

Onverg-etelijk

Format 3: de moestuin



@kasteel Twickel, Mirthe Marsman

Inhoudsopgave

3 Inleiding

4 Workshop optie 1

6 Workshop optie 2

7 Groenten in de kasteeltuin

8 Historische recepten

ZINTUIGEN



DOEL

Mensen kennis laten maken met de groenten uit de vroegere moestuin van vroeger en ze producten laten **proeven, voelen, ruiken**.

BEGELEIDING

Minimaal **1 medewerker of vrijwilliger** met kennis van de kasteeltuin en historische groenten.

INLEIDING

De workshop Onverg-etelijk biedt deelnemers de kans om groenten uit de moestuin te ontdekken. De workshop richt zich op zowel het verzamelen en bereiden van groenten (optie 1) als op het ervaren van de smaken door middel van een proeverij (optie 2). Gedurende de activiteit komen deelnemers meer te weten over de oorsprong, betekenis en het gebruik van historische groenten, terwijl ze hun zintuigen prikkelen door het verzamelen, koken en proeven van gerechten.

BENODIGDHEDEN

Algemene benodigdheden (voor beide opties):

- Informatieborden: Uitleg over groenten, recepten en historische context.
- Receptenkaarten: Inclusief historische achtergrondinformatie en bereidingswijzen.

Optie 1: Verzamelen groente en koken

- Verse groenten (seizoensgebonden).
- Mandjes, schorten en klein tuingereedschap.
- Kookfaciliteiten: kookplaat, pannen, snijplanken, messen, spatels.

Optie 2: Proeverij met uitleg

- Voorbereide gerechten met historische groenten.
- Presentatiematerialen: schalen/bordjes en quizvragen.
- Proeverij-opstelling met servetten en glazen.
- Servies en bestek voor deelnemers.



Inleiding workshop 1: Verzamelen groente en koken

Deze workshop biedt erfgoedlocaties de kans om bezoekers op een unieke manier kennis te laten maken met de moestuin en de historische keuken. Er zijn twee varianten beschikbaar:

- In de actieve variant oogsten deelnemers zelf groenten en kruiden uit de tuin, onder begeleiding, en bereiden daarna historische gerechten in de keuken. Dit is ideaal voor locaties die ruimte bieden voor een actieve ervaring in de tuin.
- De begeleide variant biedt een uitstekend alternatief voor erfgoedlocaties die niet willen dat bezoekers zelf in de tuin actief deelnemen. Bij deze variant neemt een expert de deelnemers mee door de tuin leidt en de oogst verzorgt. Daarna bereidt een kok/vrijwilliger historische gerechten met de verzamelde producten.

Hieronder staan ze uitgebreid uitgelegd.

Workshop 1: actieve variant



Zelf aan de slag in de moestuin: Van oogsten tot koken

Deelnemers beginnen de activiteit met een begeleide tour door de moestuin, waar ze actief bijdragen aan het verzamelen van groenten. Afhankelijk van het seizoen en de beschikbare gewassen, kan dit variëren van het plukken van rijpe groenten zoals tomaten, wortels en sla, tot het oogsten van kruiden. Ze krijgen uitleg over de verschillende soorten groenten die in de moestuin verbouwd worden, de zorg die nodig is voor elke plant, en het belang van het oogsten op het juiste moment. Terwijl ze werken, leren ze ook over de geschiedenis van de groenten en hun rol in de kasteeltuin, evenals de duurzame technieken die worden toegepast om de tuin gezond en productief te houden.

Na het verzamelen gaan de deelnemers naar een kookruimte, die afhankelijk van de locatie zowel binnen als buiten kan zijn, waar ze aan de slag gaan met het bereiden van gerechten die geïnspireerd zijn op de historische keuken van kastelen. Ze krijgen de mogelijkheid om oude recepten te volgen die vroeger gebruikt werden om groenten uit de kasteeltuin te verwerken. Deze gerechten zijn vaak simpel maar smaakvol, met een focus op de beschikbare ingrediënten uit die tijd, zoals verse kruiden, wortels, koolsoorten en andere seizoensgebonden groenten. Terwijl ze koken, leren de deelnemers over de technieken die in de middeleeuwse en vroegmoderne keukens werden toegepast, zoals het stoven van groenten of het maken van soepen en stoofschotels die rijk waren aan smaak en voedingsstoffen. Het biedt de deelnemers niet alleen de kans om zelf historische gerechten te maken, maar ook om meer te leren over hoe de keuken van het kasteel functioneerde en hoe de groenten die ze verzamelen een centraal onderdeel waren van het dagelijkse dieet van de kasteelbewoners.

Workshop 1: begeleide variant



Ontdek de moestuin: Een begeleide tour en kookervaring

Deelnemers beginnen de activiteit met een begeleide tour door de moestuin, waar een expert hen alles vertelt over de verschillende groenten en kruiden die er groeien. De begeleider oogst de seizoensgebonden producten, zoals tomaten, wortels, sla en kruiden, terwijl de deelnemers leren over de zorg voor de planten en het belang van het oogsten op het juiste moment. Ze ontdekken ook de geschiedenis van de groenten en de duurzame technieken die worden toegepast om de tuin gezond te houden. Na de tour gaan de deelnemers naar een kookruimte, binnen of buiten, waar een kok de ingrediënten bereidt in gerechten die geïnspireerd zijn op de historische keukens van kastelen. Ze krijgen een demonstratie van oude recepten die vroeger gebruikt werden om groenten uit de kasteeltuin te verwerken, zoals het stoven van groenten of het maken van smaakvolle soepen en stoofschotels. Tijdens het koken leren de deelnemers over de technieken uit de middeleeuwse en vroegmoderne keukens en hoe de groenten een centraal onderdeel waren van het dieet van de kasteelbewoners.



Ewsum Moestuin (GR) - foto Erfgoedpartners Groningen

Workshop optie 2: Proeverij en uitleg



De deelnemers krijgen een selectie van verschillende gerechten voorgeschoteld, allemaal bereid met groenten uit de moestuin. Terwijl de deelnemers de gerechten proeven, geeft de begeleider een uitleg over de herkomst van de groenten, de bereidingswijzen die in de loop der tijd zijn gebruikt, waarom bepaalde groenten ooit als bijzonder waardevol werden beschouwd voor de gezondheid van kasteelbewoners of waarom ze een essentieel onderdeel waren van het middeleeuwse dieet.

Deelnemers krijgen de kans om actief deel te nemen, vragen te stellen en meer te ontdekken over de smaak en betekenis van de groenten, waardoor de ervaring zowel informatief als smakelijk is.

Om de activiteit interactiever te maken, kunnen quizvragen worden toegevoegd. Bijvoorbeeld, deelnemers kunnen worden uitgedaagd om te raden welke groenten vroeger als medicinale kruiden werden gebruikt, of waarom bepaalde groenten als 'superfood' werden beschouwd in de middeleeuwse tijd. Andere vragen kunnen betrekking hebben op het herkennen van de verschillende smaken van de gerechten, of het verbinden van de groenten met historische recepten.

Groenten in de moestuin

In de historische moestuin werd een breed scala aan groenten geteeld, variërend van eenvoudige gewassen tot meer verfijnde variëteiten die paste in de maaltijden van de adel. De moestuinen bij erfgoedlocaties hadden vaak praktische functies, en de keuze van gewassen was afhankelijk van de regio, het seizoen en de status de erfgoedlocatie. Hier is een uitgebreidere lijst van de groenten die in moestuin werden verbouwd.

1. Wortelen (*Daucus carota*)

Wortelen werden in veel tuinen van erfgoedlocaties gekweekt, vooral omdat ze relatief gemakkelijk te bewaren waren. Ze konden zowel in de herfst als winter geconsumeerd worden en werden vaak opgeslagen in zand of bewaarplekken om de winter door te komen.

2. Boerenkool (*Brassica oleracea*)

Boerenkool werd vaak in de wintermaanden geconsumeerd. Het was bijzonder geschikt voor koude klimaten, waar het zijn smaak zelfs verbetert door de kou. Het was een belangrijk voedsel voor de lagere klassen, maar ook voor de hogere standen, vooral in de winter wanneer andere groenten schaars waren.

3. Snijbonen (*Phaseolus vulgaris*)

Snijbonen en andere bonen werden vaak in moestuinen gekweekt, omdat ze rijk waren aan eiwitten en goed bewaard konden worden. Ze werden vaak gedroogd voor gebruik in de wintermaanden.

4. Prei (*Allium ampeloprasum*)

Prei was een belangrijke groente in de middeleeuwse moestuinen. Het werd zowel rauw als gekookt gegeten en is een van de oudste groenten die in Europa werd gekweekt.

5. Uien en Knoflook (*Allium cepa* en *Allium sativum*)

Uien en knoflook waren van groot belang in de middeleeuwse keuken. Ze werden gebruikt voor smaak, maar ook vanwege hun vermeende geneeskrachtige eigenschappen. Ze werden vaak gedroogd en bewaard voor gebruik in de winter.

6. Aardappelen (*Solanum tuberosum*)

Hoewel aardappelen oorspronkelijk uit Zuid-Amerika komen en pas na de ontdekking van Amerika in Europa werden geïntroduceerd, werden ze later een belangrijk gewas bij erfgoedlocaties en tuinen, vooral na de 16e eeuw.

7. Koolsoorten (*Brassica* spp.)

Er werden verschillende soorten kool gekweekt bij erfgoedlocaties, waaronder witte kool, savooiekool, boerenkool en bloemkool. Deze groenten waren essentieel in de winter, wanneer andere verse groenten moeilijker te verkrijgen waren.

8. Lente-ui en Radijs (*Allium fistulosum* en *Raphanus sativus*)

Lente-uitjes en radijsjes werden vaak in de vroege lente geplant, omdat ze snel groeiden en een frisse smaak aan het dieet gaven na de winter. Ze waren vaak een van de eerste groenten die geoogst werden in de tuin.

9. Erwten (*Pisum sativum*) en Bonen (*Phaseolus vulgaris*)

Erwten en bonen waren een belangrijke bron van eiwitten en werden vaak verbouwd in de moestuin. Ze werden zowel vers als gedroogd bewaard.



Kasteel Twickel, Wim Ahne

Historische recepten

Er zijn verschillende plekken waar je historische recepten kunt vinden, die de culinaire tradities van kastelen en landgoederen door de eeuwen heen weerspiegelen. Een goede bron is de website [Eetverleden](#) van Manon Henzen, waar je niet alleen recepten kunt ontdekken, maar ook achtergrondinformatie over de kooktechnieken en eetgewoonten uit de (kasteel)keuken. Ze deelt recepten die geïnspireerd zijn op middeleeuwse en vroegmoderne gerechten, vaak met ingrediënten die in kastelen gebruikt werden, zoals verse kruiden, groenten en vlees.

Als je zelf ook historische recepten hebt die je graag wilt delen met bezoekers, bijvoorbeeld uit oude familierecepten, dan kan je deze ook gebruiken.