

EVENEMENT

ARNHEM

# PROEF DE GESCHIEDENIS



DONDERDAG 3 OKTOBER 2024

PROEF DE GESCHIEDENIS

TEKST EN RECEPTEN

Hedy Raden Soedjono

COVER

Rychell Jasmin



COPYRIGHT

VITANOS

Allon Cheng

<https://www.vitanos.nl>

ARNHEM, 3 OKTOBER 2024

## Proef de geschiedenis

Door de eeuwen heen is de sobere traditionele Nederlandse keuken beïnvloed en veranderd in een rijke schakering van nieuwe smaken, geuren, kleuren, texturen, bereidingswijzen en eetgewoontes. Wat we eten en waarmee we koken is een culti culinaire ontdekkingsreis geworden. Om de dag optimaal te beginnen, slaan we het ontbijt met brood of pap over en vervangen die door yoghurt met muesli, fruit, smoothies of voorverpakte gezonde zuivel- en ontbijtdrankjes. Lunchen uit het broodtrommeltje en zelf boodschappen doen en koken voor je ontbijt, lunch en hoofdmaaltijd, zijn passé. Liever kiest menigeeen voor gemak: een coffee to go, wok to go, instant of kant en klare maaltijd, thuis bezorgdiensten en hypes over verantwoorde en bewuste voeding.

Elke generatie bemerkt en ervaart de evolutie van voeding en de grenzen van een veranderende voedselkeuze. Tegenwoordig kan het zelfs verkeren dat vindingrijke creaties met etenswaren van Nederlandse bodem, vallen onder het immatriële erfgoed. De keuzemogelijkheid aan eten en menukaarten is overvloedig. De ééndimensionale keuken – gekookte aardappelen, groenten en vlees door elkaar gestampt - is verleden tijd. De karige eenvoudige Nederlandse keuken heeft zich laten inspireren door welvaart, economische – en technologische ontwikkelingen, globalisering en samenstelling van een cultuurrijke samenleving .

Zo zien we in het straatbeeld diverse en uiteenlopende eettentjes, horecagelegenheden, foodtrucks en thuis, fliets – en maaltijdbezorgers. Supermarkten en oosterse winkels die consumenten overladen met een veelzijdig assortiment of aanbod van buitenlandse ingrediënten, producten, gemakproducten en kant en klare maaltijden.

Ontwikkelingen van grenzeloze smaken en productielijnen komen en gaan in een duizelingwekkende snelheid. In de maalstroom van een drukke levensstijl en geen tijd hebben om even stil te staan of een adempauze in te lassen, zijn we vergeten dat voedsel meer is dan de noodzakelijke brandstof om ons op de been te houden. Eten verbindt en tilt speciale of bijzondere momenten op. We kunnen samen genieten van de verhalen en (familie)recepten. Met aandacht 'slow' tafelen en herinneringen ophalen over wat we vroeger van huis uit aten, tot wat we nu aan onze gasten willen voorschotelen.

### Lang verhaal kort

- Ver voor onze jaartelling trokken Germanen rond om te jagen op wild, zaden, grasachtigen, eetbare wilde planten en fruit te verzamelen en samen te eten rond het kampvuur. Gaandeweg en langzamerhand vestigden ze zich op plekken waar vruchtbare zaaigrond aanwezig was. De eerste tekenen van vaste woon – en verblijfplaatsen met landbouwgrond veranderde de rolpatronen, eetgewoontes en het nomadisch bestaan.
- De Romeinse bezetting (Romeinen heersten tussen ongeveer 50 voor Christus en 400 jaar na Christus) bracht meer variatie op de toen monotone eetcultuur. Veel voedsel

werd in die periode betrokken uit de land- en akkerbouw en veeteelt. Vlees (runderen, schapen, geiten en varkens) zoetwatervis (brasem, paling, snoek, baars en zalm), gevogelte (ganzen, eenden, patrijzen en houtsnippen), wilde eetbare planten en vruchten, granen (tarwe, gerst, gierst, haver en rogge) en kaas werden aangevuld met voedingsmiddelen en bereidingsmethoden uit de Romeinse eetcultuur.

- In de Middeleeuwen werden voedselkeuze en consumptie voornamelijk bepaald door de heersende klassenstanden. Zo aten de rijken overvloedig en gekruide spijzen met rietsuiker kaneel, gember, nootmuskaat en konden ze kiezen uit schalen met soorten vlees en gevogelte, allerlei zuivelproducten en luxere brood- en papsoorten. Armelui voeding bestond vooral uit eenvoudige pap of brij, roggebrood en weinig vlees. Pap of brij bestond in allerlei varianten en werd gekookt en op smaak gebracht met ui, salie, tijm, reuzel en een snufje zout. Vaak vormde gerst de basis voor de pampengsels, soms boekweit of haver. De nieuwe welgestelde middenklasse had meer keuze en at indien beschikbaar en betaalbaar ook meer vlees, zuivelproducten als kaas en boter, fruit en zangvogels als spreeuwen, vinken en merels (hadden geen jachtvergunning). Ook in de drankconsumptie was er een kloof: rijken dronken soorten wijn, middenklasse bier en wijn en de armen water en licht bier. In deze periode werden er weinig groenten gegeten en werden vooral wortelgroenten klaargemaakt zoals pastinaak, raap en koolsoorten.
- De ontdekking van Amerika in 1492 zorgde voor een omwenteling in het eetpatroon en introduceerde verschillende aardappel – en graansoorten, peulvruchten, tomaten, pepers en cacao. De aardappel ontwikkelde zich na het begin van de 18e eeuw stapsgewijs tot volksvoedsel. Specerijen speelden een steeds grotere rol in de Nederlandse keuken en werden toegevoegd aan gebak, vlees en groenten.
- De Nederlandse keuken werd lange tijd mede bepaald door invloeden van overheersers en invloeden via de adel. Na 1600 kwamen ook de wingewesten in Azië, Afrika en Amerika daarbij. Zo importeerde het VOC exclusieve specerijen en overzeese handelswaren als peperkorrels, nootmuskaat, foelie, kruidnagels, kaneel, rietsuiker, gember, koenjit, thee en koffiebonen. Echter van de lekkerste en spannendste producten genoten de meeste Europeanen niet. Het overgrote deel van de bevolking in Noordwest-Europa was arm en hun maaltijden bestond uit erwten, meelpap, of – later dus – aardappelen. In het stedelijke Nederland was vlees prijzig: veel mensen waren noodgedwongen vegetariër. De elite at wel wat gevarieerder en internationaler. In deze kringen keek men vóór de twintigste eeuw de culinaire trucs vooral af bij de Fransen.
- De soberheid van de Nederlandse keuken duurde voort tot in de 19de en de 20e eeuw. Toen werd het accent met name gelegd op het bereiden van betaalbare en eenvoudige maaltijden, gebaseerd op de traditionelere Nederlandse gerechten. Dit droeg niet bij aan het ontstaan van meer diversiteit in de Nederlandse eetgewoonten. Echter na 1950 leiden de sporen van de geschiedenis (prehistorie, overheersingen van Romeinen en Arabieren, de ontdekkingsreizen, het koloniale verleden, oorlogen en migratie) tot allerlei vernieuwingen in voedselproductie (conserven), nieuwe rolpatronen, technologische ontwikkelingen (koelkast, televisie, computer en media), internationale handelsnetwerken (globalisering) en diversiteit in de Nederlandse eetcultuur.
- Uit de Indonesische keuken zijn in de tweede helft van de 20e eeuw diverse gerechten overgenomen, vaak aangepast aan de smaak van de Nederlanders, en met de Chinese

keuken vermengd tot Nederlandse – Indisch – Chinese restaurants. Vooral eenvoudige nasi – en bamigerechten werden populair. Ook uit de Surinaamse keuken worden wel gerechten bereid, waaronder BB met R (bruine bonen met rijst).

- In de laatste decennia van de 20e eeuw veranderde de Nederlandse keuken drastisch, mede door invloeden uit landen rond de Middellandse zee. Zo bracht de Italiaanse keuken de pizza en pasta, de Spaanse keuken paëlla, tortillas en tapas en de Griekse keuken moussaka, gyros, souvlaki en tzatziki. Later volgden Turkije, het Midden-Oosten, India en Noord-Afrika met gerechten als shoarma en falaffel (Midden-Oosten), curry en naan (India) en doner kebab (Turkije). De migratiegolven namen hun eigen voedsel, eetgewoontes en bereidingswijzen mee en geleidelijk aan ontstond er een versmelting van culinaire tradities. En die soms resulteerde in nieuwe fusiegerechten als de nasi – en bami schijf, de Duitse Currywurst, pizza-shoarma en kapsalon. Dit betekende dat ook bepaalde ingrediënten hun intrede deden of populairder werden, bijvoorbeeld aubergines, courgettes, artisjokken en couscous.
- De Nederlandse keuken is met name geworteld in het landbouwverleden en kan per streek verschillen waardoor er regionale specialiteiten bestaan. Nederlandse gerechten zijn vaak relatief eenvoudig, minder gekruid en voedzaam, zoals pap, Goudse kaas, pannenkoek, snert en stampot. En beïnvloed door buitenlandse keukens uit Aziatische, Arabische en Europese landen en uit de voormalige kolonies. Anno 21<sup>e</sup> eeuw is de culinaire evolutie zichtbaarder en het dieet complexer geworden. Eetgewoontes, bewuste voedselkeuzes, leefstijl en gezondheid zijn trendgevoelig geworden door de globalisering, efficiënte logistieke keten, digitalisering en de invloed van sociale media. We eten vaker buitenhuis, staan in de rij voor eettentjes met een hoge review waarde, zoeken dat ene authentieke restaurantje waar het grote publiek nog niet is geweest of voor de massa onbetaalbaar is, koken zelden zelf en kiezen liever voor gemak en voor de bezorgdiensten.

### **Uitsmijter**

De tijdlijn laat dus een opmerkelijke kanteling zien van de traditionele Nederlandse keuken bedacht in welvaart of armoede, winterse kou of zomerse hitte. Naast de meest bekende stampotten die door gezinnen nog steeds op tafel worden gezet, zien we in huishoudens ook de opmars van pasta, rijst, fastfood, superfood en gemakproducten. Behept door haast, druk, snel, geen tijd, even geen gedoe met pannen of kookgerei en recepten, kopen we vaker het uitdijende aanbod van voor - geschilde, gewassen, gesneden en gegaarde ingrediënten. Tegelijkertijd is de voedselkeuze en consumptie groter en gevarieerder geworden. Er is meer ruimte ontstaan voor culinaire uitvindingen, smaakmakers, ingrediënten, vleesvervangers, vegetarische en veganistische producten.

Culti culinair Nederland sluit zich aan bij de huidige pluriforme samenleving. Als we verwijzingen willen maken naar onze culinaire geschiedenis, begin dan dichtbij huis. Verras de gasten eens met kleine hapjes of “tapas” ontstaan en ontwikkeld op eigen bodem. Serveer kleine kommetjes met stampotjes, erwten en/ of bruine bonensoep en streekgerechtjes uit Noord, Oost, Zuid en West Nederland. Completeer een proeverij met samengestelde schoteltjes of een assortiment van mini snacks als frikandelletjes, viandelletjes, bitterballetjes, kaassouffletjes, bamischijfjes en kapsalon. Sluit het kleine hapjesbuffet af met Nederlandse of lokale zoete lekkernijen of specialiteiten (Arnhemse Meisjes).

“Je bent wat je eet” en “Wat de boer niet kent, eet hij niet”. Uitspraken die illustreren dat traditionele eetgewoontes en keukens vandaag de dag “bewegen” en zich aanpassen aan vraag en aanbod en de tijdgeest. Wat we eten en welke voedselkeuze we maken, hangt af van onze leef / woonomgeving (gezin, land, stad of dorp), klimaatomstandigheden, levensfase, economische mogelijkheden (vermogend, middenklasse of minderbedeeld), toegang tot de technologische ontwikkelingen (land, infrastructuur en welvaart) en ons gedrag vanuit een intercultureel perspectief.

Blijf nieuwsgierig en ga op verkenning door de wijken en binnenstad van Arnhem. Ontdek hoe na de wederopbouw van de stad, Arnhem rijkelijk voorzien is van culti culinaire winkels en eetgelegenheden. Waar aspecten als gemak, afhaal, betaalbaar, snelle hap, biologisch, oorsprong en ambacht, culturen en smaken samenkomen en de diversiteit in het culinaire landschap welkom is.

Aan tafel, eet smakelijk en proef de geschiedenis!

Hedy Raden Soedjono

Augustus 2024.

## Bronnen

- Wikipedia Nederlandse eetcultuur
  - Een korte voedselgeschiedenis van Nederland ([www.voedselgeschiedenis.nl](http://www.voedselgeschiedenis.nl))
  - Unesco's eetbare erfgoed: van Georgische wijn tot Groningse eierbal (<https://npo.nl/npo3/3opreis/eetbaar-cultureel-erfgoed-unesco>)
  - Culinair Nederland: Cultureel erfgoed ([www.eet.nu](http://www.eet.nu))
  - [www.coquinaria.nl](http://www.coquinaria.nl)
  - <https://eetverleden.nl/recepten/>  
<https://onceuponataste.com/podcast-item/eetverleden-manon-henzen/>
  - <https://onceuponataste.com/podcast-item/lekkere-troost/>
- 
- Eten als medicijn / Dale Pinnock
  - Syllabus kookcursus bewuste voedselkeuze / Betteke Visserman, Anna van der Vlies en Earth Matters
  - De grote Kleyn / Onno Kleyn
  - Kleine geschiedenis van de Nederlandse keuken / Jacques Meerman
  - Groentebijbel van aardappelpuree tot zuringssoufflé / Mari Maris
  - Verhalen en recepten uit Centraal Azië / Caroline Eden en Eleanor Ford

## HISTORISCHE RECEPTEN

Door de eeuwen heen zijn smaken en voorkeuren flink veranderd. Vroeger waren minder specerijen en exotische producten verkrijgbaar. Tegenwoordig in overvloed. Een luxe positie om eens te experimenteren met smaakcombinaties uit het verleden en ze te verbinden met de smaken van nu. We kunnen in een oogwenk kookboeken, digitale kooksessies en recepten binnenhalen. Visuele en tekstuele "gereedschappen" die destijds nog niet voorhanden waren. Een enorme sprong voorwaarts om naar eigen smaak, vermogen en creativiteit aan de slag te gaan met de diversiteit in de keuken van nu.

## Recepten

### 1. Biet uit de oven

Voor 6 personen  
300 gram bieten schoongemaakt maar ongeschild, in partjes  
3 eetlepels olijfolie  
2 eetlepels balsamicoazijn  
Zeezout  
Zwarte peper

Serveersuggestie: Biettaartjes of witlofschuitjes verrijkt met een sinaasappel-mosterd dressing of peterseliégremolata, verkruimelde zachte geitenkaas of geroosterde pijnboompitten.

Verhit de oven tot 200°C. Leg de partjes biet op een bakplaat, besprenkel met olijfolie en strooi er een snufje zeezout op. Rooster ze 20 – 25 minuten tot ze beetgaar zijn. Laat de partjes afkoelen en snij in kleine blokjes. Hussel de geroosterde biet naar smaak met een dressing of verse of droge Provençaalse kruiden door elkaar. Serveer als hapje in mini pasteibakjes of als gevulde witlofschuitjes met een topping van verkruimelde zachte geitenkaas, pijnboompitten of peterseliégremolata.

\* sinaasappel mosterd dressing : sap van 1 sinaasappel, 1 volle theelepel grove mosterd, 1 eetlepel olijfolie extra vierge en naar smaak zeezout en zwarte peper.

\* peterseliégremolata: 1 bos peterselie (fijgesneden), 1 citroen (schil en rasp), 1 teentje knoflook (geperst), zeezout en zwarte peper.

### 2. Roggebrood met romige eiersalade en rucola

Voor 2 personen  
2 hardgekookte eieren, gepeld  
1 eetlepel yoghurt  
1 takje verse bieslook, gesneden  
1 sneetje roggebrood  
Snufje gerookt paprikapoeder  
Klein handjevol rucola  
Zeezout  
Zwarte peper

Prak de eieren met een vork en meng yoghurt, bieslook en naar smaak paprikapoeder, zeezout en zwarte peper er doorheen. Serveer op roggebrood of crostini's (geroosterd wit, bruin brood, ciabatta, stokbrood of zuurdesem).



### 3. Exotische aardappelsalade – sla wraps

Voor 4 personen

1 kg zeer vastkokende aardappelen (zoals Nicola)

100 ml olijfolie extra vierge

1 á 2 citroen

1 eetlepel komijn

1 teen knoflook uit de pers

1 rode ui, ragfijn gesnipperd

Flinke handvol vers gehakte koriander of peterselie

Slabladeren

Serveersuggestie: sla wraps met eventueel een pittige saus en/of merquez.

Kook de aardappelen, giet ze af en laat afkoelen. Maak een vinaigrette en klop olie, rasp, sap van citroen, komijnpoeder en knoflook door elkaar. Snijd de afgekoelde aardappelen in stukjes en meng met de vinaigrette, de gesnipperde uit en de koriander of peterselie. Check op smaak, misschien moet er zout of citroensap bij. Verwijder de buitenste slabladeren, Was ze en schud het water eruit. Leg de slabladeren op de borden en verdeel de aardappelsalade over de sla. Wikkel elk blad om de vulling. Geef de sla wraps extra pit en serveer er een kommetje met een pittige zoetzure saus bij om er overheen te lepelen of in te dippen. Geef voor de vleesliefhebbers gebakken merguez erbij.

### 4. Auberginerolletjes met walnootvulling

Voor 4 personen

2 middelgrote aubergines

Voor de vulling

200 gram gedopte walnoten

Pitten van ½ granaatappel

1 eetlepel gehakte korianderblaadjes

1 kleine teen knoflook, geperst

1 groene chilipeper, zaadjes verwijderd, in dunne ringen

2 eetlepels olijfolie, plus extra om te bestrijken

Sap van 1 citroen

Zeezout en versgemalen zwarte peper

Granaatappelmelasse, om te besprenkelen

Maak eerst de vulling. Verhit de oven tot 180 °C . Verdeel de walnoten over een bakplaat en rooster ze 5 – 10 minuten in de oven tot ze goudbruin zijn. Leg ze op een

schone theedoek. Wrijf de velletjes eraf met behulp van de theedoek en laat de ontvelde walnoten afkoelen.

Stamp de walnoten fijn in een vijzel en roer de granaatappelpitten, de koriander, de knoflook en de chilipeper erdoor. Voeg de olijfolie en het citroensap toe en breng op smaak met zout en peper. Zet even weg, zodat de smaken goed kunnen mengen.

Laat een grillpan gloeiend heet worden. Verwijder de stelen van de aubergines. Snijd de aubergines in de lengte in plakken van maximaal 1 cm dik. Gebruik de buitenste delen niet. Bestrijk de plakken aan beide kanten rijkelijk met olijfolie en bestrooi ze met zout en peper. Grill de plakken in porties tot ze zacht zijn en aan beide zijden mooie grillstrepen hebben.

Besmeer de aubergineplakken met walnootvulling en rol ze op. Je kunt de rolletjes eventueel vastzetten met cocktailprikkers. Serveer de auberginerolletjes op kamertemperatuur met wat granaatappelmelasse erover gesprengd.

## **5. Gevulde abrikozen**

Voor 10 abrikozen

10 grote ongezwavelde gedroogde abrikozen

30 g walnoten, plus 10 halve walnoten

30 g rozijnen

1 eetlepel honing

Snijd de abrikozen aan de boven- of onderkant een klein stukje open en draai de steel van een theelepelin erin, zodat er een holte ontstaat. Als dit niet lukt omdat de abrikozen te droog zijn, kun je ze eerst 10 minuten wellen in warm water.

Stamp de walnoten fijn in een vijzel (keukenmachine) en meng de rozijnen en de honing erdoor.

Vul de abrikozen met het rozijnen - walnoten mengsel en leg een halve noot erop.

De gevulde abrikozen kan je tenslotte verpakken in een papieren buideltje en sluiten met een strikje = feestelijk verpakte abrikozen bonbons.

## 6. Gado gado (groenten met pindasaus)

### Ingrediënten

1 pond sperzieboontjes  
1 spitskool/ krop ijsbergsla  
1 pond taugé  
1 komkommer  
1 pot pindakaas  
1 eetlepel ketjap  
Zonnebloemolie  
Limoensap  
Gebakken uitjes  
Gebakken kroepoek/ emping  
Eieren, hardgekookt  
Gebakken tahoe/ tofu (naar keuze)  
Gebakken aardappelen (naar keuze)

### Kruiden:

1 eetlepel sambal oelek  
2 sjalotjes /1 ui gesnipperd  
4 teentjes knoflook, gesnipperd  
1 theelepel trassi bakar (gefermenteerde garnalenpasta) - (naar keuze)  
2 theelepels bruine suiker  
snufje zout

### Bereiding:

Groenten wassen, de boontjes in stukken snijden, de spitskool grof hakken en de komkommer ontdoen van de pitjes en in plakjes snijden. Pan met water opzetten en de boontjes, spitskool en taugé beetgaar koken. Beter is de groente te stomen (vitamines + smaak blijft behouden)

Pindasaus, doe in een pan een beetje olie en bak de ui en knoflook even aan. Voeg sambal en trassi bij en zodra de geuren zich hebben vermengd, de pindakaas. Met heet water verdunnen tot sausdikte.

Naar smaak suiker, zout, ketjap en limoensap toevoegen.

Verdeel de groenten op een plat bord, schep de pindasaus er overheen, doe enkele partjes gekookt ei erop en strooi tenslotte de gebakken uitjes over de gado gado. Geef gebakken kroepoek erbij.

Vaak wordt de gado gado geserveerd met blokjes lontong (rijstbultjes) en gebakken tahoe.

### Variatie:

- Gebruik alleen rauwe verse knapperige groenten zoals Romaine sla, postelein, jonge bladspinazie, waterkers, bleekselderij, rettich, radijsjes en kiemgroenten.
- Serveer er gebakken gekruide tempeh bij of gebakken aardappel/ maisfrikadel.



Stichting Vitanos stimuleert en ondersteunt individuele wijkbewoners om gezond en vitaal te worden of te blijven en actief te zijn in de buurt of wijk. Daarmee wordt tegelijkertijd het sociaal netwerk van samenredzaamheid in de wijk of buurt versterkt.

Vitanos doet dit door het organiseren, ondersteunen én verbinden van diverse activiteiten en initiatieven die in de woonomgeving plaats vinden. Daarbij sluiten we zoveel mogelijk aan op activiteiten op wijk-, buurt- en omgevingsniveau