



De Nederlandse keuken...

De Nederlandse keuken staat niet bekend om z'n creativiteit. Maar wat is eigenlijk 'De Nederlandse keuken'?

2000 Jaar terug wordt gegeten wat in Nederland leeft, groeit en bloeit: o.a. wild, vis, knollen, hazelnoten, appels, bosaardbei en paddenstoelen.

Uittheems voedsel bereikt ons daarna in 3 golven.

De Romeinen brachten ons o.a. peulvruchten, wijn en kruiden zoals koriander. Dit kruid is nog enkele eeuwen in Nederland gebruikt waarna dit een millennium uit onze keuken verdwijnt. Pas halverwege de 20e eeuw verschijnt dit weer!

Door het Arabische Rijk dat strekte tot Portugal zien we dat er in de Middeleeuwen nieuwe gewassen geïntroduceerd worden zoals suikerriet, spinazie en bloemkool. Bloemkool, maar dat is toch typisch Nederlands? Helaas, deze exotische kool werd ooit 'Syrische kool' genoemd!

Overigens adviseerden de dokters van toen zuinig te zijn met groenten. Erg gezond werden groenten niet beschouwd.

Waarschijnlijk kwam dit doordat deze weinig power leverden. Overigens gold dit advies ook voor fruit. Men vond fruit echter zo lekker dat ze dat advies aan hun laars laptten!

De hoofddrank tijdens de Middeleeuwen was bier. Dit werd bij alle maaltijden gedronken. Het was zuiverder dan water en goedkoper dan wijn, bevatte weinig alcohol en werd thuis gebrouwen. Bier werd nog tot ver in de 17e eeuw en na de introductie van thee en koffie als hoofddrank gedronken.

Over de introductie van de tamme kastanje is niet zoveel bekend. Waarschijnlijk is de kastanje van oorsprong (ook!) niet Nederlands, maar werd meegebracht door de Romeinen of, veel later, via Midderraanse kanalen rond 500 na Chr.

Na de ontdekking van Amerika (1492) en vervolgens het VOC tijdperk werd in Nederland veel nieuws geïntroduceerd, bijvoorbeeld tomaten, luxe kruiden en specerijen en...geld.

Nederlandse rijkelui, die op elkaar graag indruk maakte door hun imponerend gedekte tafels, gebruikten dit voor het aanleggen van tuinen en het kweken van eigen gewassen.

Een tuinbouwrevolutie startte! Deze periode werd ook de aardappel in Nederland geïntroduceerd. Het duurde echter nog lang voordat de aardappel ook bij de gewone man op tafel kwam. Brood was nog altijd het belangrijkste component van de maaltijden. Hutspot bestond al wel, maar zonder aardappel. Na de bevrijding van Leiden op 3 oktober 1574 werd hutspot met aardappel gewaardeerd in hogere kringen, maar pas aan het einde van de 19e eeuw begon de gemiddelde Nederlander te stampen met aardappel en ze doen dit nog altijd graag!

Er kwam een kentering in gezondheid: na de introductie van de aardappel in alle lagen van de bevolking verdwijnt scheurbuik langzaam.

Eigenlijk kunnen we concluderen dat in Nederland geen echte oer Hollandse keuken is! Vele producten die wij kennen zijn ooit binnengevlogen vanuit andere streken. De Nederlandse bevolking staat dan ook opvallend open voor voeding uit allerlei windrichtingen en dat zorgt voor een kleurrijk bord!

Wist u dat..

...in 2016 dieetadviesering opnieuw in de basiszorg valt?
...dieetzorg dat valt in de ketens COPD, DM2 en CVRM in 2016 niet wordt verrekend met het eigen risico?

Column: Komt een man bij de diëtist...

In het column worden dagelijkse gebeurtenissen uit onze praktijk beschreven. Het kan zijn dat u de patiënt herkent uit uw praktijk, echter het verhaal kan evenwel op toeval berusten.

Een meneer wordt doorverwezen wegens DM2 de novo. Er wordt met meneer een voedingsanamnese doorgenomen. Meneer ontbijt niet en bakt tussen de middag zijn aardappelen van de vorige avond op. Tussendoortjes lust meneer niet. Bij de warme maaltijd gebruikt meneer: aardappelen met jus. Bij de vraag wat meneer van dit eetpatroon vindt antwoordt hij dat hij graag aardappelen eet. Wanneer er gevraagd wordt of meneer naast het gebruik van zijn vertrouwde aardappel iets anders zou willen uitproberen bijvoorbeeld fruit, groenten, melkproducten antwoordt hij stellig en geïrriteerd: "Wilt u mij dood hebben ofzo?" We hebben in vriendschap afscheid genomen...

Lekker slot Kerstige kastanjekoekjes (20 stuks)

Ingrediënten:

225 gram bloem*
25 gram kastanjemeel
200 gram suiker
200 gram (vloeibare) boter (kamertemperatuur)

* bloem kan (gedeeltelijk) desgewenst worden vervangen door speltmeel, havermeel of rijstemeel.

Bereidingswijze:

Zeef de bloem en doe deze in een kom met de boter en suiker. Kneed er met een koele hand een samenhangend deeg van.

Zet het deeg afgedekt minimaal 30 minuten in de koelkast.

Verwarm de oven voor op 160 graden. Bedek een bakplaat met bakpapier en bestuif het werkblad met bloem.

Rol het deeg uit tot een lap van een halve centimeter dik. Snijdt met een koekvorm feestelijke koekjes uit. Leg deze met een onderlinge afstand van 2 cm op de bakplaat.

Bak de koekjes in het midden van de oven in 20 minuten goudbruin. Versier de koekjes desgewenst met poedersuiker en/of chocolade.

Eet smakelijk!!