

5.2 Voedsel bereiden, de thuisbasis



Eten koken gebeurt tegenwoordig in iedere cultuur. Bij Gesher Benot Ya'aqov zijn overblijfselen van karperachtige vissen gevonden die 780.000 jaar geleden zijn verhit (niet verbrand). Wetenschappers vermoeden dat vis (omega-vetzuren, zink e.a.) belangrijk was om een complex brein te ontwikkelen.

In Afrika zijn Homo erectus - sites die zelfs minstens 1,5 miljoen jaar oude houtskool en verbrande botten bevatten.

De 70.000 jaar oud verhitte etensresten in het Shanidar- grottencomplex (Noord-Irak) insinueren (U John Moores) dat neanderthalers complexe maaltijden gebruikten en mogelijk fijnproevers waren. Bereiding werden gemaakt door mengen, weken, koken en stampen.

Het oudste kookboek ter wereld

In een bijna 4.000 jaar oude Soemerische collectie kleitabletten met spijkerschrift (Yale U) zijn er drie met samen 35 recepten. Beknopt, en allicht voor meer begoede burgers.

We worden bedolven onder kookprogramma's en kookboeken.

Recepten vind je hier dus nauwelijks, bordschikkingen nog minder.

Wel enkele basisbereidingen: van grondstof tot in de keuken bruikbaar product.

De zomer is een uitstekende periode om alle gereedschappen en verpakking die je gebruikt worden om voeding te oogsten, bewerken en bewaren eens grondig met zeepsop te wassen en een paar dagen in volle zon te laten drogen. UV ☀ is dodelijk voor de meeste organismen. Met warm, zonnig weer en een grote teil is het best een fijne en voldoende gevende klus. Het water kan over de composthoop.

Slacht (snijplanken!!, messen, staal, vleeshaken, vleesmolen...)

Fruitpluk (ladder, plukhaak, korf, appelplukker, kratten,...)

Snoeischaren, manden, gieter, sproeier, stokken en rasters (tomaat, bonen ed.)

Materiaal om wijn en bier te maken (flessen, watersloten, pers, kurkapparaat, hevel, ketels...)

Inmaken (ketel, glazen, deksels, thermometer, ontpitters, trechters, ontsapper, hakselmolen,...)

Zuurkoolpot, azijnkruid,

Kaasplanken, neteldoek, wrongelmes, zeven, kuipen,...

Taart en broodvormen, en eigenlijk al je keukenmateriaal.

En geef ook de eet- en drinkbakken, water- en voedertonnen van de dieren regelmatig een flinke schrobbeurt. Ook stallen en bewaarkelders kunnen dan schoongemaakt worden, de vloeren geschuurd en muren eventueel gewit.

Als je voedsel klaar maakt om het lange tijd te bewaren zoals bij kaas maken, zal 40% van het werk zitten in het afwassen en schoonmaken 📖 van gebruikte spullen en ruimte.

Ook zeer belangrijk bij vlees drogen, bier en wijn maken, boter maken, inmaken,...

♪ Voor- en nadelen van eten koken. Voordeel: eten. Nadeel: koken.

Besteed veel aandacht aan gereedschap dat je gebruikt om voedsel klaar te maken om het te bewaren. Het moet brandschoon zijn, anders kan je voorraad bederven. Let vooral op

Inmaakglazen, deksels, flessen, bewaardozen

Vleeshaken, (onderdelen van) gehaktmolen, zelfs het staal om messen te scherpen

Het afwasmateriaal zelf: schotelvod (vaatdoek), schuurspons, afwasborstel, afwasteil!

Houten snijplanken, houten gereedschap, mes handvat: goed laten drogen na het afwassen

Koelkast zelf (blijkt uit onderzoek een van de grootste bacteriehaarden in huis te zijn)

Blikopener (geregeld gebruikt, zelden afgewassen: 'wordt toch niet vuil')

♪ Voedsel bereiden: Als je uien pelt, denk dan aan een geliefde overledene.

Francois Cavanna

(Feiten en cijfers, Min. van LNV (nl) ⌘	1960	1990
eieren	12	177
varkensvlees kg	23	44
brood kg	82	60
aardappelen kg	100	81
bier liter	24	91
kaas kg	7	15
groenten kg	53	63
fruit kg	53	73
% vh inkomen besteed a voeding	37	18

AVG deed een belletje rinkelen: een gratis AntiVirus voor PC, en de Algemene Verordening Gegevensbescherming i.v.m. privacy. Maar de context klopte niet. Het bleek (laatdunkend) te gaan over onze traditioneel samengestelde dagelijkse warme maaltijd: Aardappelen, Vlees en Groenten.

Uit een studie van het DNA van bacteriën in gefossiliseerd tandsteen van Sapiens en Neanderthaler wordt afgeleid dat zij 600.000 jaar geleden al veel zetmeelrijk (knollen, planten) voedsel kookten. (antropol. geneticus Anne Stone (U Arizona, Tempe, mei 2021)

♪ 'Ik zeg niet dat mijn vrouw een slechte kok is, maar ze gebruikt een rookmelder als timer.'

De Naturalis historia is een encyclopedie bestaande uit 37 boeken, waarin de Romein Plinius de Oudere halverwege de 1e eeuw na Chr. (het eerste boek verscheen in 77) alle hem bekende feiten en feitjes heeft verzameld. Marcel De Cleene gebruikt dezelfde titel voor 'Vergeten toepassingen van planten' (ondertitel).