

“Elke spijs heeft een dubbele waarde: hare voedingswaarde, erin begrepen hare minerale waarde, welke zij te danken heeft aan de zouten, die erin vervat zijn; en hare smaakwaarde, welke zoo kostbaar is en toch miskend wordt, en verschuldigd is aan den smaak der spijs, aan haar aroma, aan de manier, waarop men ze toebereidt, en geenszins hieraan, dat ze min of meer voedzaam is. Het doel der kookkunst is, ofschoon ze rekenschap dient te houden van eerstgenoemde waarde, meer bijzonderlijk de tweede te ontwikkelen, en samenvoegingen te zoeken, bij middel van welke men er zich op toelegt aan elke spijs datgene te geven, wat haar ontbreekt ons er een volledig voedsel van te maken. Daar den oorlog het voedsel schaars maakt, is dat des te moeilijker.”



« KOKEN IN BEZET GEBIED »

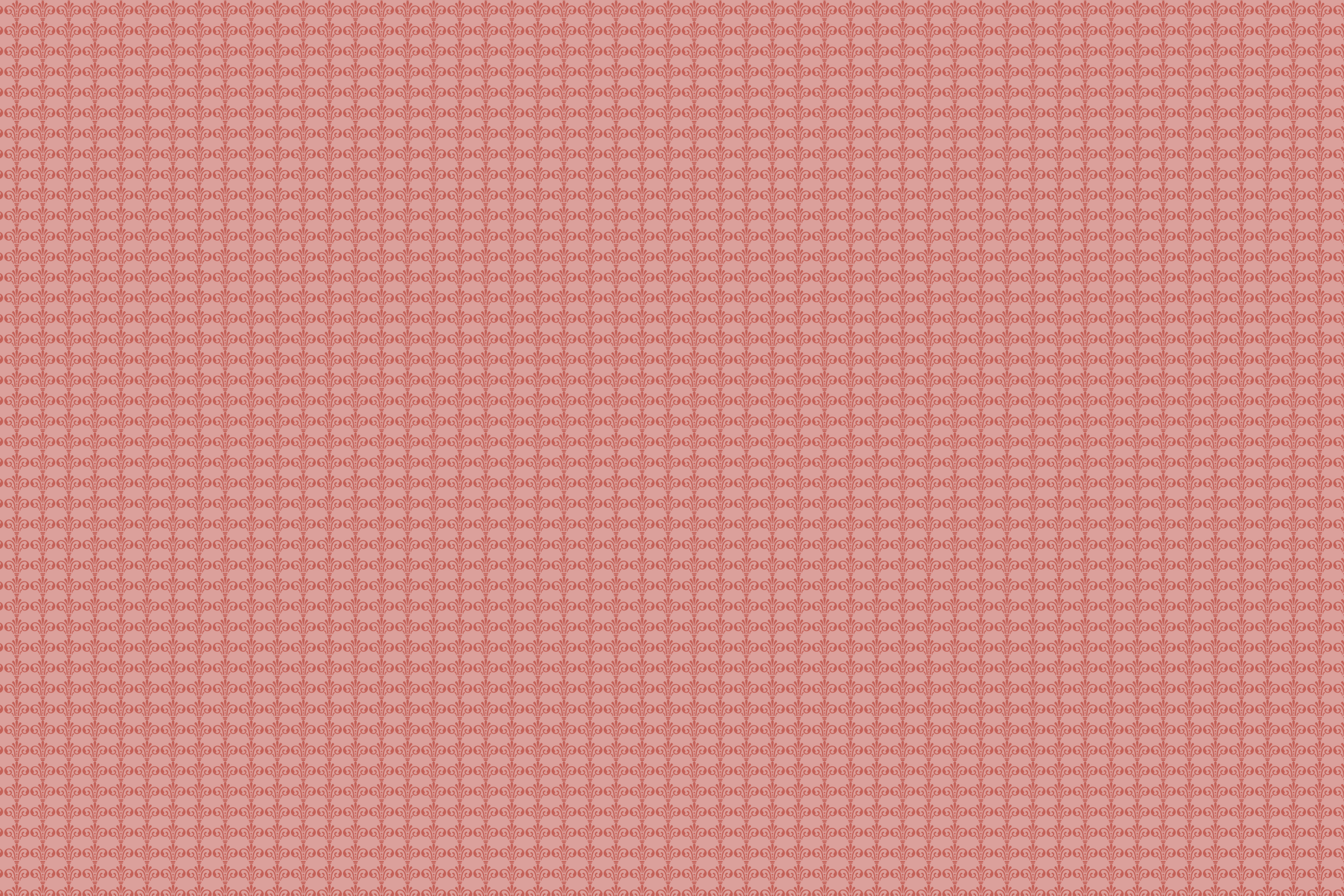


Het
CULINAIR GENOOTSCHAP MEETJESLAND
stelt voor

KOKEN IN BEZET GEBIED

RECEPTEN
VOOR EEN SPAARZAME KEUKEN
in oorlogsjaren





AUTEURS

Annie Bundervoet
Gaby Bruyninckx
Jenny De Pauw
Iris De Pover
Godelieve Francque
Hugo Jacobs
Dorine Matthijs
Andrea Van Hecke
Nancy Vande Castele

De grootmoeder van Jeanette Van den Hauwe

Nele Verbeke
Paulette Verheye
Erik Wille

Met dank aan het hele team van het culinair genootschap en Astrid Van Kleef.

EXTRA BRONNEN

“Kookkunst – Voedingsleer en Warenkennis” (Provinciale Inspectie Huishoudonderwijs)

Ons Kookboek, Boerinnenbond (nu KVLV)

Spijsboekje 1936 / 1937 Julia De Pover

Foto: collectie De Twee Ambachten
heemkundig genootschap groot-Assenede

Centrum voor Agrarische Geschiedenis www.boterbijdeviswoi.be

Citaat achterflap naar ‘DELSEMME, A. en PUTZEYS, F., Wat eenieder hoort te weten omtrent de rationeele voeding: beknopte inhoud der conferenties in 1916, Luik, 1917’

REDACTIE

Astrid Van Kleef, Hanne Couckuyt, Sebastiaan De Coninck

VORMGEVING

stook

DRUK

Graphius

**Dit plattelandsproject kwam tot stand dankzij de steun van Europa
(Europees Landbouwfonds voor Plattelandsontwikkeling),
Vlaanderen en de Provincie Oost-Vlaanderen**



Europees Landbouwfonds voor Plattelandsontwikkeling:
Europa investeert in zijn platteland.



Vlaanderen
verbodend werkt



MEETJESLAND
LEIE & SCHELDE

Een uitgave van COMEET

Met de medewerking van Plattelandscentrum Meetjesland

In het kader van het project 100 jaar Eerste Wereldoorlog in het Meetjesland'



KOKEN IN BEZET GEBIED

RECEPTEN
VOOR EEN SPAARZAME KEUKEN
in oorlogsjaren



Eerste druk te Eeklo, 2015

ERSATZ

1. — Bij het Duitse bondsleger het gedeelte der soldaten, dat ter aanvulling van de hoofd- en reservecontingenten dient, wanneer deze gemobiliseerd zijn.

2. — Iets van een mindere kwaliteit of geschiktheid wat gebruikt wordt ter vervanging van iets anders, vaak omdat dat laatste niet beschikbaar is.

— AARDAPPELEN werden koolrabi, suikerbiet, koolraap, aardpeer, pastinaak, havergort en céréaline.

— BROODMEEL werd aangelengd met aardappelzetmeel, zagemeel, gemalen boomschors, kastanjemeel en veevoeder.

— KOFFIE werd getrokken van op de kachel gerookte gerst, gebrande eikels, witlofwortels (chicorei) en geroosterde paardenbloemwortels.

— HET MEEL voor Duitse soldatenkoeken (veruit het hoofdvoedsel aan het front) werd "verrijkt" met gedroogde en gemalen viskoppen en -graten.

** Noot van de redactie: in het samenstellen van de recepten werd voor een mix gekozen van authentieke gerechten die de tijdsperiode heel sterk typeren en recepten die ook vandaag nog kunnen opgediend worden. Vandaar dat in een aantal recepten, ten behoeve van de smaak van de lezer (en diens gasten), ingrediënten worden gebruikt die bij de plattelandsbevolking (nog) niet beschikbaar waren. Daarnaast waren een aantal recepten enkel weggelegd voor de gegoede burgerij.*

BREW

Typisch wekelijkse kost in Maldegem en Adegem



Ingrediënten (voor 5 personen)

- ° 1 l melk
- ° 250 g boekweitmeel
- ° snuifje zout

BEREIDINGSWIJZE

° De melk koken met een snuifje zout. Daarin 250 g boekweitmeel toevoegen en goed mengen. Vervolgens al kloppend koken tot een dikke brij.

PRESENTATIE

° Schep de brij op een bordje, maak daarin een putje met een beetje boter en bruine suiker.

Bron: Andrea Van Hecke

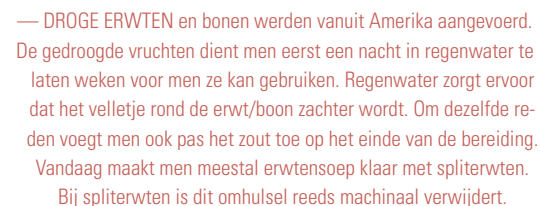
DROGE ERWTENSOEP

Ingrediënten

- ° 3 l water
- ° 1,5 tas (400 g) gedroogde erwten
- ° 3 ajuinen
- ° 1 prei
- ° 1 selder
- ° 3 aardappelen
- ° 50 g boter
- ° peper en zout
- ° eventueel bouillonblokjes

BEREIDINGSWIJZE

- ° Droge erwten daags te voren spoelen, in regenwater te week zetten, 1 liter voor 1/2 tas erwten.
- ° In dit weekwater gaar koken, in afzonderlijke kookpan; voor ongepelde erwten driemaal een weinig koud water toevoegen om de pel weker te maken. Goed afdekken en dan zachtjes laten koken. Zout bijvoegen als de erwten bijna gaar zijn.
- ° Stoof de ajuin. Voeg er de soepgroenten aan toe, laat even stoven, voeg kokend water bij en kruiden. Maak de soep fijn, samen met de gaar gekookte erwten.



— DROGE ERWTEN en bonen werden vanuit Amerika aangevoerd. De gedroogde vruchten dient men eerst een nacht in regenwater te laten weken voor men ze kan gebruiken. Regenwater zorgt ervoor dat het velletje rond de erwt/boon zachter wordt. Om dezelfde reden voegt men ook pas het zout toe op het einde van de bereiding. Vandaag maakt men meestal erwtensoep klaar met spliterwten. Bij spliterwten is dit omhulsel reeds machinaal verwijderd.

Bron: Ons Kookboek, Boerinnenbond (nu KVLV)

KARNEMELK- PAPSAUS

Ingrediënten (voor 4 personen)

- ◌ ongeveer 500 ml karnemelk
- ◌ ongeveer 4 schellen gezouten spek
- ◌ enkele sjalotten
- ◌ bloem
- ◌ peper
- ◌ zout

BEREIDINGSWIJZE

- ◌ Karnemelk koken en binden met wat bloem. Schellen gezouten spek bruin bakken en daarna uit de pan nemen.
- ◌ In het bakvet veel grof gesneden sjalot lichtbruin bakken. De gebonden karnemelk bij de sjalot voegen. Goed omroeren en kruiden met peper en zout.
- ◌ Dit alles opdienen met gekookte bloemige aardappelen.

Bron: *Iris De Pover*

ZURKELSOEP

Ingrediënten

- ◌ zurkel (te plukken langs de weg)
- ◌ 1 ajuin
- ◌ 40 g boter
- ◌ 2 l water
- ◌ 50 g rijstmeel (of gekookte rijst), of indien voorradig 0,5 kg aardappelen

BEREIDINGSWIJZE

- ◌ Naar wens de zurkel kort voorstoven in wat vet. De ajuin stoven in 40 g boter of vet en al het water toevoegen. Vervolgens 50 g rijstmeel (of gekookte rijst) toevoegen, evenals de zurkel. Door een zeef duwen of fijnstampen.
- ◌ Voor feesten of speciale gelegenheden kan u bijkruiden met peper, zout en een laurierblad. Vervolgens voegt u de aardappelen toe in plaats van rijstmeel en kookt u die gaar. Door een zeef duwen of fijnstampen.

PRESENTATIE

- ◌ Opdienen met gefruite broodkorstjes

ERSATZ

- RIJST was één van de hulpgoederen die Amerika naar België zond om het tekort aan aardappelen aan te vullen. Dit voedsel viel bij onze plattelandsbevolking niet echt in de smaak als vervanging van aardappelen.
- RIJST werd wel gesmaakt in zoete bereidingen zoals rijstpap en als alternatief voor gort of havermost in de karnemelkpap.

Bron: *“Kookkunst – Voedingsleer en Warenkennis” (Provinciale Inspectie Huishoudonderwijs)*

RAPENSOEP

Ingrediënten (voor 4 personen)

- 5 à 8 rapen
- laurier
- tijm
- 1 ajuin
- 0,5 kg aardappelen
- 2 l water
- 40 g boter

BEREIDINGSWIJZE

- De rapen wassen en grof snijden. De raapjes vervolgens lichtjes stoven in boter gedurende 5 minuten.
- Aanlengen met water of bouillon en zout. De aardappelen bijvoegen en zachtjes laten koken. Het geheel kruiden. Doorsteken en laten doorkoken.

Bron: Iris De Pover

BIERPAP

Ingrediënten

- 1 l melk
- 75 g maïzena
- een snuifje zout
- 1/4 l donkerbruin bier

BEREIDINGSWIJZE

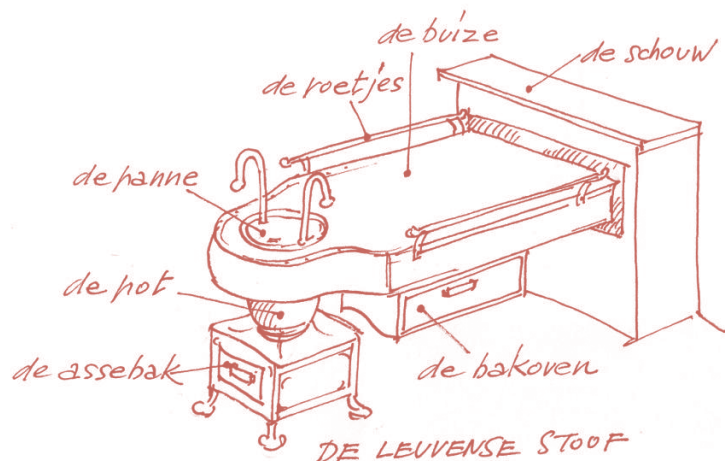
- Neem wat van de melk af om de maïzena op te lossen.
- Breng de rest van de melk met wat zout aan de kook en giet er, al roerende, de opgeloste maïzena bij.
- Blijf roeren tot de pap kookt en giet er vlak voor het opdienen het bier bij.



— BIER was, al was het 'oorlogsbier', niet gerantsoneerd.
Het werd zelfs thuis gefabriceerd en bij-gefabriceerd.
Zo werd 'bierpap' een veel klaargemaakt oorlogsrecept.
— BIERPAP werd gegeten als volwaardige maaltijd,
maar het was ook een volks feestgerecht dat geserveerd werd
bij doop- en gildefeesten, bij 'teerfeesten' of op 'oudjaar'.
Als het biervat bijna leeg was, werd het laatste bier gebruikt om
bierpap te maken.

Bron: Jenny De Pauw

HIETTEKOEKN OF STOVEKOEKN (HETEKOEKEN OF STOVEKOEKEN)



— Het bakken gebeurt op de buize van de Leuvense stove. Om die buize op hoge temperatuur te krijgen, steekt men er brandende lange stukken hout in. Dat moet dan wel de ganse baktijd constant gedaan worden.

— Het deeg maakt men vooraf klaar in een grote kasrolle: 4 beschuutn in 2 l water. Daarbij voegt men 1,5 l warme melk met ¼ kg boter en 250 g suiker in gesmolten.

— Die vloeistof goed omroeren met de klopper en al roerend 1,250 kg blomme bijvoegen. Tenslotte voegt men er nog 6 met het wit geklopte eieren en een handvol zout aan toe.

Dan lost men 100 g gist op in een beetje lauw water en mengt dit eveneens zeer goed onder de vloeistof. Zorg ervoor dat het deeg niet te dik, maar ook niet te lopend is. — Het deeg is nu klaar en wordt een half uurtje bij de stoof gezet om te rijzen. De kasrolle wordt afgedekt met een keukenhanddoek (tegen het 'inslaan').



Terwijl het deeg aan het gaan is, zorgt men voor de opwarming van de buize en het invetten ervan. Daartoe gebruikt men een smèddre: een blok zuiver spek (vessen buik) van een paar centimeter dik met

het vel er nog aan. Men schuift een ferset onder het vel en wrijft zo over de verhitte buize. Ook de schepper, koekeschuppe of keerder om de koeken om te draaien bij het bakken, wordt goed ingesmeerd.



— Als het deeg voldoende gerezen is, wordt het met een pollepel in een steelpannetje met een teut geschept en dan... bakken maar! 5, 6 koeken en meer worden met het pannetje op de buize gegoten en op tijd met de schepper gekeerd. Vergeet niet na elke bakbeurt de buize opnieuw in te vetten met de smèddre om aanbakken te vermijden!

— Met het goed gerezen deeg en de hier aangegeven hoeveelheden kan men ongeveer 120 stovekoekn bakken.

— Als de koeken voldoende gebakken zijn (niet té doorbakken, want ze moeten nog eens opgewarmd worden) worden ze naast mekaar op tafel te koelen gelegd. Een paar keer draaien tot ze volledig afgekoeld zijn. Dan pas stapelt men ze op, anders plakken ze nadien aan mekaar!

— Hieetekoekn of stovekoekn worden dus niet vers gegeten. Ze worden daags voordien gebakken en 's anderendaags opgewarmd op een boterpapier op de buize. Met goe bodre gesmeerd en witte of bruine suiker erop, met een goed potje koffie erbij, op een bord geserveerd of opgerold uit het vuistje, om 't even: ze smaken!

— STOVEKOEKN worden nog altijd klaargemaakt in veel Aalterse gezinnen, maar dan wel op een 'alternatieve Leuvense stoof' (= een metalen bakplaat op pootjes boven het gasvuur). Meestal is het een 'wintergerecht'. De stovekoekn worden klaargemaakt op Allerheiligen, sinterklaas, kerstdag en nieuwjaar. — TRADITIONEEL werden ze gebakken als de aardappelen gerooid waren en ook wel bij verjaardagen of andere feestelijke gebeurtenissen.

Bron: Erik Wille

KOANTJESSESSE

Koantjes is het dialect voor kaantjes, wat stukjes spek betekent. Door vet van het varken met stukjes vlees te koken krijgt men vleeskaantjes. Sesse is het dialectwoord voor saus. Het oorspronkelijke gerecht koantjessesse is eigenlijk arme-mensen-kost. Vlees was vroeger voor veel gezinnen meestal te duur en was daarom een echt luxe-product. De oplossing hiervoor was het bereiden van een gerecht met aardappelen, een klein beetje groenten, namelijk sla of ajuin en saus met daarin kleine stukjes vlees: kaantjes, soms aangevuld met een gekookt ei. Het vet werd verder gebruikt om aan het gerecht meer smaak te geven.



Ingrediënten

- ◌ sla
- ◌ 600 g gezouten spek
- ◌ 1 kg aardappelen
- ◌ 2 ajuinen
- ◌ azijn
- ◌ peper en zout
- ◌ aardappelbloem naar believen
- ◌ 4 eieren

BEREIDINGSWIJZE

- ◌ Spek in reepjes snijden, ajuin fijn snijden en aardappelen schillen. Spekreepjes aanbakken, vervolgens ajuin bij stoven en dan azijn toevoegen. Aanlengen met water waarin de aardappelen gekookt worden. De gare stukjes binden met wat aardappelbloem. Eitjes apart zacht laten koken.

PRESENTATIE

- ◌ Eerst de sla op het bord leggen
- ◌ Daarboven de gekookte aardappelen
- ◌ Overgieten met de saus
- ◌ Bovenop een zacht gekookt eitje en een beetje peterselie

Bron: Paulette Verheye en Godelieve Francque

OORLOGS- MAYONAISE

BEREIDINGSWIJZE

- ◌ Een lepel bloem in water oplossen zodat ge een deeg bekomt. Bij dit deeg een lepel mosterd, zout, peper en azijn en het geel van 1 ei voegen. Men giet de azijn er langzaam in terwijl men het deeg draait.

ERSATZ

— IN NOOD wordt een mens vindingrijk.
Dat blijkt duidelijk uit dit recept. Eieren, om mayonaise te maken, zijn moeilijk te krijgen. Dus vindt men er iets anders op: de goedkope bloem vervangt de dure eieren.

Bron: Hugo Jacobs

VARKENSPOTEN EN -OREN MET APPELEN EN ROZIJNEN

Ingrediënten (voor 4 personen)

- 4 varkenspoten
- 4 varkensoren
- 75 g vetstof
- 1 kg appels
- 250 g rozijnen
- bruine suiker

BEREIDINGSWIJZE

- Kook de poten en oren in bouillon en laat afkoelen. Snij de poten en oren in stukken.
- Verwarm de vetstof, voeg hierbij het vlees en de geschilde, in blokjes gesneden appels, de rozijnen en de bruine suiker. Laat enkele uren sudderen (dit gebeurde vroeger op het einde van de buizenstroof) tot alles heel donkerbruin is zelfs tot en met de beentjes van de varkenspoten.

— VARKENSPOTEN EN -OREN met appels en rozijnen is een recept uit Maldegem, het werd vroeger gegeten als dessert ter gelegenheid van de kermis.

Bron: Nele Verbeke

OORLOGSLEVERWORST

Ingrediënten

- 0,5 kg lever
- 250 g bonen
- 2 ajuinen
- peper en zout
- laurierblad
- kruidnagel
- 100 g vetstof

BEREIDINGSWIJZE

- De lever en de bonen s' avonds te voren laten weken, den dag daarna alles opzetten: lever, bonen, ajuinen, peper en zout, laurierblad, kruidnageltje. Laten koken totdat de lever genoeg is, de lever er uit nemen en kappen, dan de bonen voorts laten koken tot ze genoeg zijn, dan alles doordoen. Alles terug bijeen doen, 100 gr vet bijdoen en laten koken totdat het dik is, dan in den vorm doen.

ERSATZ

— NIET alleen de naam, maar ook de ingrediënten verwijzen naar de oorlog. De dure lever werd vervangen door bonen.
— VLEES was steeds moeilijker te bekomen. Voor slachtafval betaalde je in 1916 al vier frank per kilo. Dat waren twee daglonen. Door grote tekorten aan runds- en varkensvlees werden alternatieven gezocht in konijn en kip. In de mate van het mogelijke vervangen door erwten, linzen en bonen.
— OOK de vegetarische kookboeken hadden een plaats in de keuken van WO1. Vleestekorten werden zo opgevangen met een positief verhaal: minder vlees eten is gezonder!
De boeken hadden weinig succes bij de plattelandsbevolking.

Bron: Hugo Jacobs



JAN-IN-DE-ZAK

Jan-in-de-Zak is een deeggerecht dat vooral in de regio van Lembeke, Kaprijke, Bassevelde, Assenede en Sint-Laureins gemaakt en gesmaakt werd. We geven ook de variant, namelijk de Kneutels.



Ingrediënten (voor 8 à 10 personen)

- ◌ 40 g gist
- ◌ 600 g bloem
- ◌ 1 grote tas lauwe melk
- ◌ 3 g zout
- ◌ 100 g rozijnen
- ◌ 2 eieren
- ◌ voor de bijhorende saus: een halve liter melk, 100 g boter of vet, bruine suiker

BEREIDINGSWIJZE

- ◌ De eieren loskloppen, melk toevoegen, bloem erbij strooien evenals de rozijnen en het snuifje zout; goed mengen. De gist breken in lauwe melk en ook onderwerken.
- ◌ Alles even kneden op de tafel tot een glad deeg en dit op een handdoek in een bolronde kom laten rijzen tot het dubbele.
- ◌ Ondertussen water aan de kook brengen in een ruime kookpan en het deeg in de handdoek in de kookpan leggen en minstens 1 uur matig laten koken. Vervolgens de handdoek met deeg uit de pan halen en op een vergiet leggen, ontdoen van de handdoek, opdienen op een schotel en in dikke plakken snijden.
- ◌ Voor de saus: melk opwarmen met de boter en de suiker.

PRESENTATIE

- ◌ Een dikke plak deeg op het bord leggen, overgieten met de saus en bestrooien met donkere kandijnsuiker. Als drank serveren we koffie of een wit biertje.

Bron: Gaby Bruyninckx

KNEUTELS

BEREIDINGSWIJZE

- ◌ Volg het recept voor Jan-In-De-Zak. Neem van het gerezen deeg een eetlepel af en maak er balletjes mee. Kook de balletjes voor 10 minuten in melk. Lepel daarna de melk over de kneutels en doe er bruine suiker over.

Bron: Gaby Bruyninckx



ZURKELPATATTEN

Ingrediënten (voor 4 personen)

- ◌ ongeveer 1 kg geschilde bloemige aardappelen
- ◌ zurkel naar believen
- ◌ karnemelk of melk (naar gelang je de puree zoeter of zuurder wil)
- ◌ zout, peper en nootmuskaat
- ◌ gezouten mager spek
- ◌ eventueel 1 à 2 eieren

BEREIDINGSWIJZE

- ◌ Kook de aardappelen gaar in gezouten water en giet af. Overgiet met de melk of karnemelk en breng aan de kook. Voeg de grof gehakte zurkel toe en laat kort meestoven. Voeg zout, peper en nootmuskaat toe. Stamp fijn met de pureestamper of steek door de roerzeef (naargelang je de puree fijn of grof wil). Voeg eventueel eieren bij deze puree. Snij het spek in kaantjes (reepjes) en bak krokant. Voeg de kaantjes met het bakvet bij de zurkelpuree en roer goed om. Lekker met braadworst of varkenskoteletten.

Bron: Iris De Pove

PALING IN 'T GROEN

Ingrediënten (voor 4 personen)

- ◌ ongeveer 1 kg verse gekuiste paling
- ◌ zuring en uien of mengeling van zuring/ui/peterselie/kervel/spinazie/dragon/
citroenkruid/andere groene kruiden (dit alles naar eigen keuze en smaak)
- ◌ peper en zout
- ◌ eventueel wat visbouillon/citroen/azijn

BEREIDINGSWIJZE

- ◌ Snij de gestroopte en gekuiste paling in stukken van ongeveer 6 cm. Bak lichtjes aan in boter.
- ◌ Voeg hierbij de gewassen en in grove stukken gesneden groenten en kruiden en de fijngesneden ajuin. Bestrooi met peper en zout en voeg indien nodig nog wat water of visbouillon toe. Laat stoven tot de paling gaar is. Neem hem uit de pan en mix het groenten/kruidenmengsel naar keuze (grof of fijn).
- ◌ Bind deze saus met wat maïzena en doe de paling terug in de pan. Eventueel bijkruiden met peper en zout en wat azijn of citroensap toevoegen.
- ◌ Lekker met grof brood of frietjes.

Bron: Iris De Pover

RODE BIET IN ZOET-ZUUR

Ingrediënten (voor 4 personen)

- ◌ 2 rode bieten
- ◌ 1 eetlepel olie
- ◌ 2 gesnipperde uien
- ◌ 250 g suiker
- ◌ 1 koffielepel tijm
- ◌ 12 laurierbladen
- ◌ peper
- ◌ 0,25 l azijn
- ◌ 0,25 l water

BEREIDINGSWIJZE

- ◌ De groene bladeren niet van de biet afsnijden, maar met de hand afdraaien zonder de biet te kwetsen. Schrob de bieten met een borsteltje zuiver.
- ◌ Kook de bieten in gezouten water gedurende 30 à 45 minuten. Laat afkoelen, pel en snijd ze in schijfjes van enkele millimeters dik. Fruit de uien in de olie. Voeg hierbij de azijn, suiker, tijm, laurierbladeren, water en peper. Laat dit een tiental minuutjes koken. Leg er de bietenschijfjes bij en laat nog een 15-tal minuten op een zachte warmte sudderen.
- ◌ Bewaar biet en sap dan in een afgesloten, glazen bokaal.



— Deze rode biet kan zeker een maand
in de koelkast bewaard worden.

Bron: Iris De Pover

PENSEN

BEREIDINGSWIJZE

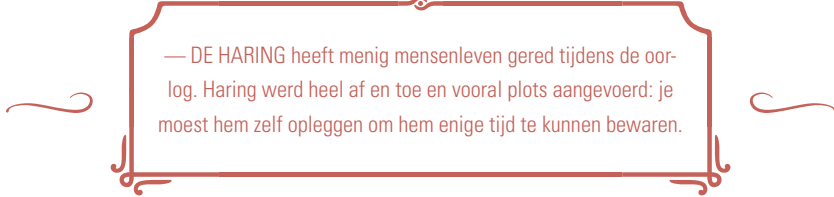
- ◌ Pensen zijn iets typisch voor de regio van Sint-Laureins. Voor andere plaatsen zijn pensen een soort worsten maar daar is het iets zoals hoofdvlees, maar dan toch nog net iets anders.
- ◌ Om pensen te maken kookt men in een grote ketel het hart, het keelstuk en de “smalle” samen met de varkenskop, die men nodig heeft om hoofdvlees te maken. Maal de eerste 3 zeer fijn met de vleesmolen. Voeg de kaantjes toe en kruid af met peper, zout en nootmuskaat. Doe alles in een kom, laat afkoelen en dek eventueel af met smout.
- ◌ Snij repen uit de opgesteven pot en bak deze pensen op een hoog vuur samen met fijn gesneden sjalot en voeg regelmatig een scheut azijn toe.
- ◌ Eet met zeer grof brood.

Bron: Iris De Pover – Spijsboekje Julia De Pover

INLEGGEN VAN PEKELHARING

BEREIDINGSWIJZE

- ◌ De haring een dag of een nacht in het water leggen en dan kuisen: het vel er af doen, de milt en rog er uit doen en zeer zuiver uitkuisen. Nog 3 keer goed uitwassen. Dan witte azijn nemen totdat hij onder staat. De azijn laten koken met 2 tot 3 kruidnagels, peperbolletjes en laurierblad, alles laten koud worden, 1 citroen tussen den haring leggen (kernen er uitdoen) samen met ajuinschijven en als de azijn koud geworden is, die er op gieten met alles wat er in is.



— DE HARING heeft menig mensenleven gered tijdens de oorlog. Haring werd heel af en toe en vooral plots aangevoerd: je moest hem zelf opleggen om hem enige tijd te kunnen bewaren.

Bron: Hugo Jacobs

OORLOGSTAART- AARDAPPELTAART

Ingrediënten

- ◌ 0,5 kg aardappelen
- ◌ 1 tas kristalsuiker
- ◌ 4 eieren
- ◌ amandelextract

BEREIDINGSWIJZE

◌ De aardappelen schillen. Koken, afgieten en door den teems (vergiet) steken, geen zout bijdoen en warmgeweg (onmiddellijk) de cristalicé (kristalsuiker) in roeren. 3 à 4 eieren, de dorre slaan, het wit goed in schuim kloppen en alles ondereen doen met 2 druppels amandel. Bakken in de oven.

PRESENTATIE

◌ Koud serveren en met een weinig kreem overgieten.

ERSATZ

— TIJDENS de oorlog nemen aardappelgerechten een belangrijke plaats in, door een algemene schaarste aan meel. Aardappels moeten dit meeltekort enigszins opvangen. Vandaar dat er plots veel zoete bereidingen met aardappels opduiken.

Bron: Annie Bundervoet

HAVERMOUTTAARTJES

Ingrediënten (voor ruim 20 stuks)

- ◌ 250 g havermoutvlokken
- ◌ 250 g bloem
- ◌ 200 g gesmolten boter of smout
- ◌ 2 eieren
- ◌ 1 tas melk
- ◌ 250 g suiker
- ◌ 1 koffielepel bakpoeder (niet noodzakelijk)

BEREIDINGSWIJZE

◌ Alles mengen en met een vork bewerken tot een samenhangend geheel. De bakplaat invetten en bebloemen. Deeg mooi gelijk uitstrijken en in een voorverwarmde oven bakken op 180°C gedurende 15 minuten.

MODERNE VERSIE HAVERMOUTCUPCAKES (24 STUKS)

— Door het deeg 1 ei extra mengen en een scheutje rum of Amaretto naar keuze toevoegen (en/of een snuifje kaneelpoeder). Het deeg in cupcake-vormpjes doen en op dezelfde wijze afbakken. Na het koelen versieren met slagroom of suikerglazuur.

— HAVERMOUT (oats) werd aangevoerd via Amerikaanse voedselpakketten en was een nieuw gegeven in de keuken, ook al was haver een graangewas dat van oudsher verbouwd werd op de zanderige gronden van een deel van het Meetjesland.

Bron: Gaby Bruyninckx

HAVERMOUTTRUFFELS

Ingrediënten

- 185 g suiker
- 10 cl melk
- 35 g cacao poeder
- 125 g boter
- 180 g havermout
- bloedsuiker
- cacao poeder

BEREIDINGSWIJZE

- Suiker, melk en cacao op een zacht vuur laten smelten tot het kookpunt. Vetstof toevoegen en al roerende de havermout toevoegen. Dan laten afkoelen. De truffels draaien (vormen) en die in een mengsel van 3 lepels bloedsuiker met 1 lepel cacao poeder draaien en laten overnachten. Bewaren in gesloten trommel.

Bron: Dorine Matthijs



MACARONIPUDDING

BEREIDINGSWIJZE

- 1 l melk laten koken, macaroni toevoegen zodat het half stijf blijft. Een weinig zout en een pakje vanillepuddingpoeder in melk breken en in de macaroni doen, suiker in de pudding doen. Een vorm met boter insmeren, de pudding in een warme oven doen. Men dient hem warm op.

Bron: Nancy Vande Castele

NOTENBROKKEN VAN NETJE

Ingrediënten (voor ongeveer 30 koekjes)

- 2 eieren
- 250 à 300 g grof gemalen okkernoten
- 100 g kristalsuiker
- 1 pakje vanillesuiker
- snuifje kaneel (naar smaak)
- amandextract (naar smaak)

BEREIDINGSWIJZE

- Alle benodigdheden goed mengen met een vork. Met behulp van 2 koffielepeltjes ongeveer 30 hoopjes leggen op bakpapier of ingevette folie. Gedurende 20 minuten bakken in een voorverwarmde oven op 180°C. Dan voelen de koekjes nog zacht aan, maar na afkoeling zijn ze prima en goed te bewaren in een gesloten doos.

Bron: grootmoeder van Jeanette Van den Hauwe

PLECHTIGE COMMUNIEDINER

Wanneer iemand van onze kinderen zijn plechtige communie doet, maakt de huisvrouw er een eer van een lekker diner te bereiden. Dit diner moet zich onderscheiden van de gewone eetmalen, niet alleen door zijn grotere omvang, maar ook door de fijnheid van de toebereide spijzen. Nochtans houden we rekening met de mogelijkheden van ieders beurs en geven dus enkele recepten, die een volledig menu uitmaken, maar toch de koopkracht van een gewone beurs niet te boven gaan. Natuurlijk vertrekken we van het standpunt dat we voor deze gelegenheid enkele extra uitgaven doen.



Het menu dat we voorstellen is het volgende:

- 1) — Fijne groentesoep
- 2) — kalfsfricandeau met verse groenten (snijbonen, erwtes, worteltjes; hiervoor kunnen we echter ook onze inmaak gebruiken)
- 3) — kip met compote van reine-claude (inmaak indien we over geen reine-claude beschikken, geven we appelcompote)
- 4) — gesouffleerde vla
- 5) — fruit
- 6) — bonbons
- 7) — mokka

Wat denkt u van de keus?

— Aan de soep gaan we niet veel woorden verspillen. We maken eerst een goede bouillon en voegen er dan groenten naar keus bij. Indien we er kleine gepocheerde bloemkooltakjes bijdoen (eventueel met tapioca) hebben we een Dubarry-soep; gepocheerde balletjes kalfsgehakt en tapioca geven ons Bouchère-soep; met erwtes met een lepeltje uitgehaalde wortelballetjes, aspergekoppen, en bloemkooltakjes bekomen we Bouquetière-soep; lentesoep ten slotte bestaat uit bouillon met fijngehakte kervel, peterselie, zuring, postelein, enige erwtenpeulen, een wit uitje, aspergekoppen en enige erwtes.

— Indien we ons diner wensen te verlengen kunnen we een klein, maar fijn tussengerecht geven; beschuitjes of stukjes geroosterd brood (croutons) besmeerd met een of andere ragout.



— Kalfsfricandeau met verse groenten en aardappelen maakt de hoofdschotel uit. Kalfsfricandeau is een gebrad, gesneden uit de dikke bil. We nemen een stuk van minstens 1 kgr. En bestrooien het met zout en wat peper. We laten een stuk boter (minstens 50 gr per kgr. vlees) in de braadpan lichtbruin worden. Leggen het vlees er in en schuiven de braadpan in een hete oven. We keren het vlees naar elke zijde om, tot het goudgeel is. Dan begieten we het met het braadnat, dat we met een paar eetlepels water aanlengen. Daar kalfsvlees uiteraard droog is, moeten we het herhaaldelijk begieten en vergeet het een rijke saus. Als we het gebrad fijner willen maken, larderen we het met fijne reepjes vet spek.



— Om op te dienen snijden we het gebrad in schijven, schikken deze op een verwarmde schotel en garneren deze verder met hoopjes van verschillende groenten; Indien we de kleur van de groenten weten uit te buiten, zullen we een mooi effect bekomen. Ook bestrooien we ze met gehakte peterselie. We begieten het vlees met een weinig braadvocht en geven de rest van de saus afzonderlijk.



— Gebraden kip met compote van reine-claude of gewoon appelmoes heeft geen aanbeveling. We spoelen de kip goed uit met koud water, snijden de kop af en steken de hals in de borstholte. We binden de vleugels en de poten op, bestrooien ze met zout en peper, leggen ze met een stuk boter in de braadpan en laten ze mooi goudgeel braden. We keren de kip herhaaldelijk om en bedruipen ze. Braadtijd: 1 à 1 ¼ uur. Indien de boter te bruin wordt, doen we er een paar eetlepels water bij.



— Voor de reine-claude compote doen we de in suikersap ingemaakte vruchten in een kasserol, laten ze volledig gaar koken, ze zijn bij het inmaken reeds heet geweest, zodat ze bij hevige of te lang koken vlug uit elkaar zouden vallen,

wat niet mag gebeuren. Zodra de vruchten gaar zijn leggen we ze in een compoteschaal, laten het sap nog wat inkoken en gieten het over de reine-claude. De saus verbetert aanzienlijk als we er een paar theelepeltjes arak of een eetlepel witte wijn aan toevoegen.



— Zo komen we dan eindelijk aan de gesouffleerde vla. Vla is een gerecht bereid met melk en eieren, een soort pudding dus, ofschoon er toch een verschil is. We laten 6 eetlepels boter smelten, doen er 65 gr. bloem bij. Vervolgens laten we het mengsel koken en roeren er 5 tot schuim geklutste eierdooiers, vermengd met 110 gr. suiker en een snuifje zout bij. Dan laten we de vla afkoelen en doen er de stijfgeklopte eiwitten bij (indien mogelijk nog een paar meer). Doen de vla in een beboterde vuurvaste vorm en laten ze 30 à 35 minuten in een matige oven bakken. We dienen onmiddellijk op met een boterroomsaus. Indien we de vla niet dadelijk serveren zal ze inslaan.



— Voor de saus roeren we 65 gr. boter tot room. Doen er langzaam 150 gr. poedersuiker, 4 eetlepels melk en 5 theelepels wijn bij. Het toevoegen van vloeistoffen moet zorgvuldig geschieden, het best maken we deze saus boven de damp van kokend water.



Bron: uit de krant van zaterdag 6 en zondag 7 maart 1918 (via Hugo Jacobs)

OM RHUM TE MAKEN

BEREIDINGSWIJZE

Start met 1 liter alcohol, 1,25 liter water bijvoegen en 0.10 fr kleursel in doen volgens goesting. Als het gekleurd is, essence de rhum bijdoen: voor 0.50 fr in de fles gieten, en in iedere fles 3 klontjes suiker.

ERSATZ

— DIT RECEPT leert ons heel wat over de leefgewoonten tijdens de oorlog. Blijkbaar was rum te duur of niet beschikbaar. Daarom werd een Ersatz rum gemaakt. Alcohol werd toen verkocht met een zeer hoog aantal graden. Daarom moet er zoveel water bij. Leuk is dat het kleursel en rum-essence niet in centiliter maar in frank is uitgedrukt. En... klontjes waren er toen ook al. Maar hoe groot waren de flessen waar drie klontjes in moesten? Zaken die toen blijkbaar normaal waren en door iedereen gekend, maar nu raadsels zijn.

Bron: Hugo Jacobs

100 JAAR GELEDEN...

Na de inval van Duitsland op 4 augustus 1914 werd de voedsel-situatie in België snel dramatisch. Een Britse handelsblokkade trof niet enkel de vijand, maar ook de bezette gebieden. Voor België was dit een groot probleem: het was ook in die tijd reeds afhankelijk van de import voor een groot deel van haar levensmiddelen.

De opeisingen van de Duitse bezetter – niet enkel voor eigen consumptie maar ook voor bevoorrading van het thuisland – maakten de situatie snel uitzichtloos.

Mensen met geld konden nog een tijd lang terecht op de zwarte markt, maar voor de meerderheid van de bevolking dreigde hongersnood. Wie zich niet op slimmigheidjes kon beroepen of zich niet liet verleiden tot diefstal had maar een paar opties. Via het Nationaal Hulp- en Voedingscomité (NHVC of ‘voedingskomiteit’ in de volksmond) werden middelen afkomstig van neutrale landen verdeeld aan de bevolking. Via een rantsoenkaart kon je eten krijgen in noodwinkels, en er werden maaltijden bedeed in volkskeukens en scholen. Deze liefdadigheidsacties voldeden echter niet om het voedseltekort op te vangen.

Veel producten waren bovendien niet verkrijgbaar en werden vervangen door ‘ersatz’: vaak minderwaardige of ongekeerde producten die makkelijker te verkrijgen waren. Om deze nieuwe producten zo goed mogelijk te kunnen benutten werden door het NHVC, maar ook door andere organisaties en particulieren, ‘spaarzame’ kookboekjes opgesteld. Ook de kranten publiceerden receptjes voor de oorlogskukken. Op die manier leerde de bevolking met nieuwe producten vertrouwde recepten maken.

Lees meer op www.boterbijdeviswoi.be

Over de makers

COMEET

Cultuuroverleg Meetjesland, kortweg COMEET, is een gevestigde samenwerking van 14 Meetjeslandse gemeenten voor erfgoed, bibliotheken, lokaal cultuurbeleid en cultuur- en gemeenschapscentra.

In 2011 startte COMEET met het project '100 jaar Eerste Wereldoorlog in het Meetjesland'. Samen met COMEET werkten de Meetjeslandse gemeenten en talloze verenigingen een breed en gevarieerd aanbod aan activiteiten uit. COMEET publiceerde een onderzoeksrapport, zette een regionale communicatiecampagne op en coördineerde enkele regionale projecten. Naast dit kookboek verscheen eerder al het boek 'De Oorlog Verslaan'.

Je ontdekt het Meetjeslandse oorlogserfgoed al wandelend en fietsend, maar ook tijdens lezingen, tentoonstellingen, gidsbeurten en workshops. Het aanbod van 100 jaar Eerste Wereldoorlog in het Meetjesland vind je terug op www.eerstewereldoorlogmeetjesland.be.

Op www.erfgoedbankmeetjesland.be wordt beeldmateriaal ontsloten.

PLATTELANDSCENTRUM MEETJESLAND VZW

Een groot deel van het cultureel erfgoed in het Meetjesland is immaterieel, zoals dialecten, verhalen, legendes en volksliederen, bekende lokale dorpsfiguren, gebeurtenissen uit beide wereldoorlogen, satirische liederen, anekdotische verhalen over dorpsidentiteit, lokale gebruiken, het alledaagse leven op de boerderij, streekgerechten, ... Om dit immaterieel erfgoed te koesteren richtte Plattelandscentrum Meetjesland vzw genootschappen op, die elk een deel van dit erfgoed ter harte nemen. Zo is er een vertelgenootschap, een zanggenootschap en een culinair genootschap.

Het culinair genootschap wil je laten proeven van de Meetjeslandse keuken. Het genootschap snuistert in oude kookboeken om daarna de gevonden recepten uit te proberen. Ook over tafel-etiquette, oude kook- en bewaartechnieken wil het culinair genootschap alles weten.

De vrijwilligers van het culinair genootschap stelden de recepten samen die opgenomen zijn in dit kookboek. Speciale dank gaat uit naar: Gaby Bruynickx, Iris De Pover, Marcus Dauwe, Hugo Jacobs.

Meer info vind je op www.plattelandscentrum.be

