



## ARMEN ETEN

Jacques Collen  
(© ASG)

### **Enkele notities opgesteld naar aanleiding van het Erfgoeddag 2011 op 1 mei met als thema “Armoe troef”**

Voor een verschil in het voedselpatroon tussen arm en rijk laten velen, zelfs tot op de dag van vandaag, leiden door de “vette en magere keuken”, twee bij elkaar horende prenten die in 1563 te Antwerpen werden uitgegeven en waarvoor Pieter Bruegel de voortekeningen had gemaakt. Een thema die o.m. door Jan Steen meer dan eens geschilderd werd. Typisch voor de magere keuken is het nogal eenzijdige voedsel van het gewone volk, dat met één kookpot bereid wordt, waar vooral (winter)wortel, raap, gedroogde schar, uien, mosselen, pap,...op het bord komen. En in de vette keuken daartegenover staan er veel meer schotels (boven het vuur pruttelen maar liefst drie kookpotten) met veel vlees (een statussymbool), (wild)gebraad en aan plafond en schouw hangen hammen en worsten...

Hoewel het basisvoedsel in de 19<sup>de</sup> – 20<sup>ste</sup> eeuw voor arm en rijk quasi hetzelfde was, waren er toch verschillen, bijvoorbeeld in hoeveelheid, maar ook in de bereiding, de kwaliteit van de gebruikte ingrediënten (bv. smout in plaats van boter) en vooral ook de aankleding van tafel en het eten op zich.

### ***Middagmaal***

Warm eten bestond eeuwenlang vooral uit **ketelkost**: eenvoudig voedsel dat in één pot werd bereid zoals bij pap of hutspot met aardpeer of pastinaak waarbij steeds ook brood behoorde. Maar de hoge graanprijzen (en dus ook de duurte van het brood) dwongen de armen van aardappels te eten en zo verdrong langzaam de aardappel brood en pap van de eerste plaats. Desondanks bleef brood en pap populair, naast de pannenkoek (cfr. de boekweitkoeken met een stukje spek ...)

De standaard **hoofdmaaltijd** bestond uit aardappels met groente en een stukje worst of een klein stukje vlees. Een andere klassieker was bv. een ovenschotel met prei, bruine bonen, gehakt en aardappelpuree. Een andere klassieker van vroeger was "boulie"...een stoofschotel van soeppvlees (ribvlees) en worteltjes... En, was het middagmaal een stampot, dan was het veelal een met: gezouten snijbonen uit het vat, zuurkool uit het vat, wortelstoemp, boerenkool, knolraap, ... of een hete bliksem van zoete en zure appels, ajuinstampot met zure haring, enz.

Het **vlees** bestond uit: spek, schenk, hoofdkaas (zwaardemaag in Nederland) als product van de slacht), gehakt, ragout (van oorsprong een gerecht dat bestaat uit stukjes gesneden vlees, gevogelte of vis met saus), enz.

Het vlees-element werd ook dikwijls vervangen door drillerig spek, gekookte lever of varkenspootjes ... Maar, het gebeurde meer dan eens dat het vlees werd vervangen door een vette jus voor over de gekookte aardappelen en soms ook kaantjes op roggebroom.

Indien beschikbaar was er natuurlijk ook balkenbrij(bereiding uit vleesafval en boekweitmeel – er bestaan tal van streekvarianten o.m. met rozijnen), zure zult, beuling, bloedworst, braadworst, ... (de mannen altijd het grootste stuk). Inderdaad, op de boerderij hingen na de slacht worst en spek te drogen in de "wieme", aan stokken geregen en vastgezet tussen de balken van het plafond. Je liep er de eerste tijd met een boogje omheen, om de druppels niet op je hoofd te krijgen!

Maar ook regelmatig kwamen er varkenshersens (tegenwoordig moet je ze bestellen bij de slager,vroeger kon je ze gewoon kopen) op het bord. Een vaste prik waren ook de “carbonnaden”



(stoverij) met niertjes (en met bruin bier of een ander biertje als trappist): die niertjes zijn vandaag de dag bijna overal weggelaten en vervangen door vlees van betere kwaliteit. Zondags gebraden ribbetjes was voor het gewone volk ook steeds een lekkernij met braadjus of "looksaus" en gekookte aardappelen of "aardappelen in de pel".

Alleen bij de gegoeden werd er gebakken in boter (en dan ook nog niet altijd), dit gebeurde veelal in smout (= gesmolten varkensvet, ook wel reuzel genoemd).

Vrijdags werd er geen vlees gegeten maar **vis**. Dit was dan bv. de ajuinstamppot (uienstampot) met zure haring. Er was nauwelijks verse vis te krijgen, dus meestal bleef de keus erg beperkt en merken we dikwijls aardappel(puree) met stokvis en ajuinsaus. Een gebraden haring dan, was eerder iets typisch voor het avondeten. En, mosselen waren de oesters voor de gewone man. Maar zowel de haring als de mosselen hebben heden hun "goedkoop" karakter verloren!

Bij de betere klasse was er steeds **soep** bij het middagmaal. Soms beperkte men het middageten met een maaltijdsoep: soep met 'mergpijpjes' (waarbij het merg op een boterham, al dan niet met smout of boter besmeerd, met peper en zout gekruid werd opgegeten), rapensoep, ossenstaartsoep, erwtensoep, bonensoep, ... Zondags werd er veelal, ook bij de minderbedeelden, soep gegeten, wat nu nog steeds in veel gezinnen gebeurt.

Zowel bij de gegoeden als bij de minderbedeelden hoorde er bij de maaltijd altijd **groenten** uit eigen tuin (vers of ingemaakt) bij, al naar het jaargetijde bood.

Wat wij tegenwoordig vergeten groenten noemen kwam vroeger ook al in het wild voor en gingen de minderbedeelden tijdens het seizoen dan ook in de velden, weidebermen, waterkanten, enz. zoeken. Hierbij denken we aan bijvoorbeeld boerenwormkruid (cfr. de Diestse pannenkoeken), pastinaak, huttentut (als groente bij champignons of bij een konijn bereiding), boomspinazie, brave hendrik, aardpeer, rammenas (ook zwarte radijs genoemd), hertshoornweegbree, molsla, rabarber, schorseneer (de asperge van de arme man, met de bijnaam "keukenmeidenverdriet" of "huisvrouwenleed" omdat bij het schillen een kleverig melksap vrijkomt - voor de Tweede Wereldoorlog vrij algemeen gegeten ...), de teunisbloem (in de zeventiende eeuw als slaplant vanuit Noord-Amerika in Europa ingevoerd - nu verwilderd), de knolkervel, de Berner Landfrauenboontjes, mispels,...

Had men een groter stukje tuin, dan kwamen ook de **aardappelen** van eigen land, appels en peren uit eigen boomgaard. En, de meeste gezinnen hadden wel een konijnenhok en kleine kippenren. Op deze wijze haalde men de **eieren** uit het kippenhok.

Maar, al bij al wás er destijds niet zo bar veel te kiezen en voorbereide groenten al helemaal niet - en als moeder een rode kool had staan snijden, aardappels geschild had, en het kwam dan, uit de onverwarmde keuken de kamer in, dan was men blij met wát er ook op tafel kwam. - natuurlijk waren er dingen minder, zoals spruitjes, maar dan nam je een aardappel méér. Ook werd er dikwijls bruine bonen klaargemaakt waar gebakken uien doorheen werden gemengd. En op de kliekjes met een grote schep jus erover, de dag erna, was ik ook niet zo gek, maar eten weggooiden dééd je gewoon niet

Heel ouderwets (mijn grootmoeder uit Oostende deed dit) was om de warme aardappelmaaltijd af te sluiten met karnemelkpap. Waarschijnlijk was dit nog een restant van de boerenmaaltijd vroeger toen karnemelkpap op de aardappelen heel gewoon was; maar dat zie bijna niet meer. Karnemelkpap in andere streken was veelal typisch voor het ontbijt of het avondmaal.

Het gewone (zuurdesem)**brood** werd veelal zelfgebakken. Het bakken was een of twee keren per week een drukke bezigheid voor de huismoeders. Da dagen waarop gebakken werd verschilde nogal, maar meestal was dat op dinsdag en vrijdag of op woensdag en zaterdag.



Karel Vanden Plas bv. schreef in “de Horen” (nummer 3, 1978), het blad van de Koninklijke Heemkundige kring Tervuren dat vóór de oorlog van 1914 bijna alle Tervurenaars hun eigen brood bakten. Dit gebruik is na 1920 beginnen te verminderen. Men bekwam brood op de volgende manieren:

- Was men een gegoede burger, dan kon men het brood gaan kopen bij een van de gevestigde bakkers. Het duurde lang vooraleer dit soort brood algemeen aanvaard werd bij onze mensen, zelfs bij hen die het konden betalen. Men hoorde maar steeds zeggen: “da broeët van den bekker ès nijas schooïem”. (Dat brood van de bakker is niets dan schuim.)
- De landbouwers en al wie een stuk grond bewerkte en er graan op won, gingen met hun oogst naar de molen (“bai de moilder”) en hadden alzo het nodige meel om zelf hun brood te bakken. Alleen de grote boeren hadden hun eigen broodoven.
- Voor de minder gegoede burgers bestonden de gemeenschappelijke “ouves” (ovens). Een oven werd uitgebaat door een inwoner van het dorp en iedereen kon er zijn deeg brengen om het te laten bakken.

## **Ontbijt**

Op de boerenbuiten begon de dag vroeg en de mensen (ook de eenvoudige dagloners) aten na het melken meestal aan een stevig ontbijt. Dit ontbijt bestond bv. uit: boterham besmeerd met smout en stroop, (boekweit)pannenkoeken met spek, gebakken aardappelen van de dag ervoor, brood met balkenbrij gebakken in smout, ... Verder at men karnemelkpap of brokke(n)pap (is grove pap met stukken oud brood, soms gezoet met kaneel en suiker). Op het roggebrood smeerde men smout want margarine of andere boter bestond toen nog niet. Kaas werd zelden gegeten, en als het gegeten werd, alleen op zondag.

Op zondag en op de feestdagen werd er wit brood gegeten.

De echte minderbedeelden dienden zich tevreden te stellen met roggebrood besmeerd met smout met daarbij een bord (bol) met karnemelkpap.

Wij zien veelal ook dat het ontbijt bij velen niet erg verschilde met wat er 's avonds op tafel kwam.

## **Toetje / Dessert**

Als een toetje was (zeldzaam bij de minder gegoeden – meestal alleen op zon- en feestdagen of bij een speciale gebeurtenis als verjaardag bij vnl. dan nog voor de kinderen) werd er vaak karnemelkspap met bietenstroop genomen. Verder waren er ook pannenkoekjes (al dan niet met appelschijfjes of krenten), broodpap, een vanillepudding, een wafel, .... Ook at men als dessert regelmatig griesmeelpudding die dan nog een kwartiertje in de oven werd gezet om een heerlijk krokant korstje (“vel”) te krijgen!

Vrijdags at men vaak hangop (= koud nagerecht van uitgelekte karnemelk), ruiting (een soort hangop gemaakt van geklonterde melk (= volle melk die zuur geworden was, gezoet met suiker en kaneel) of een Jan in de zak (= gekookte rijst in water waaraan krenten, rozijnen, kaneel, gedroogde pruimen of citroen toevoegde, overgoten met vanillesaus).

En wat ook zo'n typisch vroeger-gerecht is een (bak)plaatcake: in oorsprong gewoon cake-beslag op een bakplaat uitsmeren, partjes appel erin, kaneel er overheen en bakken maar.

In het najaar (vooral ca. november nadat het varken was geslacht), werden zoete appels gefrituurd in smout als lekkernij, “smoutappels” genoemd.

*Broodpap* (recept uit het Meetjesland en Zeeuws-Vlaanderen, in West-Vlaanderen ook “stoetenpap” genoemd)



1 liter melk, 250 gram oud brood zonder korsten, 5 eetlepels bruine suiker [als streekbereiding gebruikt men basterdsuiker, ook wel bastaardsuiker of bruine suiker (indien het de bruin gekleurde variant betreft) genoemd, is niet hetzelfde als kandijnsuiker en wordt verkregen door aan fijngekookte of fijngemalen kristalsuiker een invertsuiker oplossing (mengsel van glucose en fructose) toe te voegen evenals een karameloplossing (verhitte suiker) voor het bruin kleuren], 2 theelepels kaneel en boter.

Giet de melk in een pan en breng aan de kook. Snijd het brood in stukjes en doe die in de melk. Laat alles, goed roerend, op laag vuur even doorkoken. Haal de pan van het vuur en voeg de bruine basterdsuiker en kaneel toe. Roer alles goed door elkaar. Dien de broodpap zo warm mogelijk op diepe borden op en leg vlak voor het opdienen een klontje boter op de pap.

## **Avondmaal**

Zoals onder ontbijt reeds aangegeven was er vroeger weinig verschil tussen het morgenmaal en het avondmaal, zeker bij de minder gegoeden. En, als men het niet voor 's morgens bewaarde werd 's avonds de overschot van met middagmaal opgegeten. Zo ook werd 's avonds haverhout-, rijste-, karnemelkgortepap e.a. met de lepel uit een grote centrale kom of pappot gegeten. Ook taatjespap was een vaste waarde: de gekende aardappel-karnemelksoep waarbij dan boter of smout in een pan gesmolten werd tot die bruin is om op de pap gieten... Heerlijk met snede boerenbrood, al dan niet belegd met kaas.

Rond tien uur 's avonds was het op het platteland veelal nog tijd voor een "laatavond-hap". Er werd dan vooral nog een boterham met stroop gegeten, al dan niet met pap van zoete melk of karnemelk met griesmeel, rijst of gort. Na deze "maaltijd" werd nog even naar de dieren gekeken en gingen de mensen naar bed.

### *Hete Bliksem - Stampot*

Hete bliksem kun je in hetzelfde rijtje plaatsen als erwtensoep, boerenkool met worst en bruine bonensoep. Het is een ouderwets gerecht dat op ijzige dagen heerlijk smaakt. Ook werd hete bliksem vaak in het begin van de herfst als de eerste wat koudere dag inviel gemaakt.

Hete Bliksem is eigenlijk een stampot van appels. Omdat deze rond 1900 in een droge kelder lang bewaard kon blijven, was het een gerecht dat met name de eerste maanden na de appeloogst zeer regelmatig op tafel stond.

Er bestaan tientallen varianten voor deze (streekgebonden)bereiding. Voor een goede pan hete bliksem uit de Antwerpse Kempen heb je 1 kilo aardappelen, een kilo zoete appels, een kilo zure appels, drie ons doorregen spek, een snufje zout en een pond witte bonen nodig.

De witte bonen dienen wel een dag goed voorgeweekt te worden. Zet daarna de geweekte bonen in ruim water op en laat ze in anderhalf uur goed gaar worden. Voeg er na een half uurtje wat zout bij. Zet na een half uurtje in een andere pan ook het spek op in ongeveer een halve liter water. Laat dit een half uurtje koken en doe er dan de geschilde aardappelen bij. Ook hier een beetje zout toevoegen. Leg daarop de appels die in vierdepartjes gesneden zijn. Laat dit op een zacht vuurtje een half uur tot drie kwartier sudderen.

Neem het spek uit de pan en stamp de appels en de aardappels door elkaar. Roer er losjes de witte bonen door en proef of er nog wat suiker of zout bij moet.

Schep het gerecht in een dekschaal en presenteer het met het in plakjes gesneden spek er bij.