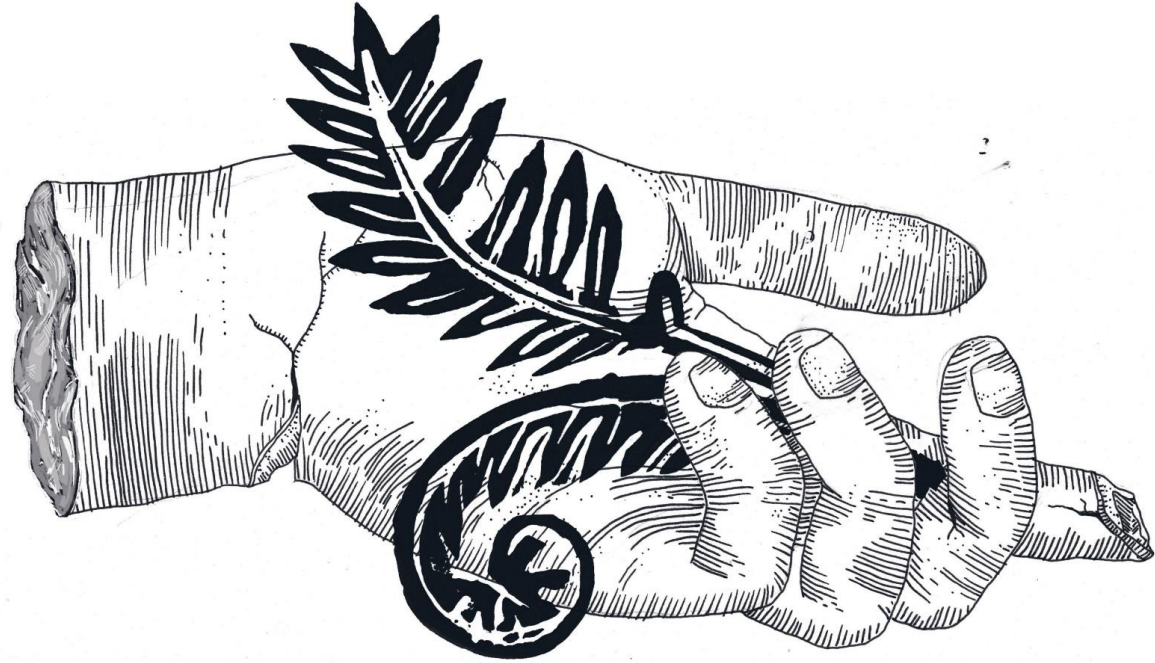
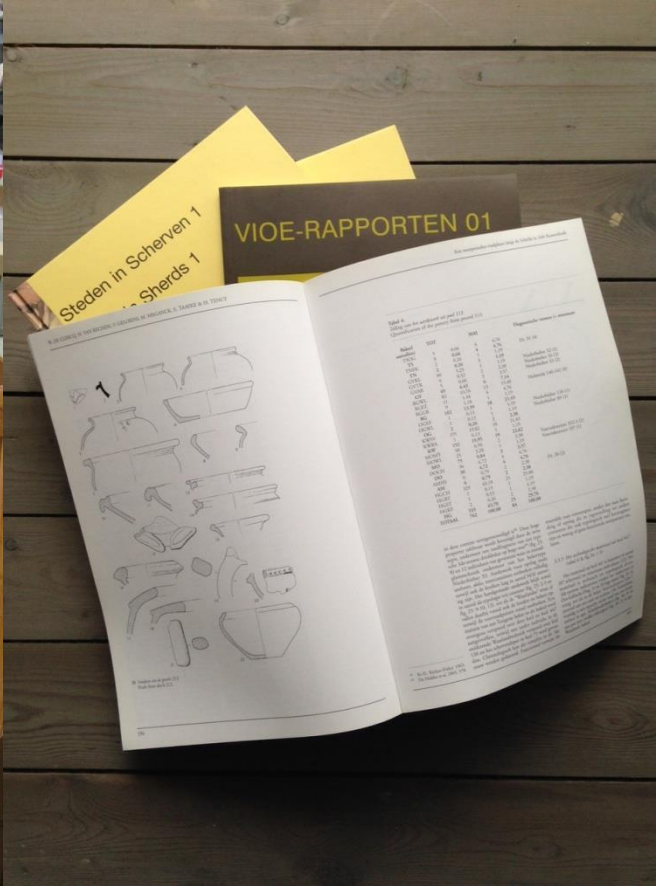




DS FOODARCHSOLGG



net een nieuwe weder-
 etje begint dat te dagen
 in Europa ontluiken
 ngen voor een betere
 nemers praten
 huidige eco-
 e behoefte
 acade-
 hun

onderwijs, cultuur
 om krijtlijnen waa
 kan doen, niet om
 mij mag de volg
 visionaire fi
 zijn en
 verke
 file

u-
 s

e-
 eke
 opa,
 el om
 n en als
 uidelijk is,
 ddel zijn rele-

draait het om, ook in de
 staan u en ik centraal. Dat
 veede denkfout. Net zoals



de
 rech
 en die b
 van zichzelf
 Ik huiver bij
 bureaucratie die
 in een gigantische
 draaien. Europa h
 zijn diversiteit e



De Foodarcheoloog inspireert met ingrediënten en bereidingswijzen die ooit deel uit maakten van “onze” keuken.

Hij graaft naar de wortels van “ons” *terroir* en cultiveert een voedingsbodem waarin een duurzame keuken voor de toekomst kan ontspruiten.



De brandweer
snel onder controle.

bevestigde gis-
ding van M.R.
v uit het Franse
e werd op 23 ja-
aad betraapt tij-
ginbraak in
waren meerde-
le anderen
t. Het onder-
(b)

Dirk Gheylat de geacht moet veiligheid n. "Vorig oefening Tonkers voor wel, den te was uit- brand en het is in or de zich

"De monniken van Ter Duinen in Koksijde aten uit religieuze overwegingen vegetarisch tot zelfs veganistisch"

"Jeroen heeft me vorig jaar getriggerd tijdens een workshop in De Palingbeek. Hij werkt met producten die gevonden werden in Ieper en

Laurent Hoornaert en Luc Vandamme.
 "In de politiek in Langemark-Poelkapelle staan de tegenstellingen op scherp", zeggen beide heren. "Er is één dominante partij die al decennialang bestuurt en echte vernieuwing moeilijk toe-

Foodarcheoloog in tr...
Chefs leren
die ontdek

IPER/WESTHOEK

Foodarcheoloog Jeroen van Vaerenbergh heeft een missie: hij wil koks uit de Westhoek leren kennismaken met producten en bereidingen die verdwenen zijn tijdens opavingen in de streek.

THIS PATTYN

In de kookstudio van Revelatio in de Ieperse Elverdingestraat vindt op 19 maart vanaf 19 uur een workshop plaats. "In mijn kookstudio gaan koks zelf aan de slag, van de voorbereidingen tot aan de afwas", vertelt Serge Koether (46), eigenaar van Revelatio. "Ze leren hier de geheimen van het koken. Ook die geheimen die chefs normaal liever niet vertellen."

De workshop van foodarcheoloog Jeroen Van Vaeckenbergh mikt uitzonderlijk niet op hobbykoks, maar op echte chefs. "We laten hen kennismaken met producten en kruiden van vroeger", zegt Koether.

**JEROEN VAN
VAERENBERGH**
FOODARCHEOLOOG

de Westhoek en soms terug-
gaan tot de oertijd. Het is een
openbaring om te proeven
wat hier vroeger voorhanden
was. In de streek van de
Kemmelberg bijvoorbeeld
werden resten van granen te-
ruggevonden die gebruikt
werden voor het bereiden
van Kummelpap."

Verloren ingrediënten

De chefs kunnen zich tijdens de workshop laten inspireren voor eigentijdse bereidingen en eigen creaties met echte archeologische producten uit de bodem van de Westhoek. "Het is een kennismaking met produc-

* Het logo bevat een smiley om het positivisme te benadrukken. TOPE staat voor Toekomstgericht, Open, Positief/Progressief en Eendrachtig

laan. Aan de andere kant is de oppositie hard en negatief. Om die vastgeroeste situatie te doorbreken, is het tijd voor een andere aanpak."

"We zijn ervan overtuigd dat heel wat kiezers zich niet terugvinden in de uitsluitend partijpolitieke lijsten", klinkt het nog. "Er is behoefte aan een nieuw en po-

Wie de lijsttrekker wordt, is nog niet duidelijk. Ook namen van kandidaten zijn nog niet vrijgegeven. (ptb)

Foodarcheoloog introduceert eeuwenoude streekkeuken
**Chefs leren koken met producten
 die ontdekt zijn tijdens opgravingen**



■ "In het middeleeuwse Ieper, Poperinge en Diksmuide werden taarten gebakken in een schotel in hete as", vertelt Jeroen Van Vaerenbergh.



- Serge Koether (46), eigenaar van Revelatio, stelt zijn kookstudio ter beschikking voor de workshop.



- De foodarcheoloog toont de chefs ook oude kooktechnieken.

ten en bereidingen, ontdekt tijdens opgravingen in de streek", zegt Van Vaerenbergh. "Ik breng het verhaal van bekende en verloren ingrediënten. De nadruk ligt niet op de receptuur, maar op ingrediënten, producten en bereidingswijzen die zorgen voor typisch voorouderlijke smaken. Ik laat de chefs ontdekken hoe nomadische jagers Westhoekse boeren werden."

Brood aan het front

"Ook de Keltische periode op de Kemmelberg en Romeinse handelswaar in Oostvleteren komen aan bod. De

monniken van Ten Duinen in Koksijde aten uit religieuze overwegingen vegetarisch tot zelfs veganistisch. In het middeleeuwse Ieper, Poperinge en Diksmuide werden taarten gebakken in een schotel in hete as. Tijdens de Eerste Wereldoorlog bakten de Duitsers aan het front dan weer Kommissbrot."

Er zijn achttien plaatsen tijdens de workshop. "Ofwel wordt er effectief meegekookt, ofwel wordt het een demo. Dat moeten we nog beslissen."

INFO Inschrijven via serge@revelatio.be,
15 euro per persoon.

PROEVEN VAN
HET LAM GODS

FOODARCHS0LO0E









Smakeleycky!

OMG!
SMULLEN
ALS
VAN
EYCK

OKTOBER



NOVEMBER



DECEMBER



SEPTEMBER



AUGUSTUS



JULI



MEI



JUNI



FEBRUARI



MAART



APRIL



JANUARI





Op droog zaad

GROETEN UIT GENT Noten en gedroogd fruit als dagelijks brood

Tijdens de vastenmaand is er van rijkelijk gevulde tafels geen sprake meer.

Na de carnavalsgekte van februari werd er dus letterlijk en figuurlijk een toontje lager gezongen. Behalve vlees waren in de 15^{de}-eeuwse maartmaand ook dierlijk vet, eieren en kaas taboe. Aangezien er in de voorraadkast haast uitsluitend droge voeding te vinden was, moesten de middeleeuwers hun creativiteit aanspreken om smakelijke alternatieven uit hun hoed te toveren.

Bij het begin van maart werden de toonbanken in het Groot Vleeshuis leeggemaakt. Ook zuivel belandde op de zwarte lijst. De Korenmarkt – naast de Vrijdagmarkt hét territorium van de zuivelverkopers – liep leeg. In maart werden er allerminst gouden zaken gedaan. Daarom kregen deze Gentse poorters van de schepenen de officiële toelating om lokale (of geïmporteerde) **noten en gedroogd fruit** te verkopen, dit tot groot ongenoegen van de lokale fruitverkopers. Die betaalbare en proteinerijke voeding verschaft de Gentenaars de nodige energie. Hoewel dit sober eetpatroon op militaristische leest geschoeid lijkt, waren de meeste Gentenaars het

gewend om met ontbering om te gaan. Behalve de voornaamste patriciersfamilies moesten de meeste inwoners namelijk karig omspringen met hun voedselvoorraad en -budget. De vastenmaand was daarenboven de uitgelezen periode voor de rijken om de armen met zorg te omringen. De Tafels van de Heilige Geest of de Gentse armendisssen werden bijvoorbeeld vanaf de tweede helft van de 13^{de} eeuw op parochiaal niveau georganiseerd. Armen kregen aan huis brood, drank, kledij, schoeisel, brandstof, geld of haring toebedeeld. Vis was trouwens het enige dierlijke product dat tijdens de vasten gegeten mocht worden. Dat gekaakte haring zo populair was, werd bepaald door het democratische prijskaartje.



De armendis van Sint-Jacobs

Deze **armetafel** werd in de 15^{de} eeuw hoogstwaarschijnlijk door de voornaamste Gentse patriciersfamilies bestuurd. Ze bezat behalve een eigen altaar ook een kapel in de kerk en beheerde eigen goederen of levensmiddelen die ze verkreeg uit schenkingen. Armen kregen bijvoorbeeld wit brood, naar analogie met de Heilige Hostie, wat duurder en prestigieuzer was dan het reguliere bruin brood. Dat de Armendis van Sint-Jacobs een bepaalde tegenprestatie verwachtte voor haar bijl van naastenliefde is enigszins voorspelbaar: armen werden verondersteld te bidden voor de ziel en verlossing van hun schenker.

De **vastenperiode** wordt standaard ingezet vanaf Aswoensdag en eindigt op Pasen, met de verrijzenis van Christus als orgelpunt. De kerkelijke vastenregels waren geënt op vroegmiddeleeuwse kloosterregels met het oog op onthouding of in eettermen: matigen en versoberen. Vooral vijgen waren ongekend populair tot Pasen. Zo vermeldt het 14^{de}-eeuwse kookboek Viandier de Taillevent een hippe powerbar op basis van vijgen (en rozijnen).



AAN TAFEL

Veganistisch eetpatroon

Voedingsmiddelen als hazelnoten en amandelen bewezen prima hun nut tijdens de vastenmaand. De toepassing van exotische noten was divers: denk bijvoorbeeld aan de verwerking van amandel in marsepein. Omdat traditionele **zuivel verboden** was, beriep de rijkere klasse zich eveneens op amandelmelk als zuivelvervanger. Hiervoor vermaal je eerst amandelen waarna je ze weekt in water en het mengsel zeef. Ook vandaag kan je dit perfect toevoegen aan je koffie of pudding. Eén van de meest gegeten middeleeuwse recepten is trouwens **blancmanger**, een gekruide rijstap waar aan amandel is toegevoegd.

Die publieksliefeling werd vaak gecombineerd met een visbereiding. Dat amandelen ondanks hun status als luxe-ingrediënt zo talrijk vermeld worden in 14^{de}-eeuwse recepten, heeft te maken met het feit dat middeleeuwse kookboeken werden geschreven voor een kapitaalcrachtig publiek. Toch golden de vastenregels ook voor de rijken. Hun fascinatie met 'verboden' producten als eieren werd bovendien zo groot, dat kookboekenauteurs de expliciete tip gaven om eieren te boetsen uit marsepein. In één specifiek geval werd amandelspijs zelfs omgevormd tot een varkensoor.

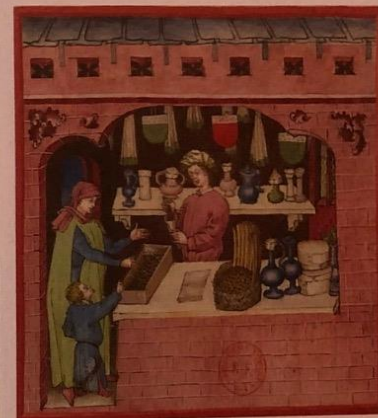
WIST JE DAT...

De vastentijd niet enkel beperkt was tot de 40 dagen voor Pasen?

Afhankelijk van de tijdsperiode waren ook alle woensdagen, vrijdagen en de weken voor kerst officiële vastendagen. Over a hard-knock life gesproken.

Middeleeuwse vastenkost volgens de regel van 3

- 1 Beperk je eten tot één maaltijd per dag, bij voorkeur het middagmaal.
- 2 Vermijd het eten van vlees, net zoals alle etenswaren die hieruit voortkomen, vervang bijvoorbeeld boter door olie.
- 3 Stel je maaltijd samen rond de volgende hoofdbestanddelen: vis, brood, drooggebak, graanpap (zonder zuivel), wortels, knolgewassen, uien, kolen, (opgelegd) fruit, gedroogde peulvruchten (linzen, erwten, bonen), gefermenteerde groenten, noten (amandelen) en gedroogd fruit (vijgen en rozijnen).



De Tacuinum Sanitatis was een middeleeuwse gids voor het 'gezonde leven'. De tekst is gebaseerd op een Arabisch tractaat en werd in Italië op het einde van de veertiende eeuw samengesteld. Deze miniatuur staat in een handschrift dat midden de vijftiende eeuw in het Duitse Rijnland gekopieerd is. Ze toont ons **de winkel van een kruidenier**. Op de schappen en op de winkeltoeg staan kannen en potten die specerijen en kruiden bevatten. De kruidenier verkocht ook allerlei gedroogde vruchten: abrikozen, vijgen en uiteraard ook rozijnen.



Hummus van boerentenen

- » 2 kg boerentenen (= Vlaamse, witte bonen)
- » 1 wortel
- » 2 stengels bleekselder
- » 1 stengel prei
- » 1 ajuin
- » 250 g gerookt spek
- » 1 kruidnagel
- » 5 teentjes look
- » 1 bouquet garni (rozemarijn, bonenkruid, peterselie en laurier)

Week de boerentenen in een ruime hoeveelheid koud water gedurende 24 à 48 uren en ververs het water regelmatig.

Breng de boerentenen aan de kook in een ruime hoeveelheid gezouten water en schuim regelmatig de onzuiverheden af.

Voeg de aromaten toe wanneer het kookpunt is bereikt, verlaag het vuur en kook de bonen gaar (dit neemt ongeveer 1 uur in beslag).

Verwijder de aromaten en giet af. Houd wat kookvocht opzij.

Mix de boerentenen, samen met wat kookvocht, van grof naar glad.

Werk eventueel af met koolzaadolie, citroen, peper en zout om de hummus af te smaken.



Rijstap met amandel-melk

- » 1 l amandelmelk
- » 35 g amandellikeur
- » 175 g dessertrijst
- » 90 g honing
- » snuifje zout
- » 1/2 koffielepel saffraanpoeder
- » 2 groene kardemonpeulen

Spoel de rijst en laat gedurende 30 minuten weken in koud water.

Giet af en zet intussen de amandelmelk op met de honing, het zout en de specerijen.

Laat de rijst zachtjes garen (gedurende 30 à 45 minuten) en roer zachtjes door de korrels.

Laat afkoelen, parfumeer met amandellikeur en verdeel in porties.

Werk eventueel af met geroosterde amandelschilfers, vers fruit, gedroogde vruchten, ...








DEZE WEEK BIJ DELHAIZE

Aanbiedingen geldig
van dondag 21/08
tot en met woensdag
27/08/2016

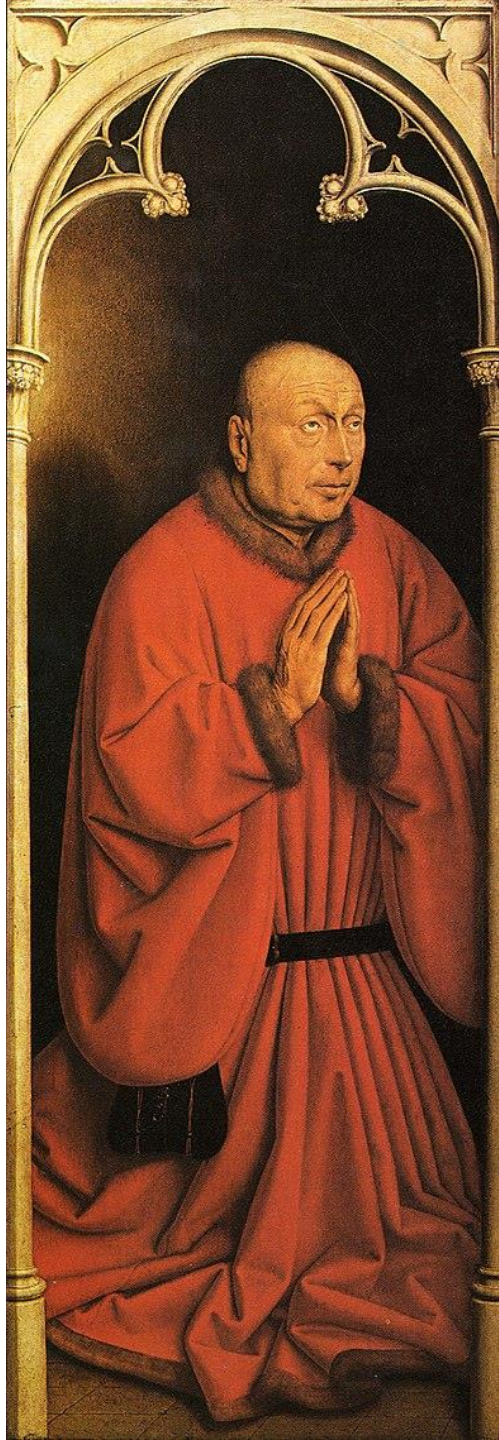
Beste marktprijs

€2⁶⁹
Belgische aardbeien
100 g €5,36/kg



3 maart 2015





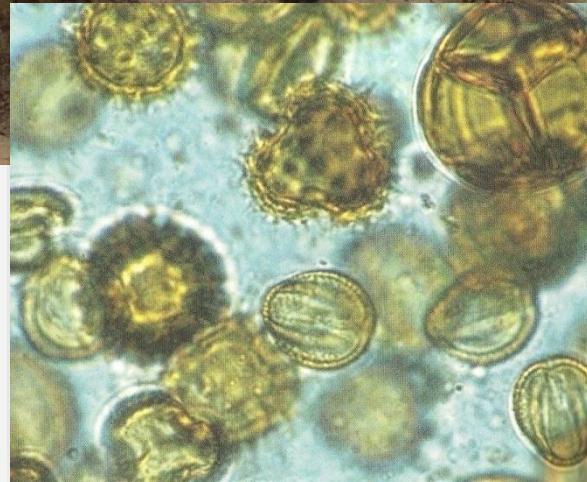
BIER BV VERENIGT
BEVERSE BIERBROUWERS

PULS





A. Uitbreiding Romeinse rijk
1 : 25 000 000





PULS





BAKLAVA | MA'AROUK | HARISSA | SYRIË

BAKLAVA

VOOR DE GEBAKJES

Pistachenoten
Filobladerdeeg (verkrijgbaar bij de Turkse kruidenier)

VOOR DE SUIKERSIROOP

1 glas suiker
½ glas water

Hak de pistachenoten grof en spreid ze over het deeg. Rol het deeg op en snijd in hapklare stukken. Bak goudbruin (ca. 15 minuten) in een voorverwarde oven op 175°C.

Los de suiker op in warm water en giet over de gebakken baklava.

MA'AROUK

1 kg bloem
1 zakje droge gist
1 zakje vanillesuiker
100 gr. ongezoeten boter
500 ml melk
250 gr. suiker
Honing of suikersiroop
Zwart sesamzaad

Vulling: verse kaas, dadels, chocolade...

Giet de bloem, de vanillesuiker, de suiker en de boter in de keukenmachine. Verwarm de melk in een pannetje tot 35 à 37 °C. Los de gist op in de lauwe melk en laat het een minuut rusten. Giet het melkgistmengsel in de keukenmachine. Meng de ingrediënten tot een homogeen deeg. Laat het 3 à 4 uur afgedekt rijzen.

Verdeelt het gerezen deeg in bolletjes van ca. 30 gram. Druk met je duim een kuiltje in elk bolletje. Vul het met een vulling naar keuze. Sluit het eromheen. Rol de gevulde bolletjes opnieuw tussen je handen en plaats ze met enige tussenaafstand in een ovenschaal. Bedek de ovenschaal en laat 1 uur rijzen.

Plaats de ovenschaal in een voorverwarde oven van 180°C. Als de bolletjes goudbruin gebakken zijn, haal je ze uit de oven en strijk je ze in met honing of suikersiroop. Bestrooi ze vervolgens met zwart sesamzaad en plaats ze opnieuw gedurende 5 minuten in de oven.

HARISSA

RECEPT

VOOR DE CAKE

4 kopjes fijn griesmeel (semoule)
2 kopjes suiker
2 kopjes yoghurt
Minimaal 4 eetlepels geklaarde boter (ghee)
1 theelepel bakpoeder
Ca. 350 gr. ontvlesde noten

VOOR DE SUIKERSTROOP

5 kopjes suiker
2,5 l water
Halve citroen
1 eetlepel rozenwater
1 eetlepel geklaarde boter (ghee)

Meng het griesmeel met de geklaarde boter. Voeg vervolgens de suiker, de yoghurt en het bakpoeder toe. Meng tot een homogeen geheel. Indien het beslag te droog is, voeg je nog wat extra geklaarde boter toe. Laat 2 à 3 uur rusten.

Beboter een ronde schotel met een diameter van 30 cm en giet het beslag erin. Bovenop het beslag schikken we de noten.

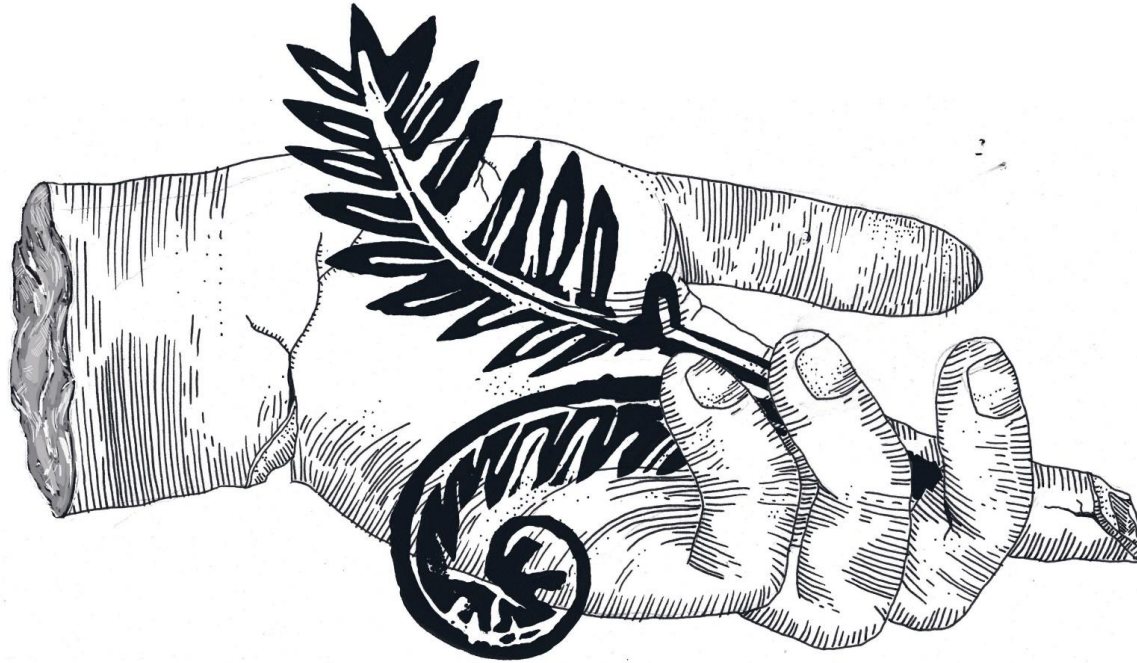
Bak een half uur in een voorverwarde oven op maximaal 200°C. In een elektrische hete-luchtoven kan je het best de temperatuur verlagen tot 175°C.

Haal de gebakken koek voorzichtig uit de bakvorm en snijd er hapklare vierkantjes uit, elk voorzien van een noot.

Plaats de vierkantjes op een bakplaat en zet enkele minuten onder de ovengrill.

Verwarm alle ingrediënten voor de suikerstroop. De gebakken vierkantjes worden erin gelegd en absorberen de suikerstroop.





D Σ F O O D A R C H Σ O L O O E

www.defoodarcheoloog.be

info@defoodarcheoloog.be

