

EIEREN IN HET VERLEDEN

Door: Aviculture Europe

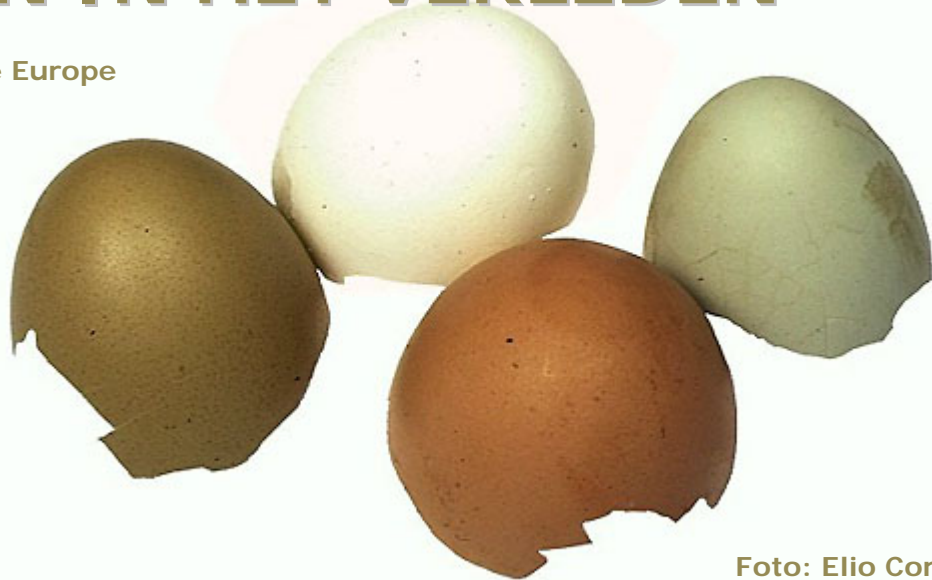


Foto: Elio Corti.

April doet ons denken aan lente, Pasen en eieren, want – in het noordelijk halfrond – is het de maand waarin de kippen weer uitbundig aan de leg gaan. Het leek ons dus een geschikte tijd om eens wat antieke wetenswaardigheden over eieren met u te delen.

Nu er meer oude boeken, zoals van Aldrovandi en Gessner, in het Engels worden vertaald, leren we ook steeds meer over het houden van kippen in de Middeleeuwen. Om sommige teksten moeten we lachen, omdat we weten dat ze inmiddels geheel achterhaald zijn, maar vaker zijn we onder de indruk over wat men toen al wist over het houden van kippen en ook over de manier waarop men ze hield en voor ze zorgde. Kippen, sier- en watervogels waren een trots bezit en werden gehouden vanwege hun schoonheid, maar het vlees en de eieren waren ook een belangrijke bijdrage voor de maaltijd. In zowel Ulisse Adrovandi's *Ornithologiae* en Conrad Gessner's *Historia Animalem* is een hoofdstuk gewijd aan het bereiden van het vlees en de eieren. Hier een compilatie over het ei; de complete tekst kan gelezen worden op www.sumagallicana.it, in *Cucina con zio Conrad* (Koken met Oom Conrad) en in *Cucina con zio Ulisse* (Koken met Oom Ulisse). Beide teksten zijn daar in het Engels en in het Italiaans te lezen.



Links: Met de klok mee, te beginnen op 12 uur: ei van een eend, kip, zwarte zwaan en krielkip.
Foto: Luca Pasero.

EIEREN

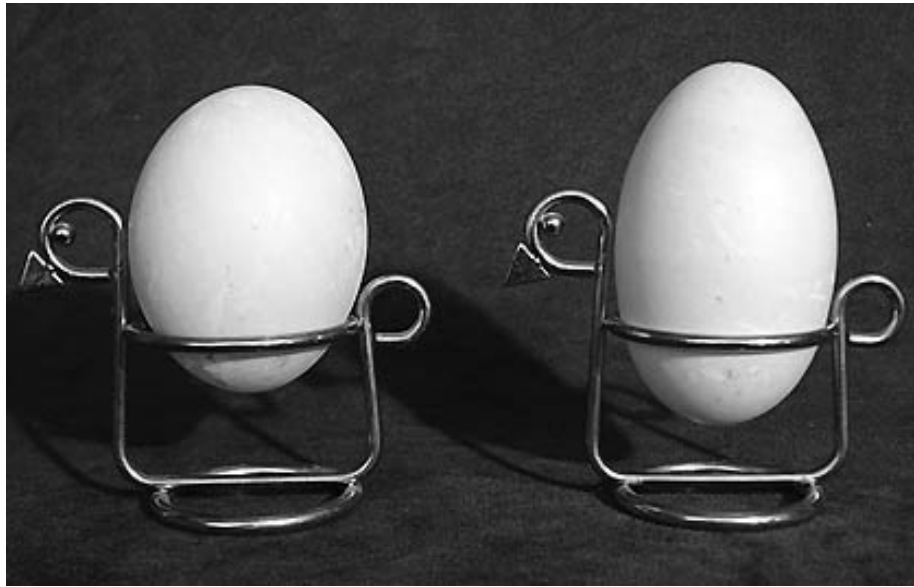
Welk ei kiezen we

We prefereren kippeneieren boven andere soorten. Eieren van kippen en fazanten zijn het best; die van gans of struisvogel zijn het minst goed. De eieren van kip en patrijs worden het meest gewaardeerd in vergelijking met anderen vanwege het

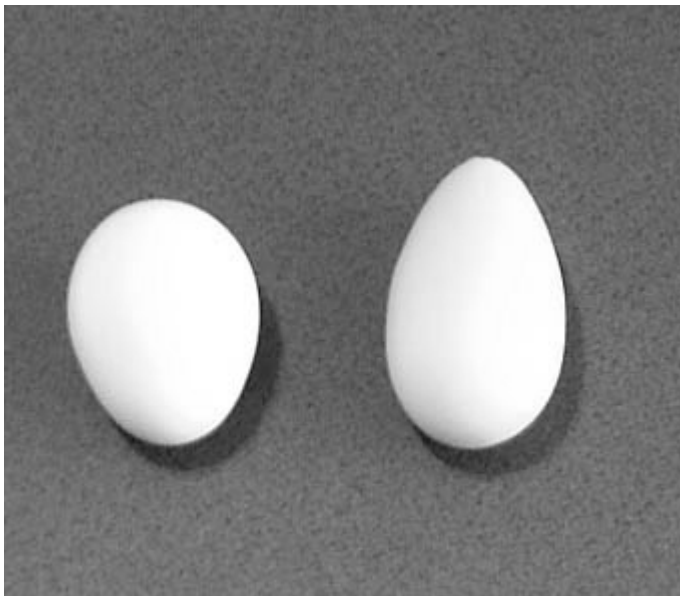
feit dat de samenstelling in verhouding beter is dan het ei van de eend (misschien ook van de gans). Andere eieren, zoals van kleine of grote vogels, moeten niet worden gegeten, tenzij om therapeutische redenen.

Sommige eierdooiers vallen meteen uit elkaar als het ei geopend of gebroken wordt. Dit is een teken dat het ei niet vers meer is. Maar, als het ei is geopend en de dooier blijft heel, en in het midden is een rood of bloederig plekje te zien (van waaruit wordt aangenomen dat het hartje van het kuiken zal groeien), dan is dit een teken dat de eieren betrouwbaar zijn voor consumptie.

Eieren gelegd door vette hennen zijn lekkerder dan die van magere hennen. Alsook van kippen die graan, gerst en gierst te eten krijgen in plaats van gras. Verse eieren met rode adertjes over de dooier, worden extra aangeprezen als voedsel. Puntige eieren zouden volgens sommigen hanen voortbrengen en gezonder zijn en ook lekkerder dan ronde eieren; anderen daarentegen denken weer dat de rondere eieren juist de hanen voortbrengen. Eieren met 2 dooiers zijn voedzamer en nog lekkerder.



Boven: Rond ei en langwerpig ei. Foto: Elio Corti.



Links: Een rond en een puntig ei. Foto: AE.

Alle eieren, speciaal die van mussen, zijn afrodisiaca (gebruikt om de geslachtsdrift te stimuleren). Kippen- en patrijzeneieren hebben een gunstige invloed op de aanmaak van sperma en het opwekken van paringsdrift. Uien, slakken, eieren en dergelijke lijken de aanmaak van sperma te vergroten. Het versterken van het hart wordt ook toegeschreven aan het ei. Het eiwit wordt slecht verteerd; de dooiers worden veel makkelijker opgenomen.

Noot: Zacht gekookte eieren worden afgeraden voor mensen die bevattelijk zijn voor salmonella, zoals erg jonge kinderen, ouden van dagen en mensen met een verzwakt afweersysteem.

Verschillende benamingen van het ei, volgens de verschillende manier van bereiden.

Eieren *à la coque* of zacht gekookte eieren: Eieren die bij het koken alleen warm worden, zodat het meeste eiwit nog vloeibaar is, of net gestold eiwit met

een dooier die warm maar wel vloeibaar is. Het ei *à la coque* is zeer licht verteerbaar. Smaakt prima, verzacht keelirritaties, bevordert de spijsvertering en geeft geen opgezet gevoel. Om ze nog lekkerder te maken en nog makkelijker te verteren, moeten we er een beetje zout op doen.

Eieren kunnen met en zonder schaal in water gekookt worden. Eieren met schaal zijn slechter dan die zonder schaal, aangezien de hitte van het water daarbij geleidelijker doordringt in het ei en waarbij tevens de sterke geur weggenomen wordt. Een ei dat zonder schaal zacht gekookt is in water, noemt men een gepocheerd ei. Door snel in het water te roeren met een vork maakt men een draaikolk, waardoor het eiwit niet zal verspreiden in het water. Gepocheerde eieren hebben de beste voedingswaarde.

**Gessner: "Ik heb heel wat mensen gezien die het eten van een zacht gekookt ei als laxerend ervaren; sommigen gingen wel 5 keer achter elkaar af na het leegslurpen van slechts één zacht ei".*

Hard gekookte eieren: Eieren die door langdurig koken zo'n graad van hardheid bereiken dat we ze met onze tanden moeten fijn kauwen. Wij pellen zulke eieren uit de schaal en snijden ze in stukjes of in plakjes en gebruiken ze om er met azijn aangemaakte sla mee te versieren, door het eiwit en eigeel afzonderlijk er over te verdelen.

Onder: Een zacht, halfhard en hardgekookt ei. Foto: Dirk de Jong.



** Lodovico Ricchieri schreef dat Babylonische jagers, als ze in afgelegen plaatsen waren en geen mogelijkheid hadden om hun eten te koken, gewoon waren om een rauw ei aan een slinger vast te maken en zo lang rond te draaien tot het gekookt was.*

**Een Franciscaner monnik was zich ter gelegenheid van Pasen zo te buiten gegaan aan het eten van hardgekookte eieren (zowel eiwit als eigeel, dat in die tijd op alle schotels gebruikt werd ter versiering) dat hij zo ernstig constipatie kreeg dat medicijnen noch klisma's hielpen; hij stierf.*

Geroosterd: dat zijn eieren die men kookt of roostert in as. Het geroosterde ei breekt heel makkelijk, daarom worden ze eerst ondergedompeld in koud water.

Gebakken eieren: die je laat stollen in een koekenpan, ofwel gebakken in olie of boter. Hier noemen ze dat 'eieren in boter'. Ze worden vooral gegeten als ontbijt; sommige dronkaards eten ze ook tijdens hun orgiën. Een *albagie* wordt gemaakt door eierdooiers samen met opgeklopte eiwitten in een koekenpan te bakken; de Venetianen noemen dat een *omelette*.

**Galen schreef: Gebakken eieren gaan maar langzaam door het spijsverteringskanaal, ze smaken niet goed en verpesten het voedsel wat gelijktijdig gegeten werd. Ze worden beschouwd als het meest slecht te verteren voedsel. Ze veranderen onmiddellijk in stinkende gal en worden rot, zodanig dat ze zelfs misselijkheid veroorzaken.*

Als een ei lang bewaard wordt, verliest het vocht en CO₂ door de poriën in de schaal. Door het verlies aan CO₂ wordt het ei meer basisch, waardoor het eiwit structureel verandert. Het resultaat is dat het eiwit dunner wordt. Het verlies van gas en vocht is ook van invloed op de functionele toepassing van het ei, zoals schuimig maken of als bindmiddel.
Bron:
<http://ucanr.org/freepubs/docs/8154.pdf>

Rechts: Een oud ei – met dus een heel grote luchtkamer.
Foto: Aviculture Europe.



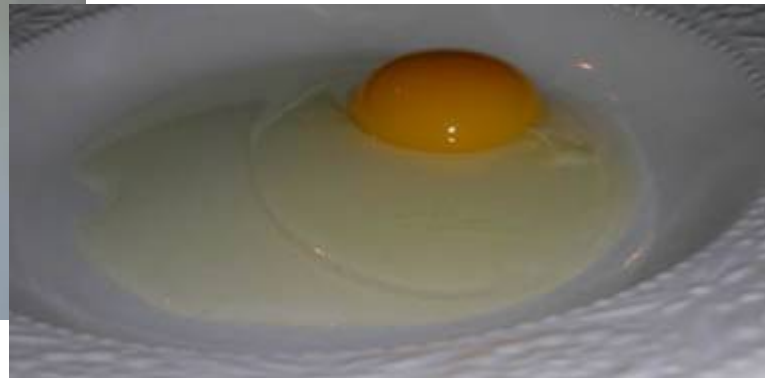
Het moeilijke pellen van een hardgekookt ei wordt toegeschreven aan de lagere pH waarde (minder basisch zijn) van het eiwit, waardoor het eiwit op een of andere wijze meer aan het schaalvlies vast plakt dan dat het onderling samenplakt, aldus schrijft Harold McGee, in zijn boek "On Food and Cooking: The Science and Lore of the Kitchen". Omdat eieren tijdens het bewaren CO₂ verliezen, wordt de pH waarde van het eiwit hoger en zijn ze makkelijker te pellen. McGee komt ook met een simpele chemische oplossing voor dit probleem: "Als je alleen kersverse eieren hebt die je hard moet koken en pellen, kan je een halve theelepel zuiveringszout toevoegen per kwart liter water (hoewel dit wel de zwavelsmaak zal versterken)". We hebben het nog niet uitgeprobeerd – u wel? Dan horen wij het graag! Bron:
www.wired.com/wiredscience/2009/10/eggs-hard-to-peel/#ixzz0hVIKkO3r

Links: Het is vrijwel onmogelijk om een vers hardgekookt ei te pellen zonder het eiwit te beschadigen. Foto: Dirk de Jong.



Rechts en onder: het eiwit van een vers ei is dik en stevig en van een oud ei is het dun en waterig.

Foto's: Dirk de Jong.



Gesmoorde eieren: worden verwarmd in een goed gesloten pan, vergelijkbaar met een bain-marie. Ze zijn lekkerder dan de hard gekookte en de geroosterde eieren. Ze worden op de volgende manier bereid: Nadat je ze hebt besprenkeld met olie, vissaus en een beetje wijn, giet je ze in een pannetje, dat in een andere pan met heet water gezet wordt. Goed dicht doen en op het vuur zetten tot het ei van de gewenste hardheid is. Eieren op de bain-marie manier zijn smaakvoller, ook vanwege de manier van kruiden. Ze zijn veel verzachtender en verfrissender dan eieren die zo in het kokende water gaan.

EI RECEPTEN

Niet vergeten: Dit zijn allemaal antieke recepten, geciteerd door Aldrovandi en Gessner, die ze op hun beurt meestal hadden overgenomen uit een middeleeuws boek van Platina, De Honesta Voluptatae. L. de Aquila. Venice, 1475.

HET KRUIDEN: Over het *à la Coque* of zacht gekookt ei strooien sommige mensen Duitse komijn, anderen (paar mensen maar) zaden van de akelei- of *aquilegia*, sommigen zelfs gemalen nootmuskaat. Daarnaast is zout de algemene kruidenrij voor alle soorten ei.



Links: Een zacht gekookt ei in een eierdopje. Foto: AE.

SCHOTEL VAN TYROS: Neem wat melk, genoeg is voor de omvang van het gerecht. Meng de melk met honing tot een dunne crème. In een *sextarius* (500ml) doe je 5 eieren; in een *hemina* (250ml) maar 3. Klop de eieren goed door de melk. Doe in een pan en laat het al roerend zachtjes sudderen. Zodra het dik wordt, strooi je er wat peper over en dien je het op.

SPONZIGE EIEN: Meng 4 eieren, 250ml melk en een *ounce* (27-28g) olie tot een homogene massa. Doe een beetje olie in een dunne koekenpan, als het heet is doe je het eimengsel erin. Als het gaar is aan een kant doe je het omgekeerd in een schaal. Sprenkel er honing en peper overheen en dien op.

GEKOOKTE EN GEPOCHEERDE EIEN: Breek de verse eieren boven een pan kokend water en laat ze er zachtjes in glijden. Als ze beginnen te stollen, haal ze dan meteen uit het water. Ze moeten zacht blijven en op deze wijze bereid zijn ze verrukkelijk; ze worden nog lekkerder met wat suiker, rozenwater, kaneel, zoete aroma's, *agresta-verjuice* (sap van onrijpe druiven) of sinaasappelsap.

Sommigen bestrooien ze met geraspte kaas, dat is niet mijn smaak. Zonder kaas is het een delicatessen en zeer smaakvol.



Links en onder: een gepocheerd ei.
Foto: Dirk de Jong.



Op een andere manier: kook de eieren zoals hiervoor beschreven, maar dan in melk of in een zoete wijn.

Of: Een lekker gerecht wordt verkregen door de rauwe eieren door kokende vleesbouillon te kloppen (*egg drop soep*), en het is gebruikelijk om er een beetje azijn of sap van zure druiven door heen te doen. Hoewel ik er voor bejaarden of herstellende mensen met plezier een beetje lekkere wijn doorheen doe. Hoe het ook bereid wordt, voeg altijd een beetje zout toe, want op die manier wordt het ei beter verteerd en bederft het de maag niet.



Links: 'Egg drop' soep.
Foto: Aviculture Europe.

Hoe maken we **Egg drop soep**: Roer geklutst ei door kokend hete bouillon, zachtjes roerend met een vork.

Andere namen: *egg flower soup* (US), *sopa de huevo* of *sopa de flor de huevo* (Spanje), *Tourin* – met knoflook (Frankrijk), *stracciatella* – met Parmezaanse kaas (Italy).

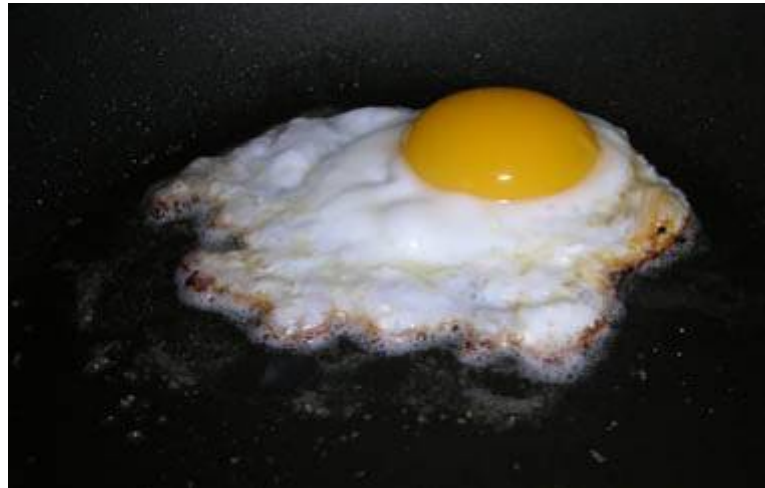
Filmpje:

<http://www.5min.com/Video/How-to-Make-a-Chicken-Egg-Drop-Soup-256545623>

Roerei: Meng wat geraspte kaas met een aantal eieren, die al losgeklopt zijn met wat water en melk. Bak het mengsel in boter of olie. Het smaakt beter als het niet te lang wordt gebakken en er niet meer geroerd wordt tijdens het bakken. Als je ze groen gekleurd wilt, doe er dan wat peterselie, boragesap, munt, marjolijn en salie door.

Een andere manier: Bak bovengenoemde fijngesneden kruiden in wat boter of olie, meng dan met het eimengsel en bak het. Zo bereide eieren zijn voedzaam, maar de lever heeft moeite om ze te verteren; ze veroorzaken darmkrampen en galstenen.

Rechts: Gebakken ei ofwel 'spiegelei'. De dooier is nog vloeibaar. Met verse eieren bak je het beste spiegelei, omdat de dooier nog mooi in het midden ligt en omgeven is door dik eiwit. Foto AE.



EIERPANNENKOEKJES: Breek eieren boven een hete pan met wat olie of boter en laat ze gaar worden op een laag pitje. Sprenkel er ondertussen voortdurend wat olie overheen met een lepel.

Zodra ze wit worden, zijn ze gaar. Volgens artsen zijn ze moeilijker te verteren omdat ze gebakken zijn.

Eieren van kwartels en krielkippen. Foto AE.



GEGRILDE EIEREN: Giet geklutste eieren uit in een koekenpan en bak ze totdat ze stevig genoeg zijn om in vieren gevouwen te worden. Snij er vierkanten van en leg ze op een rooster boven het vuur. Voeg bovenop nog wat geklutst ei toe en laat verder gaar worden. Strooi er dan wat suiker en kaneel over en serveer ze vervolgens direct aan de gasten.

EIEREN AAN HET SPIT: Laat het spit goed warm worden, spies dan de eieren in de lengte er aan en rooster ze boven het vuur net alsof het vlees is. Ze moeten warm gegeten worden.

Op een andere manier: Draai voorzichtig verse eieren om en om in de hete as, vlak bij een vlam, zodat ze aan alle kanten gelijk gaar worden. Als ze beginnen te zweten, zijn ze klaar en kunnen geserveerd worden aan de dinergasten. Ze smaken heerlijk en kunnen door iedereen gegeten worden.

Eierdopjes (Frans: *le coquetier*. Italiaans: *Il portauovo*. Duits: *Eierbecher*. Engels: *Egg cup*.) worden al gebruikt sinds de prehistorie, met een van de eerste vermeldingen uit de Minoïsche beschaving, waar bij de archeologische vondsten van het paleis van koning Minos in Knossos een eierdopje zat, wat gedateerd werd op de 18e eeuw voor Christus. Sinds de 15e eeuw wordt het eierdopje algemeen gebruikt in Europa en is een onderdeel van het ontbijtservies. Er is een grote variatie in vorm en versiering. Waarom zijn eierdopjes bedacht? Hoogst waarschijnlijk als een manier om een zachtgekookt ei overeind te houden na het openen en tijdens het eten. Normaal staat het ei vertikaal in het dopje, maar dat was niet altijd zo. Er zijn ook verschillende manieren om een ei open te maken. Meestal wordt het 'kopje' er af gehaald met een mes, lepel of eierschaar. Volgens Aldrovandi openden de Joden het ei aan de spitse kant, zodat ze, als er wat bloed in zat, konden afzien van het te eten. Italianen openden het ei meestal aan de stompe kant, en Duitsers deden dat overdwars.



Boven: Deel van een schilderij van Georg Flegel (17e eeuw) met een eierdopje, met het ei horizontaal in het dopje. Uit het geopende ei steekt een geroosterd reepje brood ('soldaatje') wat gebruikt werd als lepeltje om het zeer zacht gekookte ei te eten.

EIEREN CALZONE (opgevouwen pizza): Knead een dunne deeglap, spreid het uit op een werkblad en verdeel over de helft een aantal rauwe eieren, met voldoende tussenruimte. Strooi over elk ei wat suiker, kruiden en zout. Dan dichtvouwen en bakken of frituren.

Gefrituurd vindt men ze lekkerder; houd er rekening mee dat ze dan wat harder worden.

VERZUSUM (dunne ei/sinaasappelvla): Vier eierdooiers, ongeveer 100 gr. suiker, dezelfde hoeveelheid sinaasappelsap, 13,64 gr. kaneel en 2 ons rozenwater. Meng dit goed door elkaar en als het een homogene massa is, doe er dan nog wat saffraan door zodat het nog smakelijker wordt. Breng al roerende aan de kook en laat indikken. Dit soort voedsel is volgens zeggen zeer gezond, vooral in de zomer, want het is voedzaam op de juiste manier, het is licht laxerend en stemt mild.

Eieren bewaart men het beste in een dichte eierdoos in de koelkast. Een gesloten doos helpt voorkomen dat er vocht verdamt door de poriën van de eischaal. In een open doos kunnen eieren ook ongewenste luchtjes oppikken van ander voedsel, zoals uien of vis.
Foto: Aviculture Europe.

