

Olette's keuken
Egyptische keuken
Deel 1

Olette's keuken
Egyptische keuken
Deel 1

Olette Freriks Crum

Schrijver: Olette Freriks Crum
Coverontwerp: SQOOP Enschede
Indeling en vormgeving: André de Ruiter
ISBN: ISBN 9789464927573
© Olette Freriks Crum

Inhoudsopgave

| | |
|---|-----|
| OUD EGYPTISCHE LANDBOUW | 5 |
| DE OUD-EGYPTISCHE KEUKEN..... | 17 |
| DE KONINKLIJKE BANKETTEN | 22 |
| DE BEGRAFENISBANKETTEN BIJ DE PRIVÉ GRAVEN | 23 |
| HET KUNSTENAARS DORP DEIR-EL-MEDINA | 31 |
| SLA | 39 |
| DE MUUR VAN DE FESTIVALS IN DE TEMPEL VAN RAMSES III MEDINET HABU ... | 40 |
| HET CULUNAIRE EGYPTTE TUSSEN 1400 EN 1500 NA CHR..... | 42 |
| EGYPTISH PLATBROOD MET VLEES | 44 |
| LEBABEYA | 45 |
| HAWAWSHI..... | 46 |
| DE TUFFAHIYYA | 47 |
| EGYPTISCHE RIJST..... | 48 |
| KOSHARY..... | 50 |
| DE FATTA..... | 53 |
| AUBERGINE FATTAH MET YOGHURTSAUS..... | 54 |
| WIJNBOUW IN EGYPTTE..... | 55 |
| BIER IN HET OUDE EGYPTTE | 58 |
| DE GESCHIEDENIS VAN DE MARKT IN QURNA..... | 60 |
| DE STENEN TARGENS | 64 |
| DE EETGEWOONTEN VAN NU..... | 65 |
| HET BROOD..... | 66 |
| TOMBE VAN DJEHUTYNAKHT | 73 |
| EGYPTISCH ZONNEBROOD | 75 |
| EGYPTISCH PLAT BROOD..... | 77 |
| FATTIER MET FETA EN SPINAZIE..... | 80 |
| FULL | 81 |
| FALAFEL | 82 |
| EGYPTISCHE OMELET MET FRIETJES | 84 |
| TOMATEN SOEP..... | 86 |
| UIENSOEP | 87 |
| BEDOEÏENEN LENTIL SOEP | 88 |
| RUNDVLEES-UIENSOEP MET FATTIER..... | 89 |
| MOLOKHIYA..... | 92 |
| SHAKSHUKA..... | 95 |
| Full medames | 97 |
| BAMYA/OKRA DIP/LADY FINGERS | 98 |
| BAMYA TOMATEN DIP..... | 98 |
| ORANJE LINZEN DIP | 100 |
| SPINAZIE EN DILLE DIP..... | 101 |
| BISSARA | 102 |

| | |
|--|-----|
| BABA GANOUSH | 104 |
| EEN OUDE LENTILDIP UIT DE DERDE EEUW NA Chr..... | 106 |
| WITTE BONEN IN TOMATENSAUS | 107 |
| GEKRUIDE HALLOUMI-KAAS | 108 |
| MAHSHI GROENE PAPRIKA | 109 |
| MACHIE COURGETTE..... | 110 |
| AUBERGINE SCHIJVEN BAKKEN..... | 111 |
| WITTE KOOL MAHSHI | 112 |
| COURGETTE REIFKOEK..... | 114 |
| GEFRITUURDE BLOEMKOOLROOSJES | 115 |
| MOUSSAKA | 116 |
| ZOETE AARDAPPEL FRIETJES | 117 |
| AARDAPPELBALLEN | 120 |
| AARDAPPELSALADE | 121 |
| AARDAPPEL TARGEN | 122 |
| KOFTA BURGERS | 123 |
| EGYPTISCHE GEHAKTBALLETJES IN TOMATENSAUS..... | 124 |
| HACHEE STOFPOT MET AARDAPPELPUREE..... | 126 |
| STOFPOT MET KAMELENVLEES..... | 128 |
| OMAR SHARIF'S LAM FATTA..... | 129 |
| SHOARMA..... | 132 |
| GEVOGELTE MET HONING EN NOTEN | 134 |
| VIS (NIJLBAARS OF VICTORIABAARS) | 135 |
| NIJLBAARS MET UIEN/TOMATEN | 137 |
| TZATZIKI | 139 |
| TAHINNA | 140 |
| KNOFLOOKSAUS | 142 |
| YOGHURT SAUS | 143 |
| KOMKOMMER, PAPRIKA DIP SALADE | 144 |
| TOMATEN SALADE | 145 |
| KOOLSLA..... | 146 |
| SALADE MET RODE KOOL EN SINAASAPPEL | 147 |
| SALADE IJSBERGSLA, GROENTEN EN EIEREN | 148 |
| SALADE MET RODE BIETJES | 149 |
| EGYPTISCHE BALADI SALADE..... | 150 |
| IJSBERGSALADE MET DADELS | 151 |
| EIER SALADE | 152 |
| GEKRUIDE KIKKERERWTEN SNACK | 153 |
| GEVULDE EIEREN MET SPINAZIE EN PASTERMA..... | 154 |
| GEVULDE EIEREN MET TONIJSALADE..... | 155 |
| KAAS GEVONDEN IN HET GRAF VAN PTAHMES..... | 156 |
| GHEE..... | 159 |

| | |
|---|-----|
| KRUIDENKAAS / BOURSIN..... | 160 |
| KAAS MAKEN..... | 161 |
| SUIKERRIET | 164 |
| DADELS | 166 |
| BANAAN, DADEL TOETJE..... | 169 |
| HAB' EL AZIZ..... | 170 |
| DE DOUM-PALM..... | 172 |
| HONING EN DADELCAKE | 176 |
| KUNAVA | 177 |
| KOKOS KOEKJES..... | 179 |
| Eerder verschenen van deze auteur:..... | 181 |

oud Egyptische landbouw

Landbouw was de basis van de oude Egyptische economie en van vitaal belang voor het leven van de mensen van het land.

Landbouwpraktijken begonnen in de Delta regio van Noord-Egypte en het vruchtbare stroomgebied dat bekend staat als de Fayum in de pre-dynastieke periode in Egypte (ca. 6000 - ca. 3150 v. Chr.), maar er zijn aanwijzingen voor agrarisch gebruik en overmatig gebruik van het land dat teruggaat tot 8000 v. Chr



Egyptoloog en historicus Margaret Bunson definieert de oude Egyptische landbouw als de wetenschap en praktijk van de oude Egyptenaren uit pre-dynastieke tijden

die hen in staat stelden om een uitgestrekt halfdroog land om te vormen tot rijke velden na elke overstroming van de Nijl.

Ze doelt daarbij op de jaarlijkse overstroming van de Nijl die over haar oevers rees om voedselrijke grond op het land af te zetten, waardoor gewassen konden worden verbouwd.

Zonder de overstroming had de Egyptische cultuur geen voet aan de grond kunnen krijgen in de Nijlvallei en zou hun beschaving nooit zijn gevestigd.

De overstroming van de Nijl was zo belangrijk dat geleerden geloven dat veel, zo niet de meeste, van de bekendste Egyptische mythen verband houden met of direct geïnspireerd zijn door deze gebeurtenis.

Het verhaal van de dood en opstanding van de god Osiris, bijvoorbeeld, zou aanvankelijk een allegorie zijn geweest voor de leven gevende overstroming van de Nijl en talloze goden in de geschiedenis van Egypte zijn direct of indirect verbonden met de overstroming van de rivier.



De velden van Egypte waren zo vruchtbaar dat ze in een goed seizoen genoeg voedsel produceerden om iedereen in het land een jaar lang overvloedig te voeden en nog steeds een overschot hebben, dat werd opgeslagen in staatsgraanschuren en gebruikt voor de handel of bewaard voor magere keer.

Een slecht groeiseizoen was altijd het gevolg van een mindere overstroming van de Nijl, ongeacht de hoeveelheid regenval of welke andere factoren ook een rol speelden.

De jaarlijkse overstroming was het belangrijkste aspect van de Egyptische landbouw, maar de mensen moesten het land duidelijk nog bewerken.

Velden moesten worden geploegd, zaad gezaaid en water verplaatst naar verschillende gebieden, wat leidde tot de uitvinding van de door ossen getrokken ploeg en verbeteringen in irrigatie.



De ossenploeg is ontworpen in twee maten, zwaar en licht.

De zware ploeg ging eerst en sneed de voren, terwijl de lichtere ploeg erachteraan kwam en de aarde opschoof.

Toen het veld eenmaal was geploegd, hakten arbeiders met schoffels de klompen grond open en zaaiden de rijen met zaad.

Deze schoffels waren gemaakt van hout en hadden een korte steel (waarschijnlijk omdat hout schaars was in Egypte en dus houten producten duur waren) en dus was het zeer arbeidsintensief om ermee te werken.

Een boer zou kunnen verwachten dat hij het grootste deel van de dag letterlijk over de schoffel gebogen zou zitten



Toen de grond eenmaal was gebroken en de kluiten waren verspreid, werd het zaad in manden naar het veld gedragen en arbeiders vulden kleinere manden of zakken uit deze grotere containers.

De meest gebruikelijke manier om de aarde te zaaien, was door een mand in de ene arm te dragen en met de andere hand het zaad te gooien.

Sommige boeren konden zich de luxe veroorloven van een grote mand die met hennepriemen aan de borst was bevestigd, waardoor men met twee handen kon zaaien.

Om het zaad in de voren te persen, werd het vee over het veld gedreven en de voren werden vervolgens gesloten door arbeiders met schoffels. Al dit werk zou echter voor niets zijn geweest als de zaden onvoldoende water hadden gekregen en regelmatige irrigatie van het land was dus uiterst belangrijk.

De jaarlijkse overstroming van de Nijl was essentieel voor het Egyptische leven, maar irrigatiekanalen waren nodig om water naar boerderijen en dorpen te vervoeren om verzadiging van de gewassen in de buurt van de rivier te handhaven.

Egyptische irrigatietechnieken waren zo effectief dat ze werden toegepast door de culturen van Griekenland en Rome.

Nieuwe irrigatiemethoden werden geïntroduceerd tijdens de Tweede Tussenperiode van Egypte (ca. 1782 - ca.1570 v. Chr.) door de mensen die bekend staan als de Hyksos, die zich in Avaris in Neder-Egypte vestigden en de Egyptenaren zouden deze technieken verder verbeteren, zoals het uitgebreide gebruik van het kanaal.

De jaarlijkse overstroming van de Nijl was essentieel voor het Egyptische leven, maar irrigatiekanalen waren nodig om water naar afgelegen boerderijen en dorpen te voeren en om een gelijkmatige verzadiging van de gewassen in de buurt van de rivier te behouden.

Egyptoloog Barbara Watterson merkt op hoe de deltaregio van Neder-Egypte veel vruchtbaarder was dan de velden van Opper-Egypte in het zuiden en dat de Opper-Egyptische boer daarom inventief moest zijn en al vroeg leerde om samen te werken met zijn burens.

Deze kanalen zijn zorgvuldig aangelegd om de velden efficiënt van water te voorzien, maar vooral om de gewassen of kanalen van iemand anders niet te hinderen.

Dit aspect van de aanleg van kanalen was zo belangrijk dat het werd opgenomen in de Negatieve Bekentenis, de proclamatie die een ziel zou doen na de dood als hij in het oordeel stond.

Onder de Bekentnissen bevinden zich de nummers 33 en 34 waarin de ziel beweert nooit water in andermans kanaal te hebben geblokkeerd en nooit illegaal van andermans kanaal water heeft genomen.

Nadat ze toestemming hadden gekregen om een kanaal te graven, waren landgoedeigenaren en boeren verantwoordelijk voor de goede aanleg en het onderhoud ervan.



Vroege boeren groeven greppels van de Nijlkust naar de landerijen, met behulp van waterputten en vervolgens de Shaduf, een primitieve machine waarmee ze het waterniveau van de Nijl in kanalen konden verhogen.

De aldus geïrrigeerde velden produceerden overvloedige jaarlijkse gewassen.

Vanaf de pre-dynastieke tijd was landbouw de steunpilaar van de Egyptische economie.

De meeste Egyptenaren waren werkzaam in de landbouw, hetzij op hun eigen land of op de landgoederen van de tempels of edelen.

Controle van irrigatie werd een grote zorg en provinciale ambtenaren werden verantwoordelijk gehouden voor de regulering van het water.

Er wordt hier niet alleen bedoeld op de geschillen tussen mensen over waterrechten, maar ook op de bijna heilige verantwoordelijkheid van ambtenaren om ervoor te zorgen dat er geen water werd verspild, waaronder het ervoor zorgen dat de kanalen in goede staat werden gehouden.



Houten waterwielen in de Fayum

De regionale gouverneur (nomarch) van een bepaald district (nome) delegeerde bevoegdheden aan degenen onder hem voor de aanleg van door de staat gesteunde kanalen en voor het onderhoud van zowel openbare als particuliere waterwegen. Er werden boetes geheven voor slecht aangelegde of slecht onderhouden grachten die water verspilden of voor degenen die zonder toestemming water van anderen wegleidden.

De door de staat gesponsorde grachten waren vaak sierlijke kunstwerken.

Toen Ramses II de Grote (1279-1213 v. Chr.) zijn stad Per-Ramses bouwde op de plaats van het oude Avaris, werd gezegd dat zijn grachten de meest indrukwekkende van heel Egypte waren.

Deze openbare werken werden uitbundig versierd en functioneerden tegelijkertijd met zo'n hoog rendement dat de hele regio rond Per-Ramses tot bloei kwam.

Hydrauliek werd vanaf het Middenrijk van Egypte (2040-1782 v. Chr.) gebruikt om het land te bewerken en water efficiënt door het land te verplaatsen.

Een overvloed aan gewassen betekende niet alleen dat de mensen goed gevoed werden, maar ook dat de economie zou gedijen door de handel in landbouwproducten.



De Egyptenaren handhaafden een grotendeels vegetarisch dieet.

Vlees was duur, kon niet lang meegaan omdat er geen concept van koeling was en was dus vooral voorbehouden aan de adel, de rijken en voor festivals en speciale gelegenheden.

Dieren die voor vlees werden gebruikt, waren onder meer runderen, lammeren, schapen, geiten, pluimvee en voor de edelen, antilopen die tijdens de jacht werden gedood.

Varkens werden regelmatig gegeten in Neder-Egypte, terwijl ze in bepaalde periodes in Opper-Egypte werden gemeden (samen met iedereen die ermee verbonden was).

