



Voedsel als medicijn

Medische en culinaire recepten in het Middelnederlands

Het eerste gedrukte Nederlandstalige kookboek was *Het excellente kookboek van doctor Carolus Battus*, gedrukt in 1593 in de nog jonge Republiek. Wie was deze dokter, en wat verklaart de belangstelling van deze arts voor voedsel? Welke functie had een keukenrecept voor de gezondheid in die tijd?

Het kookboek van Battus met 298 keukenrecepten was een bijlage bij de tweede druk van een medisch werk, het *Medecynboec*, een vertaling van het *Artzneybuch* van de Augsburgse arts en apotheker Christoph Wirsung. De Vlaming Carel Baten (ca. 1540-1619) was toen 53 jaar oud en had al een rijk leven achter zich. In 1556 moest zijn lutherse vader Gent om geloofsredenen ontvluchten. Hij belandde met zijn gezin in de Hanzestad Rostock, waar de jonge Carel een jaar later geneeskunde ging studeren en in 1569 promoveerde als arts. Daarna vertaalde hij zijn naam in het Latijn: Carolus Battus.

Battus' verdienste ligt vooral in zijn vertalingen van medische werken in de volkstaal, vooral van die van de chirurgijn Ambroise Paré (ca. 1510-1590). Dat was nieuw in zijn tijd, zeker voor artsen, die in het Latijn publiceerden, een taal die chirurgijns niet beheersten. Paré was de grondlegger van de oorlogschirurgie. Battus werkte als arts in respectievelijk Antwerpen (1576-1586), Dordrecht (1588-1602) en tot slot in Amsterdam tot aan zijn dood (1602-1619).

Temperamentenleer

Een arts als samensteller van een kookboek is niet zo vreemd. Al sinds de oudheid en de middeleeuwen tonen geneesheren belangstelling voor het voedsel voor zieke en gezonde mensen. De hippocratische school (vijfde eeuw v.C.) stelde reeds dat lucht en voeding verantwoordelijke

factoren zijn voor vele ziekten. Als iemand ziek wordt, kan dat alleen zijn veroorzaakt door een van die factoren.

Volgens de Galenische humorenleer is ziekte niets anders dan een verstoring van het individuele temperament. Ieder *temperament* werd genoemd naar de *humor*, het lichaamsvocht dat overheerste: slijm bij de flegmaticus, gele gal bij de cholericus, bloed bij de sanguinicus, en zwarte gal bij de melancholicus (zie schema volgende pagina). De verhouding tussen de vier humoren bepaalt het temperament van de mens. Bij ziekte is de balans van de primaire kwaliteiten – droog, vochtig, heet en koud – verstoord. Met een goed

uitgebalanceerde voeding kun je echter ziekten voorkomen en genezen, inclusief de pest en lepra. Voedsel als medicijn. Zo heeft een cholericus die verkouden is een overdosis flegma (koud en vochtig), als gevolg waarvan een medicijn wordt voorgeschreven dat warm en droog is. Die eigenschappen zijn onder meer te vinden in specerijen en mediterrane groene kruiden, zoals tijm, rozemarijn, marjolein, basilicum en salie. Professionele koks moesten in die tijd alles weten over de medische implicaties van hun beroep. Dit gold niet voor alle koks. In ieder geval moesten ze wel wat praktische kennis bezitten van dieetleer. ▶

Marleen Willebrands en **Christianne Muusers** zijn neerlandici en gespecialiseerd in culinair-historische recepten. Zie ook de website bij *Het excellente kookboek*: www.battus.nl.

Het sanguinisch temperament, Pieter de Jode (I), naar Maerten de Vos, 1590-1632. Collectie Rijksmuseum, Amsterdam.



Sanguinicus	Cholericus	Melancholicus	Flegmaticus
bloed (rood-zoet) warm en vochtig lucht lente kindsheid (0-14) Ram, Stier, Tweeling	gele gal (geel-bitter) warm en droog vuur zomer jeugd (14-20) Kreeft, Leeuw, Maagd	zwarte gal (zwart-zuur) koud en droog aarde herfst volwassenheid (20-42) Weegschaal, Schorpioen, Boogschutter	slijm (wit-zout) koud en vochtig water winter ouderdom (42+) Steenbok, Waterman, Vissen

Boven: De vier temperamenten van de mens. Rechts: Kraamvrouw, in: *Tregement der ghesontheit*, 1514. Collectie Koninklijke Bibliotheek, Den Haag.

Zo ontstond een theorie over voeding die medisch was onderbouwd. Tot in de negentiende eeuw waren deze principes nog wijdverbreid in medische en wetenschappelijke kringen, evenals in natuurgeneeswijzen.

Gezondheidstabellen

Behulpzaam bij het samenstellen van de juiste combinaties van 'ingrediënten' waren gezondheidstabellen. Het gebruik ervan is enigszins te vergelijken met de moderne voedingsmiddelentabellen. Invloedrijk in de late middeleeuwen waren onder meer het *Tacuinum sanitatis* uit de dertiende eeuw, in 1533 vertaald in het Duits, *Schachtafeln der Gesuntheit*, en verder het



Regimen sanitatis Salernitatum uit de twaalfde eeuw. In 1514 verscheen een Nederlandse vertaling getiteld *Tregement der ghesontheit*. Deze werken draaien om het uitgangspunt dat er een permanente interactie was tussen geneeskunst, geneesmiddel en voedsel. Er was dus een nauwe relatie tussen geneeskunst en kookkunst. Echte Nederlandstalige kookboeken waren er in de vijftiende eeuw nog niet, afgezien van een laat-vijftiende-eeuws handschrift, *Wel ende edelike spijs* (UB Gent 1035). Meestal staan medische en culinaire recepten kriskras door elkaar, ook nog wel in de zestiende eeuw. Zo volgt bijvoorbeeld in een zestiende-eeuws handschrift een recept om plattekaas te maken op een recept voor een kompres op zwerende borsten.¹ Pas in de zestiende eeuw verschijnen er – zeer spaarzaam – echte kookboeken, waarbij sprake is van een aaneengesloten verzameling culinaire recepten.² Twee daarvan waren samengesteld door een arts.

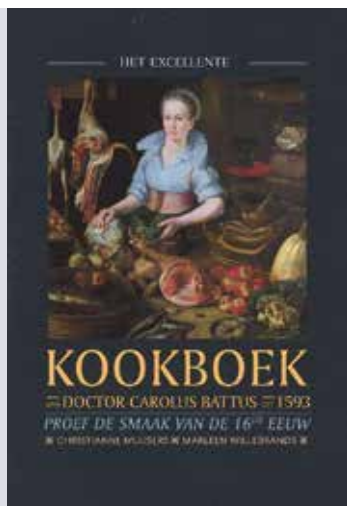
Ziekenkost

Artsen schrijven medicijnen voor. Die zijn bedoeld om de patiënt beter te maken of symptomen te bestrijden. Thuis maak je huismiddeltjes, zoals een grog met hete thee, rum, citroen en suiker als je verkouden bent. Het onderscheid tussen medicijn en huismiddeltje is in de zestiende eeuw echter niet altijd duidelijk. Nu komt medicatie in de vorm van een pilletje uit de farmaceutische fabriek, toen werkten de apotheker en de arts deels met dezelfde ingrediënten als de kok. In de late middeleeuwen was het niet vreemd om zowel ziekenkost als medicinale bereidingen in kookboeken op te nemen.

Hoestdrank en trekzalf

Er zijn negen Middelnederlandse kookteksten bewaard gebleven, waarvan er drie samen met een vierde deeltje in één band zijn gebonden (een convo-luut). Op *Wel ende edelike spijs* na bevatten alle kookteksten enkele recepten 'voor zieken'. Soms zijn er ook medicinale

¹ Braekman 1986, recept 202 en 203, p. 83.
² Een notabel boeckken van cokeryen (Brussel ca.1514), Gheeraert Vorselman, Eenen nyeuwen Cook Boek (Antwerpen 1556) en Carolus Battus, Cocboek (Dordrecht 1593).



Het excellente kookboek van doctor Carolus Battus uit 1593. Proef de smaak van de 16e eeuw. *Christianne Muusers en Marleen Willebrands (eds.), met een bijdrage van Alexandra van Dongen (Sterck & De Vreese, Gorredijk 2020), 320 blz., € 29,95* Christianne Muusers en Marleen Willebrands hertaalden het kookboek van Battus en voegden achtergrondinformatie toe over Battus, zijn gezondheidsleer, de keukeninrichting en zijn kookkunst.



Pap om aan te sterken

Het gerstepapje voor zieken (recept 292 in *Het excellente kookboek*) is een culinair gerechtje van Battus om aan te sterken. Bij het nakoken van het recept bleek dat het bier dat wordt gebruikt, bepalend is voor de smaak. In de bewerking van het recept is onze voorkeur opgenomen.

Ingrediënten

- 40 gr gerstemeel
- 1,25 dl droog (zuur), licht gehopt bier
- 1,25 dl droge witte wijn
- 15 gr boter
- 30 gr suiker

Bereiding

Giet bier en wijn in een steelpannetje en strooi meel en suiker erin. Gebruik je zoet bier, dan heb je minder suiker nodig. Klop met een garde tot er geen klontjes meer zijn. Doe de boter erbij, en verhit al roerend tot de pap gebonden is. Serveer meteen. Battus adviseert om de suiker pas ná het koken toe te voegen als er een laxerende werking is gewenst. Inderdaad kan te veel suiker diarree veroorzaken, maar het toevoegen voor of na het koken zal weinig effect sorteren.

De patiënt kreeg het papje om aan te sterken. Het bevat geen medicinale kruiden, hoewel suiker oorspronkelijk werd gezien als een medicijn. Het ontbreken van specerijen wijst erop dat de zieke koortsig was of is geweest. In die tijd gold het adagium: 'Een goede kok is de beste arts!'

bereidingen, zoals hoestdrankjes, trekzalf of middeltjes om de spijsvertering op gang te brengen, en één kooktekst heeft zelfs recepten voor klysmas (met rauwe ui!). Aan de drie culinaire handschriftjes van de Koninklijke Academie voor de Nederlandse Taal en Letteren in Gent (KANTL Gent 15) is zelfs een vierde deeltje toegevoegd met uitsluitend medicinale bereidingen. De acht recepten voor zieken in *Het excellente kookboek van doctor Carolus Battus* zijn niet medicinaal maar culinair, zonder typische apothekerskruiderij. Dat hoeft niet te verbazen, want zijn kookboek is toegevoegd aan een lijvig medisch werk dat vol staat met recepten voor drankjes, zalfjes en andere geneesmiddelen. Dat *Medecynboec* bevat daarnaast

ook recepten en besprekingen van marsepein en amandelmelk ('want die is nochtans ook goed voor allerlei ziekten'). Zelfs peperkoekjes of suikerkoekjes staan erin, hoewel die vaak worden 'misbruikt' als snoepgoed. Maar omdat ze zo goed zijn voor maag en hoofd, bevat het *Medecynboec* toch het recept. In de zestiende eeuw veranderde suiker inderdaad van een gezonde, medicinale specerij steeds meer in snoepgoed. Voor de medicinale drankjes en zalfjes in de genoemde kookteksten zijn ingrediënten nodig die zelden in de keuken worden gebruikt, met name tuinkruiden zoals leverkruid (*Agrimonia eupatorium*), bilzekruid (*Hyoscyamus albus*), bijvoet (*Artemisia vulgaris*), groot hoefblad of pestwortel (*Petasites hybridus*),

zevenblad (*Aegopodium podagraria*), brandnetel (*Urtica dioica*) en benedictuskruid (*Cnicus benedictus*).

De drankjes en gerechtjes om aan te sterken zijn puur culinair. Vaak betreft het soep van gevogelte. Tot vandaag de dag is kippensoep een populair gerecht voor zieken. Ook de versie van de kweeëntaart van Carolus Battus voor zieken is met vlees van kip of patrijs, terwijl de 'gewone' versie wrongel (verse kaas) in plaats van vlees bevat. Battus heeft nog een apart gerechtje 'voor een zieke', een soort slaatje van een restje gebraden schapenvlees met kappertjes en eventueel een uitje, aangemaakt met wat boter en verjus en op smaak gebracht met gember en suiker. Gelukkig is dit gerechtje – volgens Battus – ook geschikt voor gezonde mensen. ■

Gerstepapje uit *Het excellente kookboek*.
Foto: Christianne Muusers.



Literatuur

W.L. Braekman, *Een nieuw Zuid-Nederlands kookboek uit de vijftiende eeuw* (Brussel 1986).

Ria Jansen-Sieben, 'From food therapy to cookery-book', in: Erik Kooper (red.), *Medieval Dutch literature in its European context* (Cambridge 1994).

Christianne Muusers, 'Suiker is goed voor je!', in: Buijs (red.), *Jaarboek De Ghulden Roos 2013*, pp. 21-34.

Marleen Willebrands, 'Het leven van Carolus Battus' en 'Battus' gezondheidsleer', in: Christianne Muusers en Marleen Willebrands (eds.), met een bijdrage van Alexandra van Dongen, *Het excellente kookboek van doctor Carolus Battus* (Gorredijk 2020), pp. 13-27, 43-55.