



Ontdek IJsselmonde!

Les 4a - Wassen en eten

Inleiding

De Middeleeuwen staan bekend als een duistere tijd vol ziekte, dood, verderf en viezigheid. Mensen gooiden hun afval gewoon op straat, tandenborstels en zeep bestonden niet. Maar was dat wel echt zo? Was de middeleeuwse mens echt een wandelend bacteriemonster met rottende tanden?

Dat blijkt wel mee te vallen. Sterker nog, de mensen in de Middeleeuwen dachten niet zo heel anders over hygiëne dan wij. Ze waardeerden witte tanden, aangename geuren en schone huizen en straten. En vaker dan je zou denken, zorgden ze hier ook voor.

De middeleeuwse mens was misschien wel schoner dan wij

In de Middeleeuwen was er een bekend boekje over gezondheid: "Regimen Sanitatis Salerni". Dit boekje begint met adviezen voor het opstaan:

- Sta des morgens vroeg op en bedenk meteen.
- Was je hand en ogen met koud water.
- Kam je haar en poets je tanden.
- Rek en strek voorzichtig al je ledematen.
- Een wandeling zou je geen kwaad doen.

Om hun lichaam schoon te houden, wasten de meeste mensen zich met een kom en een kan water. Wie het geld had, gebruikte ook zeep en parfum. Het gold als statussymbool om lekker te ruiken. Voor alledaagse hygiëne ging de gewone mens naar een badhuis. Dit waren over het algemeen geen grote Romeinse zwembaden, maar eerder een ruimte gevuld met tobbes. Naar het badhuis gaan was een populair tijdverdrijf in de Middeleeuwen.

Natuurlijk hadden mensen nog geen flauw benul van het bestaan van bacteriën, maar men wist wel dat er een verband was tussen stank en ziekte. In die tijd geloofden mensen dat stank verrotte lucht was. Als je dat inademde kon je lichaam ook bedorven raken en dus ziek worden. Daarom was het belangrijk om in een schone, prettig ruikende omgeving te wonen.

Mensen waren ook bang voor stilstaande poeltjes water, die wilden ze echt niet in de buurt van hun huis hebben. Hetzelfde gold voor dingen als afval. Het beeld dat mensen in de Middeleeuwen hun afval gewoon op straat gooiden, is dan ook niet waar. In veel middeleeuwse steden waren er allerlei maatregelen om de stad schoon te houden. Achter de meeste huizen bevond zich een “beerput” waar afval in gegooid werd. De wc was ook in een hokje achter het huis, boven een put of met een verbinding naar de rivier of gracht in de stad.

Tanden werden regelmatig gepoetst met een linnen doek. Ook werd tandpasta gebruikt! Die kon uit een mengsel van kruiden en poeders als munt, zout en steenkool bestaan. Botjes van bijvoorbeeld kippen dienden als tandenstoker. En olie of azijn met kruiden werd gebruikt als mondwater.

