Stadtgänse lieferten nicht nur Fleisch und Eier, sondern wurden auch zur Volksunterhaltung verwendet. Dieses „Gänsepiel“ hat überhaupt nichts mit dem modernen Spiel zu tun, sondern war ein gruseliges Volksspiel, bei dem mit einem Messer nach lebenden und festgebundenen Gänsen geworfen wurde.



Paris, Bibliothèque de l'Arsenal, Ms. 5070 (Decameron, französische Übersetzung, Laurent de Premierfait), f. 226v^o.

Nach der Pestepidemie des Jahres 1348 schrieb der italienische Schriftsteller Boccaccio das Dekameron, ein Buch mit hundert Geschichten, erzählt von florentinischen Bürgern, die aus der Stadt geflohen waren, um der Pest zu entkommen. Der Schriftsteller aus Geraardsbergen und Genter Bürger Ghiselbrecht de Mets kopierte zwischen 1434 und 1438 eine französische Übersetzung von dem Dekameron. In der vierundfünfzigsten Novelle des Buches wird die Geschichte eines **Kochs**, der den Zorn seines florentinischen Herrn beruhigt und ihn zum Lachen bringt, erzählt. Der anonyme Mansel-Meister malte ca. 1450 eine Miniatur, die zu dieser Geschichte passt. Wir sehen den Koch, während er einen Kranich röstet und seiner Geliebten ein Bein des Vogels gibt.

4 Personen

Cockentrice- Eintopf

- » 100 g Schmalz, Butter oder Öl
- » 500 g Huhn (in Stücken)
- » 250 g Räucherspeck (Speckwürfel)
- » 250 g Nackenkotelett vom Schwein (in Streifen)
- » 300 g Silberzwiebel (frisch geschält)
- » 300 g kleinstmögliche Pariser Champignons
- » 250 ml Verjus oder trockener Weißwein
- » 1,5 l Schweine- oder Hühnerbouillon
- » 5 Eier
- » 1 Strauß Petersilie (fein gehackt)
- » 15 g Ingwerpulver
- » 5 Safranfäden
- » Prise Pfeffer und Salz

Huhn, Nackenkotelett und Speck würzen und stückweise in einem Schmortopf goldbraun anbraten in reichlich viel Fettstoff. Das Fleisch zur Seite legen.

Im gleichen Topf die Silberzwiebel und Champignons anbraten.

Das Fett abgießen und alle Zutaten in den Topf geben.

Mit Verjus ablöschen und mit Bouillon befeuchten.

Topf teilweise mit dem Deckel schließen und langsam garen lassen.

Unterdessen die Eier aufschlagen und mit Ingwerpulver, Safran und einer Prise Pfeffer und Salz würzen.

Die gehackte Petersilie hinzufügen. In einer Pfanne mit dem gleichen Durchmesser als dem Schmortopf ein schönes Omelett braten.

Überprüfen, ob alles gar ist und abschmecken. Anschließend den Schmortopf mit dem Omelett abdecken.

4 Personen

Pulled Goose mit Ingwer

- » 1 Gänsebrust
- » Ingwerpulver nach Wahl
- » Prise Pfeffer und grobkörniger Salz
- » 1/3 geschmolzenes Gänsefett
- » 1/3 Hühnerbouillon
- » 1/3 Apfelsaft

Die Gänsebrust in dicke Scheiben schneiden und großzügig mit Ingwerpulver, Pfeffer und grobkörnigem Salz würzen.

Die gewürzte Gänsebrust 1 Stunde ziehen lassen und anschließend die Gewürzmischung zum Großteil abwischen.

Die Gänsescheiben in einen tiefen Topf legen und mit 1/3 geschmolzenem Gänsefett, 1/3 Hühnerbouillon und 1/3 Apfelsaft befeuchten. Gewährleisten, dass das Fleisch vollständig in die Flüssigkeit eingetaucht ist.

Das Fleisch bei niedriger Hitze und mit geschlossenem Deckel während etwa 3 Stunden langsam garen.

Das Fleisch regelmäßig beträufeln.

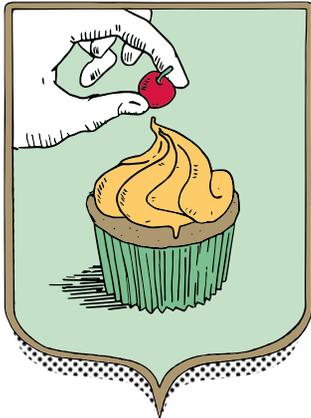
Überprüfen, ob das Fleisch gar ist und die garen (faserigen) Gänsescheiben zerzupfen.

Die restliche Flüssigkeit im Topf zu Sirupdicke einkochen.

Das Gänsefleisch zurück in den Topf geben und mit der Soße vermengen. Gegebenenfalls ein wenig Rotweinessig hinzufügen, um das Ganze zu mildern.

Das Rezept kann auch mit Gänseschenkeln zubereitet werden, aber in diesem Fall kommt 1/3 Gärungszeit hinzu. Das Pulled Goose kann als warmer Salat mit Gemüse kombiniert oder als Sandwich als Street Food





Für jedes Winterfest ein Gebäck



GRÜSSE AUS GENT

Süßes aus dem Bienengarten

Im Dezember war Flandern in einer dunklen Nebel gehüllt. Das Außenleben verstummte und die Menschen zogen sich beim schwelenden Feuer zurück. Damals waren gesüßte Gewürz- und Honigkuchen das Beliebteste. Ab *Sinterklaas* (6. Dezember), aber auch während Weihnachten, der Silvesterzeit und des Dreikönigfests wurde mehr als sonst süßes Gebäck geschlemmt.

Um die Klostergebäude der St.-Bavo-Abtei herum gab es ca. 1330 ein Viertel mit dem Namen Sint-Baafsvesten. Da gab es zwei mit Bäumen bewachsene Grünzonen. Nur die Zone, die sich zwischen der Abtei und den Stadtgraben befand, war frei zugänglich: Hier soll es damals den **Bienengarten** gegeben haben. Einfache Bürger konnten dort frei spazieren. 1262-1279 wurde der Bienengarten erstmals in Schriften erwähnt. Aber warum dieses Gelände diesen Namen erhielt, wissen wir vorläufig noch nicht. Wir wissen wohl, dass Honig in dieser fast zuckerlosen Zeit eine sehr gefragte Süßigkeit war. In den ältesten aufbewahrten Genter Stadtrech-

nungen (1314-1315) ist eine Honigsteuer erwähnt, die 0,8% der Stadteinnahmen ausmachte: das lohnt sich schon. Ab dem 13. Jahrhundert tauchen in den wichtigsten Städten Nordwesteuropas überall Lebkuchenbäcker auf. Angeblich eroberte der Genter Lebkuchen die Herzen. In einer Genter Stadtrechtsurkunde aus dem Jahre 1441 ist von einem Lebensmittelhändler die Rede, der seine Gewürze und Lebkuchen in ganz Flandern verkaufen durfte. Der chauvinistische Schriftsteller Marcus van Vaernewijk (1516-1569) schrieb im 16. Jahrhundert Folgendes: „Was das Backen qualitätsvoller Lebkuchen betrifft, ist Gent die beste Stadt, die es gibt.“

ZU TISCH

Flämischer Eintopf

Um das 15. Jahrhundert herum wurde **Lebkuchen** in dekorativen Backformen gebacken und war es üblich, den Kuchen reichlich zu verzieren. Auch heute finden wir während der Weihnachtszeit noch feierliche Schaufenster in Bäckereien mit Lebkuchen oder *Klaaskoeken* mit den typischen Gewürzen. Aus mittelalterlichen Kochbüchern ergibt sich, dass Lebkuchen in Gerichten mit Rochen oder Hirschlingen verwendet wurde. Außerdem wurde Lebkuchen auch als Bindemittel in winterlichen Soßen – als Ersatz für Brot oder Mandeln – verwendet. Wussten Sie übrigens, dass man einen hervorragenden Genter „van Eyck“-Eintopf machen kann, indem man Lebkuchen hinzufügt?



WUSSTEN SIE, DASS...

das Verbreitungsgebiet von Lebkuchen, in der Form von *peperkoek*, *Gingerbread* und *pain d'épices*, sich von den Alpen bis zu Nordeuropa erstreckt? In Südeuropa wird bis auf heute hauptsächlich Nougat gegessen. Auch im 15. Jahrhundert war das schon der Fall.

Festgebäck als Opfer



Wien, Österreichische Nationalbibliothek (ÖNB), Codex Vindobonensis, Series Nova, Ms. 2644 (Tacuinum Sanitatis), f. 95v.

Um etwa 1390-1400 herum malte ein Buchilluminator aus dem Atelier des Italienischen Illuminators Giovanni de Grassi die Miniaturen eines Tacuinum Sanitatis, eines mittelalterlichen Führers für das „gesunde Leben“. Auf dieser Miniatur sehen wir eine Frau, die beim Apotheker **Kandisstäbchen kauft**. Diese Stäbchen können in Getränken, wie Tee, verwendet werden. Selbstverständlich war Kandi eine wichtige Zutat für die Gewürzkuchen, den Lebkuchen des Mittelalters.

Dass der feierliche Dezembermonat mit bezaubernden Geschichten und Ritualen gespickt wurde, ist kein Zufall. Die dunkle Weihnachtszeit brachte Reflexion und neue Vorsätze mit sich. Festgebäck könnte also seinen Ursprung in einem uralten **Opferritual** finden, bei dem der Natur gedankt wird (für die eingeholte Ernte) und für ein neues fruchtbares Jahr gebetet wird. Ursprünglich war Lebkuchen ein Terroir-Gericht (auf der Grundlage von Roggen), welches mit süßem Honig und teuren Gewürzen, die dem Kuchen einen exklusiven Charakter verleihen, angereichert wurde. Es ist also keine Überraschung,

dass Lebkuchen hauptsächlich von den reicheren Bürgern gegessen wurde. Er war auch ein perfektes Geschenk. Unter Einfluss der Herzöge von Burgund erreichte dieser Lebkuchen eine große Beliebtheit. Sie sind auch der Grund, wieso er le pain ducal genannt wurde. Für den einfachen Genter war er eine außergewöhnlich süße Sünde. Der Konsum von Lebkuchen markierte die Meilensteine im Jahr und im Leben. Die Tatsache, dass Sinterklaas heute Spekulatius, die spätere Variante des Lebkuchens, verteilt, und die Lebkuchenherzen, die während des Jahreswechsels gegessen werden, zeugen noch immer davon.

4 Personen

Schmorfleisch- Eintopf mit Lebkuchen

SPICES

- » 30 g Zimt
- » 10 g Muskatnuss
- » 5 g Anissamen
- » 10 g Gewürznelke
- » 5 g Paradieskörner
- » 5 g Koriandersamen, in einem Mörser zerquetschen

SCHMORFLEISCH

- » 750 g geputzte Schweinebacken
- » 250 g Rindergulasch
- » 300 g Schalotte
- » 3 frische Lorbeerblätter
- » 1 EL Gewürzmischung
- » 50 g Muscovadozucker
- » Dunkelbier
- » Wasser
- » 2 Scheiben Lebkuchen
- » 2 EL Senf

Das Fleisch in gleiche Teile schneiden und in gesalzener Butter anbraten, bis es schön Farbe annimmt.

Das Fleisch aus dem Topf entfernen und die Schalotten bei hoher Hitze braun anbraten (bis sie fast verbrannt sind).

Muscovadozucker, Lorbeerblätter und Gewürze hinzufügen und einige Sekunden erhitzen.

Ablöschen und mit $\frac{3}{4}$ Dunkelbier und $\frac{1}{4}$ Wasser, das vorher kurz gekocht wurde (um die Bitterkeit zu entfernen) befeuchten.

Mit 2 Scheiben Lebkuchen, die reichlich mit Senf bestrichen sind, abdecken.

Eine Stunde mit geschlossener Decke bei 85°C garen / abschmecken

4 Personen

Arme Ritter mit Lebkuchen



- » 4 Scheiben Brot von Brotresten: Weißbrot, Roggenbrot, Rosinenbrot, Sandwiches, Croissants, Nussbrot, Brioche, ...
- » ½ getrockneter Lebkuchen (± 125g)
- » 3 dl frische Milch
- » 1 dl Sahne
- » 2 große Eier aus Freilandhaltung
- » 25 g Süßmittel: Honig, brauner Zucker, Melasse, Ahornsirup, Maissirup, Malzzucker, Dattelsirup, Agavensirup, ...
- » Gewürze nach Geschmack: Zimt, Kardamom, Vanille, Safran, Süßholz, ...
- » Blumen nach Geschmack: Ringelblume, Salbeiblume, Minzeblüte, Tagetes, ...
- » Guss Rum oder Tee
- » Klümpchen gesalzene Butter
- » 10 à 20 g brauner Zucker pro Brotscheibe (je nach der Größe)

Die Brotreste in 3 dl frischer Milch, 1 dl Sahne, 2 großen Eiern aus Freilandhaltung und einem Süßmittel nach Wahl weichen.

Die Milch ggf. mit Gewürzen, Blumen, einem Guss Rum oder Tee aromatisieren.

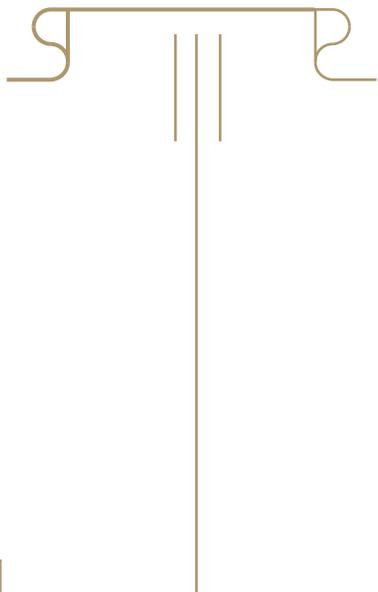
Das geweichte Brot vor dem Braten in das Pulver des getrockneten Lebkuchens wenden.

Die Arme Ritter in gesalzener Butter und ein wenig braunem Zucker braten.

Ggf. mit Obst, einem Spiegelei mit Speck usw. auftischen.



Bibliografie



JANUAR

- BEYERS L. & VAN DAMME I. 2016: Antwerpen à la Carte. Eten en de stad, van de middeleeuwen tot vandaag, Antwerp.
- DESEYN G. 1991: Gids voor Oud Gent, Antwerp.
- DE HERDT, R. Year: 'Het Groot Vleeshuis: een functioneel middeleeuws gebouw.', Tijdschrift voor industriële cultuur, Vol 21 no. 83 (2003) p 2-13.
- JØRGENSEN D. 2013: Running Amuck? Urban Swine Management in Late Medieval England, *Agricultural History* 87, 429-451.
- LIEVOIS, D. (penshuisjes/vleeshuis) Van Vaerenbergh J. 2018: PULS, Sint-Niklaas.
- Academie voor Streekgebonden Gastronomie - Pensen door Fons Nicolay en Jo Van Caenegem - http://www.blog.seniorennet.be/pensen_asg/archief.php?ID=944518
- Announcements: Anton Ervynck, Flanders Heritage Agency

FEBRUAR

- DELCART A. 2007: Winterfeesten en Gebak. Mythen, folklore en traditie, Antwerpen-Apeldoorn.
- DE MOOIJ CH. (red.) 1992: Vastenavond-Carnaval, feesten van de omgekeerde wereld, 's Hertogenbosch.
- VER ELST, A. 1962: Folkloristische Tijdspiegel voor België, Brussels, 130-131.
- VAN VAERENBERGH J. 2019: Paradijskoek en Kleyn bier. Proeven van Bruegel, unpublished study ordered by Laika, Theater der zinnen, for De Wereld van Bruegel, Bokrijk.
- Collection of Musea Brugge.
- Last name, first name. Brochure Open Monumentendag. City: publisher, 2014.

MÄRZ

- FRANC, H. 'Memoria et Caritas, Jaargetijden als armenzorg in de Onze-Lieve-Vrouweparochie te Gent in de late middeleeuwen.' 2013. Ghent University.

- LIEVOIS D. 2006: Fruit en fruitverkopers in Gent (1357-1542), *Handelingen der Maatschappij voor Geschiedenis en Oudheidkunde te Gent, Nieuwe Reeks* 60, 75-151.
- MILIS L. 1995: Hemelse monniken, aardse mensen. Het monniken ideaal en zijn betekenis voor de middeleeuwse samenleving, Antwerp.
- VAN VAERENBERGH J. 2019: Paradijskoek en Kleyn bier. Proeven van Bruegel, unpublished study ordered by Laika, Theater der zinnen, for De Wereld van Bruegel, Bokrijk.
- Announcements: Geheugen Collectief

APRIL

- LIEVOIS D. 2006: Fruit en fruitverkopers in Gent (1357-1542), *Handelingen der Maatschappij voor Geschiedenis en Oudheidkunde te Gent, Nieuwe Reeks* 60, 75-151.
- LIEVOIS D. 2008, 'Kaas en boter in Gent', *Handelingen der Maatschappij voor Geschiedenis en Oudheidkunde, Ghent*
- MOENS J., DE GROOTE K., ERVYNCK A., MILLIS L. & TACK G. 2007: Regulen voor den cock. Een banket in de abdij van Enname, Enname.
- VAN UYTVEN R. 2007: Geschiedenis van de dorst. Twintig eeuwen drinken in de Lage Landen, Leuven.
- VAN VAERENBERGH J. 2018: PULS, Sint-Niklaas.
- Announcements: Anton Ervynck, Announcements: Anton Ervynck, Flanders Heritage Agency.

MAI

- BEECKMAN D. & VAN HECKE C. 2017: In de Cop op de Merckt, Ghent.
- BILLIET J. (second half of the 17th century): *Chronijcke van Rupelmonde*.
- DE GROOTE K., MOENS J., CALUWÉ D., COOREMANS B., DEFORCE K., ERVYNCK A., LENTACKER A., RIJME-NANTS E., VAN NEER W., VERNAEVE W. & ZEEBROEK I. 2004: *De Valcke*,

de Slotete en de Lelye, burgerwoning op de Grote Markt te Aalst (prov. Oost-Vlaanderen): onderzoek naar de bewoners, analyse van een vroeg-16de-eeuwse beerputvulling en de evolutie tot stadhuis, *Archeologie in Vlaanderen* 8, 281-408.

DE VRIESE, L.? (edited article Braemgaten)

VEECKMAN J., VAN HOOF W., COOREMANS B., ERVYNCK A. & VAN NEER W. 1998: De inhoud van de afvalput van de Grootte Schalien Looze: speuren naar de 17de-eeuwse bewoners, *BRABOM* 4, 115-190.

Announcements: Anton Ervynck, Flanders Heritage Agency and Jurgen Adriaen, Aqua-ERF.

JUNI

HEYNS P. 1945: Antieke kalenderprenten, Keurreeks van het Davidsfonds 34, 1945-2, Leuven, 111-127.

HILLEWAERT B. & VAN BESIEEN E. (eds), 2007: Het Prinsenhof in Brugge, Brugge.

LIEVOIS D. 2006: Fruit en fruitverkopers in Gent (1357-1542), *Handelingen der Maatschappij voor Geschiedenis en Oudheidkunde te Gent, Nieuwe Reeks* 60, 75-151.

NANNING J.H. 1932: Brood- en gebakvormen en hunne beteekenis in de folklore, Scheveningen.

VAN CROMBRUGGE, H. & VAN DEN BREMT P. 2016: Een wonderbaarlijke tuin. Flora op het Lam Gods, Ghent.

Announcements: Paul Van den Bremt, historical botanist.

www.medievalcooking.com

www.coquinaria.nl

JULI

DEFORCE K. 2017: The interpretation of pollen assemblages from medieval and postmedieval cesspits: New results from northern Belgium, *Quaternary International* 460, 124-134.

VAN UYTVEN R. 2007: Geschiedenis van

de dorst. Twintig eeuwen drinken in de Lage Landen, Leuven.

VAN VAERENBERGH J. 2019: Paradijskoek en Kleyn bier. Proeven van Bruegel, unpublished study ordered by Laika, Theater der zinnen, for De Wereld van Bruegel, Bokrijk.

Announcements: Geheugen Collectief <https://historischehuizen.stad.gent/nl/St-Peter's-Abbey>

AUGUST

JESPERS, H. 1943: De oogst gaat in. Een volkskundige studie, *De Erfwacht* 2, Antwerp.

LAMB. H.H. 1995: *Climate, History and the Modern World*, London + <https://www.knmi.nl/kennis-en-datacentrum/uitleg/kleine-ijstijd>

RAVENSCROFT T. - http://www.cpd.org/wiki/index.php/Hey,_ho,_nobody_at_home. (Thomas Ravenscroft)

VAN CROMBRUGGE, H. & VAN DEN BREMT P. 2016: Een wonderbaarlijke tuin. Flora op het Lam Gods, Ghent.

VAN VAERENBERGH J. 2019: Paradijskoek en Kleyn bier. Proeven van Bruegel, unpublished study ordered by Laika, Theater der zinnen, for De Wereld van Bruegel, Bokrijk.

Announcements: Anton Ervynck, Flanders Heritage Agency, Paul Van den Bremt, historical botanist, Greet Draeye, Centrum Agrarische Geschiedenis and Geheugen Collectief.

SEPTEMBER

MOENS J., DE GROOTE K., ERVYNCK A., MILLIS L. & TACK G. 2007: Regulen voor den cock. Een banket in de abdij van Ename, Ename.

LIEVOIS D. 2006: Fruit en fruitverkopers in Gent (1357-1542), *Handelingen der Maatschappij voor Geschiedenis en Oudheidkunde te Gent, Nieuwe Reeks* 60, 75-151.

VAN CROMBRUGGE, H. & VAN DEN BREMT P. 2016: Een wonderbaarlijke tuin. Flora op het Lam Gods, Ghent.

VAN UYTVEN R. 2007: Geschiedenis van de dorst. Twintig eeuwen drinken in de Lage Landen, Leuven.

Expo Ieper, Bewoning in de Verdrongen Weiden?, De Wilde M. – Flanders Heritage Agency.

Announcements: Anton Ervynck, Flanders Heritage Agency.

OKTOBER

BEECKMAN D. & VAN HECKE C. 2017: In de Cop op de Merckt, Ghent.

ERVYNCK A. 2015: Het hobbelige parcours van de platte oester. Archeologie en kookkunst van de prehistorie tot na de middeleeuwen. In: Steevens I. & Van Moerkerke K. (eds.), *Oesterpasie*, p. 16-29. Oostkamp.

MOENS J., DE GROOTE K., ERVYNCK A., MILLIS L. & TACK G. 2007: Regulen voor den cock. Een banket in de abdij van Ename, Ename.

VAN BEYLEN J. 2007: De Hengst. De botvisserij en de mosselvangst in Zeeland en in Vlaanderen. Ghent.

Announcements: Anton Ervynck, Flanders Heritage Agency.

<https://www.vlaamsemeestersinsitu.be>

NOVEMBER

DE RYCK P. 'Gentianen. Een resem oude Gentse sagen.' Ghent: Tourist Office (1955): 17-18.

JØRGENSEN D. 2013: Running Amuck? Urban Swine Management in Late Medieval England, *Agricultural History* 87, 429-451.

SCHRIJNEN J. 1930: *Sint-Maarten, Nederlandsche Volkskunde, eerste deel*, Zutphen, 128-143.

VAN BOST F. 1990: Het Ganzenbord in Vlaanderen, Mechelen.

VAN DER LINDEN R. & CAMPS R. 1979: *Volkverhalen uit Oost en West Vlaanderen, Utrecht/Antwerp: Spectrum* (1979): 72-73.

VAN VAERENBERGH J. 2019: Paradijskoek en Kleyn bier. Proeven van Bruegel unpublished study ordered by

Laika, Theater der zinnen, for De Wereld van Bruegel, Bokrijk.

Announcements: Anton Eryvnyck, Agentschap Onroerend Erfgoed.

<https://gentblogt-archieff.stad.gent/2008/01/04/een-vertelselke-over-de-heilige-veerle.html>

DEZEMBER

DELCART A. 2007: Peperkoek van Vondelmolen. Een gezonde traditie sinds 1867, Oostkamp.

DELCART A. 2007: Winterfeesten en Gebak. Mythen, folklore en traditie, Antwerp-Apeldoorn.

PLEIJ H. 1997: Dromen van Cocagne. Middeleeuwse fantasieën over het volmaakte leven, Amsterdam.

VAN VAARENBERGH J. 2018: Leefkoek. Het expeditierapport. Van zoete zonde, over kneusje van de ontbijttafel tot duurzaam future food, Unpublished study ordered by Bokrijk.

http://www.natuurpuntgent.be/snepartikels/jg7_nr2_Malmarpark%20of%20Bijgaard.pdf

ABHANDLUNGEN

Franc H. 'Memoria et Caritas, Jaargetijden als armenzorg in de Onze-Lieve- Vrouweparochie te Gent in de late middeleeuwen.' 2013. Universität Gent.

WEBSITES

<https://www.gent-geprent.com/stadspoorten/eerste-wal/brabantpoort>

<https://www.vlaamsemeestersinsitu.be/nl/site/bijlokeabdijrefter-het-stam>

<https://v.vlaanderen/2017/10/23/ onze-gentse-stadswijngaard/>

MANUSKRIPTE UND VERÖFFENTLICHUNGEN

Culinaire en medicinale recepten, Bibliothek der Universität Gent, Manuskript 476

Kookboek, Bibliothek der Universität Gent, Manuskript 1035

NUYTTENS (F.). Bloemlezing uit een vijftiende-eeuws kookboek, Manuskript 1035,

Bibliothek der Universität Gent, Gent, ver fentlicht im Jahre 1872 von C.A. Serrure, desen bouc leert wel ende edelicke spijs te bereedene tetene also hier naer volcht /  berarbeitet und den heutigen Normen angepasst von Francine Nuyttens. Esco Books, 1985

Convoluut, Koninklijke academie voor Nederlandse taal- en letterkunde, Gent, Manuskript 15.

BOSTR M (I.), Due libri di cucina, Almqvist & Wiksell International, 1985

VAN DER NOOT (T.), Een notabel boecxken van cokereyen, Brüssel, 1510.

BSB 4 Rar. 752.

PICHON (J.). en VICAIRE (G.), Le viandier de Guillaume Tirel dit Taillevent, Techener, 1892.

PICHON (J.). Le Ménagier de Paris. Société de bibliophiles françoise, 1846

WARNER (R.) (ed.) Antiquitates Culinariae Or Curious Tracts Relating to the Culinary Affairs of the Old English, Blamire, 1791

DANNER (B.) (ed.) Alte Kochrezepte aus dem bayrische Inntal. In: Ostbairische Grenzmarken 12 (1970) 118-128. (= Cod. 793 der Donaueschinger Hofbibliothek, Bl. 27v-28v und 96r-98r, 15./16. Jh.)

SCULLY (T.) (ed.), The Neapolitan recipe collection, University of Michigan Press, 2000.

HAJEK (H.) (ed.) Das Buch von guter Speise (um 1350), Aus der Würzburg-Münchener Handschrift, Berlin 1958.

PEGGE, S. The Forme of Cury, A Roll of Ancient English Cookery, Compiled, about A.D. 1390, by the Master-Cooks of King Richard II, Presented Afterwards to Queen Elizabeth, by Edward, Lord Stafford, and Now in the Possession of Gustavus Brander, Esq, Franklin Classics Trade Texts, 2018

VIELEN DANK AN UNSERE PARTNER





OMG!
SCHLEM-
MEN WIE
VAN EYCK

Kosten, feiern & erleben Sie
van Eyck in der Stadt

vaneckwashere.be/smakeleyck
#omgvaneckwashere
#visitgent