

# NOVA



vereniging  
vrienden van  
**Archeon**

Nieuws van de Vereniging Vrienden van Archeon

DECEMBER 2019 | JAARGANG 25 No.3

## In dit nummer

**2.** Minister van OCW bezoekt Archeon & voorwoord voorzitter **3.** Hoogtepunten 2019 **4.** Vrouwe Hadewij **5.** Boeken en tentoonstellingen **6.** Dick Wolswijk **7.** Jager-verzamelaars in de winter **8.** Dioscurides **9.** Tegen de kou van wijn. **10.** Voeding die het lijf verwarmt **12.** Wim Caminada **13.** Follow the Vikings **14.** Trudy van den Bos **15.** Moderne voeding en agenda **16.** Strip door Gilivs en colofon

# Winternummer

Foto: Frank Wiersema

# Voorwoord voorzitter

Alweer het laatste NoVA nummer van dit jaar. We hebben NoVA in een nieuw jasje gestoken. NoVA verschijnt voortaan tweemaal per jaar als dikkere uitgave met duidelijk meer aandacht voor het mooie vrijwilligerswerk van onze vereniging. We willen daarmee meer buitenstaanders bij onze vereniging betrekken. NoVA heeft een nieuwe hoofdredacteur, nieuwe vormgever en gemotiveerd redactieteam.

Begin 2021 bestaat de VVvA 25 jaar en daarom gaan we plannen maken om er een heugelijke viering van te maken. Wil je ook meedenken en meehelpen bij ons jubileum, meld je dan aan voor de jubileumcommissie. Archeon 25 jaar in 2019, dat hebben we geweten! Er werd heel veel georganiseerd en de bezoekersaantallen liepen prettig op. Archeon kreeg dit jaar hoog bezoek. Zo kwam op uitnodiging van VVvA de Commissaris van de Koning Jaap Smit bij het jubileum op 10 mei. Begin oktober kwam de minister van OCW, mevrouw van Engelshoven samen met de nieuwe gedeputeerde mevrouw de Zoete op bezoek in Archeon. Met daarbij onze burgemeester mevrouw Spies en Archeon wethouder van Velzen. De minister nam ook een extra subsidie mee van het Mondriaan Fonds 345.000 euro van voor restauratie van de Zwammerdam schepen. Fantastisch!

Ik wens onze leden, vrijwilligers, personeel Archeon en relaties fijne feestdagen en een fantastisch 2020.



Leo van Sister



Minister van Engelshoven van OCW opent de nationale archeologieweek in Archeon bij de Zwammerdamwerf. Burgemeester Spies (links), gedeputeerde mevrouw de Zoete (provincie Zuid-Holland), Monique Veldman (directeur Archeon) en de wethouder van Velzen (geheel rechts) horen van archeoloog Tom Hazenberg hoe de restauratie van de Zwammerdamschepen verder verlopen.

Foto: Willem de Jeu

# 2019, een jubileum jaar met veel hoogtepunten

Door Leo van Sister

Voor Archeon en ook voor onze vereniging was 2019 een turbulent jaar. De vereniging groeide prettig door en kon veel nieuwe leden en vrijwilligers verwelkomen. Dat laatste zorgde ervoor dat onze vrijwilligerscommissie en vrijwilligers teamcoaches het behoorlijk druk hadden. De inzet van onze vrijwilligers in museumpark Archeon is eveneens gegroeid.

Een hoogtepunt waren de nieuwe mozaïekvloeren in de nissen van het Romeins badhuis welke de VVvA als jubileumgeschenk aan de 25-jarige Archeon heeft aangeboden. Deze vloeren zijn i.s.m. het Thermenmuseum te Heerlen en Restaura door een ploegje VVvA vrijwilligers aangelegd en zijn financieel mogelijk gemaakt door giften van het Thermenmuseum en een groot aantal leden/sponsors. Commissaris van de Koning Jaap Smit roemde de grote economische betekenis van het jubilerende park voor de provincie Zuid-Holland.

Het bestuur kreeg deels een andere samenstelling. We namen afscheid van Anneke Thijsse en Wim Caminada en verwelkomden Magali Veldhuis, Nora Vermeulen, Freek van Roon en Servais Vermeulen. Marianne Wever en Gilles Engelberts verlieten na vele jaren inzet de activiteitencommissie.

Alle hoogtepunten voor Archeon zijn natuurlijk ook hoogtepunten voor de VVvA. Het hoge bezoek van de minister van OCW samen met de nieuwe gedeputeerde als ook de burgemeester en wethouder. Minister van Engelshoven had veel interesse voor VVvA en het vrijwilligerswerk. Naast de vele mooie lezingen was er ook de interessante excursie naar het authentieke Romeinse Badhuis in Heerlen. Het tweede Romeins weekend in Alphen was een groot succes en uiteraard waren Archeon en de VVvA daar ook actief. ■



V.l.n.r. Leo van Sister, Jack Veldman, Liesbeth Spies en Jaap Smit



De mozaïekvloer is gelegd



Minister van OCW opent archeologieweek in Archeon



Excursie naar Heerlen

# Voedseladvies voor de winter

Door Vrouwe Hadewij

**Dankzij archeologisch onderzoek weten we hoe huizen vroeger werden gebouwd, hoe wapens en gereedschap werden verwaardigd en waar gevonden voorwerpen voor diende. Maar weten we wat men vroeger at? Hoe het werd voorbereid en hoe het eten mogelijk smaakte? Met de hulp Vrouwe Hadewij die een tipje van de sluier oplicht met een selectie oude recepten, kun je het zelf uitproberen. Dit keer naast een middeleeuws recept ook wat tips om de winter door te komen.**

## Voedseladviezen voor de winter

Er zijn een aantal adviezen overgeleverd om de winter goed te overleven.

Kleed U warm, zorg voor een warm vuur en eet goed! Zorg dat uw lichaam in evenwicht (en dus ook gezond) blijft. Van belang is dat uw spijsvertering op zijn best is. Gebruik hiervoor warme gerechten met droge kruiden en pittige specerijen.

### Goede dingen voor jongeren zoals:

- Spinazie met zout water of azijn en geurige kruiden, dit is echter matig voedzaam
- Deegwaren met zoete gerst
- Lever met olie en zout, dit sterkt en zuiverd het bloed
- Rogge rijkelijk gemengd met Tarwe, maakt de lichaamsvochten dik en stoppend.

### Goede dingen voor ouderen zoals:

- Marjoraan, klein en bloedzuiverend
- Prei met sesamolie en olie van zoete amandelen maakt het bloed warm en de gal scherp
- Selderij met kropsla gekookt.
- Kappertjes gekookt met olie, azijn en geurige kruiden, verwarmen het bloed wat goed voor u is.
- Venkel is goed voor u mits u het goed kauwd, dit stimuleert de gele gal.
- Gebraden vlees met zure wijn scherpt het bloed.
- Uien met azijn en (warm) water, vormen melk en zaad, wat goed is voor ouderen op latere leeftijd



### Een hutspot met specij en groene kruiden, voor alle luiden:

Neemt uw vlees (naar keuze) kookt dit, doet hierbij wat uien, bindt bij elkaar wat groene kruiden (Dille, Selderij, Salie, etc.) in een doekje met daarbij peper, laat dit alles koken enige tijd. Dan neemt men de uien daaruit en laat de groen kruiden erin. U voegt toe wat foelie, gember, kruidnagel en wat andere (overgebleven)vlees. Laat dit alles enige tijd koken.

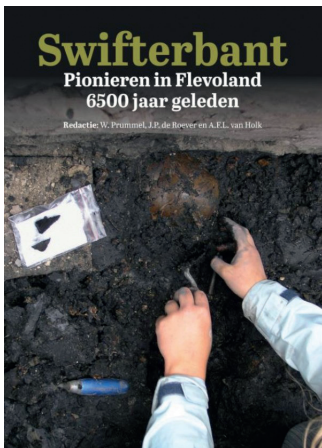
U eet dit met wat brood gemaakt van Rogge met Tarwe. ■

Bronnen: Een nieuw zuidnederlands kookboek uit de vijftiende eeuw: WE Braakman 1986 Tacuinum Sanitatis, Middeleeuwse gezondheidsleer: LC Arano 1975

# Boeken en tentoonstellingen

Door Patricia Pol

## Boeken

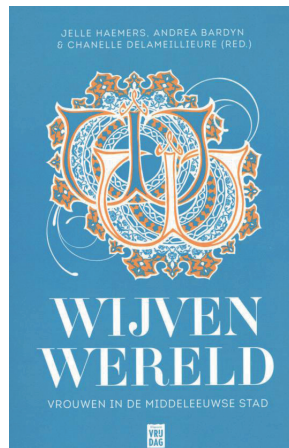


**Swifterbant**  
Pionieren in Flevoland  
6500 jaar geleden  
W. Prummel e.a.

De Swifterbantcultuur (5000-3400 voor Chr.) is een cultuur op de overgang van jagen-verzamelen naar akkerbouw en veeteelt. Onze voorouders pionierden

op de grens van water en land en maakten het zichzelf daarbij niet makkelijk. Het boek bevat tien toegankelijk geschreven hoofdstukken door zes verschillende experts.

€ 11,45 - **Historiek geschiedeniswinkel**  
([geschiedenis-winkel.nl](http://geschiedenis-winkel.nl))



**Wijvenwereld**  
Vrouwen in de middeleeuwse stad  
Jelle Hamers, Andrea Bardin, Chanelle Delameillieure (re)

“Dit boek laat zien hoe spannend de middeleeuwen worden als het vizier op vrouwen in de Lage Landen wordt gericht.” Aldus recensent Els Kloek.

De auteurs van Wijvenwereld doken archieven in zoals schepenboeken, verkoopakten en testamenten uit Brabantse steden als Antwerpen en Brussel.

€ 24,95 - EAN :9789460017445

## Tentoonstellingen



**DACIA  
FELIX**

**Dacia Felix | Het roemrijke verleden van Roemenië**

Gallo-Romeins Museum Tongeren tot 26 april 2020

Het is 106 na Christus. De Romeinen voegen een nieuwe provincie toe aan hun immense Rijk: Dacia! Ze ligt in wat vandaag Roemenië is, het oude thuisland van Daciërs en Geten. Hun magnifieke goud- en zilverschatten schitteren eenmalig in België, in een sfeervol decor met grote landschapsbeelden. In deze tentoonstelling kun je ook ontdekken welke andere volkeren hun thuis vonden in dit Balkanland. Wat maakte dat de Grieken, Scythen en Kelten er verbleven?



**Wij Vikingen**

Fries Museum, Leeuwarden t/m 15 maart 2020

“Vikingen zijn geen volk, ‘op Viking gaan’ betekent op rooftocht gaan. Niet alleen Scandinaviërs waren Vikingen, ook inwoners van Frisia sloten zich aan bij de Vikingen.” Wij Vikingen gaat echter niet alleen over de eeuwen van de vele Vikingeninvalen in Frisia. Over verwoeste huizen en dorpen, de vele ontvoeringen. De geschiedenis kent ook een anderen kant: die van handel en de uitwisseling van gebruiken. Dit resulteerde in een gedeelde ‘Noordzeecultuur’. De tentoonstelling laat het zien aan de hand van vele indrukwekkende en fraaie voorwerpen.

# Interview met Dick Wolswijk

Door Leo van Sister

**De vereniging VVvA heeft als kerntaak het werven en begeleiden van alle vrijwilligers welke actief zijn in het museumpark Archeon als archeotolk in een van de drie tijden, bij een van de groepen of gildes of actief zijn voor de vereniging zelf. We stellen graag deze vrijwilligers aan u voor.**

## Dick Wolswijk voelt zich thuis bij de Romeinen

Dick is woonachtig in Alphen aan den Rijn en intussen alweer 77 jaar. Samen met zijn vrouw heeft hij vier kinderen en zeven kleinkinderen. Zelf opgegroeid in een kinderrijke buurt van Alphen weet hij wel raad met kinderen in Archeon. Vrijwilligerswerk was hem niet vreemd want in Amersfoort speelde hij als vrijwilliger in het St. Pieter en Bloklands gasthuis, 14 jaar 'Barend van Gelder' een arme en dakloze oude arbeider, die niet meer kon werken. De AOW bestond nog niet, geld was er ook niet. Je leefde in 1907 en wist niets van na die tijd. We woonden met 24 mannen bij elkaar en sliepen in de bedsteden. De spullen die je had zaten in een dekenkist. Dat is in het kort de mannenzaal in Amersfoort.

## Het is leuk werken met kinderen

Dick is pas drie jaar vrijwilliger en team coach voor de VVvA vrijwilligers in de Romeinse Tijd, maar voelt zich er helemaal thuis. Vanaf het prille begin werd hij door de vaste groep "Romeinen" o.l.v. van Ratna Drost heel hartelijk ontvangen

**"Dick voelt zich helemaal thuis."**

en goed begeleid. Hij werkt twee dagen per week in Archeon en bij voorkeur doordeweeks omdat er dan vaak schoolkinderen komen.

Het opvangen en begeleiden van kinderen, ook al kunnen ze soms lastig zijn, ligt Dick goed. Dick is van plan om nog lang vrijwilliger te blijven.

## Veel interesse voor het Romeinse Schooltje

Een paar jaar geleden is in de Romeinse Tijd ook een schooltje in gebruik genomen, een leuk idee van Ratna Drost en Lex Craamer. Dick heeft dat een tijd terug overgenomen en geeft de kinderen en andere belangstellenden met veel plezier

les. Als dank voor goed Romeins rekenen krijgen de kinderen een Romeins diploma. Het schooltje wordt hoog gewaardeerd door de bezoekers. Daarnaast helpt hij bij andere activiteiten zoals bij de wapenstand, de massagetafel of fibula's maken.

## VVvA kalender een uitkomst

Als lid heb je graag dat je vereniging actief is en dat is VVvA zeker. Er gebeurt veel en er wordt ook veel georganiseerd. Een van de zeer goede ontwikkelingen volgens Dick is de Vrijwilligers-planningskalender. Die is makkelijk in gebruik en laat je precies zien wanneer jijzelf en je collega-vrijwilligers in het park werken. De website is ook prima omdat je er alles op kunt vinden. De dit jaar door VVvA zelf aangelegde mozaïekvloeren in het badhuis zijn prachtig en trekken veel bezoekers.

## Vrijwilligers gezocht

Ook in de Romeinse Tijd en met name voor het schooltje worden nog vrijwilligers gezocht. Je werkt met leuke en enthousiaste collega's en kunt je bij Dick zelf of de VVvA aanmelden. Je moet dan wel meerdere dagen in de maand beschikbaar zijn. ■



# Hoe komt de jager-verzameler de winter door?

Foto's en tekst door Frank Wiersema

**De winter is een seizoen van bittere kou, schaarste aan voedsel, honger, afzien en overleven. Althans, is dat wel zo? Voor de rondtrekkende jager-verzamelaar kan de winter best een heel fijn seizoen zijn, mits je het een beetje slim aanpakt. Hier wat tips om je warm te houden in de koude wintermaanden.**

De jager-verzamelaar uit de middensteentijd leeft met de natuur. Nu lijkt in de winter de natuur het redelijk af te laten weten wat voedsel betreft; het meeste is dood, er bloeit niets meer en alle vruchten zijn allang verdwenen. Was de winter dan het seizoen waarin alleen de allersterksten overleefden en mensen een structureel vitamine tekort hadden? Het lijkt er niet op. In botten en vooral in tanden is het duidelijk wanneer een persoon in een periode een tekort had aan specifieke voedingsstoffen zoals vitaminen. In het tandglazuur is dit zichtbaar als een patroon van lijntjes, waarin een lijn een periode van tekort aanduidt. In de vondsten die we hebben uit deze tijd, zien we dat in Noordwest Europa eigenlijk niet. Men bleef dus ook in de winter gezond. Legde men dan voorraden fruit aan om de winter door te komen? Fruit laat zich slecht bewaren. Je kan het drogen of misschien roken, maar dat is matig succesvol en vreselijk onhandig om in grote hoeveelheden te doen. Daarbij heeft de jager-verzamelaar weinig zin om met veel dingen rond te sjouwen wanneer men van plek naar plek trekt. Hazelnooten hebben veel calorieën, broodnodige vetten,

kan men in de herfst goed oogsten en laat zich makkelijk bewaren. Dit stond veel op het menu in het mesolithicum, dus dit heeft men mogelijk wel als voorraad gehad. Maar daar zitten weer geen vitaminen in. Toch heeft de natuur zelfs in de winter nog prima bronnen voor vitaminen.

## **Een eenvoudig recept voor heerlijke en gezonde dennennaaldenthee:**

1. Pluk een bosje takjes met verse groene naalden van de den of spar. Vermijd de larix, want die is giftig. Dit is makkelijk te herkennen; de larix heeft meerdere naalden in een bundeltje, bij de den gaan naalden per twee en de spar heeft enkele naalden. Pluk nooit onder borsthoogte, want dan heeft er mogelijk iets of iemand tegenaan gepiest of parasieten achtergelaten.
2. Verhit stenen in je vuur en vul je leren waterzak of blaas met water. Wanneer de stenen roodgloeiend zijn, voeg je ze aan het water toe om het water aan de kook te brengen. Je kunt de naalden het beste eerst even kneuzen en voeg ze vervolgens toe aan het hete water.
3. Even vijf minuutjes wachten en je heerlijk geurende en verrassend lekkere thee is klaar.

Is dit nou wel genoeg om aan je vitaminen te komen? Zeker, want een enkel kopje thee van den of spar bevat meer vitamine C dan een glas vers geperste sinaasappelsap. Daarbij is het ontsmettend, opwekkend en houdt het griep en verkoudheid tegen. De binnenste bast van de spar is overigens goed te eten en zit ook vol vitamine C. Haal deze het liefst van vlak boven de wortels. Verwijder eerst de buitenbast van de binnenbast. Kook de binnenbast goed door, want deze is anders erg taai.

Paddenstoelen zijn er het hele jaar door wel, maar in de winter zijn ze wat makkelijker te vinden. Deze zijn een goede bron van vezels en vitamine B2. Jagen is in de winter alleen maar makkelijker, wanneer er geen bladeren aan de boom zitten voor de dieren om zich achter te verstoppen. Vissen gaat ook nog steeds erg goed. Zo krijg je, ook in de winter, een heerlijke mesolithische (middensteentijd) maaltijd bij elkaar. ■



# De Griekse arts Dioscurides over verwarmende geneesmiddelen

Door Pauline Bruné

De Griekse arts Dioscorides staat bekend als de founding father van de moderne farmacie, hij beoefende de geneeskunst als chirurg in het leger ten tijde van keizer Nero in de eerste eeuw na Christus. In zijn 5-delige *Materia Medica* beschreef hij veel verwarmende oliën voor uitwendig gebruik, deze waren vaak op een basis van oude, dikke, vette olijfolie; Elaion Koinon.



*De Griekse arts Dioscorides*

Op dit moment onderzoeken wij de toepassing van oliën ten behoeve van het badhuis in Archeon, de thermen van Coriovallum. De Romeinen burgers, die het badhuis vrijwel dagelijks bezochten, droegen hun eigen favoriete olie mee in een aryballos, een glazen flesje, voor massage/reiniging en voorafgaand aan het sporten. Rhodinon, rozenolie en Susinon, leliebloemen in combinatie met mirre, kalmoes en kardemom, waren heel geliefd, maar jasmijnolie daarentegen rook wel heel erg zoet, daar was niet iedereen van gediend!

De bessen van de Romeinse laurier uit de berggebieden (de laurier van Caesar), verwerkte men tot het verwarmende Daphnelaion. Deze olie is volgens Dioscorides een goede keuze bij uitputting en peesproblemen en werd vast gebruikt door de legionairs. "D: It is warming and softening, opening bloodvessels that were shut, and overcoming exhaustion. It is good for all infirmities around the tendons, earaches, and for those troubled with dripping mucus". Bij hoest en taai slijm kwamen de warme kompressen met Macedonische iriswortel, tijm, heemst en mirre in beeld. Vast ook een toppertje in het moerassige Neder-Germanië.

**"De founding father van de moderne farmacie."**

Niet alleen het plantenrijk werd aangewend om medicinale olie te maken: Romeinen waren ook praktische mensen! Rupos, het schraapsel van de vetafzettingen in de diverse baden van de thermen en Rupos palaistra, het vuil uit de worstelschool, werden uitwendig 'hergebruikt'. Dit kon op gewrichten en anus kloven worden gesmeerd, het werkte verwarmend en verzachtend. Dat u het maar weet als u de volgende keer uw badkamer een schoonmaakbeurt geeft! ■

Bron: (Elaion Koinon MM boek 1-nummer 30, Rhodinon MM 1-53, Susinon MM 1-62, Daphnelaion MM 1-49, Rupos, Rupos Palaistra MM 1-34, MM 1-35) MM is *Materia Medica*



# Tegen de kou van wijn

Door Anna Agnese Clareijt van Gravendam

Nu het loof zich tooit in de warme kleuren die het gedurende de zomer heeft opgenomen, komen al ras de eerste vaatjes nieuwe wijn over de Rijn. De druif is een zuidelijke vrucht en je zou denken dat er daarom veel warmte in de wijn wordt prijsgegeven. Dit is echter niet zo. Wie graag wijn drinkt, moet in acht nemen dat de wijn in zijn aard koud en droog is. Er zijn wel graduele verschillen in soorten. Ik dronk eens een slok van een wijn uit zuidelijk Frankrijk, die zogezegd zeer goed zou zijn, maar de mond trok ervan samen. Hij was slee, een smaak die sommigen waarderen, maar die duidt op grotere kou en droogte in de drank. Beter neemt men de wat noordelijker wijnen, die een lichtere en zoetere smaak hebben. Maar dan nog is er kans dat men het lichaam uit balans brengt als men er te veel van drinkt. Door koude en droogte hoopt de gele gal zich op en trekt het slijm in het hoofd zich samen. Men wordt ziek. Naarmate de wijn ouder is, wordt dit gevaar nog groter; de eigenschappen van de wijn versterken zich met de tijd.

Hippocrates leerde ons hoe we de wijn kunnen verbeteren. Dan wordt hij warmer en vochtiger.

Bovendien wordt zo zijn kracht gestold; er treedt met het verstrijken der tijd geen versterking meer op van de kwalijke eigenschappen.

Ik neem een buikige steengoed kan – zo een uit het Rijngebied, waar ook de betere wijnen van komen, heb ik mij laten vertellen – en zet er warme specerijen in: kaneel, gember, paradijskorrels, langpeper, foelie en nagelen als ik die heb. Hierop giet ik wat van de wijn. In een kookpot meng ik water met honing of stroop, breng dat aan de kook en schuim het bruis eraf. Dit giet ik bij de kan, waarna ik deze afvul met wijn. Dan laat ik het rusten voor enkele uren. De warme bestanddelen doen hun werk; er ontstaat een drank die wij hippocras noemen. Tenslotte sla ik het mengsel door een speciale doek die de ‘mouw van Hippocrates’ heet, tot de drank alle harde bestanddelen kwijt is, of tot het zelfs geheel helder is om clareijt te maken, de variant van hippocras waarin het zomerse licht bewaard blijft. Indien gewenst kan deze versterkt worden met saffraan of kermes. Zo is wijn goed drinkbaar en versterkend als de dagen korter en kouder worden. ■

*Tacuinum Sanitatis ca. 1400.*

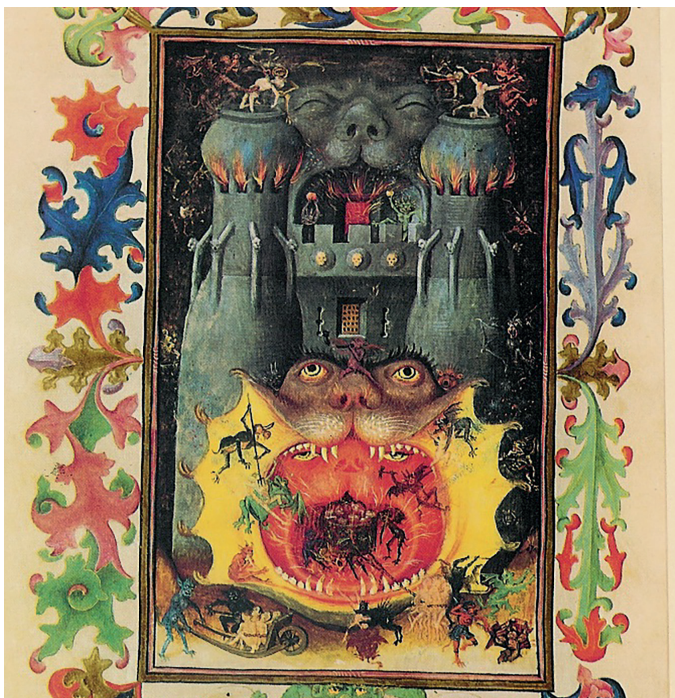


# Voeding die het lijf verwarmt

Door Wiel van der Mark

## Spijs en drank in winterse tijden

Met de vanzelfsprekendheid van warme kleding uit de winkel en de centrale verwarming die je een graadje hoger draait, denken we in ons jaar 2019 veel minder terug op de tijd dat de gure winter een enorme uitdaging was voor lichaam en geest. We maken het nu niet meer mee, de barre winterse perioden die vanaf de late middeleeuwen tot de 20e eeuw ons land geteisterd hebben en dus zakt het ongemak van de koude winters weg in ons geheugen. Wie na 1996 geboren is heeft geen Elfstedentocht meer meemaakt. De winters van vroeger dat was letterlijk en figuurlijk "overleven". Maar de winter overleven was een van de grote uitdagingen.



*De mond van de hel*

## Voeding en gezondheid zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden

Het idee van het evenwicht tussen de vier lichaamssappen (de humores) en de zes gezondheidsregels om dat evenwicht te behouden of te herstellen is al eeuwenoud en over de hele wereld verspreid. In onze westerse cultuur zijn deze lichaamssappen en hun relatie met de preventieve gezondheidsregels voor het eerst beschreven door Hippocrates in de 5e eeuw voor Christus en ze zijn vervolmaakt door Galenus in

de 2e eeuw na Christus. De ook weer Griekse arts Dioscurides heeft de *Materia Medica* geschreven, waarin meer dan 600 kruiden, specerijen zijn opgenomen.<sup>1</sup> Dit boek werd ook de grondslag van de *Capitulare de Villis*<sup>2</sup> het voorschrift dat Karel de Grote verordende over de aanwezigheid van bomen en geneeskrachtige kruiden in de kloostertuinen in zijn hele rijk. Zowel de Griekse en de Arabische geneesheren waarvan Avicenna of Ali ibn Sina de belangrijkste is hebben de humorenleer verder uitgewerkt. Middeleeuwse en vroeg moderne medische boeken zijn vrijwel altijd een combinatie van medische en culinaire recepten.

## Het schema van Galenus

Een van de zes gezondheidsregels waaraan wij mensen ons moesten houden om gezond te blijven, was de regel dat er evenwicht moest zijn tussen wat wij op een dag eten en drinken. Om te komen tot een soort diagnose over wie je bent als mens en welke humoren er dominant zijn in je lichaam ontwikkelde Galenus een schema waarin de seizoenen van het leven, de jaarseizoenen, de windrichting en nog veel meer waar je als mens geboren bent en op dit moment leeft werd bekeken. Dit schema vormt de basis van zowel de Romeinse medicus als de middeleeuwse chirurgijn in Archeon.

## Voeding en gezondheid in de middeleeuwen

Maria van Winter de Utrechtse mediëvist met een onschatbare kennis over voeding en geneeskunde en schrijfster van het boek "Van Soeter Cockene" schrijft over voeding in de middeleeuwen het volgende. "Dat er samenhang bestaat tussen voeding en gezondheid, lijkt ons tegenwoordig een moderne gedachte, berustend op hedendaagse medische en diëtistische inzichten en samenhangend met de huidige aandacht voor alternatieve geneeswijzen. Maar laten we ons in dat opzicht niets verbeelden, want in feite is het besef van die samenhang al oeroud; hoogstens zijn wij dat besef kwijtgeraakt in de laatste paar eeuwen, toen er met de Verlichting in de 18e eeuw een nieuw wereldbeeld zijn intree deed. Daarin werd de mens niet langer gezien als afspiegeling en middelpunt van een bezielde heelal,



Manuscript *Les très riches heures du Duc de Berry*

maar als een met verstand toegerust wezen te midden van onbezielde natuurkrachten, die mechanisch aan onveranderlijke natuurwetten gehoorzamen. Dat gemechaniseerde wereldbeeld heeft de medische wetenschap ingrijpend veranderde en ongetwijfeld grote vooruitgang op dit gebied meegebracht; maar aan de andere kant hebben wij het besef van de mogelijke samenhang tussen onze geest, ons lichaam en de ons omringende natuur ook grondig verloren. Pas in de laatste tientallen jaren begint het inzicht in die samenhang terug te keren”.

### Verstoring van het evenwicht

Van Winter vervolgt: “Niet met pillen en poeders werd genezing nagestreefd, maar met het juiste voedsel, want net zoals de mens onderhevig was aan de elementen en hoedanigheden van de natuur, waren voedingsmiddelen, dat ook: zo waren oosterse specerijen warm en droog, evenals wijn en rauwe vruchten koud en droog. Het dieet moest een tegenwicht bieden tegen de verstoring van de natuur, zodat bijvoorbeeld iemand die verkouden was en dus te veel slijm had (koud en nat), bij een niet-flegmatische temperament, genezing kon vinden in het drinken van wijn met specerijen, die warm en droog waren”. ■

### ZO KOMT U DE WINTER WEL DOOR!

## Aan de slag met het tweede Zwammerdamschip



Nu de minister van OCW een cheque van het Mondriaan Fonds van 345.000 euro aan Archeon heeft overhandigd voor de restauratie van de volgende Zwammerdam is het planning- en inkoop proces daarvan inmiddels opgestart. Dit najaar is er een lading eiken hout van 150 jaar oud in Archeon aangekomen uit Denemarken. Ook is onlangs geschikt hout gearriveerd bewerkt van de bomen van landgoed Middachten. Het restauratieteam van de Zwammerdamschepen heeft nu voldoende prachtige knieën om de volgende Zwammerdam compleet te maken.

1. Jules Janick en John Stolarczyk. “Ancient Greek Illustrated Dioscoridean Herbals: Origins and Impact of the Juliana Anicia Codex and the Codex Neopolitanus”. *Notulae Botanicae Horti Agrobotanici Cluj-Napoca*. No. 40, 2012, pp 9-17.

2. Karl Josef Strank & Jutta Meurers-Balke (Hrsg.). “... dass man in den Gärten alle Kräuter habe ...” Obst, Gemüse und Kräuter Karls des Großen. In Zusammenarbeit mit: Freundeskreis Botanischer Garten Aachen e.V., Labor für Archäobotanik des Instituts für Ur- und Frühgeschichte der Universität zu Köln 2008.

# Interview met Wim Caminada

Door Magali Veldhuis

**Eind augustus kondigde Wim Caminada aan dat het tijd is om zijn voorzitterschap van de commissie vrijwilligers neer te leggen, waarom? Hoe kijkt hij terug naar acht jaar bij Archeon?**

**Hoe ben je in aanraking gekomen met Archeon?** Als bezoeker ooit. Ik dacht als ik tijd heb dan wil ik hier vrijwilliger worden. Toen ik 64 jaar werd ben ik met pensioen gegaan en werd ik eerst actief bij Participe (uitvoeringsorganisatie op het gebied van welzijn) omdat er op dat moment een expert team was opgezet met als doel goede vrijwilligersteams te (her)vormen en dat leek me leuk. Op 5 januari 2011 werd ik daarbij vrijwilliger van Archeon. Ik begon in de middeleeuwen en verbaasde mij er toen over dat ik totaal niet opgevangen werd. Dat heb ik tegen de toenmalige voorzitter verteld die aangaf het erg druk te hebben en hij vroeg of ik hem wilde helpen. Ik ben toen coördinator vrijwilligers geworden, eerst van de middeleeuwen maar in de loop van de tijd, deed ik ook de intakegesprekken van andere tijden, commissies of groepen zoals de kookgroep, de groengroep, enz.

**Hoeveel jaren ben je voorzitter van de commissie vrijwilligers geweest en hoe ben je daar ooit aan begonnen?** Ik werd pas officieel voorzitter van de commissie vrijwilligers zo'n drie en half jaar geleden o.l.v. Leo van Sister, de nieuwe voorzitter van de Vereniging Vrienden van Archeon (VVvA).

*Wim Caminada*



Vanaf dat moment kregen mijn taken een officiële rol en wel binnen het VVvA bestuur.

**Wat waren je taken als voorzitter van de commissie vrijwilligers?** Eigenlijk deed ik hetzelfde wat ik ervoor had gedaan en dat is grotendeels een intakegesprek plannen en voeren met mensen die zich als vrijwilliger bij Archeon hebben gemeld. Wat zijn hun vaardigheden, welke kennis hebben zij en waar komen ze het best tot hun recht? Welke verwachtingen hebben ze? Wordt het een goede match? Er komt administratieve uitleg bij kijken en je blijft een aanspreekpunt voor van alles. Ik rapporteerde maandelijks de stand van zaken aan het bestuur van de VVvA.

**Je bent een voorstander van de 'gilden' methode, kun je uitleggen wat het inhoudt en waarom?** Het vinden en aanhouden van vrijwilligers heeft constante aandacht nodig. Vrijwilligers komen en gaan. Ze vertrekken als ze meer gaan werken, verhuizen, kinderen krijgen of wanneer er te vaak een beroep op hen gedaan wordt. Dus ik dacht hoe kun je ze enthousiast houden? Hoe kun je interne kennis het best overdragen? En ik bedacht als je nou van de vele groepen gildes maakt? Je koppelt dan een nieuwe vrijwilliger aan iemand die kennis heeft op het gebied van tin gieten, broodbakken, smeden, leer bewerken of andere ambachten. Nieuwe vrijwilligers worden zo beter opgevangen. Organisatorisch gezien heeft het ook voordelen want een gilde houdt zich bezig met kennis vergaren. Op locatie is de groep homogener en er zou een beter bezetting kunnen zijn omdat ze onderling weten wie kan invallen. Er moeten hiervoor wel genoeg actieve vrijwilligers zijn zodat de groep groot genoeg is om een gilde te vormen. Nu fungeren een aantal als vliegende keep tussen groepen. Ik heb altijd getracht de link tussen de groepen te zijn en de vorming van eilandjes tegen te gaan. Zonder de hulp van de teamcoaches en veel geweldige andere vrijwilligers zou het nooit zo fijn zijn geweest om die zaken te regelen. ■

# Follow the Vikings

Door Magali Veldhuis

Cultural route  
of the Council of Europe  
Itinéraire culturel  
du Conseil de l'Europe



**In gesprek met Jack Veldman, directeur van Archeon over de Vikingroute en de recente aanschaf van een Vikingschip, een replica speciaal voor Archeon gebouwd.**

**Is er nu sprake van een vierde tijd in Archeon?** Ja, het zit zo. Archeon geeft bezoekers de gelegenheid drie tijdperken uit de (Nederlandse) geschiedenis te ervaren. De prehistorische middeleeuwen, de Romeinse tijd en de middeleeuwen. De middeleeuwen worden verdeeld in de vroege en de late middeleeuwen. Het contact met de Vikingen had vooral plaats in de vroege middeleeuwen, hun civilisatie kende hoogtijden van 800 tot 1050. En het Nederlandse kustgebied kende vanaf 810 aanvallen van Vikingen. Met de Vikingen, introduceert Archeon een nieuw element binnen de vroege middeleeuwen. Je kunt het dus als een vierde tijdperk zien.

**Kun je iets meer over de Vikingen vertellen?** De Vikingen maakte prachtige voorwerpen, het waren gedreven ambachtslieden en ze voerde handel via de zee kust en de rivieren door Europa, en zelf tot aan het Byzantijnse rijk en Noord-Amerika aan toe. Er zijn in Viking-nederzettingen Arabische munten gevonden. Je kunt dus van een Vikingroute spreken, die net zoals de Romeinse Limes tot een gedeeld Europees erfgoed behoort. De culturele routes van de Raad van Europa

bevorderen een beter kennis van een gezamenlijk verleden. De Destination Viking Association (DVA) heeft de taak op zich genomen de Vikingroute te promoten. Archeon is lid van de DVA en als bestuurslid van de board probeer ik daarin op cultureel en educatief gebied bij te dragen.

**Hoe ben je op het idee gekomen een replica van een Vikingschip te kopen?** De Vikingen staan bekend om hun schepen. Door afbeeldingen op munten, stenen of wandtapijten weten we ongeveer hoe deze schepen eruit hebben gezien maar er zijn ook 'echte' schepen gevonden. De Vikingen begroeven grote leiders in een schip, lieten schepen zinken om blokkades te maken en er zijn een aantal gezonken. Op een van deze schepen, zijn twee kleinere zeil- en roeischeden gevonden. Archeon is in het bezit van een replica van een van deze bootjes.

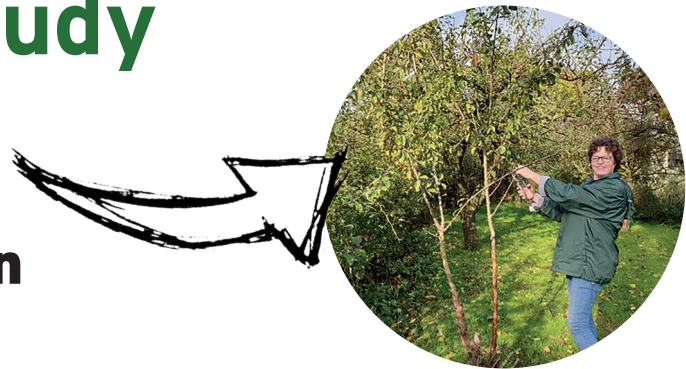
**Hoe ben je aan deze replica gekomen?** Ik ben in contact gekomen met Jan Mellring, een Zweeds scheepsbouwer, die gespecialiseerd is in de bouw van Vikingschepen. Hij is in augustus 2018 met de bouw van het schip (9,7 m) begonnen en heeft het afgelopen zomer bij Archeon afgeleverd. We hebben het te water gelaten en het is momenteel aangemeerd aan het meertje bij onze vroege Middeleeuwse huisjes (Dorestad) van rond AD800. ■



# Interview met Trudy

## Trudy van den Bos, heel gelukkig in het groen

Door Leo van Sister



Trudy en het groen van Archeon zijn al ruim 16 jaar verenigd. Trudy en haar man Henk hebben beiden al heel lang veel plezier aan tuinieren en hebben daarnaast veel interesse in geschiedenis. Bij een bezoek destijds aan Archeon met hun drie kinderen werd het stel enthousiast en wilde graag als vrijwilligers in het groen hun bijdrage leveren. Trudy is samen met haar man ook actief als imker en ze onderhoudt op de stadsboerderij

**“Trudy droomt van historisch verantwoord groen.”**

in Zoetermeer, waar hun bijen staan, een bijvriendelijke tuin. Daarnaast is ze ook vrijwilliger bij het Am-

brosiusgilde te Rotterdam en helpt bij het onderhoud van de bijentuin op de bijenlesstand aan de Nesseweg.

Trudy werkt parttime bij het onderwijs in Zoetermeer, waar zij woonachtig is. Maar door de liefde voor groen, vindt zij altijd weer voldoende tijd om in Archeon actief te zijn en is sinds 4 jaar coördinator van de groengroep.



### 12 tuinen vragen veel aandacht

De groep tuinvrijwilligers heeft inmiddels een omvang van ruim 15 mensen, allen met prettige interesse voor groen. Er is in de loop van jaren meer structuur gekomen en inmiddels zijn er 12 tuinen die met afgestemde onderhoudsplannen voor de 4 seizoenen onderhouden worden. Er komen ieder jaar wel enkele nieuwe vrijwilligers bij de groengroep, maar er stappen er ook wel regelmatig enkelen uit. De meesten komen op het tuinieren af omdat ze dat erg leuk vinden en graag in de mooie natuur van Archeon actief willen zijn.

### Historisch groen vraagt ook kennis

Werken bij de groengroep is veel meer dan enkel groene vingers hebben en samen met andere vrijwilliger/sters een van de 12 tuinen onderhouden. In Archeon hebben we te maken met de geschiedenis vanaf de prehistorie via de Romeinen naar de middeleeuwen. Het is daarom wenselijk dat de groenvrijwilligers ook voldoende historische kennis van het groen in die drie tijden hebben (of kunnen ophalen binnen Archeon) zodat de tuinen ook historisch verantwoord aangelegd worden. Een mooi voorbeeld is de huidige Romeinse tuin, ontworpen, aangelegd en bijgehouden door vrijwilligers. Trudy droomt ervan om uiteindelijk al het groen in Archeon historisch verantwoord te krijgen.

### Groenvrijwilligers gezocht

Archeon groeit en het groen groeit mee. De groengroep wil daarom doorgroeien naar zo'n 25 vrijwilligers, waarvan verwacht wordt dat je 1 dag per 14 dagen beschikbaar bent. Naast het werken in het groen is het samenzijn met de groep ook erg leuk. Trudy wil nog heel lang in het groen actief blijven, maar niet persé altijd als coördinator. Trudy wil ook graag communicatie over en weer met het publiek in tijdseigen kleding. ■

# Moderne voeding: nog altijd een prima verwarming

Door Robbert van Dam

Het is winter. En dat merk je! Het wordt later licht en vroeger donker. Maar niet alleen is er minder daglicht, ook de temperatuur wordt steeds lager. En als het dan kouder wordt gaan wij mensen al gauw op zoek naar manieren om ons warm te houden. De dikke trui wordt weer uit de kast gehaald en de winterjas komt ook weer tevoorschijn. Echter realiseren veel mensen zich niet dat je je ook van binnenuit kunt verwarmen, met de juiste voeding.

Bij voeding als verwarming van het lichaam denkt men veelal aan warme dranken en maaltijden. De warme chocolademelk wordt weer rijkelijk geschonken en de warme gerechten zijn niet aan te slepen. En zeker, het helpt eventjes. Maar zodra het warme voedsel afgekoeld is in het lichaam, dan is het verwarmende effect ook vaak weg. De temperatuur van voedsel speelt dan ook niet echt een rol in het warm houden van het lichaam. Het is veel beter om je te richten op de samenstelling van het voedsel dat je eet. Om je warm te houden moet je je vooral richten op voedsel dat bestaat uit voornamelijk complexe koolhydraten (bijvoorbeeld volkorenproducten), vetten en eiwitten. Ons lichaam moet zich namelijk flink

inspannen om deze voedingsstoffen af te breken en om te zetten in energie. Door deze inspanning krijg je het warmer. Dit effect is vaak merkbaar na het eten van een grote maaltijd. Niet alleen houden deze voedingsstoffen je warm, ze zorgen er ook voor dat je langer een vol gevoel hebt en vaak beter kunt presteren. Producten als volkorenbrood, havermout en zilvervliesrijst zijn rijk aan complexe koolhydraten. Voor de eiwitten kun je vooral denken aan producten als vlees, vis, eieren, bonen en zuivel. De juiste vetten zijn vooral terug te vinden in noten, verschillende zaden, avocado's en verschillende soorten vis. Kortom genoeg keuze dus.

Als we kijken naar hoe men dit deed in de geschiedenis zien we dat veel maaltijden bestonden uit de eerdergenoemde voedingsstoffen. Dat hielp hen de winter door. Tegenwoordig bestaat ons voedsel vaak deels uit andere voedingsstoffen die toen niet (in zulke mate) beschikbaar waren. Maar door goed op je voeding te letten kun je deze voedingsstoffen nog altijd terugvinden in een groot deel van het moderne voedsel. En zo werkt modern voedsel dus nog altijd prima als verwarming voor het lichaam. ■

Datum	Soort evenement	Waar	Wat
7 en 8 december	Evenement	Archeon	17e Midwinter Fair, Yule Fest
11 december	VVvA lezing	Archeologiehuis	Vrede ende vrolicheyt kerstfeest in de middeleeuwen
t/m 30 december	Tentoonstelling	Archeologiehuis	De eerste eeuwen van Holland
14/12 - 12/01/2020	Schaatsen	Archeon	Ijsbaan in Archeon
21 december	Open dag	Archeon	Open dag voor Alphenaren
24 & 25 december	Culinair	Archeon	Kerstbrunch en high tea (reserveren)
5 januari	Optocht	Archeon	Driekoningen optocht
8 januari	VVvA lezing	Archeologiehuis	Vrouwgeneeskunde, de praktijk
1 en 2 februari	Evenement	Archeon	Winterbivak Napoleon
5 februari	VVvA lezing	Archeologiehuis	Begrafenisrituelen
4 maart	VVvA lezing	Archeologiehuis	Ijzerwinning Veluwe, vroege middeleeuwen
Wintermaanden	Tentoonstelling	Archeon	Ubi est Spartacus

## Vriend van Archeon worden!

Ja: ik wil graag lid worden van de VVvA!

Naam

Adres  Postcode

Woonplaats

Mailadres

Aankruisen

- Ik geef mij op als individueel lid
- Ik geef mij op voor een gezinslidmaatschap
- Ik geef mij op voor een jongerenlidmaatschap
- Ik geef mij op voor een bedrijfslidmaatschap

De contributiebedragen voor 2020 zijn als volgt:

Jongerenlidmaatschap €12,50 | Individueel lid €25 | Gezinslidmaatschap €45 | Bedrijfslidmaatschap €75

Deze bon liefst per e-mail verzenden naar [secretaris@vrienden-archeon.nl](mailto:secretaris@vrienden-archeon.nl) of per post aan Vereniging Vrienden van Archeon. Postbus 600, 2400 AP Alphen aan den Rijn.

## Colofon

### Redactieteam VVvA

- Annette Geerlings
- Wim de Jeu
- Wiel van der Mark
- Patricia Pol
- Giel de Reuver
- Leo van Sister
- Magali Veldhuis
- Monique Veldman
- Patricia Verbree
- Frank Wiersema

### Met bijdragen van

Trudy van den Bos, Pauline Bruné, Wim Caminada, Robbert van Dam, Anne Nies Keur, Jack Veldman en Dick Wolswijk

### Hoofdredactie

Magali Veldhuis

NoVA is het verenigingsblad van de VVvA en verschijnt twee keer per jaar. De volgende NoVA verschijnt in het voorjaar van 2020

Kopij (artikelen, brieven, foto's met bronvermelding) graag inzenden voor 22 februari 2020 bij [nova@vrienden-archeon.nl](mailto:nova@vrienden-archeon.nl)

Dit tijdschrift is gemaakt van 100% gerecycled papier geproduceerd volgens goedgekeurde milieucertificaten.

## Marcus & Marbod



Door Gilivs

Vormgeving door



Sponsors



vereniging  
vrienden van  
Archeon

