

De Romeinse keuken nu



Bij De Slegte was in de jaren tachtig Goed van Toen te koop. Een humoristisch kookboek met recepten uit de Romeinse oudheid en de middeleeuwen, geschreven door stripschrijver en kookfanaat Eugene Decamps. Er staan gerechten in waar je niet zo gauw aan begint, zoals geroosterde pauw of relmuis, maar doordat Decamps losjes omgaat met de hoeveelheden en veel ingrediënten vervangt door moderne varianten, zijn de gerechten nu best te maken.

Er zijn cateraars en restaurants die originele recepten uit de Romeinse tijd gebruiken om er de heerlijkste schotels mee op tafel te zetten. Claudia Vandepool van cateringbedrijf De Historische Keuken uit Schipluiden en Hendri Kat van restaurant Bij d'n Open Haard in Zutphen zijn twee moderne koks die zich in hun werk laten inspireren door de oudheid. Vandepool: 'Ik kook sinds mijn tiende. Na mijn studies museumkunde en archeologie begon ik met historische maaltijden. Ik maak vaak historische correcte maaltijden op archeologische

locaties, van de prehistorie tot en met de 17e eeuw.' Ze gebruikt ondermeer Vaz Sooter Cokese van historica Johanna Maria van Winter en voor de Romeinse recepten voornamelijk het kookboek *De re coquaria* van Marcus Cavius Apicius uit de vierde eeuw. Restaurateur Kat besloot vanwege het vijftiende-eeuwse pand van zijn restaurant zijn menu aan de oude tijd aan te passen. 'Ik heb een halfjaar in bibliotheken gezeten om oude receptuur te vinden. Het is vaak moeilijker om te koken, omdat je zelf de balans van de ingrediënten moet zien te vinden.'

Kat maakt vooral gebruik van oude hanzekookboeken en van Van Soester Cokene.

Velen kennen de verhalen van etgelagen van de rijke Romeinen met gevulde lijsters en gefrituurde pauwontoggetjes; een eenvoudige Romeinse tafel zag er toch heel anders uit. Het hoofdgerecht bestond uit brood, kool en graanpap met worst. Voor de rijken en voor speciale gelegenheden waren er diverse soorten geroosterd vlees, vooral klein wild, vis of gevogelte zoals zilvermeeuw, kraai of pauw. De relmuis



of zevenslaper was voor de Romeinen een lekkernij, het diertje heeft wat weg van een oekhoorn, maar is kleiner. Als nagerecht was er fruit of zoetigheid. Om een gerecht te zoeten werd voornamelijk honing gebruikt, maar ook dadels, vijgen of rozijnen waren een geschikte zoetstof. De gebruikte groenten, fruit en kruiden werden door de Romeinen zelf verbouwd. Als graan gebruikten ze vooral spelt. Veel groenten en vlees werden gedroogd, gerookt, gezouten of ingemaakt om er de winter mee door te komen.

Hoewel de recepten van Apicius een goed beeld geven van de gerechten die de rijkere Romeinen aten, is over de smaak niets geschreven. Die zou volgens internetbronnen lijken op de huidige Noord-Afrikaanse keuken met het veelvuldig gebruik van verse koriander en komijn, vlees met vruchten, combinaties van hartig en zoet. Ook doordat de overgeleverde recepten weinig inzicht geven in hoeveelheden of kooktijden zal de moderne kok dus moeten experimenteren. En dan zijn er nog ingrediënten, zoals garum, de smaakmaker uit de oudheid, die volledig uit onze keukens zijn verdwenen. Gelukkig is het recept van deze scherpe zoute vissaus, waar Pompei beroemd om was, bewaard gebleven. Het bereiden is volgens Van Winter wel omslachtig: Vul een groot vat met gedroogde kruiden: dille, koriander, venkel, selderij, bonenkruid, scharlei, wijnruit, wilde en gekweekte munt, lavas, polsi, wilde tijm, oregano, betonie en agrimonie. Doe er dan een laag vette vis zoals zalm, paling of sardines bovenop. Verder een grote hoeveelheid zout en dan weer van voren af aan tot het vat vol is. Zet dit mengsel van vis, zout en kruiden een week toegedekt in de zon om te gisten. Daarna drie weken lang elke dag even roeren. Het mengsel is dan volledig verpulverd en het sap kan eruit worden gezeefd. Volgens Johanna Maria van Winter gebruikten de Romeinen ook wel een kookmethode om de vissaus te maken, vooral met goedkopere vis. Je kunt hiervoor spiening, ansjovisfilets of een andere kleine zachte vis gebruiken en dit mengen met zout en kruiden. Inkoken tot het vismengsel is



verpulverd en wanneer het ingedikt is door een zeef of zeefdoek gieten tot het goede belder is. Kat en Vandepool zullen de garum uit de antieke recepten heel niet vervangen door zout. Je doet dan de gerechten tekort, garum is veel verfijnder dan zout. Kat gebruikt de kookmethode om garum te maken. Vandepool vervangt de garum door Thaise vissaus. Vandepool: Ik werk kleinschalig en mijn burens zullen het niet op prijs stellen als ik thuis garum zou maken. Nuoc Man is een goede vervanger, de smaak benadert die van garum heel dicht.'

Naast de verdwenen garum valt op dat de oude Romeinen grote hoeveelheden kruiden gebruikten. Een vaak genoemde reden voor het royale gebruik van kruiden in de oudheid is dat vlees en andere ingrediënten bijna bedorven zouden zijn. Volgens Van Winter gebruikten de Romeinen gewoon veel kruiden omdat ze er waren en om dat het lekker was. Kat suggereert dat de sterkte van kruiden en specerijen afzwakte doordat ze zo lang onderweg waren. Vandepool heeft bij haar buffetten altijd een origineel zeer ruw Romeins gerecht staan, waarin ze de hoeveelheden

hanteert zoals die waarschijnlijk ook door de Romeinen werden gebruikt, met veel garum en kruiden dus. 'Ik vind het zelf heel smakelijk om veel kruiden te gebruiken, maar sommige mensen zullen een kleinere hoeveelheid verfijnder vinden.' Ook Kat vindt het royale kruidengebruik en de bijzondere combinaties een aanwinst voor de moderne keuken.

De vraag is natuurlijk of je alle oude recepten kunt namaken. Kat: 'Als ik de helft van de kruiden uit een recept niet kan krijgen, dan zet ik het gerecht niet op de menukaart. Dat geldt bijvoorbeeld voor een gerecht met wel twintig soorten bonenkruiden. Die kennen wij helemaal niet!' Volgens Vandepool gaven de Romeinen zelf in hun recepten aan of er precies of soepel met de ingrediëntenlijst moest worden omgegaan. 'Ik kook zoveel mogelijk volgens recept, wanneer een ingrediënt onmisbaar is en ik kan het op dat moment niet krijgen, dan maak ik het gerecht niet. Ik houd me, net als de Romeinen, aan de seizoenen. In de winter zul je op mijn menukaart geen aardbeien tegenkomen.' Decamps en Van Winter konden in de

zeventiger jaren bepaalde ingrediënten niet krijgen. Zo zijn pijnboompitten volgens Van Winter alleen in het buitenland te koop en worden ze volgens Decamps te vaak vervangen door amandelen. En voor asa foetida, een soort gomhars die volgens Decamps lekker is bij zevenslaper, verwijst Van Winter naar de apotheek. Iedereen kan tegenwoordig aan pijnboompitten komen en voor asa foetida ga je volgens Vandepool naar een Turkse of Aziatische winkel. Onder de Nederlandse naam duivelsdrek is het ook te koop bij Jacob Hooy. 'Ik gebruik asa foetida om de smaak van een gerecht ronder en opener te maken. Het is als het zout in de pap, maar je moet er niet te veel van gebruiken.'

Wanneer we kaas in een Romeins gerecht willen verwerken, moeten we goed opletten. De kaas die de Romeinen aten was ongetwijfeld gemaakt van schapen- of goitenmelk. De gebruikte kaassoorten zijn vergelijkbaar met zachte chèvre of cottage cheese. De Romeinse kookboekschrijver Apicius geeft het recept voor een populair kaasgerecht, moretum: 'Doe verse kaas in een vijzel. Voeg munt, wijnruit, koriander, venkel, lavas, peper, boning en garum toe. Doe er naar believen azijn bij. Meng de kruiden door de kaas. Stop het mengsel in een vorm, draai de vorm om op een bord en serveer uw kaasgerecht.' Volgens Vandepool erg lekker met spalthbrood.

www.dektortschokosten.nl en www.resturantopnhaard.nl

Bepaalde dieren zullen we niet zo snel meer op een menukaart tegenkomen. De rekmuis is er een van en Decamps suggereert om het recept met konijn te maken. Vandepool ziet dat beslist niet zitten: 'Een konijn is groter en heeft een heel andere smaak, je kunt beter een andere muis frituren.' Ook de suggestie van Decamps om pauw te vervangen door eend, bevat Vandepool niet. 'Dat is niet te vergelijken. Dan wacht ik wel tot ik aan een pauw kan komen en maak het originele recept, met veren en al.' Vandepool koopt de bijzondere Romeinse ingrediënten bij de Turkse of Aziatische winkel, maar ze koopt groenten, fruit en vlees gewoon bij de biologische winkel. 'Om de smaak goed tot zijn recht te laten komen, gebruik ik bij voorkeur biologische producten, die zijn niet opgejaagd. En doordat geen smaak- en geurstoffen zijn toegevoegd en geen groeihormonen of chemische bestrijdingsmiddelen gebruikt, benadert het de smaak uit de Romeinse tijd het meest.'

Misschien dat je soms wat moeite moet doen om alle producten uit de oude Romeinse keuken te pakken te krijgen, maar het is zeer de moeite waard, vinden Vandepool en Kat. Het smaakpalet van de meeste gerechten doet immers voldoende vertrouwen doen en tegelijkertijd kunnen we ons aangenaam door de smaak laten verrassen.

Let op! Gevaar!

WAT ZIT ER IN UW ETEN?

De gids die ervoor zorgt dat u zich niet langer vergiftigt

Corinne Gouget
Will Jansen

Aspartaam E 951
Glutamaat E 621
Glycine E 640
En al die andere...

In Nederland meer dan 10.000 verkocht

Bouillon!
UITGEVERIJ

Om te weten wat er NIET in uw eten zou mogen zitten.
ISBN: 9789077788288, redactie@bouillonmagazine.nl
Wanneer u bestelt, zet dan 'abonnee' bij uw naam en u krijgt 25% korting.

Bouillon! Magazine 2018 | www.bouillonmagazine.nl

76

79

