



ACHTERHOEKSE EIKENPLETSKES

EIKEN EN HET MEEL ERVAN

IN DE ACHTERHOEK

ROND 1900

In de Achterhoek werden vroeger pletskes gebakken: platte, stevige koekjes die geen luxe waren, geen traktatie, maar dagelijks voedsel. Er bestaan oude recepten waarin naast spelt en boekweitmeel ook eikenmeel werd gebruikt. Deze koekjes stonden lokaal bekend als eikenpletskes.

Tot ver in de 19e eeuw werd in de Achterhoek vooral rogge, boekweit en spelt verbouwd, met daarnaast beperkt gerst en haver. Tarwe kwam nauwelijks voor. Dat had alles te maken met de arme zandgronden en de manier van boeren. De landbouw was gebaseerd op een gesloten kringloop: mest was schaars en kostbaar en afkomstig uit potstallen. Tarwe vroeg een zwaardere bemesting dan de gewone landbouw hier kon leveren en bleef daarom een uitzondering.

Spelt en boekweit waren robuuste gewassen die het goed deden op Achterhoekse schrale gronden. Boekweit groeide snel en betrouwbaar, spelt was taai. Graan was kostbaar. Daarom werd voedsel vaak aangevuld met wat het landschap zelf bood.

Eiken stonden overal: langs erven, op houtwallen, in bossen. Ze maakten (en maken nog) deel uit van het gemeenschappelijke landschap. Eikels werden in de eerste plaats gebruikt als veevoer, vooral voor varkens, maar in tijden van schaarste ook verwerkt in menselijke voeding. Na zorgvuldig ontbitteren leverden eikels een zetmeelrijk meel dat zich goed liet mengen met spelt- en boekweitmeel.

Het gebruik van eikenmeel was geen vast recept maar een slimme aanvulling. Door eikenmeel toe te voegen werd kostbaar graan uitgespaard en kregen pletskes meer vulling en verzadiging. Zo werd het bos letterlijk meegebakken. Eikenmeel was geen luxe ingrediënt, maar een praktische oplossing, voortgekomen uit zuinigheid en kennis van het landschap.

Pletskes waren eenvoudig, voedzaam en lang houdbaar. Ze werden gegeten thuis, meegenomen naar het land of gedeeld. Hun samenstelling vertelt het verhaal van een streek, de Achterhoek, waar men kookte met wat er beschikbaar was, niet met wat wenselijk was.

De eik speelde in de Achterhoek een veelzijdige rol. De eik leverde hout voor 'van wieg tot graf', voor boerderijen en hekken, schors voor de leerlooierij, strooisel voor de potstal en eikels voor mens en dier. Een boom die langzaam groeit, maar veel geeft.

Veelzijdig erfgoed!

Eikenpletskes zijn daarmee meer dan koekjes. Ze zijn een eetbaar bewijs van hoe voedsel, landschap en leefwijze in de Achterhoek met elkaar verweven waren.

Waar het land weinig gaf, vulde het bos aan.

Eikenpletskes!

Lekker met een kopje eikelkoffie :-)

Eikenpletskes met spelt Aards & compact

Ingrediënten

- 130 g speltmeel
- 40 g eikenmeel
- 100 g boerenboter of reuzel
- 70 g donkere basterdsuiker of honing
- 1 eidooier
- snuf zout
- ½ tl kaneel

Voor extra smaak bv. anijszaad, kleine stukjes gedroogde appel, rozijnen, fijngehakte noten of havervlokken



Bereiding

- Meng speltmeel, eikenmeel, kaneel en zout
- Klop boter en suiker/honing romig, meng de eidooier erdoor
- Meng de droge ingrediënten erdoor tot een stevig deeg
- Rol in folie tot een worst en laat minimaal 30 min gekoeld rusten
- Snijd plakken en rol uit
- Bak 12–15 min op 170 °C tot goudbruin

Eikenpletskes met spelt Iets zachter & kruimeliger

Ingrediënten

- 130 g speltmeel
- 40 g eikenmeel
- 100 g boerenboter of reuzel
- 70 g donkere basterdsuiker of honing
- 1 eidooier
- ¼ tl bakpoeder
- snuf zout
- ½ tl kaneel

Voor extra smaak bv. anijszaad, kleine stukjes gedroogde appel, rozijnen, fijngehakte noten of havervlokken



Bereiding

(zelfde stappen als variant 1)