

Een vegetarisch menu met 19^{de} eeuwse gerechten!



Op 2 december 1878 zette Engelbartha Helmich- van Middachten (de oma van Werner Helmich uit 'De laatste heer'- Ambo Anthos, 2021) haar gasten bij het jaarlijkse diner een groots menu voor, boordevol vlees.

Schildpadsoep
Croquetten van zwezerik
Runderhaas
Wortels, spruitjes, doperwtten, snijbonen
Aardappelcroquetten
Getruffeerde kalfsborst
Bloemkoolpudding
Piquante ragoût van ossentong, zwezerik en balletjes
Kippen met halve appels
Daube marbrés
Gelei van kirsch met taartje
Crème de rose

Dat is wel héél veel vlees op, mopperden een aantal lezers van 'De laatste heer' toen ik de recepten een paar weken geleden online zette, ter gelegenheid van de viering van de 2^e druk van het boek. Kun je er geen vegetarisch menu van maken? Dat kan natuurlijk.

Een maaltijd zonder vlees vonden ze eind 19^{de} eeuw overigens een bizar idee, schrijft Dirk-Jan Verdonk op IsGeschiedenis.nl.¹ Groenten voeden niet, zo was de toenmalige gedachte. Vlees geeft pas kracht. Grote delen van de Nederlandse bevolking aten natuurlijk nauwelijks vlees omdat het te duur was, maar verrichtten wel de zwaarste fysieke arbeid. Volgens de heersende wetenschappelijke ideeën kon dat eigenlijk niet. Pas in de 20ste eeuw erkende het medisch establishment dat mensen ook zonder vlees konden presteren. Vegetarische gerechten waren er vroeger echter wel, ook voedzame en lekkere. Op velerlei verzoek hieronder daarom een vegetarisch december-menu met 19^{de} eeuwse (of althans in die eeuw al bekende) gerechten. De recepten zijn soms bewerkt om ze nu ook te kunnen

¹ <https://isgeschiedenis.nl/longreads/een-geschiedenis-van-het-vegetarisme-in-nederland>

maken. Het 19^{de} eeuwse menu met vlees is overigens ook nog steeds te downloaden op mijn site astridschutte.com.

Schildpadsoep

Het eerste gerecht op het menu van Engelbartha Helmich-Van Middachten is schildpadsoep. Uit den boze dus voor vegetariërs. In plaats daarvan suggereer ik een Franse *Soupe Julienne*, zoals die Engelbartha vier jaar daarvoor at tijdens een groot feestdiner in een naburig landhuis.

Soupe Julienne

Ingrediënten (2 personen):

- 1 ui
- 100 gram wortelen
- 1 witte prei
- 100 gram raap
- 1 slakrophart
- 1 koffielepel boter
- 1 bouquet garni
- 1 soeplepel gehakte peterselie
- peper
- zout

Bereiding:

Julienne is: zeer fijn gesneden groenten. Snipper de ui fijn. Was en schil de groeten. Snij de wortels, de raap en de witte prei in fijne stukje. Snij het slahart in smalle reepjes. Bak de ui en groenten met boter goudbruin in een bakpan. Voeg 350 ml water toe, het bouquet garni en peper. Pan afdekken en 15 minuten laten koken tot bouillon. Voeg de sla toe, 5 minuten laten koken. Licht zouten indien nodig. Peterselie toevoegen voor het opdienen.

Croquetten van zwezerik

Als vegetariër wilt u die arme kalfjes natuurlijk met rust laten. In plaats van zwezerik-kroketten maken we daarom *Champignonpastaïtjes*. Dit is een Frans gerecht al bekend in de 14^{de} eeuw, afkomstig van de historisch culinaire site coquinaria.nl.

Champignonpastaïtjes

Ingrediënten:

- 500 gr champignons (in schijfjes of partjes)
- 100 gr niet te rijpe Brie de Meaux, of verse geitenkaas
- 100 gr Gruyère (de Franse, niet de Zwitserse) of Parmezaan (Bij koemelk-allergie neem je Pecorino of Manchego)
- Samen: 2 theelepels gember, kaneel, kruidnagel, paradijskorrels (Of kardamonzaad vermengd met zwarte peper), suiker (onderlinge verhouding 3:1:1:1:1)
- snufje zout

- eventueel 2 sneetjes verkruimeld oud witbrood zonder korst
- scheut olijfolie
- 450 tot 600 gr korstdeeg (afhankelijk van of je de pastei open of gesloten maakt)
- boter om de bakvorm in te vetten

Bereiding:

Verhit de olijfolie, sauteer de champignons enkele minuten, totdat ze zijn geslonken. Laat ze in een zeef uitlekken, dep ze daarna met keukenpapier om overtollig vet te verwijderen. Laat ze afkoelen.

Meng Brie of geitenkaas en één eetlepel geraspte kaas door de champignons, met zout en specerijen.

Verwarm de oven voor op 180 °C. Vet de bakvorm(en) die je wilt gebruiken goed in, en bekleed ze met het dun uitgerolde korstdeeg. Strooi op de bodem eventueel wat broodkruimels, dat neemt overtollig vocht op. Leg de vulling erin, en bestrooi met de rest van de geraspte kaas. Je kunt de pastei open laten of de vulling bedekken met een tweede vel deeg.

Zet de pastei(tjes) in de oven. Kleine zijn in twaalf tot vijftien minuten gaar, een grote springvorm in dertig tot veertig minuten (afhankelijk van je oven, de dikte van het deeg, etc.). Na het bakken laat je de vorm(en) vijf minuten staan, daarna haal je de pastei(tjes) uit de vorm, en zet je ze op een taartrek om verder af te koelen.

Je kunt ook een plaatpizza maken: bedek een bakblik met een deeglap, en verdeel het champignonmengsel erover. Bak twintig minuten in de oven, en gebruik een pizzasnijder om de 'pizza' in stukken te verdelen.

Runderhaas

Het chique vlees van de runderhaas in het Helmich-menu vervang ik door een chique groente: **Schorseneren, geserveerd met peterseliesaus**, wederom een gerecht van de site coquinaria.nl. Schorseneren waren in de 19^{de} eeuw vrij populair en werden ook wel 'winterasperges' genoemd.

Schorseneren, geserveerd met peterseliesaus

Ingrediënten (voor 4 personen):

- 500 gr schoongemaakte (schrappen of schillen) schorseneren
- 20 gr boter voor in het kookvocht
- 20 gr boter en 20 gram bloem voor de beurre manié (dit vormt een soort roux, zoals ook gebruikt voor béchamelsaus)
- 2½ dl van het kookvocht van de schorseneren (zonder de boter)
- geraspte nootmuskaat naar smaak
- snuf zout
- eventueel wat versgemalen witte peper
- 1 eetlepel gehakte peterselie

Bereiding:

Zet de schorseneren op met zoveel water dat ze helemaal bedekt zijn, en doe er een klont boter in.

Breng aan de kook en laat een kwartiertje tot twintig minuten zachtjes koken. Door de boter, die vet is en daarom op het kookvocht drijft, worden de schorseneren tijdens het koken luchtdicht afgesloten. Zo blijven ze mooi wit.

Giet de groenten af, vang het kookvocht op en schep de meeste boter eraf.

Groentesausje: Meet een kwart liter van het kookvocht af, en doe dit in een steelpannetje. Breng weer tegen de kook aan, en doe de beurre manié er in kleine stukjes bij terwijl je klopt met een garde. Warm vijf minuten door, maak op smaak af met zout, peper, nootmuskaat en peterselie. Leg de schorseneren terug in de saus om ze weer te verwarmen.

Wortels, spruitjes, doperwten, snijbonen

Wortels, spruitjes, doperwten en snijbonen: koken zoals je dat gewend bent.

Aardappelcroquetten

Aardappelen zijn diervriendelijk dus de **Aardappelcroquetten** ook.

Aardappelcroquetten

Ingrediënten voor 25-30 kroketjes:

1 kg bloemige aardappelen (bintjes)
3 eieren
200 g paneermeel (of verkruimeld beschuit)
verse nootmuskaat
bloem
reuzel (vervangen door olie kan ook)
peper en zout

Bereiding:

Schil de aardappelen, snijd ze in gelijke stukken en kook ze volledig gaar in gezouten water. Giet af en zet de aardappelen nog even op het vuur om ze helemaal droog te koken. Roer zodat ze niet aanbranden. Pureer de aardappelen en voeg 2 eidooiers toe. Het eiwit gebruik je later. Kruid met peper, zout en versgeraspte nootmuskaat. Roer stevig. Laat de puree goed afkoelen.

Neem een spuitzak met een opening van 3 cm diameter. Spuit in een 'worst' de puree op een bebloemd werkblad. Snijd de 'worst' in stukjes van 5 centimeter.

Voor het korstje: Zet drie kommetjes klaar: eentje met de bloem, eentje met de 3 losgeklopte eiwitten en eentje met het paneermeel. Haal de kroketjes achtereenvolgens nauwkeurig door de drie kommetjes en zorg dat ze telkens helemaal bedekt zijn.

Verhit de reuzel of olie in de friteuse of in een pan tot 180°C. Laat de kroketten voorzichtig zakken in de olie. Doe er niet te veel tegelijk in, anders barsten ze open.

Voor alternatieve ingrediënten: <https://www.libelle-lekker.be/artikelen/199689/zo-maak-je-de-perfecte-aardappelkroket>

Getruffeerde kalfsborst

De getruffeerde kalfsborst vervang ik door een heerlijke **Hartige taart met Brie en peren**, wederom een gerecht van de site coquinaria.nl.

Hartige taart met Brie en peren

Ingrediënten (6-8 personen):

- korstdeeg (kant & klaar of zelfgemaakt van 400 gr bloem, 120 gr gesmolten boter en 1/8 liter water)
- 150 gr niet te rijpe Brie de Meaux (in stukjes)
- 2 rijpe handperen, geschild en in plakjes
- 2 hardgekookte eieren en 6 of 8 partjes
- 2 hardgekookte eidooiers (verkruimeld)
- 1 tl suiker
- 1 losgeklopt eiwit

Bereiding:

De bereidingstijd is een uur. Verdeel het deeg in een 2/3 en 1/3 deel. Bewaar het 1/3 deel in folie. Rol het grotere deel uit. Bekleed hiermee een ingevette pie- of de springvorm.

Verwarm de oven voor op 200 °C. Verdeel peer, kaas en eierpartjes over het deeg. Strooi de verkruimelde eidooiers en de suiker over de vulling.

Rol de tweede portie deeg uit, en bekleed hiermee de taart. Druk de randen goed aan, snijd overtollig deeg af. De overgebleven stukjes kun je opnieuw uitrollen en gebruiken om de deksel mee te versieren. Bestrijk eventueel de taart met losgeklopt eiwit. Bak de taart in het midden van de oven gedurende veertig minuten. Verhoog dan de temperatuur naar 220 °C en bak nog vijf tot tien minuten. Houd in de gaten dat de bovenkant niet verbrandt.

Bloemkoolpudding

De **Bloemkoolpudding** is wederom absoluut diervriendelijk. Dit is een Tsjechisch recept dat zeker al honderd jaar oud is. Bloemkoolpudding werd vroeger bereid in een klassieke puddingvorm maar in een cakeblik kan het ook.

Bloemkoolpudding

Ingrediënten:

- 1 bloemkool
- 1,5 dl melk
- 3 eieren
- peper, zout en nootmuskaat
- 2 à 3 el geraspte, oude kaas
- roomboter
- gemalen beschuit (of broodkruimels of paneermeel)

Bereiding:

Kook de bloemkool gaar in water met zout, giet hem af en laat hem uitdampen terwijl je er een klontje boter doorroert. Verwarm de oven voor op 180 graden en laat intussen de bloemkool afkoelen. Klop de melk los met de eieren en voeg zout toe. Meng het melkmengel, de kaas, peper en nootmuskaat door de bloemkool. Vet de puddingvorm in met boter en bestrooi de boter met gemalen beschuit. Doe de bloemkoolmassa in de puddingvorm. Zet de vorm in een bakblik met water gevuld, tot ongeveer de halverwege de hoogte van de vorm. Bak de pudding in 45 minuten gaar. Stort de pudding op een schaal en snijd in plakken.

Voor meer info over dit recept: https://www.ajvar.nl/tsjechische_recepten/bloemkoolpudding/

Piquante ragoût van ossentong, zwezerik en balletjes

De piquante ragoût van ossentong, zwezerik en balletjes is natuurlijk taboe voor dierenliefhebbers. Die vervang ik daarom door een hartige **Uienstoof met amandelen**, die zo gezond is dat hij een complete maaltijd kan vervangen. Wederom van de site coquinaria.nl, ditmaal een gerecht daterend uit de Middeleeuwen.

Uienstoof met amandelen

Ingrediënten (4 personen):

- 500 gr fijngesnipperde gele uien, na het pellen gewogen (4 à 5 uien)
- 4 eetl olijfolie (60 ml)

- 2,5 dl witte wijn
- 4 dikke sneden wit brood
- 2,5 dl amandelmelk, zelf gemaakt van 40 gr amandelmeel en 3 dl water
- eventueel peper en zout naar smaak

Bereiding (30 minuten voorbereiden, 30 minuten maken):

Verhit de olijfolie in een pan met dikke bodem, en stoof hierin de uien afgedekt minstens een kwartier, langer mag ook. Houd het vuur laag, let op dat de uien niet te donker worden. Als de uien een mooie kleur hebben, giet je de wijn erbij. Roer goed om en stoof zonder deksel tot de helft van het vocht is verdampt. Maak eventueel op smaak af met zout en peper.

Bestrijk het brood met olijfolie, en rooster het – al dan niet met korst – goudbruin in het broodrooster of de oven. Verwarm de amandelmelk. Rooster eventueel wat amandelen of amandelschaafsel in een droge koekenpan.

Kip (met halve appelen)

Kip (met halve appelen) is niet goed vegetarisch te benaderen met ingrediënten uit de 19^{de} eeuw. Ik heb hier gekozen voor **Rode kool met appelen**, uit de tweede helft van de 19^{de} eeuw. Wederom een gerecht van de site coquinaria.nl.

Rode kool met appelen

Ingrediënten (6- 8 personen):

- 1 rodekool (na het schoonmaken ongeveer 1 kilo), in dunne reepjes
- 3 zure appels in stukken (zonder klokhuizen)
- 3 eetlepels appelstroop
- 1 tot 1,5 dl azijn (gewone azijn, of appel- of wijnazijn)
- 2 dl water
- peper naar smaak
- flinke snuf vers geraspte nootmuskaat
- eventueel wat maïzena
- zout naar smaak (pas ná het koken erbij doen)

Bereiding (voorbereiding 10 minuten; bereiding minstens 90 minuten):

Doe alle ingrediënten (behalve maïzena en zout) in een passende pan. Breng aan de kook, doe de deksel erop, en zet op het allerlaagste pitje. Laat minstens anderhalf uur stoven. Als er nog veel vocht bij de kool zit naar je smaak, kun je dat binden met een lepeltje maïzena aangemaakt met wat water. Zout doe je op het laatst bij de rodekool, want zout doet de kool blauw verkleuren.

Alleen rode kool met appels voelt toch niet... hartig genoeg. Daarom suggereer ik als begeleidend gerecht een **Kastanjetaart**. Dit is een recept uit de 17^{de} eeuw van Jeanettekoockt.nl.

Kastanjetaart

Ingrediënten:

Voor de vulling:

- 1 pond ongepelde kastanjes (of 200 a 250 gram kastanjepuree)
- 1 pond kwark

- 250 gr ricotta
- 1 ons suiker
- 3 eierdooiers
- 3 theelepels kaneel

Voor het deeg:

- 250 gr bloem
- 125 gr boter
- 100 gr suiker
- 1 eierdooier
- 1 el water of melk

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 175° C. Was en halveer de kastanjes en kook ze 8 minuten in zacht pruttelend water. Maak ondertussen het deeg door alle ingrediënten te vermengen en tot een soepel deeg te kneden. Haal na 8 minuten de kastanjes uit het kokend water, doe over in een kom of schaal met lauwwarm water en pel ze een voor een. Doe ze in een andere schaal, samen met de overige ingrediënten, en pureer alles tot een gladde massa. Beboter een springvorm en bekleed met het deeg. Vul met het kastanjemengsel. Bak de taart ongeveer 1 uur in de oven.

Daube Marbrés

Echte vegetariërs eten ook geen vis. De vispotje Daube Marbrés vervang ik in dit menu dus door **Eieren met kruisbessen**, wederom van de site coquinaria.nl.

Eieren met kruisbessen

Ingrediënten (4 personen):

- 4 hardgekookte eieren (in plakjes en door bloem gehaald)
- 250 gr kruisbessen (gehalveerd)
- 30 plus 20 gr boter
- 1 of 2 eetlepel gehakte peterselie
- 1 fijngehakte sjalot of het onderste deel van 2 tot 4 bosuien
- 3 eetlepel wijnazijn
- peper en nootmuskaat naar smaak (versgeraspt)

Bereiding (voorbereiding 10 minuten; bereiding 10 minuten):

Waarschijnlijk is het lastig in de winter kruisbessen te krijgen. Je zou kunnen zoeken naar morellen. Of – helemaal niet 19^{de} eeuwse Nederlands – sterfruit. Dat heeft een zurige smaak en is in de winter verkrijgbaar. In dunne plakjes snijden en eventueel met honing of suiker bijzoeten.

Verhit dertig gram boter in een koekenpan. Bak eerst de eierplakken aan beide kanten aan tot ze bruin zijn. Haal ze uit de pan en doe de resterende boter erin. Doe dan eerst de gehakte bosui of sjalot erbij, vervolgens de kruisbessen, peterselie en peper. Stoof totdat de bessen (of het sterfruit) zacht zijn. Druk ze verder fijn met een houten spatel, en vis zo veel mogelijk de velletjes uit de pan. Verhit de wijnazijn in een pannetje of in de magnetron, en giet de hete azijn op het laatst door de saus.

Gelei van kirsch met taartje

Het taartje met de gelei van kirsch is helemaal diervriendelijk. Dat recept gebruiken we gewoon. Pas vanaf midden 19de eeuw kunnen we echt spreken van een 'moderne taart': gist werd vervangen door bicarbonaat en later door bakpoeder. Taart werd lang alleen in zeer exquise milieus gegeten. Alles wat een taart lekker maakt (suiker, chocolade, exotisch fruit), was immers duur. Antonin Carême (1784-1833), een Franse patissier die in dienst was van de hoogste adel, stond bekend om zijn 'pièces montées': indrukwekkende suiker- en nougatconstructies, waar enkel naar gekeken mocht worden. Laat-19de-eeuwse taart mocht wél gegeten worden, maar niet iedereen kreeg evenveel. Hoe hoger de status, hoe meer suiker. Meer over de geschiedenis van taart: <https://veldverkenners.be/nl/nieuws/uit-de-oude-doos-over-taart-en-taarttradities>.

Een recept dat precies dit nagerecht weergeeft heb ik niet gevonden. Daarom geef ik hier wederom een recept voor 'Italjaense taartjes' uit de 18^e of 19^{de} eeuw van de archiefkok Maartje van de Kamp (<https://archieffkok.nl/2018/03/11/italjaense-taartjes/>), waarbij de kweeper is vervangen kersenjam, zodat die beter past bij de Kirschgelei. Geen idee of het een historisch verantwoorde combinatie is, maar de ingrediënten waren er in ieder geval wel in de Helmichs-tijd.

Taartje met de gelei van kirsch

Ingrediënten van de vulling:

- 500 gram marmelade van kersen
- 125 gram fijn gehakte amandelen
- 1 sucadeschil
- 3 eierdooiers
- 50 gram boter
- 50 gram suiker
- een snufje gemalen kaneel

Ingrediënten van de korst:

- 300 gram bloem
- 300 gram koude boter
- 100 ml koud water
- 10 gram suiker

Bereiding:

Bakblik voor muffins of cupcakes. Zeef de bloem en de suikert boven een kom en doe in de keukenmachine. Snijd de boter in stukjes en voeg toe. Maal in 1 min. tot een kruimelig deeg. Laat de motor draaien en voeg het water toe. Laat draaien tot een samenhangend deeg ontstaat. Voeg indien nodig nog dezelfde hoeveelheid water toe; te droog deeg laat zich slecht uitrollen. Haal het deeg uit de machine en kneed kort met je handen tot een bal. Kneed zo kort mogelijk; door de warmte van je handen kan de boter smelten en wordt de bodem minder knapperig. Wikkel het deeg in vershoudfolie en laat 30 min. in de koelkast rusten. Leg het deeg op een met bloem bestoven werkblad. Bestuif de deegroller met bloem en rol het deeg daarna uit tot een halve centimeter dikte en steek er rondjes uit. Zorg dat ze groot genoeg zijn voor uw muffinvorm. Vet deze vorm in, voordat u de deeggrondjes er voorzichtig in duwt. Verwarm de oven ondertussen voor op 200 graden.

Voor de vulling snij de sucadeschil klein en meng deze met de fijn gehakte amandelen, twee van de eierdooiers, de kaneel, de suiker en de gesmolten boter door de marmelade: (op 1kg ontpitte kersen, 900 gram suiker en een halve kop water: koken tot het water volledig is verdampt en maak er een moes

van). Schep het mengsel voorzichtig in de vormpjes. Gebruik overgebleven deeg om de bovenkant te decoreren. Klopt de laatste eierdooier los en bestrijk de taartjes ermee. Bak ze daarna 30 minuten op 200 graden. Door de suiker in de marmelade kunnen de taartjes snel verbranden. Als ze te donker worden, draait u de temperatuur van de oven terug naar 180 graden.

Ingrediënten voor gelei van kersen met kirsch:

750 ml kersensap
30 ml Kirsch
sap van 1 citroen
1 kg suiker

Bereiding:

Meng het kersensap met het citroensap en de gekonfijte suiker in een grote pan, breng al roerend aan de kook. Laat 5 minuten sudderen op hoog vuur. Voeg tegen het einde van de kooktijd de kirsch toe en giet het in hete glazen, sluit onmiddellijk en draai ondersteboven.

Crème de rose

Crème de rose is een likeur o.a te koop bij DrinkSCO.nl

Om het culinaire hoogtepunt van het jaar te completeren, serveerde Engelbartha meerdere soorten wijn, in die tijd nog een drank van de hogere klasse. Dit haalde ze uit de Baakse wijnkelder: *Margaux, Liebfraumilch, Bourgogne Volnay, Rudesheimerberg* en *Chateau Grille*.

Veel succes en smakelijk eten!