

Bel Hana wil Shiva Wa Alf Hana

Eet smakelijk met duizend geneugten

Kookboek

Recepten en achtergronden van het
oude en moderne Egypte

Olette Freriks
2019 -2021

Bel Hana wil Shiva Wa
Alf Hana

Eet smakelijk met
duizend geneugten

Olette Freriks

Schrijver: Olette Freriks
Vormgeving & bewerking: André de Ruiters
Coverontwerp: SQOOP Enschede, Nederland
ISBN: 9789464352214
© Olette Freriks

Inhoudsopgave

DE OUD-EGYPTISCHE KEUKEN.....	16
DE KONINKLIJKE BANKETTEN	19
DE BEGRAFENISBANKETTEN BIJ DE PRIVÉ GRAVEN	21
HET KUNSTENAARS DORP DEIR-EL-MEDINA	27
HET OUDSTE KOOKBOEK TER WERELD DE RE-COQUINARIA.....	34
OUD ROMEINS RECEPT MET BROCCOLI UIT HET KOOKBOEK VAN MARCUS APICIUS	37
GEKOOKTE KALEBAS.....	38
ABRIKOOS DIP	39
HET CULINAIRE EGYPTES TUSSEN 1400 EN 1500 NA CHR.....	40
EGYPTISH PLATBROOD MET VLEES.....	42
LEBABEYA.....	43
GEKRUIDE HALLOUMI-KAAS	44
DE TUFFAHIYYA.....	45
HONING EN DADELCAKE.....	47
DE MUUR VAN DE FESTIVALS IN DE TEMPEL VAN RAMSES III MEDINET HABU ...	49
BIER IN HET OUDE EGYPTES	52
WIJNBOUW IN EGYPTES.....	56
DE GESCHIEDENIS VAN DE MARKT IN QURNA.....	60
DE STENEN TARGENS	65
DE EETGEWOONTEN VAN NU	67
HET BROOD.....	69
EGYPTISCH ZONNEBROOD	79
ZONNEBROOD MET OLIJVEN	81
EGYPTISCH PLAT BROOD	82
ZOETE AARDAPPELBROODJES.....	85
FATTIER MET FETA EN SPINAZIE	87
BÖREK BROODJES	88
TURKS BROOD	93
CIABATTA BROOD.....	94
FULL	96
FALAFEL	99
EGYPTISCHE OMELET MET FRIETJES.....	101
DIVERSE SOEPEN.....	102
TOMATEN SOEP	103
UIENSOEP.....	104
BEDOEÏENEN LENTIL SOEP	105
LENTIL SOEP.....	106
RUNDVLEES-UIENSOEP MET FATTIER	107
GROENTEN	109
MOLOKHIYA.....	112

MOLOKHIYA DIP	113
TOMAAT	115
SHAKSHUKA	116
BAMYA, OKRA OF LADYFINGER.....	118
BAMYA / OKRA DIP/LADY FINGERS.....	119
BAMYA TOMATEN DIP	120
ORANJE LINZEN OF ADAS.....	122
ORANJE LINZEN DIP	123
ERWTEN.....	124
BISSARA	125
SPINAZIE.....	127
SPINAZIE EN DILLE DIP	128
AUBERGINE	129
BABA GANOUSH	130
LENTIL PURÉE	131
WITTE BONEN IN TOMATENSAUS	132
PAPRIKA.....	134
MAHSHI GROENE PAPRIKA.....	135
COURGETTE	136
MACHIE COURGETTE.....	137
WITTE KOOL.....	138
WITTE KOOL MAHSHI	139
AUBERGINE SCHIJVEN BAKKEN	140
COURGETTE REIFKOEK	141
BROCCOLI.....	142
BLOEMKOOL	144
GEFRITUURDE BLOEMKOOLROOSJES	145
MOUSSAKA.....	146
AARDAPPELEN EN AARDAPPEL-VERVANGERS.....	148
DE ZOETE-AARDAPPEL	149
ZOETE AARDAPPEL FRIETJES	150
AARDAPPEL.....	152
AARDAPPELBALLEN	153
AARDAPPELSALADE	155
AARDAPPEL TARGEN	156
TARO.....	157
TARO.....	158
KNOLRAAP	159
PASTA EN RIJST	160
EGYPTISCHE RIJST	161
KOSHARY	162
PASTA MET BECHAMELSAUS EN BROCCOLI	165

SPAGHETTI MET TOMATENSAUS EN GEHAKT	166
GROENTE- EN EIERSALADES	167
SLA.....	169
FAGUS.....	170
KOMKOMMER.....	172
KOMKOMMER, PAPRIKA DIP SALADE	174
TOMATEN SALADE.....	175
DE WORTEL.....	176
KOOLSLA.....	177
RETTISH.....	178
SALADE.....	179
SALADE.....	181
BIETJES / KROOTJES	182
SALADE.....	184
EGYPTISCHE BALADI SALADE	185
IJSBERGSALADE MET DADELS	186
GRIEKSE BOERENSALADE.....	187
EIER SALADE	188
GEKRUIDE KIKKERERWTEN SNACK	189
GEVULDE EIEREN MET SPINAZIE EN PASTERMA.....	190
GEVULDE EIEREN MET TONIJN SALADE	191
SAUZEN	192
TAHINA.....	193
SAMBAL.....	194
BLAUWADER KAAS SAUS.....	195
TZATZIKI.....	196
KNOFLOOKSAUS.....	197
ZOETZURE TOMATENSAUS.....	198
YOGHURT SAUS	199
VLEES, VIS & GEVOGELTE.....	200
HAWAWSHI	202
BIFTEKI MET FETAKAAS.....	203
KOFTA BURGERS.....	204
EGYPTISCHE GEHAKTBALLETJES IN TOMATENSAUS.....	205
HACHEE STOOFPOT MET AARDAPPELPUREE.....	207
RUNDVLEES EN APPELS.....	209
STOOFPOT MET KAMELENVLEES.....	210
OMAR SHARIF'S LAM FATTA.....	211
SHOARMA.....	214
SHOARMA.....	216
EEND MET HONING EN NOTEN	217
VISSEN IN DE NIJL	219

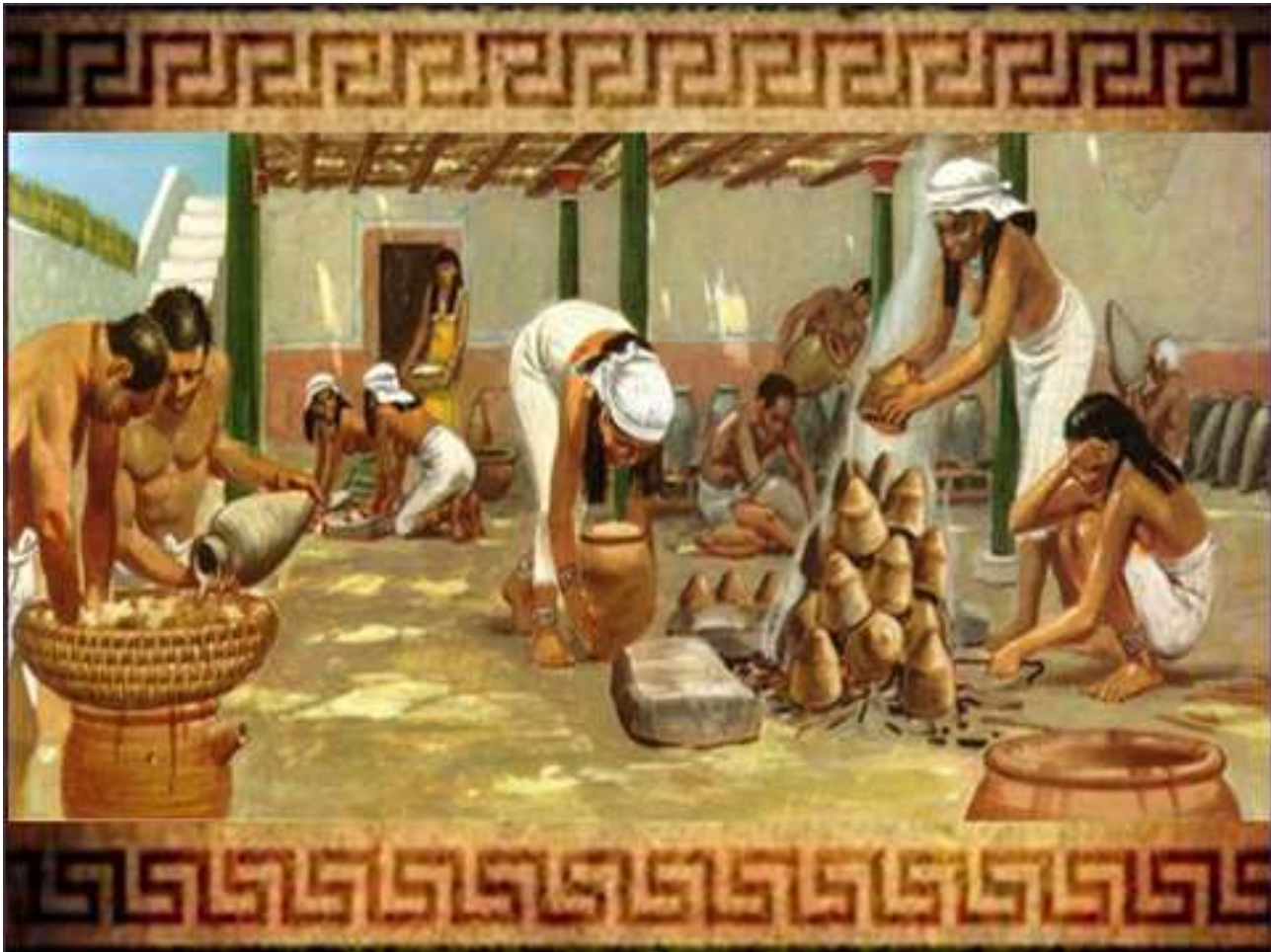
NIJLBAARS MET UIEN /TOMATEN	221
KAAS IN EGYPTTE	227
KAAS GEVONDEN IN HET GRAF VAN PTAHMES	228
KRUIDENKAAS / BOURSIN	230
DE ONBEKENDE NUBISCHE CULINAIRE TRADITIE VAN EGYPTTE	232
SHAM EL-NESSIM, HET LENTE FEEST	235
DE FATTAH	236
EIERPLANT FATTAH MET YOGHURTSAUS	238
DE KRUIDEN	246
ANIJS	248
BASILICUM	249
DILLE	250
GEMBER	251
KANEEL	252
KARDEMOM	253
KURKUMA	254
KERRIE	255
KOMIJN	256
KORIANDER	257
KRUIDNAGEL	258
LAURIERBL	259
MINT	260
MOSTERD	261
NOOTMUSKAAT	262
OREGANO	263
OLIJVEN	264
PAPRIKA	266
RODE PEPER	267
PEPER	268
ZWARTE PEPER	269
PETERSELIE	270
ROZEMARIJN	271
TIJM	272
KEUKENZOUT	273
KNOFLOOK	274
DE UI	277
TZAZIKI KRUIDEN EN KRUIDEN VOOR FALAFEL	278
GEMENGDE KRUIDEN VOOR BAHARAT EN VOOR RUNDVLEES	279
GEMENGDE KRUIDEN VOOR GEHAKT EN VOOR LAMSVLEES	280
GEMENGDE KRUIDEN VOOR GYROS EN VOOR KIP	281
GEMENGDE KRUIDEN VOOR VIS	282
FRUIT, VRUCHTENSAP EN SMOOTHIES	283

AARDBEIEN JUICE	284
GRANAATAPPEL JUICE.....	286
GUAVA JUICE	287
KARDADEE JUICE	288
KIWI JUICE	289
LIMOEN	290
LIMOEN JUICE.....	291
MANGO JUICE.....	293
SINAASAPPELEN	294
SINAASAPPEL JUICE	295
DE MANDARIJN EN DE BANANEN.....	296
BANANEN SMOOTHIE EN KIWI SMOOTHIE	298
DE SUIKERAPPEL.....	299
NABAK-JUJUBA EN DE PERZIK	300
CACTUS PERENSAP	301
PERSIMMON/KAKA EN ABRIKOZEN	302
PRUIMEN EN APPELS.....	303
DE WATERMELOEN	305
SUIKERRIET	306
GALEB.....	309
DADELS.....	310
HAB 'EL AZIZ.....	313
DE DOOM-PALM	315
VIJGEN	318
GESCHIEDENIS VAN KOFFIE	319
GEWONE KOFFIE EN TURKSE KOFFIE.....	324
YEMEN KOFFIE	325
THEETIJD.....	326
LIPTON THEN EN SAHLEB.....	328
CHOCOLADEMELK.....	329
CARAMELKOFFIE SMOOTHIE EN MOKKAKOFFIE SMOOTHIE	330
ZOETIGHEDEN & NAGERECHTEN.....	331
KUNAVA	332
ZANDKOEKJES.....	334
FIJNE CAKE	337
KOKOS KOEKJES	338
BASBOUSA NATUREL OF HAZELNOOT.....	340
DUMPLINGS.....	341
TULUMBA.....	342
QATAYEF	343
YOGHURT MAKEN	346
UMM ALI	347

DE OUD-EGYPTISCHE KEUKEN

Onder de oud-Egyptische keuken verstaat men de gerechten die in het Oude Egypte bereid werden en de manier waarop dat gebeurde.

Eten en drinken vormden in de Egyptische oudheid, die van ongeveer 3000 v.Chr. tot 300 na Chr. loopt, naast muziek en dans één van de belangrijkste genotsmiddelen.



Oude Egyptenaren waardeerden het leven vooral en hun voorzieningen voor de doden (zoals bezittingen en offergaven in graven) waren bedoeld om een comfortabel hiernamaals te verzekeren voor degenen die waren overleden.

In het Oude Egypte werden veel feesten gevierd, waarvoor ook op het gebied van voedsel geen enkele moeite gespaard bleef en dus kwamen de meest luxe hapjes op tafel, maar dit was alleen voor de rijken weggelegd en natuurlijk de koning en zijn familie.

De gewone bevolking had veel minder te besteden aan voeding die in het dagelijks leven werd genuttigd en die bestond voornamelijk uit brood, bier, melk, groenten, uien en vis.

De meest voorkomende onderdelen uit de culinaire keuken waren brood, gemaakt van grof graan dat de naam '*cyllestis*' droeg, bier wat '*heqet*' werd genoemd, verse groente was er ook volop zoals lente-uitjes en gewone uien, chate-meloenen, sla en knoflook.

Wilde kruiden werden waarschijnlijk ook geëxploiteerd als voedsel, zoals kaasjeskruid, dat donkergroene bladeren heeft, vergelijkbaar met spinazie, maar ook kruiden zoals dille, koriander en rozemarijn.

Pas in het Nieuwe Rijk werden op archeologische vindplaatsen op grote schaal olijfhout en twijgen gevonden, wat duidt op de teelt van olijven.

Oude Egyptenaren consumeerden ook een voedzame knol die bekend staat als de tijgernoot (*hab al-'aziz*) en peulvruchten, waaronder linzen en erwten.

Dierlijke eiwitten zoals vis, schapen, geiten, varkens en een verscheidenheid aan gevogelte en zongedroogde rauwe vis waren al in de pre-dynastieke tijd bekend.

Bereidingsmethoden omvatten grillen, koken en braden evenals zouten en drogen.

Ook werden kaas en andere melkproducten vervaardigd en geconsumeerd.

We weten weinig van gekookte gerechten, omdat deze vaak zeer moeilijk archeologisch op te sporen zijn, maar verschillende soorten stoofschotels werden zeker bereid.

Vlees werd door de meeste Egyptenaren alleen op feestdagen gegeten, daar de dieren voor de meeste mensen te duur en te nuttig waren om op te eten.

Veel rijke mensen konden dat zich wel veroorloven en voor hen was vlees, onder anderen van vee en gevogelte, dagelijkse kost.

Wel werd er door koningen en de rijke mensen veel vlees geschonken aan tempels, waarvan dan weer een deel aan de armen werd gegeven.

Daarnaast aten zij dagelijks brood, groente en fruit en dronken vooral wijn, de rijken dronken dit in grote hoeveelheden.

Dit in tegenstelling voor de mensen die in de middenklassen leefden.

Het voedsel wat zij hadden was genoeg maar niet erg voedzaam

Ze eten brood, die ze '*cyllestis*' noemen, gemaakt van grof graan.

Ze drinken wijn en bier wat ze zelf maken.

Ze eten vis, rauw en in de zon gedroogd, of geconserveerd met pekel.

Kwartels en eenden en kleine vogels die worden gezouten en rauw gegeten, alle andere soorten vogels evenals vissen behalve die de Egyptenaren als heilig beschouwen worden geroosterd of gekookt gegeten.

De rijken vierden graag feesten met veel eten, muziek en dans.

Deze luxe maaltijden bestonden uit vogels die gevuld waren met boter en kaas, maar ook rundvlees dat op smaak werd gemaakt met onder andere knoflook, mosterd, lente-ui, kaneel, honing en vijgen.

Natuurlijk werden hierbij grote hoeveelheden bier en wijn gedronken.

Veel medische recepten met voedingsmiddelen geven wel een idee van bepaalde soorten gekookt voedsel, zoals een pannenkoekachtig dadelgerecht.

Er is echter een rijke selectie aan gebakken producten bekend, waaronder zoete en hartige taarten en gebak uit het oude Egypte.

Vruchten zoals vijgen, meloenen, 'nabq' en druiven waren in de Egyptische geschiedenis bekend.



Dadels lijken pas populair te zijn geworden in het Middenrijk.

Dranken waren natuurlijk inclusief water, naast het basisbier en de luxere wijn, die door de elites werd geconsumeerd en alleen bij speciale gelegenheden aan de massa werd gegeven.

Er is geen duidelijk bewijs voor andere dranken gevonden, maar het kan heel goed zijn dat Johannesbrood sap, vruchtensappen en warme dranken werden aangeboden.

In de Egyptische oudheid werd het grootste deel van het voedsel op de grond bereid en de keuken was daar dan ook goed op voorbereid.

De maaltijden werden gekookt, gestoomd, gebakken, gegrild of geroosterd en daarom stond er in elke Egyptische keuken een ronde oven waarvan de bakruimte vrijwel direct op de vloer lag.

Met behulp van pannen, spitten en roosters was het mogelijk om in deze ovens alles te bereiden.

Er was in de meeste keukens ook een drie- of vierpotige tafel aanwezig, die werd gebruikt om de vis en het vlees op te snijden.

Bestek werd niet gebruikt, de oude Egyptenaren aten met de toppen van hun vingers, men waste zijn handen na het eten in kommen met water.

Veel is er niet veranderd met het tegenwoordige Egypte anno 2021 na Chr.

In Opper-Egypte is alles nog steeds hetzelfde en wordt alles op de vloer klaargemaakt en de ronde ovens van kleisteen zijn ook nog volop in gebruik.

Er wordt op de grond gegeten rondom een groot blad dat helemaal volstaat met schaaltes waar voedsel in zit en iedereen pakt uit het schaalte met een stukje brood of tegenwoordig soms ook met een vork.

Maar er wordt nog steeds met de handen gegeten, om na afloop allemaal je handen te wassen en aan de thee te gaan.

DE KONINKLIJKE BANKETTEN



DE KONINKLIJKE BANKETTEN

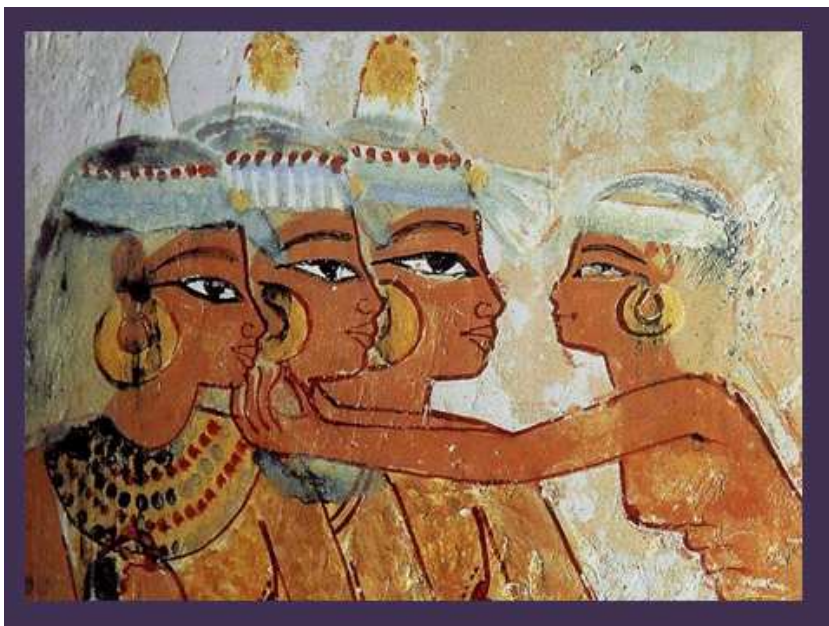
Bij koninklijke banketten zaten de gasten op geweven matten en dronken rode wijn in grote hoeveelheden en aten met hun vingers, de vis, rundvlees, gevogelte, brood en honing.

Bij koninklijke banketten zaten de gasten op geweven matten, mannen en vrouwen gescheiden en dronken rode wijn in grote hoeveelheden en aten met hun vingers, vis, rundvlees, gevogelte, brood, dadels en honing.

Voor het wassen van de handen werden kommen met water gebracht, die geparfumeerd waren met verschillende kruiden zoals rozenblaadjes, rozemarijn, oranjebloesem, amandel en cassia.

Meisjes brachten deze kommen binnen tussen iedere gang van het banket.

Als laatste brachten ze bladen binnen waar druiven, dadels en vijgen op lagen en dan kwamen ook de danseressen die dansten op de muziek van de fluiten, drums, harpen en bottenklappers.



DE BEGRAFENISBANKETTEN BIJ DE PRIVÉ GRAVEN

De begrafenis banketten staan vaak afgebeeld in de privé graven bij Thebe en El-Kabb.



Mortuariumfeest afgebeeld in het graf van Nebamun nu in het British museum:
Qurna

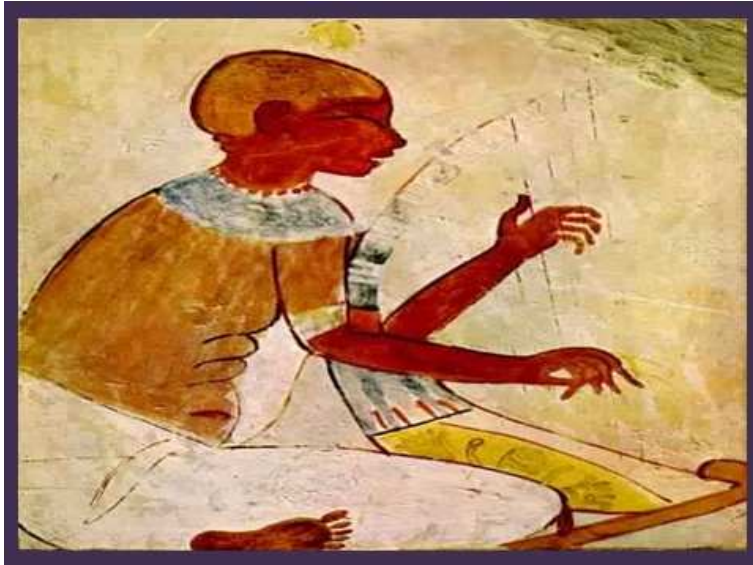
Boven, staan de gasten afgebeeld met de geurkegels op hun onder de muzikanten
en danseressen



Hier worden de offers naar het graf gebracht waarvan vele offers van groente en fruit gevogelte en andere dieren



Begravenisbanket in het graf van Pahery in El-Kabb



Vaak veel kleurige taferelen met veel mensen en danseressen en muzikanten.

Maar er zijn ook statische bijeenkomsten, daar waar de familie voor de overledene zitten met vooraan de zoon die een offertafel overhandigd aan zijn vader of beide ouders.

Het zijn twee verschillende scènes, de statische is namelijk het begrafenis banket, de andere is het mortuarium banket.

Het is gebruikelijk dat de familie na het sluiten van het graf bij het graf blijft en daar een maaltijd nuttigt, mannen en vrouwen gescheiden en er wordt daarbij uiteraard behoorlijk gedronken van het bier en de wijn.

Dit is om de overledene goed op weg te helpen naar zijn nieuwe reis die hij gaat maken in de onderwereld.

Ook bij het jaarlijkse feest wat eigenlijk een oogstfeest is met in het Engels de prachtige naam "*The beautiful feast of the Valley*", deze naam klinkt zo heel mooi, maar vertaald in het Nederlands is "*het feest van de Wady*".

Met dit feest komt de koning samen met Amon, Mut en Chonsu de goden triade van de grote Amon tempel in Karnak, naar de Westbank in hun prachtige barken om zo de tempels van miljoenen jaren te bezoeken.

Om daar hun voorouders te eren, gaan ook de gewone mensen naar de graven van hun voorouders.

De hele familie gaat daar naar toe en daar op de voorhoven wordt er gekookt en gebakken en er wordt uiteraard ook veel bier aangevoerd.

Alle mensen zitten op matten en alle gerechten werden tussen de mensen ingezet en er werd met de vingers gegeten, er werd gedanst en zo werden de overleden familie leden er toch bij betrokken.

Wat er werd gegeten wordt niet echt besproken helaas, maar we weten wat het voedsel was van de bewoners van Deir-el-Medina waar het feest natuurlijk ook werd gevierd, moet dat wel haast hetzelfde geweest zijn.

De maaltijd zal dus zeker bestaan hebben uit vis en gevogelte, brood, uien en andere groenten.

Als men het geld er voor had was er misschien wel rundvlees voor deze speciale dag, hierbij werd heel veel gedronken en als alles op was ging men slapen.

Er zijn in Deir-el-Medina kleine votief kapelletjes gevonden waarin een soort oven was ingebouwd.



De afbeeldingen die in de graven staan afgebeeld zijn meestal vol kleur en rijk uitgebeeld maar of het in het echt ook zo ging is niet zeker, waarschijnlijker was dat het in het echt veel rustiger en matiger was, maar de afbeeldingen waren symbolisch voor de grafeigenaar zodat hij de feesten na zijn overlijden toch mee kon vieren.

Op de afbeeldingen kijken de gasten naar de grafeigenaar die aan de westzijde staat afgebeeld, ze zitten daar op stoelen, krukken of rieten maten in rijen en ze dragen bloemenkragen om hun hals en geurkegels op het hoofd.

Verder zijn er vele bedienden die de gasten zalven met olie en voorzien van drankjes.



Een man zit bij een oven waar een pan met soep op staat, Middenrijk 12e dynastie
Amenemhat I Graf van Mekere TT280 MMA.1101 missie in 1920
Acc No, 203.3 Met, Museum New York



Het gebruik van de geurkegels en de oliën werd ingevoerd halverwege de 18de dynastie ten tijde van de regering van koning Thoetmosis IV.

En er zijn mannelijke en vrouwelijke muzikanten die spelen op luiten, lieren, pijpen, drums en de harp.

Ook is er een gedachte dat niet alle familie bijeenkomsten bij de voorouders te maken hadden met het feest van Amon, er was nog een feest waarvoor ze naar de graven konden gaan namelijk "*Het feest van de dronkenschap*" wat gewijd was aan de beschermgodin van alle graven op de Westbank, Hathor.

En dat zou de grafeigenaar ook vast niet willen missen en door het feit dat er een '*Portiek van dronkenschap*' is ontdekt in de tempel van de godin Mut in het Karnak complex, die geschonken is door koningin Hatsjepsoet en aan Hathor was gewijd, zou het goed mogelijk maken dat dit feest hier in Thebe ook werd gevierd.

Dat betekende wederom enorme hoeveelheden wijn en bier wat werd gedronken.

Maar ook zijn er vele afbeeldingen dat van de lotusbloem die de gasten aan hun neus houden en die gaat vaak samen met de alruin dit samen brengt de gasten in een staat van ontspannenheid.



De blauwe lotus samen met Alruin brachten de gasten in een staat van lome ontspannenheid

Tegel met Alruin in de Coronatie kamer van Smenchkare in Tell-el-Amarna

HET KUNSTENAARS DORP DEIR-EL-MEDINA

Deir-el-Medina is het dorp waar de arbeiders/kunstenaars woonden met hun gezinnen en familie.

Deze mensen hebben de graven in het Dal der Koningen en het Dal der Koninginnen gemaakt, maar ze hebben ook graven voor zichzelf gemaakt aan de westelijke kant van het dorp.

Aan de oostelijk kant van het dorp liggen graven van kinderen en daar is ook voedsel gevonden, daarin zijn heel veel voorbeelden gevonden over het leven van deze mensen, zowel op de muren van de graven als in graf giften en dan heb ik het in dit geval natuurlijke over het eten en drinken.

Het dorp lag en ligt nog steeds in het midden van de woestijn en dus moest alle eten en drinken worden aangevoerd.

In het graf TT008 van Kha en Merit zijn heel wat verschillende soorten voedsel aangetroffen zoals vlees, doommappels, dadels, vijgen en druiven.

Ook is er brood gevonden zoals het platte brood wat we nu nog eten hier.

Kha leefde in het midden van de 18de dynastie onder de koningen Amenhotep II, Thoetmosis IV en Amenhotep III.

Kha was voorman en was betrokken bij de bouw van 3 koningsgraven voor de koningen hierboven genoemd.



Het arbeidersdorp Deir-el-Medina op de Westbank bij Thebe



Een imitatie van een krop sla.

Hout, Nieuwe Rijk.

Gevonden in 1935 in Deir-el-Medina.

Louvre museum

De Egyptenaren aten regelmatig sla. Dit staat haast altijd afgebeeld in de graven bij de begrafenis scènes. De melkachtige vloeistof die deze sla bevat, riep bij de bewoners van het Nijldal het idee van mannelijk zaad op. Zodoende werd de sla een offergave voor de god Min. Deze god een vorm van de god Osiris, is nauw verbonden met de vruchtbaarheid en overvloed. Er staan ook meestal sla planten achter de god afgebeeld. De sla plant speelde dus een belangrijker rol in het oude Egypte.

Afbeelding van de god Min. Kapel van koning Sesostris I uit het middenrijk in het open-lucht museum te Karnak



Een schaaltje met dadels en vijgen uit graf DM1380 aan de oost-zijde van het dorp





Uit het graf van Kha & Merit TT008 rundvlees, museum Turijn



Uit het graf van Kha & Merit TT008 een schaal met druiven,
Museum Turijn



Uit het graf van Kha & Merit TT008 een schaal met kruiden,
Museum Turijn



Uit het graf van Kha & Merit TT008 Dood fruiten dadels, museum Turijn

De arbeiders in die tijd werden in graan uitbetaald (omdat geld nog niet bestond in die tijd), vanuit de tempels van miljoenen jaren die de koningen bouwden op de Westbank.

Deze tempels hadden ook administratieve kantoren en grote magazijnen erbij en hier lag het graan opgeslagen voor de uitbetalingen aan allerlei mensen onder andere aan de mensen van Deir-el-Medina.

Bekende tempels hiervan waren de tempel van Thoetmosis III, die aan de weg ligt net iets verder dan het Ramesseum, de tempel van Ramses II die een enorm administratief centrum was en dat bleef tot de tempel van Ramses III in Medinet Habu het overnam.

Dit graan werd onderling weer gebruikt als ruilmiddel, voor vis uit de Nijl en om groente te verkrijgen of soms gevogelte of vlees maar dat was hooguit alleen maar met feestdagen.



Teksten op de ostraca's geven ons een goed inzicht van wat de mensen aten in het dorp.

Ook hier waren tarwe en gerst de belangrijkste ingrediënten van de maaltijd.

De meest gangbare groenten waren bonen, uien, knoflook, sla en komkommer.

Gezouten vis stond eveneens op het menu.

Water werd er iedere dag vers gehaald vanuit de Nijl, daar hadden de mannen in het dorp corvee voor, dat is terug te vinden op de absentielijsten die door de schrijvers werden bijgehouden op de werkplaats in het Dal der Koningen.

Of ze waren absent dat ze corvee hadden om het bier te brouwen dat dagelijks door de mensen werd gedronken.

Bier gemaakt van Barley's hier werd 4 kg per dag van aangeleverd in het dorp en daar kon 10 liter bier van gemaakt worden.

Er zijn ongeveer 70 verschillende soorten bier bekend uit het oude Egypte en om een andere smaak te krijgen werden er vaak dadels, honing of granaatappelsap toegevoegd.

Honing was trouwens het enige wat zelf in het kleine dorpje gemaakt werd, want bovenin bij de graven waren bijenkorven gemaakt van lange pijpen.



Een mand met doordroogd fruit uit het graf van Toetanchamon



08-04-2021 werd er bekend gemaakt dat de verloren stad van Amenhotep III en zijn zoon Echnaton was teruggevonden. In de stad wat tot nu toe gevonden was dit blijkbaar een gedeelte met veel keukens en ovens. Deze ovens worden nu nog gebruikt in de dezelfde vorm ook is er een enorme gebakken vis gevonden en bij navraag bij mijn vriend de visboer is dit een flinke Samus

HET OUDSTE KOOKBOEK TER WERELD DE RE-COQUINARIA

Het oudste kookboek ter wereld wordt toegeschreven aan Apicius en heet het kookboek 'Re-Coquinaria' waarin Egyptische recepten bewaard zijn gebleven. Het is het enige kookboek uit de oudheid dat bewaard is gebleven.



Het oudste kookboek ter wereld stamt uit de 1ste eeuw na Chr. De schrijver was Marcus Apicius En het boek heeft de naam DE RE-COQUINARIA

Het kookboek stamt in de vorm waarin het is overgeleverd echter uit de 4de eeuw. Door humanisten is het kookboek daarom wel toegeschreven aan een andere Apicius die ze Caelius Apicius noemden op grond van het feit dat boven één van de twee handschriften van het kookboek de woorden "API CAE" staan. De kern van het kookboek gaat echter terug op een receptenverzameling van de bekende Apicius uit de eerste eeuw, de rest is een compilatie uit latere eeuwen die ook op zijn naam is gezet. Van Apicius is bekend dat hij twee kookboeken had geschreven, een algemeen kookboek en een kookboek over sauzen, beide boeken zijn in het bewaard gebleven kookboek samengevoegd.



Marcus Gavius Apicius

was een steenrijke Romeinse smulpaap uit de eerste eeuw van onze jaartelling uit de tijd van keizer Tiberius. Dat was dus in de eerste helft van de 1e eeuw na Chr.

Toen hij zijn fortuin had verkwist aan extravagante feesten en maaltijden pleegde hij zelfmoord door het innemen van vergif.

Na de dood van Alexander de Grote werd een van zijn bewakers, Ptolemaeus I Soter, koning en luidde de Ptolemeïsche periode in.

Het bewind van de Ptolemaeën besloeg bijna drie eeuwen en eindigde met koningin Cleopatra VII toen Egypte een provincie werd van het Romeinse en uiteindelijk het Byzantijnse rijk.

Met de Ptolemeïsche periode brachten Grieks sprekende kolonisten nieuwe technologieën binnen, die veel vooruitgang in de landbouw veroorzaakten die een direct effect hadden op het dieet.

Het waterrad en de schroef van Archimedes maakten bijvoorbeeld de introductie mogelijk van een geheel nieuw irrigatiesysteem dat niet afhankelijk was van de seizoen gebondenheid van overstromingen.

Nieuwe soorten die werden geïntroduceerd, waren onder meer broodtarwe, dat gemakkelijker schoon te maken en te verwerken was en grotendeels emmertarwe verving.

Een grotere verscheidenheid aan peulvruchten, vooral bonen werd bekend, maar dat is moeilijk te zeggen.

Het lijkt waarschijnlijk dat tuinbonen aan populariteit begonnen te winnen in de Griekse - of later in de Romeinse – periode.

Nieuw fruit was één van de kenmerken van de Griekse kolonisten, perziken, peren, pruimen, abrikozen en zure kersen werden allemaal geïntroduceerd in de Grieks-Romeinse tijd, net als noten.

Ze introduceerden naast de productie van olijfolie ook de olijventeelt op grote schaal, wijn en wijnbouw bereikten nieuwe hoogten.

De Grieken kenden geen bier of dronken het niet en uiteindelijk nam wijn het over als de drank die mensen consumeerden over de klassen heen, ter vervanging van bier.

Kip werd een gewoon levensmiddel, hoewel er afbeeldingen van kippen werden gevonden in het Nieuwe Rijk, werden hun botten pas veel later vaak gevonden op archeologische vindplaatsen.

Uitbreiding van handelsnetwerken met Azië betekende dat er in de Romeinse tijd een grote verscheidenheid aan gewassen, zoals rijst, zwarte peper en aubergines aanwezig was in havensteden aan de Rode Zee, maar het duurde nog een paar eeuwen voordat deze voedingsmiddelen onderdeel werden van het eetpatroon

Hoewel zouten en plukken al bekend waren uit vroegere tijden, bereikten ze een nieuw niveau met de introductie van '*garum*', een scherp gefermenteerde saus van rauwe vis, zout en kruiden, geliefd bij de Grieken en Romeinen.

Dit is ook het moment waarop we het allereerste voorbeeld krijgen van wat we als een kookboek kunnen omschrijven.

Slechts een fragment overleeft het, maar het toont een recept van een linzenpuree, wat suggereert dat gepureerde peulvruchten al lang een hoofdbestanddeel zijn in Egypte.

Griekse en Romeinse culinaire tradities hadden ook invloed op een deel van de structuur van maaltijden, waarbij symposia of sociale bijeenkomsten met een rijk aanbod aan eten en drinken steeds gebruikelijker werden.

oud Romeins recept met broccoli uit het kookboek van Marcus Apicius

Apicius, de Romeinse kookboekenschrijver, had een bijzonder recept: Gekookte broccoli werd fijngehakt of vermalen en gemengd met komijn- en korianderzaden, gesnipperde ui plus een beetje olijfolie en een scheutje wijn, rode of witte is onduidelijk– Romeinse wijn smaakte overigens heel anders dan nu, doordat ze het meestal kruiden.



Oud Romeins recept met Broccoli uit het kookboek van Marcus Apicius

Apicius, de Romeinse kookboekenschrijver, had een bijzonder recept: Gekookte broccoli werd fijngehakt of vermalen en gemengd met komijn- en korianderzaden, gesnipperde ui plus een beetje olijfolie en een scheutje wijn. Rode of witte is onduidelijk– Romeinse wijn smaakte overigens heel anders dan nu, doordat ze het meestal kruiden

GEKOOKTE KALEBAS

Dit recept is toegeschreven aan Marcus Apicius eerste eeuw na Chr., Alexandria stijl.



Benodigdheden:

800 gram kalebas, 1 theelepel peper, 1 theelepel komijn, ½ theelepel koriander, 2 theelepels munt, 2 lente uitjes, 10 dadels zonder pit, 2 eetlepels pijnboompitten, 1 theelepel honing, 1 eetlepel azijn, 2 eetlepels oestersaus, 1 eetlepel dessertwijn en olijfolie.

Kook de kalebasdelen in een pan met water en zout tot ze gaar maar nog stevig zijn, pureer de gekookte kalebas en doe het terug in de pan.

Meng de resterende ingrediënten in een kom tot een saus en voeg toe aan de kalebas, dit zijn de gemalen peper, komijn, korianderzaad en verse munt

Azijn erdoor mengen, dadels en pijnboompitten toevoegen en alles fijnmaken.

Breng het op smaak met behulp van honing, azijn en olijfolie.

Doe de saus door de kalebas en breng het mengsel aan de kook, breng het op smaak met peper en serveer.

ABRIKOOS DIP

Dit recept is toegeschreven aan Marcus Apicius eerste eeuw na Chr.



Benodigdheden:

800 gram gedroogde abrikozen, 2 eetlepels honing, 4 eetlepels dessertwijn, 1 theelepel kruidenazijn, 4 eetlepels verse mint, 1 eetlepel maïzena, 1 eetlepel olijfolie, zwarte peper en zout.

Doe de honing, dessertwijn, kruidenazijn, verse mint, zwarte peper en zout en de olijfolie in een pan.

Alles zachtjes koken, hou het vuur laag, voeg dan de fijn gesneden abrikozen toe en kook het nog 10 minuten door.

Voeg daarna de maïzena toe, hierdoor wordt de oranje kleur donkerder en het verdikt de massa.

Maak het hierna af op smaak en serveer.