

## Groenten in de tijd van steden en staten

### Groenterecept uit de tijd van steden en staten bedenken

**Lesduur:** 50 minuten

**Lesvorm:** recept bedenken

**Werkwijze:** individueel

#### Wat heb je nodig?

- pen en papier

**'Eet je groenten op!' We weten niet of ouders dit vaak tegen hun kinderen zeiden in de tijd van steden en staten. Want groenten waren toen niet zo belangrijk als ouders van nu dat vinden.**

#### Eten in de tijd van steden en staten

- Een maaltijd bestond vooral uit vlees of vis en brood. Arme mensen aten niet veel vlees. Ze maakten meestal een soort pap van roggemeel, met restjes vlees.
- Brood was de basis van de maaltijd. Arme mensen gebruikten het brood als bord. Ze aten hun bord dus op.

- Fruit werd wel veel gegeten. Maar dan wel gekookt. Rauw fruit was niet gezond, zeiden de doktoren.
- Zuidvruchten (gedroogd) waren heel populair, bijvoorbeeld abrikozen.
- Amandelen werden veel gegeten.
- Gerechten waren vaak zoeter dan nu. Ze werden op smaak gebracht met suiker en honing.
- Haring en kabeljauw werden veel gegeten.
- Mensen gebruikten kruiden zoals munt en peterselie, en specerijen zoals kruidnagel en kaneel. Als ze het konden betalen...



#### Opdracht 1

- a** Bekijk het woordveld. Zet een rondje om de groenten die mensen in de tijd van steden en staten aten.

<i>sla</i>	<i>aubergines</i>	<i>wortels</i>	<i>rapen</i>
<i>erwten</i>	<i>bonen</i>	<i>kool</i>	<i>knoflook</i>
<i>tomaat</i>	<i>komkommer</i>	<i>bruine bonen</i>	
	<i>broccoli</i>	<i>spinazie</i>	<i>uien</i>
<i>paprika</i>	<i>knolselderij</i>	<i>aardappelen</i>	<i>prei</i>

- b** Welke groenten horen er niet bij? Waarom niet? Zoek het antwoord op als je het niet weet.

**Opdracht 2**

- a** Bekijk het volgende recept. Lees het recept eronder nog niet! Leg er een blaadje over.

*Sijve op verckenshutspot*

*Neemt u vleijsch ende braden op den roester wel swart ende neemt aieun, snitet met grote stucken mit uwen hutspot ende neemt peper ende caneel mit nagelen ende wat roden wijns ende sault, eeck ende water ende latet al te samen stoven.*

- b** Schrijf op welke woorden je herkent. Snap je hoe je dit gerecht maakt?

- c** Lees nu de het recept hieronder in het Nederlands van nu. Klopt het met wat je dacht?

**Stoofpot van varkensvlees**

*Neem het vlees en braad het op het rooster. Neem ui en snijd het in grote stukken en neem peper en kaneel met kruidnagel en wat rode wijn en zout, azijn en water en laat het samen stoven.*

Bron: Ria Jansen, De keuken van de late middeleeuwen, 2de druk 1998.

- d** Bedenk een recept uit de tijd van steden en staten. Maar dan wel een recept met veel groenten en weinig vlees. Gebruik groenten en smaakmakers die de mensen toen kenden.
- e** Schrijf je recept mooi op, voor een kookboek uit de tijd van steden en staten. Je mag het ook opschrijven in de taal van toen.

## Antwoorden

### Opdracht 1

- a eigen antwoord
- b Bruine bonen, tomaten, paprika en aardappels komen uit Amerika, dat nog niet bekend was bij Europeanen in die tijd. Broccoli, komkommer en aubergine komen uit Azië en kwamen pas veel later naar Europa.

### Opdracht 2

eigen antwoord