

## GORTENSOEP

Voor 4-6 personen

*Deze soep is een reconstructie van hoe een dagelijkse maaltijd in een doorsneegezin in de Hanzetijd eruit had kunnen zien. Wortelen, ui en granen behoorden tot het dagelijkse voedsel voor wie niet veel te besteden had. Wat luxere toevoegingen in dit recept zijn bouillon, zout en peper. De middeleeuwer zou alle ingrediënten met wat water in de ketel tot een geheel hebben laten pruttelen. Maar op onze 21e-eeuwse fornuizen kunnen we de groenten eerst lekker aanfruiten voor wat meer smaak.*

### Ingrediënten

15 g boter	1 wortel, in stukken
2 grote uien, in partjes	1 pastinaak, in stukken
1 laurierblaadje	100 g gort
2 takjes tijm, alleen de blaadjes	1,5 l groentebouillon
	zout en versgemalen zwarte peper

Smelt de boter in een grote pan op middelhoog vuur en fruit hierin ui, laurier en tijm tot de ui glazig is. Doe er dan wortel en pastinaak bij en bak deze circa 5 minuten mee. Voeg vervolgens de gort toe en schenk de bouillon erbij. Laat het geheel circa 30 minuten koken tot de korrels van de gort helemaal zacht zijn. Breng op smaak met zout en peper. Serveer de soep met stevig brood.

Deze 'soep' zal er ten tijde van de Hanze in elk jaargetijde anders hebben uitgezien. Al naargelang het seizoen kon men variëren met de ingrediënten.

*In het voorjaar:* verse bladgroenten als spinazie, snijbiet, en groene kruiden als peterselie, bieslook, kervel, brandnetel en andere wilde kruiden, knolletjes, bietjes, verse doperwtjes

*In de zomer:* verse tuinbonen, kapucijners en groene kruiden

*In de herfst:* paddenstoelen, pastinaak, wortel en koolraap

*In de winter:* stukjes spek, worst, boerenkool en (gedroogde) erwten of bonen

## SWOLSE RUNDERSTOOF MET WIJN EN KRUIDEN

Voor 6-8 personen

*Opvallend in middeleeuwse kookboeken is het royale gebruik van specerijen. Specerijen waren in die tijd heel kostbaar en niet voor iedereen verkrijgbaar. Met rijk gekruide gerechten kon je je gasten laten zien hoe welvarend je was. De specerijen kwamen naar Noord-Europa via kooplieden uit Italië.*

### Ingrediënten

1,5 kg runderlappen	½ tl zwarte peper
8-10 sjalotten	1 el bloem
3 el plantaardige olie	50 cl rode wijn
1 tl saffraan, verkruid	1 l groentebouillon
1 tl kaneelpoeder	10 cl verjus
½ tl gemberpoeder	optioneel: zout

Snijdt het vlees in stukken van circa 3 x 3 centimeter. Pel de sjalotten en snijd ze in vieren.

Verhit 2 eetlepels olie in een grote pan en bak hierin het vlees in porties rondom bruin. Haal het vlees uit de pan en leg het op een bord. Schenk eventueel het vrijgekomen vleesnat in een kommetje. Verhit de rest van de olie in dezelfde pan en fruit hierin de sjalotten zacht.

Doe vervolgens het vlees bij de sjalotten, zet het vuur hoog en strooi de specerijen over het vlees. Laat deze even meebakken en strooi er vervolgens de bloem over. Meng dit goed door het vlees en laat de inhoud weer even bakken. Blus het geheel af met wijn. Voeg tot slot bouillon en verjus toe en breng het mengsel aan de kook. Laat de stoof 4-4,5 uur pruttelen op een heel laag vuurtje. *Breng eventueel op smaak met zout.*

**tip** Dit gerecht is heel goed te bereiden met het specerijenmengsel Zwolsche Stoof van Jonnie Boer. Voeg dan in plaats van de bovengenoemde specerijen 1-1½ eetlepel van dit mengsel toe aan vlees en sjalotten.