

# **PREHISTORISCHE RECEPTEN.**

## **1, Vissoep**

- ❖ Stop een grote schoongemaakte vis in een pot met 2 liter water
- ❖ Breng het water in de pot aan de kook
- ❖ Doe er wat zout bij (of gebruik water dat over is van vlees ontzouten) en laat het geheel een half uur koken
- ❖ Haal zo nodig het schuim eraf.
- ❖ Haal de gare vis uit de bouillon, ontdoe hem van de kop en de graten, snijd hem in stukjes en doe de stukjes weer in de bouillon.
- ❖ Voeg er kruiden zoals brandnetel, kleefkruid, munt, look, selderij, pastinaak, loof of wortel toe
- ❖ Laat de soep nog 15 trekken
- ❖ Om de soep dikker te maken kun je er een handje meel aan toe voegen

## **2, Pap**

- ❖ Giet 1 liter water in een pot en doe er een beetje zout in
- ❖ Strooi er ongeveer een ½ kilo grof of half fijngemalen meel van tarwe of gerst doorheen
- ❖ Laat het roerend aan de kook komen
- ❖ Laat het nog een kwartiertje doorkoken terwijl je roert

**TIP:** lekker met een schep honing

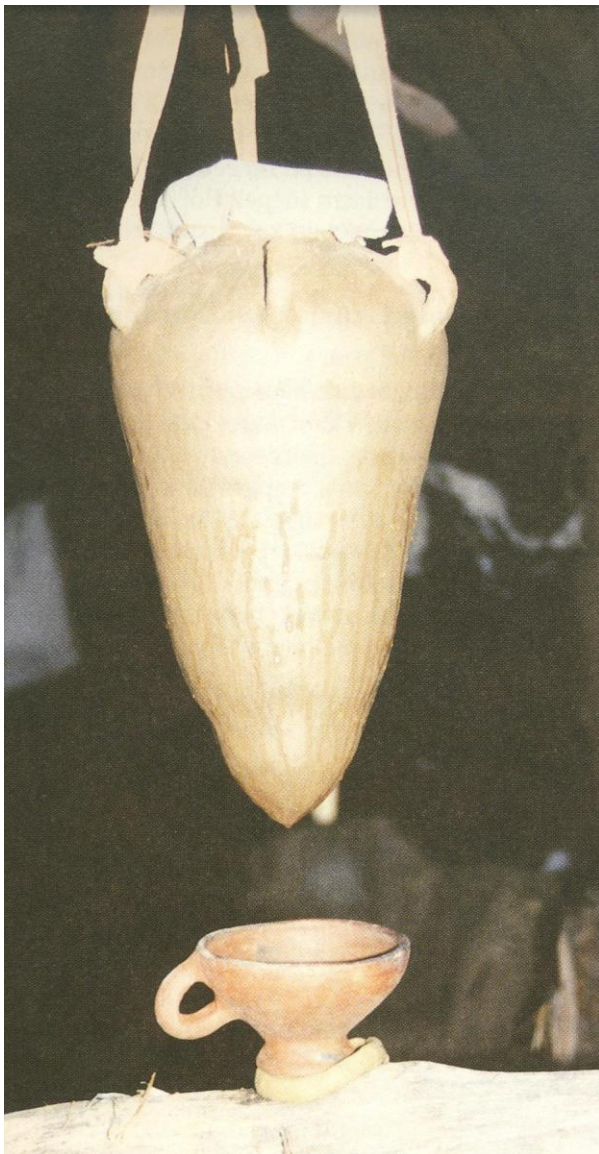
**TIP:** je kunt het ook maken met

## **3, Germaanse broodjes**

- ❖ Kneed 1 broodje van ongeveer 10 cm doorsnee en zo dun mogelijk
- ❖ Leg op de ene helft iets zoetigs zoals nootjes, honing, pruimen, appelstukjes, bessen of iets hartigs zoals kaas, kruiden, ui, gerookt vlees of vis of uitgebakken spek
- ❖ Klap het broodje dicht en druk de kanten goed vast
- ❖ Leg hem op een hete steen, op een ijzeren plaatje of op een ijzeren of wilgetenen rooster en keer het regelmatig om.
- ❖ Als het broodje lichtbruin gebakken is, is het klaar

## **4, Honingwijn**

- ❖ Maak zuurdesem, door een paar lepels fijn meel en een paar lepels water ongeveer 8 dagen te laten staan. Liefst in de buurt van de vuurplaats. Elke dag even roeren. Er ontstaan belletjes
- ❖ Doe 5 liter water en 2 kilo honing in een pot en laat het koken, zodat de honing oplost
- ❖ Laat het afkoelen tot het handwarm is
- ❖ Meng er veel gesnipperde zuringblaadjes door, om het zuurder te maken
- ❖ Roer de zuurdesemprut erdoor
- ❖ Dek de pot goed af met een doek
- ❖ Wacht 2 tot 3 manen en je hebt honingwijn



## 5, Kippen – bouillonsoep

- ❖ Neem een pot voor  $\frac{3}{4}$  gevuld met water
- ❖ Leg in het water een geplukte kip, inclusief lever, hart, maag en nieren
- ❖ Voeg er ietsje zout aan toe
  
- ❖ Breng de pot met water aan de kook en laat de kip trekken tot ze gaar is (van af 2 uur als het een jonge kip is tot een dag als het een oude kip is)
- ❖ Voeg er gesneden pastinaak en koolbladeren aan toe en laat deze mee koken
- ❖ Voeg er als de kip zacht is gesneden look, peterselie en selderij aan toe en haal de kip eruit



## 6, Kippenragout

- ❖ Doe een lepel reuzel in een pot en laat dat smelten
- ❖ Roer er wat liefst fijn meel doorheen
- ❖ Giet er een beetje warme thee en/of soepwater doorheen
- ❖ Doe in stukjes gesneden gaar kippevlees erbij
- ❖ Voeg er een beetje zout aan toe
- ❖ Kruid het met look, peterselie en/of selderij
- ❖ Blijf het geheel goed roeren tot alles goed vermengd is.

## 7, Platte zoete hazelnootkoekjes

- ❖ Maal graan tot meel
- ❖ Kneed het meel met wat water en een snufje zout tot deeg
- ❖ Pel een handje hazelnoten en plet of stamp ze fijn
- ❖ Kneed de hazelnoten door het deeg
- ❖ Voeg ietsje honing toe en kneed dat er weer doorheen
- ❖ Pak een plank en een rond recht stokje
- ❖ Rol balletjes deeg met een stokje op de plank uit tot een zeer plat koekje met een doorsnede van ongeveer 8 vingers



- ❖ Maak deze koekjes gaar en bruin door ze te leggen op een hete steen vlak bij het vuur, of op een aardewerken of ijzeren plaat zonder reuzel of olie



- ❖ Draai ze regelmatig om

## 8, Warm fruittoetje

- Kook lange tijd in een pot water: 30 gedroogde en in stukjes gesneden appelschijfjes, 18 gedroogde pruimen, een handje gedroogde vossenbessen, bosbessen en/of jeneverbessen
- Voeg er wat honing bij om het te zoeten
- Strooi er wat meel in om het dikker te maken



- Blijf doorlopend roeren

## 9, Granenkoffie

- Rooster op een aardewerken plaat wat tarwegraan



- Stamp het graan zo fijn mogelijk
- Leg het gruis in een linnen doek, die in een aardewerken schaal ligt en giet er kokend water overheen



- Pak de doek bij de punten uit de schaal, en beweeg hem zo veel mogelijk in het water op en neer om meer smaak aan het geheel te geven
- Drink de “koffie” zo warm mogelijk

## 10, Eiersalade

- ✓ Prak 4 gekookte kippen- of eendeneieren fijn
- ✓ Voeg er enkele lepels (zure) melk, water of thee aan toe, daarna een lepel geplet gekookt graan, bonen of erwten- of gierst prut
- ✓ Breng het geheel op smaak met wat zout en fijngesneden look

- ✓ Vermeng het tot een smeùige massa

## **11, Thee – mengsels**

Naast alle apparte verzamelde en gedroogde planten en bloesems kun je ook kombi's maken. Deze vonden wij in het leefexperiment wel lekker, maar andere mensen, andere smaken. Probeer zelf ook maar uit

**TIP:** In het begin verkruiden we alle bladeren gedroogd van te voren. Later stopten we ze als tak met blad en al in de pot water.

- ✓ Meng munt met rozenbottel en lindebloesem
- ✓ Meng munt met jeneverbes en vlierbloesem
- ✓ Meng kamille met frambozenblad en brandnetel

## **12, Graan-prut van ontkiemd graan met ragout**

Het idee was om in de winter meer vitamine C binnen te krijgen, d.m.v. ontkiemd graan. Dat verkregen we door 4 dagen lang een platte mand met vochtig gemaakt tarwegraan in de zon te koesteren, totdat het graan ontkiemde.

- ✓ Kook ontkiemd graan en vermeng het met in stukjes gesneden, gekookte mergkool, appeltjes en pastinaak
- ✓ Snij gerookte ham en pastinaak in hele kleine stukjes en roer-bak ze in een open schaal met schapenvet
- ✓ Voeg er verse look bij
- ✓ Kook het in water en verdik het met fijn meel

## **13, Hazelnoten pasta**

- ✓ Stamp wat hazelnoten zo fijn mogelijk
- ✓ Doe er zoveel honing doorheen, dat er een samenhangende smeerbare massa ontstaat

## **14, Gierstekoekjes**

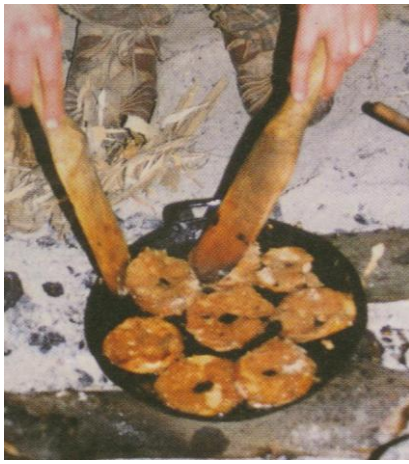
- ❖ Heb je wat gekookte gierst over, kneed daar dan een paar rauwe eieren doorheen
- ❖ Voeg tijdens het kneden wat handjes meel toe om te binden
- ❖ Kruid het deegje met look, selderij of peterselie
- ❖ Maak platte bolletjes van ongeveer 4 vingers doorsnee
- ❖ Bak die in een plat plaatje met wat vet gaar en bruin

## **15, Zoet gevulde koekjes**

- ❖ Maak deeg van meel, water en ietsje zout
- ❖ Doe er wat honing doorheen
- ❖ Maak platte deegballetjes en stop daar 3 hele hazelnoten in of één gedroogd en daarna geweekt appelschijfje
- ❖ Bak ze voorzichtig gaar in een ijzeren bakplaatje en reuzel.

## **16, Appelflap**

- ❖ Week gedroogde appelschijfjes een poosje
- ❖ Laat ze uitlekken
- ❖ Maak een dun beslag van meel, water en een beetje zout
- ❖ Zet een pannetje op het vuur, met wat varkensvet erin
- ❖ Doop de schijfjes appel in het beslag
- ❖ Bak ze lekker bruin in de pan



## 17, Groente koek maken

- ❖ Snijd gerookt spek of vlees in stukjes en bak ze een beetje
- ❖ Zoek (on)kruiden en pastinaak of andere knolletjes, snijd ze in stukjes en kook ze
- ❖ Maak heel platte bodems met een klein opstaand randje van zuurdesemdeeg
- ❖ Stook de oven ongeveer een uur met takkenbossen op, zodat de lemen bodem van de oven heet wordt
- ❖ Vul de deegbodems ondertussen met de groentepurten en het vlees
- ❖ Strooi er wat gedroogde kruiden en zout over
- ❖ Doe er eventueel nog wat nootjes bij, gedroogde en daarna gewelde bessen, gedroogde en daarna gewelde en gekookte paddestoelen of wat smeuge kaas om het geheel nog wat lekkerder te maken
- ❖ Veeg de bodem van de oven schoon en leg er de koeken op
- ❖ Sluit de oven af met hout en leem
- ❖ Haal de koeken eruit als het deeg hard genoeg is (na ongeveer 20 minuten)

## 18, Eiergehakt (zonder vlees)

- ❖ Knead broodkruim met eieren, gesneden paddestoelen, gehakte noten, kruiden en zout
- ❖ Maak er platte koeken van
- ❖ Bak die in wat vet gaar en bruin

## Salade (a la AD)

- ✓ Snij de groentes (b.v. Sla, rode bieten, vogelmuur, paardebloembladeren)
- ✓ maak een dressing van rabarbernat of azijn, honing, olie, kruiden zoals tijm, citroenmelisse, kervel, bieslook, muntblaadjes, mierikswortelblad.
- ✓ Meng de groente met de dressing
- ✓ Is de groente te hard, leg dan een deksel op de groente met daarop een steen en laat het zo enkele uren staan.
- ✓ Tijd om het op te dienen

## Ragout (a la AD)

- ➔ trek bouillon van vlees of vis met wat ui, wortel, spruit of koolbladeren en zout
- ➔ snipper in een grote pan met wat olie vier grote uien en fruit deze mooi glazig
- ➔ voeg 2 theekommen bloem toe en roer dit tot een stevige pasta)
- ➔ giet er steeds wat bouillon in tot je de dikte goed vindt
- ➔ laat nu alles op een klein vuurtje een kwartiertje sudderen met af en toe roeren
- ➔ extra, ietsje blokjes kaas toevoegen

## Geroosterd , daarna gekookt graan. (a la AD)

- Rooster in een pan het graan lichtbruin
- voeg zout en water toe. Kook het graan tot het open gaat staan. Zorg wel, dat het graan onder water blijft staan
- Laat het graan uitlekken en bak het met uien en wat olie weer op

- serveer het met groentes en vlees of kaas

### **Modernere manier van honingwijn maken**

- ➔ Stop in een pot 3,5 kg honing, 30 gr melkzuur, 4 gr gistvoeding, gist, 5 gr tarwemeel
- ➔ Vul dit aan met water tot 10 liter
- ➔ Roer zo nu en dan en laat het 2 tot 3 maanden staan

### **Maken van zachte kaas**

- ❖ Zet een pot melk, afgedekt met een doek op een niet te koude plek weg. (b.v. in de buurt van de vuurplaats)
- ❖ Als je ziet dat de melk zich gaat scheiden in vloeibare wei en een steviger wrongel, giet je dit alles door een doek
- ❖ Haal de punten van die doek bij elkaar
- ❖ Hang het geheel een paar dagen op met een pot eronder om de wei op te vangen
- ❖ Knijp regelmatig in de hangende zak om te voelen of de massa steviger wordt
- ❖ Haal de stevige massa uit de doek en doe er naar keuze zout, look, peterselie en/of brandnetel doorheen

### **Gierst koken**

- ❖ Giet 10 kopjes gierst in een pot
- ❖ Giet 22 kopjes water erbij
- ❖ Kook de gierst tot alle water is opgenomen en er putjes in zichtbaar zijn
- ❖ Zet de pot met deksel onder stro of hooi en laat het geheel verder garen

**ANNEKE BOONSTRA**