HET FERMENTATIEATELIER / TWINTIG EXTRA PROEVEN

De voorraadkast gaat open.



Cinematografische AI-verbeelding. Geen foto van een uitgevoerd diner.

F31-F50. Van witloof tot haver.

Twee kleine hapjes. Eén duidelijke vraag. Met vertrouwde groenten, peulvruchten, granen en fruit onderzoeken we wat fermentatie toevoegt aan de twaalf Tafelreizen-avonden.

Twee proeven voeden een gevestigde starter; achttien verwerken of vergelijken afgewerkte fermenten. Ze zijn geen achttien nieuwe fermentatiemethoden. De individuele AI-fotoverbeeldingen zijn serveervoorstellen, geen foto's van uitgevoerde kooktests.

Een kleine proef naast het diner.

Deze uitbreiding sluit aan op F01-F30. Samen bevat de site vijftig oefeningen: twaalf actieve fermentatieproeven en 38 oefeningen met verwerking, enzymen of afgewerkte smaken. Noma is inspiratie voor onderzoekend koken; geen samenwerking of overgenomen recepten.

De hoeveelheden

Elke ingrediëntenlijst is één vaste proefbatch. De tabel geeft de extra proefhoeveelheid voor twee, vier of acht gasten. Controleer de werkelijke opbrengst volgens de stappen; vul geen tekort aan met een ander product. Dit zijn kleine vergelijkingshapjes, geen maaltijden. Neem er hoogstens één naast een volledig menu.

De veilige werkbank

Gekochte zuivel is gepasteuriseerd; volg de kortste producttermijn. Koelkast 0-4 °C. Gebruik aparte lepels voor A en B. Koel bereide resten snel in ondiepe bakken en zet binnen twee uur gekoeld. De proef zegt iets over jouw smaak, niet over microbiologische veiligheid. Verkleuring, schimmel, slijm of onzekere bewaring: niet proeven.

Gewone oven als vaste referentie

Temperaturen zijn boven-/onderwarmte. Een pizzaoven kan als hij de aangegeven gematigde warmte stabiel kan leveren met een geschikte metalen pan; houd de twee proefporties even ver van de hitte en draai gelijktijdig. Gebruik de gewone oven wanneer de vlam één variant sterker kleurt.

Bron en verbeelding

Vlaamse polderboter, zuurdesem en Zweedse zuivel en voorraadkelders geven context. Koji en miso zijn Japanse technieken die we in moderne gerechten toepassen. We schrijven geen onbewezen recept toe aan jouw familie of aan Eksel in 1825.

Kies één ingrediënt.

Code	Proef	Route
F31	De spruit en de zachte glans	Proeven
F32	Een knol op twee planken	Verwerken
F33	De paddenstoel en de roomkom	Proeven
F34	Prei tussen warm en koel	Proeven
F35	De bloemkool krijgt een jas	Proeven
F36	Pastinaak vóór en na de gloed	Proeven
F37	De peer en twee witte lepels	Proeven
F38	Het witloof en het zout	Proeven
F39	De linzen en de voorraadpot	Proeven
F40	De witte boon krijgt diepte	Proeven
F41	Haver wacht in de koelkast	Proeven
F42	Gerst en twee soorten zachtheid	Proeven
F43	Boekweit op de warme plaat	Verwerken
F44	Spelt naast de vertrouwde bloem	Zelf fermenteren
F45	De hele korrel in de pot	Zelf fermenteren
F46	Sesam op de breeklijn	Verwerken
F47	Een aardappel uit de kelder	Proeven
F48	Pruimen, warm en wit	Proeven
F49	Rabarber uit een andere maand	Proeven
F50	De tomaat houdt het laatste woord	Proeven

F31 / DE PROEF IN BEELD

De spruit en de zachte glans



Geroosterde spruitjes met een dunne misoglans en zonder glazuur. AI-verbeelding van proefhapjes; volg de geschreven hoeveelheden en bereidingswijze.

Welke eenvoudige groente mocht thuis altijd nog eens op tafel komen?

Leg twee halve spruitjes naast elkaar. Zeg: “Dezelfde groente. Eén extra laag.” Laat de voorkeur vóór de uitleg komen.

Twee proefhapjes uit de batch. De geschreven formule en gaarheidskenmerken zijn leidend. Lees vóór het beginnen de volgende twee pagina’s.

F31 / Smaakonderzoek met afgewerkte fermenten

De spruit en de zachte glans

45 minuten

> Een gewone spruit krijgt twee afwerkingen. Ze past bij een hedendaagse wintertafel in België of Stockholm. Witte miso komt uit een Japanse traditie; deze combinatie is onze moderne laag, geen recept uit Eksel in 1825.

De vraag

Noteer bitterheid, roosterkleur en hoe lang de nasmaak blijft. Kies de afwerking die naast jouw hoofdgerecht het minst overheerst.

Vaste proefbatch

- 600 g schoongemaakte spruitjes, gehalveerd
- 16 g neutrale olie, 8 g per variant
- 16 g gekochte witte miso voor A
- 16 g drinkwater voor A
- 1 g fijn zout voor B

Klaarzetten: Weegschaal op 0,1 g, twee gemarkeerde voedselveilige schaaltjes, ovenbestendig materiaal, thermometer en twee schone serveerlepels.

Ieder ingrediënt heeft een rol

Spruitjes brengen een stevige koolstructuur die onder ovenwarmte zachter wordt.

Miso voegt hartigheid, zout en vaste stof toe; water maakt een dunne laag. Olie helpt gelijkmatig kleuren. Zout maakt de kale controle eetbaar.

Aan tafel	2 gasten	4 gasten	8 gasten
Afgewerkt proefhapje A	40 g	80 g	160 g
Afgewerkt proefhapje B	40 g	80 g	160 g

Dit zijn extra proefporties uit de vaste batch. Volg de opbrengstcontrole; dit is geen schaalfactor voor een nieuwe fermentatie.

F31 / UITVOERING

Aan de slag.

1. Verwarm de gewone oven voor op 200 °C boven- en onderwarmte. Verdeel de spruitjes in twee porties van 300 g in aparte lage schalen; verdeel de olie.

2. Meng voor A de miso met het water en schep door de spruitjes. Meng B met het zout. Rooster beide 25-35 minuten tot de kern zacht en de snijkant bruin is; keer na 15 minuten. Dek A los af als de glans te donker wordt.

3. Laat beide 3 minuten rusten. Weeg de gare opbrengst; leg 20 g A en 20 g B per persoon op warme schoteltjes. De hoeveelheid toegevoegd zout is niet gelijk: dit is een keuze tussen twee afwerkingen, geen geïsoleerde umamitest.

Bewaren en stoppen

Voor deze keukenproef: direct serveren. Onaangeraakte bereide reserve snel in ondiepe bakjes afkoelen en binnen 2 uur in de koelkast op 0-4 °C zetten; binnen 24 uur gebruiken. Dit is een korte werkplanning, geen gevalideerde houdbaarheid. Gekochte fermenten volgen hun etiket en kortere gebruiksdatum. Aangeraakte proefrestjes wegdoen.

Begin met verse ingrediënten en betrouwbare afgewerkte fermenten; werk met schone handen en gereedschappen. Onbekende bewaring, schimmel, slijm of een afwijkende geur: niet proeven om veiligheid vast te stellen. Gebruik geen rauwe melk. Meel, starter en beslag nooit rauw proeven. Deze eigen proefreceptuur is nog niet in een keuken gevalideerd.

Allergenen: Miso bevat doorgaans soja en soms tarwe of gerst; lees het etiket.

Verpakken

Twee aparte voedselveilige proefbakjes, met F31-A en F31-B op een droog label. Noteer inhoud, allergenen, bereidingsdatum en koeling. Zet ze in een eenvoudige bruine kartonnen drager; houd die droog en de gekoelde voeding in een aparte koelhouder. De crèmekleurige verhaalkaart ligt bovenop. Een lakzegel mag alleen op de afneembare papieren envelop, nooit op voedsel of actieve cultuur. Geen ongevalideerd afhaalproduct.

Past bij: eksel, stockholm. De minisite verbindt de volledige maaltijd met de scène.

Bronnen: hikari, heat, chill. Verwijzingen achteraan.

F32 / DE PROEF IN BEELD

Een knol op twee planken



Twee porties geroosterde knolselder, met gekochte shio-koji en zonder. AI-verbeelding van proefhapjes; volg de geschreven hoeveelheden en bereidingswijze.

Wat lag bij jullie op een koele plek te wachten?

Toon de ruwe knol vóór het proeven als je die over hebt. Lees alleen: “Nog geen gerecht. Wel een belofte voor later.”

Twee proefhapjes uit de batch. De geschreven formule en gaarheidskenmerken zijn leidend. Lees vóór het beginnen de volgende twee pagina’s.

F32 / Verwerking van een afgewerkt ferment

Een knol op twee planken

6 uur gekoeld + 45 minuten oven

> De aardkelder is het beeld: iets eenvoudigs bewaren tot je het nodig hebt. De Zweedse kelderbron onderbouwt het opslagthema, niet deze marinade. Een gekoelde shio-koji-afwerking op knolselder is een moderne keukenproef.

De vraag

Beoordeel gladheid aan de snijrand, roosterkleur en hartigheid. Beloof geen enzymwerking op basis van een foto of één hap.

Vaste proefbatch

- 600 g geschilde knolselder in blokken van 2 cm
- 30 g gekochte shio-koji voor A
- 30 g drinkwater voor B
- 12 g neutrale olie, 6 g per variant
- 1 g fijn zout voor B

Klaarzetten: Weegschaal op 0,1 g, twee gemarkeerde voedselveilige schaaltjes, ovenbestendig materiaal, thermometer en twee schone serveerlepels.

Ieder ingrediënt heeft een rol

Knolselder is het aardse middelpunt; de gelijke blokmaat maakt de garing vergelijkbaar.

Gekochte shio-koji bevat rijstkoji, water en zout; het product kan enzymatisch werken, afhankelijk van de productie. Water, olie en zout vormen de eenvoudige controle.

Aan tafel	2 gasten	4 gasten	8 gasten
Afgewerkt proefhapje A	40 g	80 g	160 g
Afgewerkt proefhapje B	40 g	80 g	160 g

Dit zijn extra proefporties uit de vaste batch. Volg de opbrengstcontrole; dit is geen schaalfactor voor een nieuwe fermentatie.

F32 / UITVOERING

Aan de slag.

1. Verdeel de knolselder in 2 × 300 g. Meng A met 30 g shio-koji. Meng B met 30 g water en 1 g zout. Zet beide meteen in aparte afgesloten voedselbakjes bij 0-4 °C, precies 6 uur. Volg een kortere marinadegrens op het productetiket.

2. Verwarm de oven op 200 °C. Schep ieder bakje met zijn eigen vocht in een aparte ovenschaal en voeg telkens 6 g olie toe. Rooster 30-45 minuten; schep na 15 en 30 minuten om. De blokjes moeten tot in de kern zacht zijn.

3. Serveer 20 g A en 20 g B per persoon. Noteer merk en zoutgehalte van de shio-koji. Je onderzoekt het totale marinade-effect; zout en rijstbestanddelen verschillen ook. De groente zelf is niet gefermenteerd.

Bewaren en stoppen

Alle 6 marinade-uren bij gemeten 0-4 °C. Daarna volledig roosteren en direct eten. Geen ongekoelde of langdurige marinade; afgewerkte onaangeraakte reserve binnen 2 uur koelen en binnen 24 uur gebruiken. Productetiket en kortere datum gaan voor.

Begin met verse ingrediënten en betrouwbare afgewerkte fermenten; werk met schone handen en gereedschappen. Onbekende bewaring, schimmel, slijm of een afwijkende geur: niet proeven om veiligheid vast te stellen. Gebruik geen rauwe melk. Meel, starter en beslag nooit rauw proeven. Deze eigen proefreceptuur is nog niet in een keuken gevalideerd.

Allergenen: Knolselder: selderij. Shio-koji: controleer soja, tarwe en andere etiketallergenen.

Verpakken

Twee aparte voedselveilige proefbakjes, met F32-A en F32-B op een droog label. Noteer inhoud, allergenen, bereidingsdatum en koeling. Zet ze in een eenvoudige bruine kartonnen drager; houd die droog en de gekoelde voeding in een aparte koelhouder. De crèmekleurige verhaalkaart ligt bovenop. Een lakzegel mag alleen op de afneembare papieren envelop, nooit op voedsel of actieve cultuur. Geen ongevalideerd afhaalproduct.

Past bij: jordkelder, lille. De minisite verbindt de volledige maaltijd met de scène.

Bronnen: cellar, hikari, heat, chill. Verwijzingen achteraan.

F33 / DE PROEF IN BEELD

De paddenstoel en de roomkom



Champignons in crème fraîche en in gewone room. AI-verbeelding van proefhapjes; volg de geschreven hoeveelheden en bereidingswijze.

Welke saus roept een zondag bij iemand anders thuis op?

Serveer in twee lage schaaltjes, met dezelfde lepelgrootte. Een witte linnen doek en één gemeenschappelijke schaal geven het tafelmoment.

Twee proefhapjes uit de batch. De geschreven formule en gaarheidskenmerken zijn leidend. Lees vóór het beginnen de volgende twee pagina’s.

F33 / Smaakonderzoek met afgewerkte fermenten

De paddenstoel en de roomkom

35-45 minuten

> Een roomsaus kan zacht zijn zonder zoet te worden. Het Vlaamse erfgoed van gekweekte room en boter geeft een echte verbinding met zuivel; deze champignonvergelijking is eigen hedendaags kookwerk. Ze past naast de warme, gedeelde schaal van de abdij- of Bologna-avond.

De vraag

Welke room laat de paddenstoel het duidelijkst spreken? Noteer frisse smaak, mondgevoel en hoeveel saus aan een plak blijft hangen.

Vaste proefbatch

- 700 g verse kastanjechampignons, in plakken van circa 7-8 mm
- 12 g neutrale olie
- 2 g fijn zout
- 80 g gekochte gepasteuriseerde crème fraîche, circa 30% vet
- 80 g gepasteuriseerde ongezoete room, circa 30% vet

Klaarzetten: Weegschaal op 0,1 g, twee gemarkeerde voedselveilige schaaltjes, ovenbestendig materiaal, thermometer en twee schone serveerlepels.

Ieder ingrediënt heeft een rol

Champignons leveren een sappige beet en eigen hartigheid.

Crème fraîche is gekweekte room; zoete room geeft de vergelijking zonder dezelfde verzuring. Olie en zout zijn voor de gezamenlijke geroosterde basis.

Aan tafel	2 gasten	4 gasten	8 gasten
Afgewerkt proefhapje A	40 g	80 g	160 g
Afgewerkt proefhapje B	40 g	80 g	160 g

Dit zijn extra proefporties uit de vaste batch. Volg de opbrengstcontrole; dit is geen schaalfactor voor een nieuwe fermentatie.

F33 / UITVOERING

Aan de slag.

1. Verwarm de oven op 210 °C. Maak de champignons schoon, meng met olie en zout en verdeel ruim op één of twee platen. Rooster 20-30 minuten tot gaar en gekleurd; keer halverwege. Gebruik gekweekte champignons, geen ongeïdentificeerde wildpluk.

2. Weeg de warme gare champignons en verdeel exact in twee gelijke hoeveelheden. Meng A met de crème fraîche, B met de room. Zet in twee kleine ovenschaaltjes nog 5 minuten op 180 °C tot beide door en door warm zijn; roer eenmaal.

3. Proef direct 20 g van elke variant. Gebruik zo mogelijk zuivel met vergelijkbaar vetpercentage; noteer het echte etiket. Structuur, zuur en eventuele toevoegingen kunnen tegelijk verschillen.

Bewaren en stoppen

Voor deze keukenproef: direct serveren. Onaangeraakte bereide reserve snel in ondiepe bakjes afkoelen en binnen 2 uur in de koelkast op 0-4 °C zetten; binnen 24 uur gebruiken. Dit is een korte werkplanning, geen gevalideerde houdbaarheid. Gekochte fermenten volgen hun etiket en kortere gebruiksdatum. Aangeraakte proefrestjes wegdoen.

Begin met verse ingrediënten en betrouwbare afgewerkte fermenten; werk met schone handen en gereedschappen. Onbekende bewaring, schimmel, slijm of een afwijkende geur: niet proeven om veiligheid vast te stellen. Gebruik geen rauwe melk. Meel, starter en beslag nooit rauw proeven. Deze eigen proefreceptuur is nog niet in een keuken gevalideerd.

Allergenen: Melk.

Verpakken

Twee aparte voedselveilige proefbakjes, met F33-A en F33-B op een droog label. Noteer inhoud, allergenen, bereidingsdatum en koeling. Zet ze in een eenvoudige bruine kartonnen drager; houd die droog en de gekoelde voeding in een aparte koelhouder. De crèmekleurige verhaalkaart ligt bovenop. Een lakzegel mag alleen op de afneembare papieren envelop, nooit op voedsel of actieve cultuur. Geen ongevalideerd afhaalproduct.

Past bij: abdij, bologna. De minisite verbindt de volledige maaltijd met de scène.

Bronnen: polders, heat, chill. Verwijzingen achteraan.

F34 / DE PROEF IN BEELD

Prei tussen warm en koel



Geroosterde prei met een dunne karnemelk- en een dikkere yoghurtdressing. AI-verbeelding van proefhapjes; volg de geschreven hoeveelheden en bereidingswijze.

Wie schonk thuis altijd nog een beetje saus bij?

Laat de warme prei op een gedeelde schaal binnenkomen; pas aan tafel verschijnen de twee koude lepels.

Twee proefhapjes uit de batch. De geschreven formule en gaarheidskenmerken zijn leidend. Lees vóór het beginnen de volgende twee pagina’s.

F34 / Smaakonderzoek met afgewerkte fermenten

Prei tussen warm en koel

35 minuten

De boter- en karnemelkpraktijk uit de Vlaamse polders vormt het zuivelverhaal. Bij de Tantohuisjes denken we aan koken op weinig ruimte. De geroosterde prei met twee koude sauzen is onze verbinding tussen beide, niet een overgeleverd streekrecept.

De vraag

Blijft een dunne saus op het bord achter, of helpt ze de prei juist? Vergelijk dezelfde hapgrootte, niet alleen de saus apart.

Vaste proefbatch

• 600 g schoongemaakte prei, witte en lichtgroene delen

• 12 g neutrale olie

• 40 g drinkwater

• 2 g fijn zout: 1 g voor prei, 0,5 g per saus

• 80 g gekochte gepasteuriseerde karnemelk

• 80 g gekochte volle naturelyoghurt

Klaarzetten: Weegschaal op 0,1 g, twee gemarkeerde voedselveilige schaaltjes, ovenbestendig materiaal, thermometer en twee schone serveerlepels.

Ieder ingrediënt heeft een rol

Prei wordt zoet en zacht door afgedekte warmte, daarna bruin aan de rand.

Karnemelk brengt vloeibaar zuur, yoghurt een dikkere melkstructuur. Ze zijn verschillende gekochte fermenten; niet twee identieke culturen. Water helpt prei eerst stomen; olie en zout dragen de afwerking.

Aan tafel	2 gasten	4 gasten	8 gasten
Gare prei, voor beide hapjes samen	80 g	160 g	320 g
Karnemelksaus A	20 g	40 g	80 g
Yoghurtsaus B	20 g	40 g	80 g

Dit zijn extra proefporties uit de vaste batch. Volg de opbrengstcontrole; dit is geen schaalfactor voor een nieuwe fermentatie.

F34 / UITVOERING

Aan de slag.

1. Snijd prei in stukken van 4 cm en halveer dikke stukken. Was zand weg. Leg met olie, water en 1 g zout in een ovenbestendige metalen schaal; dek af met een geschikt deksel.

2. Gaar 20 minuten in de gewone oven op 210 °C; haal het deksel weg en kleur nog 8-12 minuten tot zacht. In een pizzaoven: uitsluitend een beheerste zone van circa 210 °C, geschikte schaal en regelmatig keren; niet bij een vlam van 400 °C.

3. Meng A: 80 g koude karnemelk + 0,5 g zout. Meng B: 80 g koude yoghurt + 0,5 g zout. Houd beide bij 0-4 °C tot het opscheppen.

4. Per gast: 2 × 20 g gare prei, waarvan één met 10 g A en één met 10 g B. Giet vlak vóór de eerste hap.

Bewaren en stoppen

Voor deze keukenproef: direct serveren. Onaangeraakte bereide reserve snel in ondiepe bakjes afkoelen en binnen 2 uur in de koelkast op 0-4 °C zetten; binnen 24 uur gebruiken. Dit is een korte werkplanning, geen gevalideerde houdbaarheid. Gekochte fermenten volgen hun etiket en kortere gebruiksdatum. Aangeraakte proefrestjes wegdoen.

Begin met verse ingrediënten en betrouwbare afgewerkte fermenten; werk met schone handen en gereedschappen. Onbekende bewaring, schimmel, slijm of een afwijkende geur: niet proeven om veiligheid vast te stellen. Gebruik geen rauwe melk. Meel, starter en beslag nooit rauw proeven. Deze eigen proefreceptuur is nog niet in een keuken gevalideerd.

Allergenen: Melk.

Verpakken

Twee aparte voedselveilige proefbakjes, met F34-A en F34-B op een droog label. Noteer inhoud, allergenen, bereidingsdatum en koeling. Zet ze in een eenvoudige bruine kartonnen drager; houd die droog en de gekoelde voeding in een aparte koelhouder. De crèmekleurige verhaalkaart ligt bovenop. Een lakzegel mag alleen op de afneembare papieren envelop, nooit op voedsel of actieve cultuur. Geen ongevalideerd afhaalproduct.

Past bij: eksel, tanto. De minisite verbindt de volledige maaltijd met de scène.

Bronnen: polders, skansen, heat, chill. Verwijzingen achteraan.

F35 / DE PROEF IN BEELD

De bloemkool krijgt een jas



Twee porties geroosterde bloemkool, met yoghurt en met olie. AI-verbeelding van proefhapjes; volg de geschreven hoeveelheden en bereidingswijze.

Mag een vertrouwde groente er voor één avond anders uitzien?

Leg één roosje met de steel naar buiten. Breek beide doormidden zodat de binnenkant mee in het verhaal komt.

Twee proefhapjes uit de batch. De geschreven formule en gaarheidskenmerken zijn leidend. Lees vóór het beginnen de volgende twee pagina’s.

F35 / Smaakonderzoek met afgewerkte fermenten

De bloemkool krijgt een jas

45 minuten

> De kruidentuinavond vraagt aandacht voor de groente zelf. In deze proef komt er zelfs geen kruid bij: je onderzoekt of gekweekte melk onder ovenwarmte een ander oppervlak geeft. De techniek is een moderne toevoeging aan het verhaal.

De vraag

Kijk eerst naar kleur, dan naar de zachte kern. Wordt de yoghurtlaag aangenaam geroosterd of juist te vochtig?

Vaste proefbatch

- 600 g bloemkool in gelijke roosjes van circa 3 cm
- 60 g gekochte volle naturelyoghurt voor A
- 12 g olijfolie, 6 g per variant
- 2 g fijn zout, 1 g per variant

Klaarzetten: Weegschaal op 0,1 g, twee gemarkeerde voedselveilige schaaltjes, ovenbestendig materiaal, thermometer en twee schone serveerlepels.

Ieder ingrediënt heeft een rol

Bloemkool geeft kleine oppervlakken waar de coating zich verzamelt.

Yoghurt is een afgewerkt melkferment; de oven verandert de laag. Olie en zout blijven gelijk om de vergelijking eenvoudig te houden.

Aan tafel	2 gasten	4 gasten	8 gasten
Afgewerkt proefhapje A	40 g	80 g	160 g
Afgewerkt proefhapje B	40 g	80 g	160 g

Dit zijn extra proefporties uit de vaste batch. Volg de opbrengstcontrole; dit is geen schaalfactor voor een nieuwe fermentatie.

F35 / UITVOERING

Aan de slag.

1. Verwarm de oven op 200 °C. Verdeel bloemkool in 2 × 300 g. Meng A met yoghurt, 6 g olie en 1 g zout; B met 6 g olie en 1 g zout.

2. Verdeel in aparte lage schalen in één laag. Rooster 30-40 minuten tot de steel zacht is; keer na 20 minuten en scherm sterk kleurende randjes af. Serveer geen koude, rauwe kern als het einddoel gaar is.

3. Weeg en schep 20 g per variant per gast. Proef warm. Het extra vocht en de melkbestanddelen van A zijn deel van het totale effect, niet alleen de verzuring.

Bewaren en stoppen

Voor deze keukenproef: direct serveren. Onaangeraakte bereide reserve snel in ondiepe bakjes afkoelen en binnen 2 uur in de koelkast op 0-4 °C zetten; binnen 24 uur gebruiken. Dit is een korte werkplanning, geen gevalideerde houdbaarheid. Gekochte fermenten volgen hun etiket en kortere gebruiksdatum. Aangeraakte proefrestjes wegdoen.

Begin met verse ingrediënten en betrouwbare afgewerkte fermenten; werk met schone handen en gereedschappen. Onbekende bewaring, schimmel, slijm of een afwijkende geur: niet proeven om veiligheid vast te stellen. Gebruik geen rauwe melk. Meel, starter en beslag nooit rauw proeven. Deze eigen proefreceptuur is nog niet in een keuken gevalideerd.

Allergenen: Melk.

Verpakken

Twee aparte voedselveilige proefbakjes, met F35-A en F35-B op een droog label. Noteer inhoud, allergenen, bereidingsdatum en koeling. Zet ze in een eenvoudige bruine kartonnen drager; houd die droog en de gekoelde voeding in een aparte koelhouder. De crèmekleurige verhaalkaart ligt bovenop. Een lakzegel mag alleen op de afneembare papieren envelop, nooit op voedsel of actieve cultuur. Geen ongevalideerd afhaalproduct.

Past bij: kruidentuin, provence. De minisite verbindt de volledige maaltijd met de scène.

Bronnen: heat, chill. Verwijzingen achteraan.

F36 / DE PROEF IN BEELD

Pastinaak vóór en na de gloed



Pastinaak met miso vóór en na het roosteren. AI-verbeelding van proefhapjes; volg de geschreven hoeveelheden en bereidingswijze.

Wat geef je pas op het laatste moment mee?

Werk B zichtbaar af met de achterkant van een lepel, terwijl A al op zijn schotel ligt.

Twee proefhapjes uit de batch. De geschreven formule en gaarheidskenmerken zijn leidend. Lees vóór het beginnen de volgende twee pagina’s.

F36 / Smaakonderzoek met afgewerkte fermenten

Pastinaak vóór en na de gloed

45 minuten

> De kelderavond kijkt naar wat je bewaart; de kersttafel naar hoe je het doorgeeft. Pastinaak draagt hier een lichte misoglans. Dat is een moderne, Japanse verbinding bij een Europees voorraadverhaal.

De vraag

Vergelijk donkere rand, lichte glans en nasmaak. Je onderzoekt het kookmoment, niet het aantal levende bacteriën.

Vaste proefbatch

- 600 g geschilde pastinaak in gelijke staven van 1,5 cm
- 24 g witte miso, 12 g per variant
- 24 g drinkwater, 12 g per variant
- 12 g neutrale olie, 6 g per variant

Klaarzetten: Weegschaal op 0,1 g, twee gemarkeerde voedselveilige schaaltjes, ovenbestendig materiaal, thermometer en twee schone serveerlepels.

Ieder ingrediënt heeft een rol

Pastinaak geeft een zachte, zoete kern; dezelfde snijdikte bewaakt de garing.

Miso voegt zout en hartigheid toe. Het water verdeelt de pasta; olie geeft beide porties dezelfde basis. Alleen het toevoegmoment verschilt.

Aan tafel	2 gasten	4 gasten	8 gasten
Afgewerkt proefhapje A	40 g	80 g	160 g
Afgewerkt proefhapje B	40 g	80 g	160 g

Dit zijn extra proefporties uit de vaste batch. Volg de opbrengstcontrole; dit is geen schaalfactor voor een nieuwe fermentatie.

F36 / UITVOERING

Aan de slag.

1. Verwarm de oven op 200 °C. Maak twee kommetjes glazuur: elk 12 g miso + 12 g water. Verdeel pastinaak in 2 × 300 g.

2. A krijgt 6 g olie en één portie misoglazuur vóór het bakken. B krijgt alleen 6 g olie. Rooster in aparte schalen 25-35 minuten tot zacht; keer halverwege en dek A zo nodig los af tegen verbranden.

3. Meng B direct uit de oven met de tweede portie misoglazuur. Gebruik een gekocht product dat volgens het etiket zonder verdere verhitting gebruikt mag worden; anders beide afwerkingen volledig verhitten en noteer de aangepaste vraag.

4. Serveer 20 g A en 20 g B per gast. Houd beide even lang tussen oven en tafel.

Bewaren en stoppen

Voor deze keukenproef: direct serveren. Onaangeraakte bereide reserve snel in ondiepe bakjes afkoelen en binnen 2 uur in de koelkast op 0-4 °C zetten; binnen 24 uur gebruiken. Dit is een korte werkplanning, geen gevalideerde houdbaarheid. Gekochte fermenten volgen hun etiket en kortere gebruiksdatum. Aangeraakte proefrestjes wegdoen.

Begin met verse ingrediënten en betrouwbare afgewerkte fermenten; werk met schone handen en gereedschappen. Onbekende bewaring, schimmel, slijm of een afwijkende geur: niet proeven om veiligheid vast te stellen. Gebruik geen rauwe melk. Meel, starter en beslag nooit rauw proeven. Deze eigen proefreceptuur is nog niet in een keuken gevalideerd.

Allergenen: Miso: soja; mogelijk tarwe of gerst volgens etiket.

Verpakken

Twee aparte voedselveilige proefbakjes, met F36-A en F36-B op een droog label. Noteer inhoud, allergenen, bereidingsdatum en koeling. Zet ze in een eenvoudige bruine kartonnen drager; houd die droog en de gekoelde voeding in een aparte koelhouder. De crèmekleurige verhaalkaart ligt bovenop. Een lakzegel mag alleen op de afneembare papieren envelop, nooit op voedsel of actieve cultuur. Geen ongevalideerd afhaalproduct.

Past bij: jordkelder, kerst. De minisite verbindt de volledige maaltijd met de scène.

Bronnen: cellar, hikari, heat, chill. Verwijzingen achteraan.

F37 / DE PROEF IN BEELD

De peer en twee witte lepels



Ovenpeer met yoghurt en met crème fraîche. AI-verbeelding van proefhapjes; volg de geschreven hoeveelheden en bereidingswijze.

Welke kleine afsluiter voelt voor jou als gastvrijheid?

Breng de peer op één schaal, de witte lepels pas daarna. Geef iedereen eerst een onbedekte hap.

Twee proefhapjes uit de batch. De geschreven formule en gaarheidskenmerken zijn leidend. Lees vóór het beginnen de volgende twee pagina’s.

F37 / Smaakonderzoek met afgewerkte fermenten

De peer en twee witte lepels

35 minuten

> Een zachte peer kan een feestelijke maaltijd rustig sluiten. Gekweekte room heeft een verbinding met Vlaamse zuivelpraktijken; yoghurt is hier de andere, lichtere lepel. Dit dessert is geen reconstructie van een vroegchristelijk kerstmaal.

De vraag

Welke lepel maakt de peer herkenbaarder? Noteer rijpheid en vetpercentage: die beïnvloeden de voorkeur sterk.

Vaste proefbatch

- 600 g rijpe peer na schillen en klokhuis verwijderen
- 40 g drinkwater
- 80 g gekochte volle naturelyoghurt
- 80 g gekochte gepasteuriseerde crème fraîche

Klaarzetten: Weegschaal op 0,1 g, twee gemarkeerde voedselveilige schaaltjes, ovenbestendig materiaal, thermometer en twee schone serveerlepels.

Ieder ingrediënt heeft een rol

Peer draagt zijn eigen zoet; een beetje water beschermt de onderkant tijdens het garen.

Yoghurt en crème fraîche verschillen in zuur, vet en stevigheid. De proef vergelijkt complete producten, niet alleen de bacteriecultuur.

Aan tafel	2 gasten	4 gasten	8 gasten
Gare peer, voor beide hapjes samen	80 g	160 g	320 g
Yoghurt A	20 g	40 g	80 g
Crème fraîche B	20 g	40 g	80 g

Dit zijn extra proefporties uit de vaste batch. Volg de opbrengstcontrole; dit is geen schaalfactor voor een nieuwe fermentatie.

F37 / UITVOERING

Aan de slag.

1. Halveer de geschilde peren en verwijder de klokhuizen; weeg 600 g vruchtvlees af. Leg met water in een afgedekte ovenschaal en gaar 30-40 minuten op 190 °C, tot een mes gemakkelijk door de peer glijdt. Stevige of grote peren hebben langer nodig. Laat 5 minuten uitdampen en snijd pas daarna gelijke proefstukken.

2. Houd de yoghurt en crème fraîche gekoeld op 0-4 °C tot het opscheppen. Gebruik afzonderlijke lepels. Suiker of kruiden voegen we niet toe: kies rijpe peren.

3. Per gast: twee hapjes van elk 20 g lauwe peer. Werk A af met 10 g yoghurt en B met 10 g crème fraîche. Serveer onmiddellijk.

Bewaren en stoppen

Voor deze keukenproef: direct serveren. Onaangeraakte bereide reserve snel in ondiepe bakjes afkoelen en binnen 2 uur in de koelkast op 0-4 °C zetten; binnen 24 uur gebruiken. Dit is een korte werkplanning, geen gevalideerde houdbaarheid. Gekochte fermenten volgen hun etiket en kortere gebruiksdatum. Aangeraakte proefrestjes wegdoen.

Begin met verse ingrediënten en betrouwbare afgewerkte fermenten; werk met schone handen en gereedschappen. Onbekende bewaring, schimmel, slijm of een afwijkende geur: niet proeven om veiligheid vast te stellen. Gebruik geen rauwe melk. Meel, starter en beslag nooit rauw proeven. Deze eigen proefreceptuur is nog niet in een keuken gevalideerd.

Allergenen: Melk.

Verpakken

Twee aparte voedselveilige proefbakjes, met F37-A en F37-B op een droog label. Noteer inhoud, allergenen, bereidingsdatum en koeling. Zet ze in een eenvoudige bruine kartonnen drager; houd die droog en de gekoelde voeding in een aparte koelhouder. De crèmekleurige verhaalkaart ligt bovenop. Een lakzegel mag alleen op de afneembare papieren envelop, nooit op voedsel of actieve cultuur. Geen ongevalideerd afhaalproduct.

Past bij: kerst, provence. De minisite verbindt de volledige maaltijd met de scène.

Bronnen: polders, heat, chill. Verwijzingen achteraan.

F38 / DE PROEF IN BEELD

Het witloof en het zout



Geroosterd witloof met miso en met een op zout afgestemde controle. AI-verbeelding van proefhapjes; volg de geschreven hoeveelheden en bereidingswijze.

Welke bittere smaak ben je pas later gaan waarderen?

Laat de gasten eerst een woord kiezen, pas daarna een voorkeur. De productnaam blijft nog even omgedraaid.

Twee proefhapjes uit de batch. De geschreven formule en gaarheidskenmerken zijn leidend. Lees vóór het beginnen de volgende twee pagina’s.

F38 / Smaakonderzoek met afgewerkte fermenten

Het witloof en het zout

45 minuten

> Witloof voelt vandaag dichtbij in een Belgische keuken. We gebruiken het als hedendaagse proef naast Lille, zonder het aan de tafel van 1800 toe te schrijven. De miso reist van elders mee; de vraag is of hartigheid meer doet dan zouten.

De vraag

Is de bitterheid anders waarneembaar bij ongeveer gelijk zout? Noteer vooral voorkeur naast de rest van het menu.

Vaste proefbatch

- 600 g schoongemaakt witloof, in de lengte gehalveerd
- 20 g gekochte witte miso voor A
- 40 g drinkwater, 20 g per variant
- 12 g neutrale olie, 6 g per variant
- Zout voor B: 0,20 × het etiketgetal zout in g per 100 g miso

Klaarzetten: Weegschaal op 0,1 g, twee gemarkeerde voedselveilige schaaltjes, ovenbestendig materiaal, thermometer en twee schone serveerlepels.

Ieder ingrediënt heeft een rol

Witloof geeft bitterheid en sappige lagen.

Miso brengt zout én andere smaakstoffen. Afgewogen zout maakt de controle preciezer; water en olie zijn aan beide kanten gelijk.

Aan tafel	2 gasten	4 gasten	8 gasten
Afgewerkt proefhapje A	40 g	80 g	160 g
Afgewerkt proefhapje B	40 g	80 g	160 g

Dit zijn extra proefporties uit de vaste batch. Volg de opbrengstcontrole; dit is geen schaalfactor voor een nieuwe fermentatie.

F38 / UITVOERING

Aan de slag.

1. Lees het etiket. Voorbeeld: bij 10 g zout per 100 g miso bevat 20 g miso 2 g zout; weeg dan 2 g zout voor B. Noteer jouw eigen berekening. Dit is een smaakcontrole, geen pekel.

2. Verdeel witloof in 2 × 300 g. Meng A met 20 g miso, 20 g water en 6 g olie. Meng B met berekend zout, 20 g water en 6 g olie. Leg in aparte afgedekte ovenschaaltjes.

3. Gaar 20 minuten op 200 °C. Haal de deksels weg, keer voorzichtig en rooster nog 10-20 minuten tot zacht. Dek alleen de te donkere randen af.

4. Serveer 20 g A en 20 g B per gast. Ook bij gelijk toegevoegd zout blijven suiker, vochtbinding en vaste stof verschillend.

Bewaren en stoppen

Voor deze keukenproef: direct serveren. Onaangeraakte bereide reserve snel in ondiepe bakjes afkoelen en binnen 2 uur in de koelkast op 0-4 °C zetten; binnen 24 uur gebruiken. Dit is een korte werkplanning, geen gevalideerde houdbaarheid. Gekochte fermenten volgen hun etiket en kortere gebruiksdatum. Aangeraakte proefrestjes wegdoen.

Begin met verse ingrediënten en betrouwbare afgewerkte fermenten; werk met schone handen en gereedschappen. Onbekende bewaring, schimmel, slijm of een afwijkende geur: niet proeven om veiligheid vast te stellen. Gebruik geen rauwe melk. Meel, starter en beslag nooit rauw proeven. Deze eigen proefreceptuur is nog niet in een keuken gevalideerd.

Allergenen: Miso: soja; mogelijk tarwe of gerst volgens etiket.

Verpakken

Twee aparte voedselveilige proefbakjes, met F38-A en F38-B op een droog label. Noteer inhoud, allergenen, bereidingsdatum en koeling. Zet ze in een eenvoudige bruine kartonnen drager; houd die droog en de gekoelde voeding in een aparte koelhouder. De crèmekleurige verhaalkaart ligt bovenop. Een lakzegel mag alleen op de afneembare papieren envelop, nooit op voedsel of actieve cultuur. Geen ongevalideerd afhaalproduct.

Past bij: lille, stockholm. De minisite verbindt de volledige maaltijd met de scène.

Bronnen: hikari, heat, chill. Verwijzingen achteraan.

F39 / DE PROEF IN BEELD

De linzen en de voorraadpot



Gekookte groene linzen met zuurkool en met appelazijn. AI-verbeelding van proefhapjes; volg de geschreven hoeveelheden en bereidingswijze.

Wat maakt een eenvoudige schaal geschikt om te delen?

Zet de voorraadpot eerst gesloten op tafel. Eén lepel toont hoeveel een klein accent kan veranderen.

Twee proefhapjes uit de batch. De geschreven formule en gaarheidskenmerken zijn leidend. Lees vóór het beginnen de volgende twee pagina’s.

F39 / Smaakonderzoek met afgewerkte fermenten

De linzen en de voorraadpot

20 minuten

> Een schaal peulvruchten kan de hele tafel dragen. Deze proef gebruikt gekochte kool en azijn om een eenvoudig gerecht op twee manieren op te frissen. De combinatie is hedendaags; ze bewijst geen Romeins of middeleeuws recept.

De vraag

Vergelijk frisheid, knapperigheid en hoe gemakkelijk je nog een tweede hap wilt. Gebruik hetzelfde linzenmerk voor beide.

Vaste proefbatch

- 400 g volledig gare groene of bruine linzen uit blik, uitgelekt en afgespoeld
- 80 g gekochte kant-en-klare zuurkool, uitgelekt, voor A
- 8 g appelazijn met 5% zuur voor B
- 12 g drinkwater voor B
- 12 g olijfolie, 6 g per variant
- 1 g fijn zout, 0,5 g per variant

Klaarzetten: Weegschaal op 0,1 g, twee gemarkeerde voedselveilige schaaltjes, ovenbestendig materiaal, thermometer en twee schone serveerlepels.

Ieder ingrediënt heeft een rol

Gare linzen vormen een aardse, zachte basis.

Kraut brengt fermentatiezuur én koolvezel; appelazijn is een afgewerkt azijnproduct. Water verzacht de azijndosering, olie rondt beide hapjes af en zout is een kleine gemeenschappelijke basis.

Aan tafel	2 gasten	4 gasten	8 gasten
Afgewerkt proefhapje A	40 g	80 g	160 g
Afgewerkt proefhapje B	40 g	80 g	160 g

Dit zijn extra proefporties uit de vaste batch. Volg de opbrengstcontrole; dit is geen schaalfactor voor een nieuwe fermentatie.

F39 / UITVOERING

Aan de slag.

1. Gebruik linzen uit een onbeschadigd blik binnen datum. Weeg 400 g na uitlekken en spoelen; verdeel in 2 × 200 g. Je begint dus niet met 400 g droge linzen.

2. A: meng 200 g linzen, 80 g fijngesneden kant-en-klare zuurkool, 6 g olie en 0,5 g zout. B: meng 200 g linzen, 8 g azijn, 12 g water, 6 g olie en 0,5 g zout.

3. Zet beide 10 minuten afgedekt bij 0-4 °C. Schep om en serveer per gast 20 g van elk. Niet buiten de koelkast laten staan om verder te verzuren.

4. Deze vergelijking verandert zowel zuurbron als kooltextuur en zoutbijdrage. Ze kiest een garnituur, geen exact gelijke zuurgraad.

Bewaren en stoppen

Voor deze keukenproef: direct serveren. Onaangeraakte bereide reserve snel in ondiepe bakjes afkoelen en binnen 2 uur in de koelkast op 0-4 °C zetten; binnen 24 uur gebruiken. Dit is een korte werkplanning, geen gevalideerde houdbaarheid. Gekochte fermenten volgen hun etiket en kortere gebruiksdatum. Aangeraakte proefrestjes wegdoen.

Begin met verse ingrediënten en betrouwbare afgewerkte fermenten; werk met schone handen en gereedschappen. Onbekende bewaring, schimmel, slijm of een afwijkende geur: niet proeven om veiligheid vast te stellen. Gebruik geen rauwe melk. Meel, starter en beslag nooit rauw proeven. Deze eigen proefreceptuur is nog niet in een keuken gevalideerd.

Allergenen: Controleer kraut en azijn op declaraties, waaronder sulfieten. Linzen behoren niet tot de veertien EU-declaratieallergenen, maar kunnen individuele reacties geven.

Verpakken

Twee aparte voedselveilige proefbakjes, met F39-A en F39-B op een droog label. Noteer inhoud, allergenen, bereidingsdatum en koeling. Zet ze in een eenvoudige bruine kartonnen drager; houd die droog en de gekoelde voeding in een aparte koelhouder. De crèmekleurige verhaalkaart ligt bovenop. Een lakzegel mag alleen op de afneembare papieren envelop, nooit op voedsel of actieve cultuur. Geen ongevalideerd afhaalproduct.

Past bij: pompeii, abdij. De minisite verbindt de volledige maaltijd met de scène.

Bronnen: heat, chill. Verwijzingen achteraan.

F40 / DE PROEF IN BEELD

De witte boon krijgt diepte



Wittebonencrème met miso en zonder. AI-verbeelding van proefhapjes; volg de geschreven hoeveelheden en bereidingswijze.

Welke eenvoudige schaal was bij jullie nooit te klein?

Maak met de achterkant van twee gelijke lepels dezelfde ronde beweging in de puree. Proef eerst zonder brood; brood is apart in het menu voorzien.

Twee proefhapjes uit de batch. De geschreven formule en gaarheidskenmerken zijn leidend. Lees vóór het beginnen de volgende twee pagina’s.

F40 / Smaakonderzoek met afgewerkte fermenten

De witte boon krijgt diepte

25 minuten

> Een gladde bonenpuree kan naast brood even gul zijn als een rijke saus. De miso is een moderne smaaklaag. Voor deze avond vertellen we over delen en eenvoudige voorraad; we noemen dit geen historische abdijreceptuur.

De vraag

Is meer diepte ook beter naast jouw hoofdgerecht? Kijk of A voldoende zacht blijft om brood niet te overheersen.

Vaste proefbatch

- 500 g witte bonen uit blik, uitgelekt en afgespoeld
- 80 g drinkwater
- 16 g olijfolie
- 1 g fijn zout
- 20 g gekochte witte miso voor A

Klaarzetten: Weegschaal op 0,1 g, twee gemarkeerde voedselveilige schaaltjes, ovenbestendig materiaal, thermometer en twee schone serveerlepels.

Ieder ingrediënt heeft een rol

Witte bonen geven een zachte body en maken de proef toegankelijk zonder vlees.

Miso geeft zout en hartigheid; olie maakt de puree gladder en water bepaalt de dikte. Het kleine beetje zout is in de gezamenlijke basis opgenomen.

Aan tafel	2 gasten	4 gasten	8 gasten
Afgewerkt proefhapje A	40 g	80 g	160 g
Afgewerkt proefhapje B	40 g	80 g	160 g

Dit zijn extra proefporties uit de vaste batch. Volg de opbrengstcontrole; dit is geen schaalfactor voor een nieuwe fermentatie.

F40 / UITVOERING

Aan de slag.

1. Gebruik volledig gare bonen uit een onbeschadigd blik. Pureer met het water, de olie en 1 g zout. Verdeel de puree op gewicht in twee gelijke porties.

2. Meng A met 20 g miso; B blijft naturel. Schep in twee afgedekte ovenschaaltjes en verwarm op 180 °C circa 15-20 minuten. Roer halverwege; beide moeten door en door stomend heet zijn.

3. Serveer 20 g A en 20 g B per gast. Deze eenvoudige controle krijgt niet hetzelfde zoutgehalte als A; noteer dat expliciet voordat je een conclusie over umami trekt.

Bewaren en stoppen

Voor deze keukenproef: direct serveren. Onaangeraakte bereide reserve snel in ondiepe bakjes afkoelen en binnen 2 uur in de koelkast op 0-4 °C zetten; binnen 24 uur gebruiken. Dit is een korte werkplanning, geen gevalideerde houdbaarheid. Gekochte fermenten volgen hun etiket en kortere gebruiksdatum. Aangeraakte proefrestjes wegdoen.

Begin met verse ingrediënten en betrouwbare afgewerkte fermenten; werk met schone handen en gereedschappen. Onbekende bewaring, schimmel, slijm of een afwijkende geur: niet proeven om veiligheid vast te stellen. Gebruik geen rauwe melk. Meel, starter en beslag nooit rauw proeven. Deze eigen proefreceptuur is nog niet in een keuken gevalideerd.

Allergenen: Miso: soja; mogelijk tarwe of gerst.

Verpakken

Twee aparte voedselveilige proefbakjes, met F40-A en F40-B op een droog label. Noteer inhoud, allergenen, bereidingsdatum en koeling. Zet ze in een eenvoudige bruine kartonnen drager; houd die droog en de gekoelde voeding in een aparte koelhouder. De crèmekleurige verhaalkaart ligt bovenop. Een lakzegel mag alleen op de afneembare papieren envelop, nooit op voedsel of actieve cultuur. Geen ongevalideerd afhaalproduct.

Past bij: abdij, bologna. De minisite verbindt de volledige maaltijd met de scène.

Bronnen: hikari, heat, chill. Verwijzingen achteraan.

F41 / DE PROEF IN BEELD

Haver wacht in de koelkast



Gekoelde geweekte havervlokken met yoghurt en met melk. AI-verbeelding van proefhapjes; volg de geschreven hoeveelheden en bereidingswijze.

Wat zet jij vanavond al klaar voor je toekomstige zelf?

Schrijf het beginuur op een klein kaartje. Zet twee koude lepels neer alsof het ochtendlicht al even binnenvalt.

Twee proefhapjes uit de batch. De geschreven formule en gaarheidskenmerken zijn leidend. Lees vóór het beginnen de volgende twee pagina’s.

F41 / Smaakonderzoek met afgewerkte fermenten

Haver wacht in de koelkast

8-12 uur gekoeld

> Een Stockholmse ochtend mag even de avond binnenkomen. Dit is koude hydratatie van havervlokken in twee zuivelproducten, geen nieuw fermentatieproces. Het past bij de kleine voorraadplank en de aandacht voor morgen.

De vraag

Vergelijk stevigheid, melkgeur en zuur. Noem het geen bewijs van nieuwe fermentatie: vet, eiwitstructuur en vloeibaarheid verschillen ook.

Vaste proefbatch

• 120 g havervlokken die volgens de fabrikant zonder koken gegeten mogen worden

• 200 g gekochte gepasteuriseerde volle naturelyoghurt voor A

• 200 g gepasteuriseerde volle melk voor B

Klaarzetten: Weegschaal op 0,1 g, twee gemarkeerde voedselveilige schaaltjes, ovenbestendig materiaal, thermometer en twee schone serveerlepels.

Ieder ingrediënt heeft een rol

Haver neemt vocht op; de gekozen bewerking van de fabrikant bepaalt of koud gebruik geschikt is.

Yoghurt is al gefermenteerd en dikker; melk is de niet-gefermenteerde vergelijking. Beide zijn gepasteuriseerd.

Aan tafel	2 gasten	4 gasten	8 gasten
Afgewerkt proefhapje A	40 g	80 g	160 g
Afgewerkt proefhapje B	40 g	80 g	160 g

Dit zijn extra proefporties uit de vaste batch. Volg de opbrengstcontrole; dit is geen schaalfactor voor een nieuwe fermentatie.

F41 / UITVOERING

Aan de slag.

1. Controleer dat de havervlokken geschikt zijn voor ongekookt gebruik. Vereist het etiket koken, kies een geschikt product; sla die instructie niet over.

2. Meng A: 60 g havervlokken + 200 g yoghurt. Meng B: 60 g havervlokken + 200 g melk. Gebruik schone aparte voedselbakjes met deksel en zet direct bij 0-4 °C.

3. Laat precies 8-12 uur in de koelkast, noteer begin en einde. Schep vóór serveren om. Proef 20 g per variant per persoon, beide koud.

4. Geen fruit, suiker of kruiden toevoegen in deze eerste vergelijking. Koelkastbewaring is verplicht; een nacht op het aanrecht is geen alternatief.

Bewaren en stoppen

Ononderbroken bij 0-4 °C bewaren. Binnen 24 uur na mengen gebruiken, of eerder als een ingrediënt dat voorschrijft. Een persoonlijke werktermijn, geen houdbaarheidstest. Geproefde restjes niet terug in de werkbak.

Begin met verse ingrediënten en betrouwbare afgewerkte fermenten; werk met schone handen en gereedschappen. Onbekende bewaring, schimmel, slijm of een afwijkende geur: niet proeven om veiligheid vast te stellen. Gebruik geen rauwe melk. Meel, starter en beslag nooit rauw proeven. Deze eigen proefreceptuur is nog niet in een keuken gevalideerd.

Allergenen: Melk; haver/gluten en mogelijke kruisbesmetting volgens etiket.

Verpakken

Twee aparte voedselveilige proefbakjes, met F41-A en F41-B op een droog label. Noteer inhoud, allergenen, bereidingsdatum en koeling. Zet ze in een eenvoudige bruine kartonnen drager; houd die droog en de gekoelde voeding in een aparte koelhouder. De crèmekleurige verhaalkaart ligt bovenop. Een lakzegel mag alleen op de afneembare papieren envelop, nooit op voedsel of actieve cultuur. Geen ongevalideerd afhaalproduct.

Past bij: stockholm, tanto. De minisite verbindt de volledige maaltijd met de scène.

Bronnen: chill. Verwijzingen achteraan.

F42 / DE PROEF IN BEELD

Gerst en twee soorten zachtheid



Gekookte parelgerst met karnemelk en met crème fraîche. AI-verbeelding van proefhapjes; volg de geschreven hoeveelheden en bereidingswijze.

Welke voorraad kon bij jullie een hele maaltijd worden?

Laat een paar droge korrels in een apart gesloten kijkpotje zien. De gasten eten uitsluitend de gare proef.

Twee proefhapjes uit de batch. De geschreven formule en gaarheidskenmerken zijn leidend. Lees vóór het beginnen de volgende twee pagina’s.

F42 / Smaakonderzoek met afgewerkte fermenten

Gerst en twee soorten zachtheid

45-60 minuten

> De voorraadgedachte is ook een zak graan. Gerst krijgt hier een vloeibare en een romige zuivelafwerking. De historische verbinding met gekweekte room en karnemelk komt uit de Vlaamse polders; de bordcombinatie is eigen werk.

De vraag

Welke afwerking houdt de korrels los en welke bindt ze samen? Noteer of je warm of koud proefde.

Vaste proefbatch

• 160 g droge parelgerst

• 800 g drinkwater voor koken, plus zo nodig 200 g heet reservewater

• 1 g fijn zout voor het kookwater

• 80 g gekochte gepasteuriseerde karnemelk voor A

• 80 g gekochte gepasteuriseerde crème fraîche voor B

Klaarzetten: Weegschaal op 0,1 g, twee gemarkeerde voedselveilige schaaltjes, ovenbestendig materiaal, thermometer en twee schone serveerlepels.

Ieder ingrediënt heeft een rol

Parelgerst behoudt een herkenbare beet en neemt de saus aan het oppervlak op. Water gaart het graan; zout blijft in het kookproces een kleine basis.

Karnemelk geeft vloeibaar zuur, crème fraîche een romiger laag. Het vetverschil hoort bij de productvergelijking.

Aan tafel	2 gasten	4 gasten	8 gasten
Afgewerkt proefhapje A	40 g	80 g	160 g
Afgewerkt proefhapje B	40 g	80 g	160 g

Dit zijn extra proefporties uit de vaste batch. Volg de opbrengstcontrole; dit is geen schaalfactor voor een nieuwe fermentatie.

F42 / UITVOERING

Aan de slag.

1. Spoel gerst indien het etiket dat vraagt. Breng met 800 g water en zout aan de kook. Kook volgens de verpakking, doorgaans 30-45 minuten zacht; voeg alleen indien nodig heet reservewater toe. Giet overtollig water af.

2. Weeg 320 g gare gerst af; de rest is onaangeraakte reserve. Verdeel in 2 × 160 g en laat 5 minuten uitdampen.

3. Roer door A 80 g karnemelk en door B 80 g crème fraîche, beide pas uit de koelkast. Niet opnieuw doorkoken. Serveer direct 20 g van elke afgewerkte variant.

4. Wordt later geproefd, koel de gare gerst afzonderlijk snel in een ondiepe bak, binnen 2 uur in de koelkast. Meng dan beide koude zuivels pas vlak vóór het serveren; maak geen lauwe voorraad voor de avond.

Bewaren en stoppen

Voor deze keukenproef: direct serveren. Onaangeraakte bereide reserve snel in ondiepe bakjes afkoelen en binnen 2 uur in de koelkast op 0-4 °C zetten; binnen 24 uur gebruiken. Dit is een korte werkplanning, geen gevalideerde houdbaarheid. Gekochte fermenten volgen hun etiket en kortere gebruiksdatum. Aangeraakte proefrestjes wegdoen.

Begin met verse ingrediënten en betrouwbare afgewerkte fermenten; werk met schone handen en gereedschappen. Onbekende bewaring, schimmel, slijm of een afwijkende geur: niet proeven om veiligheid vast te stellen. Gebruik geen rauwe melk. Meel, starter en beslag nooit rauw proeven. Deze eigen proefreceptuur is nog niet in een keuken gevalideerd.

Allergenen: Gerst/gluten en melk.

Verpakken

Twee aparte voedselveilige proefbakjes, met F42-A en F42-B op een droog label. Noteer inhoud, allergenen, bereidingsdatum en koeling. Zet ze in een eenvoudige bruine kartonnen drager; houd die droog en de gekoelde voeding in een aparte koelhouder. De crèmekleurige verhaalkaart ligt bovenop. Een lakzegel mag alleen op de afneembare papieren envelop, nooit op voedsel of actieve cultuur. Geen ongevalideerd afhaalproduct.

Past bij: jordkelder, lille. De minisite verbindt de volledige maaltijd met de scène.

Bronnen: polders, cellar, heat, chill. Verwijzingen achteraan.

F43 / DE PROEF IN BEELD

Boekweit op de warme plaat



Twee kleine porties volledig gebakken boekweitkoekjes. AI-verbeelding van proefhapjes; volg de geschreven hoeveelheden en bereidingswijze.

Welke geur vertelt je dat iemand aan het bakken is?

Laat één koekje zichtbaar van de plaat naar het bord komen. De eerste tien seconden wordt alleen gebroken en geproefd.

Twee proefhapjes uit de batch. De geschreven formule en gaarheidskenmerken zijn leidend. Lees vóór het beginnen de volgende twee pagina’s.

F43 / Verwerking van een afgewerkt ferment

Boekweit op de warme plaat

35 minuten

> Een dun koekje maakt geur en beet direct voelbaar. De starter komt uit je eigen onderhouden broodcultuur; boekweit geeft een ander graanaroma. Dit is een moderne proef en geen nagemaakt streekgerecht.

De vraag

Vergelijk aroma en beet, niet hoogte: er is geen bakpoeder of ei. Noteer de werkelijke plaattemperatuur en de dikte.

Vaste proefbatch

• 100 g gezonde rijpe tarwestarter op 100% hydratatie, rond zijn piek of maximaal 24 uur gekoeld afgenomen van een gevestigde cultuur

• 100 g boekweitmeel, 50 g per variant

• 50 g tarwebloem voor B

• 170 g drinkwater: 60 g voor A en 110 g voor B

• 12 g neutrale olie: 2 g per beslag en 4 g per bakronde

• 1 g fijn zout, 0,5 g per variant

Klaarzetten: Weegschaal op 0,1 g, twee gemarkeerde voedselveilige schaaltjes, ovenbestendig materiaal, thermometer en twee schone serveerlepels.

Ieder ingrediënt heeft een rol

Boekweit geeft aroma zonder zelf gluten te leveren; tarwe in beide varianten zorgt voor enige binding.

Starter brengt vooraf gefermenteerde tarwe en water. De controlemassa bevat dezelfde totale meelhoeveelheid en water. Olie voorkomt plakken; zout is gelijk.

Aan tafel	2 gasten	4 gasten	8 gasten
Volledig gebakken boekweitkoekje A	20 g	40 g	80 g
Volledig gebakken boekweitkoekje B	20 g	40 g	80 g

Dit zijn extra proefporties uit de vaste batch. Volg de opbrengstcontrole; dit is geen schaalfactor voor een nieuwe fermentatie.

F43 / UITVOERING

Aan de slag.

Lees ook F03. De benodigde basisprotocollen staan achteraan in deze uitbreiding.

1. Gebruik alleen een betrouwbare gevestigde starter en alle F03-stopregels. A: meng 100 g starter, 50 g boekweitmeel, 60 g water, 2 g olie en 0,5 g zout. B: meng 50 g tarwebloem, 50 g boekweitmeel, 110 g water, 2 g olie en 0,5 g zout.

2. Beide bevatten zo 100 g meel/bloem en 110 g water. Laat slechts 10 minuten rusten terwijl de bakplaat warm wordt; dit is geen fermentatie-incubatie. Proef geen rauw beslag.

3. Gebruik een geschikte vlakke pan of bakplaat op middelmatige hitte, bij een oppervlaktetemperatuur rond 180-200 °C. Strijk met de afgewogen bakolie. Schep per koekje 15 g beslag en strijk dun uit tot circa 7 cm.

4. Bak circa 3 minuten, draai om en bak nog 2-3 minuten. Beide kanten moeten bruin en het midden volledig gezet zijn, zonder nat beslag. Snijd het eerste koekje open als controle; dunner bakken of langer doorgaren indien nodig. Een veilige buitenplaat kan, de gewone kookplaat geeft de eenvoudigste temperatuurcontrole.

5. Serveer 10 g volledig gebakken A en 10 g B per gast. Houd afzonderlijk warm en maak de rest meteen af; laat beslag niet een avond staan.

Bewaren en stoppen

Voor deze keukenproef: direct serveren. Onaangeraakte bereide reserve snel in ondiepe bakjes afkoelen en binnen 2 uur in de koelkast op 0-4 °C zetten; binnen 24 uur gebruiken. Dit is een korte werkplanning, geen gevalideerde houdbaarheid. Gekochte fermenten volgen hun etiket en kortere gebruiksdatum. Aangeraakte proefrestjes wegdoen.

Begin met verse ingrediënten en betrouwbare afgewerkte fermenten; werk met schone handen en gereedschappen. Onbekende bewaring, schimmel, slijm of een afwijkende geur: niet proeven om veiligheid vast te stellen. Gebruik geen rauwe melk. Meel, starter en beslag nooit rauw proeven. Deze eigen proefreceptuur is nog niet in een keuken gevalideerd.

Allergenen: Tarwe/gluten; mogelijk rogge in de uitgangsstarter. Boekweit kan individueel een allergie geven.

Verpakken

Twee aparte voedselveilige proefbakjes, met F43-A en F43-B op een droog label. Noteer inhoud, allergenen, bereidingsdatum en koeling. Zet ze in een eenvoudige bruine kartonnen drager; houd die droog en de gekoelde voeding in een aparte koelhouder. De crèmekleurige verhaalkaart ligt bovenop. Een lakzegel mag alleen op de afneembare papieren envelop, nooit op voedsel of actieve cultuur. Geen ongevalideerd afhaalproduct.

Past bij: kruidentuin, bakkerij. De minisite verbindt de volledige maaltijd met de scène.

Bronnen: starter, maintain, flour, heat, chill. Verwijzingen achteraan.

F44 / DE PROEF IN BEELD

Spelt naast de vertrouwde bloem



Een gevestigde spelt- en tarwestarter in ruime, los afgedekte potten. AI-verbeelding van proefhapjes; volg de geschreven hoeveelheden en bereidingswijze.

Wat verandert wanneer je hetzelfde ritueel een ander graan geeft?

De twee hoogtemarkeringen blijven als werkspoor zichtbaar. Alleen de volledig gebakken crackers komen op het eetbord.

Twee proefhapjes uit de batch. De geschreven formule en gaarheidskenmerken zijn leidend. Lees vóór het beginnen de volgende twee pagina’s.

F44 / Zuurdesemcultuur · vergelijking met een gevestigde starter

Spelt naast de vertrouwde bloem

3 dagen · circa elke 12 uur voeden

Een zak spelt kan een nieuw ritme geven aan een vertrouwd bakritueel. We vergelijken twee voedingen van dezelfde bestaande starter. De abdij is een vertelomgeving; er is geen bewijs dat deze specifieke cultuur of verhouding daar vroeger gebruikt werd.

De vraag

Noteer merk, maaltype, water- en kamertemperatuur, elke voeding en piektijd. Geen belofte dat de ene cultuur gezonder, authentieker of altijd sneller is.

Vaste proefbatch

• 100 g gezonde gevestigde tarwestarter op 100% hydratatie, verdeeld in 2 × 50 g

• 300 g volkoren speltmeel voor zes voedingen van A

• 300 g witte tarwebloem voor zes voedingen van B

• 600 g drinkwater voor zes voedingen van beide potten

• Optionele bakproef: 100 g extra witte tarwebloem, 20 g olijfolie en 2 g fijn zout

Klaarzetten: Twee identieke schone potten van circa 750 ml met losse deksels, elastiekjes of afwasbare hoogtemarkeringen, weegschaal, thermometer, aparte lepels; optioneel deegroller en bakplaten.

Ieder ingrediënt heeft een rol

Volkoren speltmeel verandert de voedingsbodem en de structuur. De tarwebloemcontrole houdt de gewone onderhoudsroute zichtbaar.

Water en uitgangscultuur blijven op gewicht gelijk. De optionele cracker gebruikt gelijke extra bloem, olie en zout zodat de cultuurvergelijking herkenbaar blijft.

Aan tafel	2 gasten	4 gasten	8 gasten
Optionele volledig gebakken cracker uit cultuur A	20 g	40 g	80 g
Optionele volledig gebakken cracker uit cultuur B	20 g	40 g	80 g

Dit zijn extra proefporties uit de vaste batch. Volg de opbrengstcontrole; dit is geen schaalfactor voor een nieuwe fermentatie.

F44 / UITVOERING

Aan de slag.

Lees ook F03. De benodigde basisprotocollen staan achteraan in deze uitbreiding.

1. Begin met één gezonde, betrouwbaar actieve gevestigde cultuur volgens F03. Houd je moederstarter apart in zijn gewone onderhoud. Neem voor A 50 g starter + 50 g water + 50 g volkoren speltmeel; voor B 50 g starter + 50 g water + 50 g witte tarwebloem.

2. Meng in twee identieke schone potten van circa 750 ml, markeer beginhoogte en dek los af. Houd beide bij dezelfde gemeten 21-24 °C, uit zonlicht. Noteer hoogte en geur op 0, 4, 8 en 12 uur; steek geen proeflepel in de mond.

3. Voed daarna ongeveer elke 12 uur, zes voedingen in totaal: behoud telkens 50 g per pot, voeg 50 g water en 50 g van de eigen bloemsoort toe. Bij twijfel aan de cultuur: stoppen volgens F03. Wissel geen lepels of etiketten tussen A en B.

4. Vergelijk het ritme van de laatste twee voedingen. Hoogte alleen meet niet hoeveel gas gemaakt is: meelsoorten houden gas anders vast. Noteer ook hoeveel tijd tot de piek verstrijkt. De vergelijking is geen microbiologisch onderzoek.

5. Optioneel proeven, alleen als beide culturen gezond en betrouwbaar rijp zijn: neem rond de piek 100 g A en 100 g B. Meng elk afzonderlijk met 50 g extra witte tarwebloem, 10 g olie en 1 g zout. Rust 10 minuten; rol circa 1 mm dun, snijd en prik. Bak op 180 °C ongeveer 20-25 minuten tot overal droog, lichtgoud en volledig gebakken. Laat afkoelen. Serveer 10 g cracker van elke cultuur per persoon; geen rauwe starter.

6. Na de proef onderhoud je een gekozen gezonde cultuur volgens F03 en het onderhoudsprotocol. De ongebruikte voedingsresten horen niet automatisch in voedsel: alleen verse resten van een gezonde gevestigde cultuur gebruiken in een volledig gaar recept.

Bewaren en stoppen

Actieve potten volgen F03 bij 21-24 °C en regelmatige voedingen; dit is geen koelkastmarinade. Roze/oranje verkleuring, harige groei of rotte geur: hele cultuur weg. Geen rauwe starter eten. De gezonde moederstarter volgt gekoeld onderhoud. Volledig afgekoelde droge crackers op de bakdag eten; voor deze korte proef maximaal 2 dagen droog en luchtdicht bewaren, bij vocht of afwijking weg.

Begin met verse ingrediënten en betrouwbare afgewerkte fermenten; werk met schone handen en gereedschappen. Onbekende bewaring, schimmel, slijm of een afwijkende geur: niet proeven om veiligheid vast te stellen. Gebruik geen rauwe melk. Meel, starter en beslag nooit rauw proeven. Deze eigen proefreceptuur is nog niet in een keuken gevalideerd.

Allergenen: Tarwe/gluten, inclusief spelt wanneer gebruikt; mogelijk rogge in de uitgangsstarter.

Verpakken

Actieve culturen blijven in hun eigen losse afdekking met F44-A/F44-B, bloemsoort en voedertijd; nooit luchtdicht dichtlakken. Alleen de volledig afgekoelde droge crackers gaan per variant in een voedselveilig zakje in kraftpapier. De optionele eetkaart vermeldt tarwe/gluten. Geen transport of verkoop van experimentele levende potten als afgewerkt voedingsproduct.

Past bij: abdij, bakkerij. De minisite verbindt de volledige maaltijd met de scène.

Bronnen: starter, maintain, flour-choice, flour. Verwijzingen achteraan.

F45 / DE PROEF IN BEELD

De hele korrel in de pot



Een gevestigde volkoren- en witte tarwestarter met beginmarkeringen. AI-verbeelding van proefhapjes; volg de geschreven hoeveelheden en bereidingswijze.

Wat verandert wanneer je hetzelfde ritueel een ander graan geeft?

De twee hoogtemarkeringen blijven als werkspoor zichtbaar. Alleen de volledig gebakken crackers komen op het eetbord.

Twee proefhapjes uit de batch. De geschreven formule en gaarheidskenmerken zijn leidend. Lees vóór het beginnen de volgende twee pagina’s.

F45 / Zuurdesemcultuur · vergelijking met een gevestigde starter

De hele korrel in de pot

3 dagen · circa elke 12 uur voeden

> Het bakhuis uit Eksel maakt brood een tastbare lokale ingang. Hier vergelijken we in onze eigen keuken volkorenmeel met witte bloem. De potten reconstrueren geen starter uit 1825 of Pompeii; ze laten zien hoeveel aandacht een dagelijks brood kan vragen.

De vraag

Noteer merk, maaltype, water- en kamertemperatuur, elke voeding en piektijd. Geen belofte dat de ene cultuur gezonder, authentieker of altijd sneller is.

Vaste proefbatch

• 100 g gezonde gevestigde tarwestarter op 100% hydratatie, verdeeld in 2 × 50 g

• 300 g volkoren tarwemeel voor zes voedingen van A

• 300 g witte tarwebloem voor zes voedingen van B

• 600 g drinkwater voor zes voedingen van beide potten

• Optionele bakproef: 100 g extra witte tarwebloem, 20 g olijfolie en 2 g fijn zout

Klaarzetten: Twee identieke schone potten van circa 750 ml met losse deksels, elastiekjes of afwasbare hoogtemarkeringen, weegschaal, thermometer, aparte lepels; optioneel deegroller en bakplaten.

Ieder ingrediënt heeft een rol

Volkoren tarwemeel verandert de voedingsbodem en de structuur. De tarwebloemcontrole houdt de gewone onderhoudsroute zichtbaar.

Water en uitgangscultuur blijven op gewicht gelijk. De optionele cracker gebruikt gelijke extra bloem, olie en zout zodat de cultuurvergelijking herkenbaar blijft.

Aan tafel	2 gasten	4 gasten	8 gasten
Optionele volledig gebakken cracker uit cultuur A	20 g	40 g	80 g
Optionele volledig gebakken cracker uit cultuur B	20 g	40 g	80 g

Dit zijn extra proefporties uit de vaste batch. Volg de opbrengstcontrole; dit is geen schaalfactor voor een nieuwe fermentatie.

F45 / UITVOERING

Aan de slag.

Lees ook F03. De benodigde basisprotocollen staan achteraan in deze uitbreiding.

1. Begin met één gezonde, betrouwbaar actieve gevestigde cultuur volgens F03. Houd je moederstarter apart in zijn gewone onderhoud. Neem voor A 50 g starter + 50 g water + 50 g volkoren tarwemeel; voor B 50 g starter + 50 g water + 50 g witte tarwebloem.

2. Meng in twee identieke schone potten van circa 750 ml, markeer beginhoogte en dek los af. Houd beide bij dezelfde gemeten 21-24 °C, uit zonlicht. Noteer hoogte en geur op 0, 4, 8 en 12 uur; steek geen proeflepel in de mond.

3. Voed daarna ongeveer elke 12 uur, zes voedingen in totaal: behoud telkens 50 g per pot, voeg 50 g water en 50 g van de eigen bloemsoort toe. Bij twijfel aan de cultuur: stoppen volgens F03. Wissel geen lepels of etiketten tussen A en B.

4. Vergelijk het ritme van de laatste twee voedingen. Hoogte alleen meet niet hoeveel gas gemaakt is: meelsoorten houden gas anders vast. Noteer ook hoeveel tijd tot de piek verstrijkt. De vergelijking is geen microbiologisch onderzoek.

5. Optioneel proeven, alleen als beide culturen gezond en betrouwbaar rijp zijn: neem rond de piek 100 g A en 100 g B. Meng elk afzonderlijk met 50 g extra witte tarwebloem, 10 g olie en 1 g zout. Rust 10 minuten; rol circa 1 mm dun, snijd en prik. Bak op 180 °C ongeveer 20-25 minuten tot overal droog, lichtgoud en volledig gebakken. Laat afkoelen. Serveer 10 g cracker van elke cultuur per persoon; geen rauwe starter.

6. Na de proef onderhoud je een gekozen gezonde cultuur volgens F03 en het onderhoudsprotocol. De ongebruikte voedingsresten horen niet automatisch in voedsel: alleen verse resten van een gezonde gevestigde cultuur gebruiken in een volledig gaar recept.

Bewaren en stoppen

Actieve potten volgen F03 bij 21-24 °C en regelmatige voedingen; dit is geen koelkastmarinade. Roze/oranje verkleuring, harige groei of rotte geur: hele cultuur weg. Geen rauwe starter eten. De gezonde moederstarter volgt gekoeld onderhoud. Volledig afgekoelde droge crackers op de bakdag eten; voor deze korte proef maximaal 2 dagen droog en luchtdicht bewaren, bij vocht of afwijking weg.

Begin met verse ingrediënten en betrouwbare afgewerkte fermenten; werk met schone handen en gereedschappen. Onbekende bewaring, schimmel, slijm of een afwijkende geur: niet proeven om veiligheid vast te stellen. Gebruik geen rauwe melk. Meel, starter en beslag nooit rauw proeven. Deze eigen proefreceptuur is nog niet in een keuken gevalideerd.

Allergenen: Tarwe/gluten; mogelijk rogge in de uitgangsstarter.

Verpakken

Actieve culturen blijven in hun eigen losse afdekking met F45-A/F45-B, bloemsoort en voedertijd; nooit luchtdicht dichtlakken. Alleen de volledig afgekoelde droge crackers gaan per variant in een voedselveilig zakje in kraftpapier. De optionele eetkaart vermeldt tarwe/gluten. Geen transport of verkoop van experimentele levende potten als afgewerkt voedingsproduct.

Past bij: eksel, pompeii. De minisite verbindt de volledige maaltijd met de scène.

Bronnen: starter, maintain, flour-choice, flour, bakhuis. Verwijzingen achteraan.

F46 / DE PROEF IN BEELD

Sesam op de breeklijn



Dunne gebakken desemcrackers met sesam en zonder. AI-verbeelding van proefhapjes; volg de geschreven hoeveelheden en bereidingswijze.

Welk geluid maakt de eerste hap bijzonder?

Leg geen decor op de crackers. Twee droge stukken op één crèmekleurig bord zijn genoeg.

Twee proefhapjes uit de batch. De geschreven formule en gaarheidskenmerken zijn leidend. Lees vóór het beginnen de volgende twee pagina’s.

F46 / Verwerking van een afgewerkt ferment

Sesam op de breeklijn

45 minuten

> Een klein zaad verandert wat je ruikt wanneer een cracker breekt. De starter heeft al zijn werk gedaan; dit is een bak- en smaakproef. De dunne vorm is onze eigen tafelgeste, geen archeologische reconstructie.

De vraag

Breek eerst, ruik daarna. Bedekt sesam het desemaroma of maakt het de cracker interessanter?

Vaste proefbatch

- 200 g gezonde rijpe starter op 100% hydratatie, rond zijn piek of maximaal 24 uur gekoeld afgenomen
- 100 g tarwebloem
- 20 g olijfolie
- 2 g fijn zout
- 12 g sesamzaad voor A

Klaarzetten: Weegschaal op 0,1 g, twee gemarkeerde voedselveilige schaaltjes, ovenbestendig materiaal, thermometer en twee schone serveerlepels.

Ieder ingrediënt heeft een rol

Vooraf gefermenteerd meel geeft de basis aan beide crackers. Extra tarwebloem maakt een rolbaar deeg; olie en zout blijven gelijk.

Sesam voegt een geroosterde geur en kleine beet toe. Noteer of je gepeld of ongepeld zaad gebruikt, zonder een van beide authentieker te noemen.

Aan tafel	2 gasten	4 gasten	8 gasten
Volledig gebakken sesamcracker A	20 g	40 g	80 g
Volledig gebakken naturelcracker B	20 g	40 g	80 g

Dit zijn extra proefporties uit de vaste batch. Volg de opbrengstcontrole; dit is geen schaalfactor voor een nieuwe fermentatie.

F46 / UITVOERING

Aan de slag.

Lees ook F03. De benodigde basisprotocollen staan achteraan in deze uitbreiding.

1. Meng de starter met bloem, olie en zout; gebruik alleen een gezonde gevestigde cultuur volgens F03. Verdeel de deegmassa exact in twee. Kneed door A 12 g sesam; B blijft dezelfde basis zonder zaad.

2. Laat 10 minuten rusten. Rol ieder deeg tussen vellen bakpapier tot circa 1 mm. Haal het bovenste vel weg, snijd gelijke rechthoeken en prik ze in.

3. Bak op 180 °C ongeveer 20-25 minuten. Wissel platen halverwege; elk stuk moet droog en volledig gaar zijn. Verwijder eerder donkerende dunne randstukken met een tang, bak vochtige dikke delen langer.

4. Koel op een rooster. Serveer 10 g sesamcracker A en 10 g naturel B per gast. Er is geen nieuwe fermentatiestap.

Bewaren en stoppen

Alleen gezonde gevestigde starter gebruiken; F03-stopregels gelden. Crackers geheel laten afkoelen en op de bakdag eten. Onaangeraakte droge reserve maximaal 2 dagen luchtdicht als korte proefplanning; bij vocht of afwijkende geur weg.

Begin met verse ingrediënten en betrouwbare afgewerkte fermenten; werk met schone handen en gereedschappen. Onbekende bewaring, schimmel, slijm of een afwijkende geur: niet proeven om veiligheid vast te stellen. Gebruik geen rauwe melk. Meel, starter en beslag nooit rauw proeven. Deze eigen proefreceptuur is nog niet in een keuken gevalideerd.

Allergenen: Tarwe/gluten en sesam; mogelijk rogge in starter. Houd materiaal voor B schoon als sesam vermeden moet worden; deze gedeelde bereiding is niet geschikt bij sesamallergie.

Verpakken

Twee aparte voedselveilige proefbakjes, met F46-A en F46-B op een droog label. Noteer inhoud, allergenen, bereidingsdatum en koeling. Zet ze in een eenvoudige bruine kartonnen drager; houd die droog en de gekoelde voeding in een aparte koelhouder. De crèmekleurige verhaalkaart ligt bovenop. Een lakzegel mag alleen op de afneembare papieren envelop, nooit op voedsel of actieve cultuur. Geen ongevalideerd afhaalproduct.

Past bij: pompeii, provence. De minisite verbindt de volledige maaltijd met de scène.

Bronnen: maintain, flour. Verwijzingen achteraan.

F47 / DE PROEF IN BEELD

Een aardappel uit de kelder



Geroosterde aardappel met twee dillesauzen: yoghurt en karnemelk. AI-verbeelding van proefhapjes; volg de geschreven hoeveelheden en bereidingswijze.

Welke voorraad maakte thuis de winter minder lang?

Breng de aardappels in een warme aardewerken schaal. Een kleine sleutel op de droge verhaalkaart verwijst naar de kelder; hij raakt het eten niet.

Twee proefhapjes uit de batch. De geschreven formule en gaarheidskenmerken zijn leidend. Lees vóór het beginnen de volgende twee pagina’s.

F47 / Smaakonderzoek met afgewerkte fermenten

Een aardappel uit de kelder

45-55 minuten

> Skansen laat zien hoe aardappelteelt in de volkstuin voedsel op tafel bracht. De kelder verbindt oogst met een volgende maaltijd. Wij voegen twee koude dillesauzen toe; dat is een moderne proef bij dit echte opslag- en tuinverhaal.

De vraag

Welke saus blijft aan de warme aardappel hangen? Noteer de intensiteit van dille en de hoeveelheid zuur die bij het volledige diner past.

Vaste proefbatch

- 600 g gewassen vastkokende aardappel, onbeschadigd en zonder groene delen of spruiten
- 12 g neutrale olie
- 2 g fijn zout: 1 g voor aardappelen en 0,5 g per saus
- 80 g gekochte volle naturelyoghurt
- 80 g gekochte gepasteuriseerde karnemelk
- 4 g verse gewassen dille, 2 g per saus

Klaarzetten: Weegschaal op 0,1 g, twee gemarkeerde voedselveilige schaaltjes, ovenbestendig materiaal, thermometer en twee schone serveerlepels.

Ieder ingrediënt heeft een rol

Aardappel geeft de warme kern; olie en zout helpen het geroosterde oppervlak.

Dille geeft beide sauzen dezelfde geur. Yoghurt en karnemelk zijn twee afgewerkte zuivelculturen met verschillende dikte en vetgehalte.

Aan tafel	2 gasten	4 gasten	8 gasten
Gare aardappel, voor beide hapjes samen	80 g	160 g	320 g
Yoghurt-dillesaus A	20 g	40 g	80 g
Karnemelk-dillesaus B	20 g	40 g	80 g

Dit zijn extra proefporties uit de vaste batch. Volg de opbrengstcontrole; dit is geen schaalfactor voor een nieuwe fermentatie.

F47 / UITVOERING

Aan de slag.

1. Snijd aardappelen in gelijke parten van circa 2 cm. Meng met olie en 1 g zout; rooster in één laag op 200 °C gedurende 35-45 minuten tot gaar, met bruine randen. Keer na 20 minuten.

2. Snijd dille fijn. Meng A: yoghurt, 2 g dille en 0,5 g zout. Meng B: karnemelk, 2 g dille en 0,5 g zout. Zet direct afgedekt bij 0-4 °C tot het moment van serveren.

3. Per gast: 2 × 20 g gare aardappel. Lepel op A 10 g yoghurtsaus en op B 10 g karnemelksaus. Serveer direct; noem het geen houdbaar gemaakte aardappel.

Bewaren en stoppen

Voor deze keukenproef: direct serveren. Onaangeraakte bereide reserve snel in ondiepe bakjes afkoelen en binnen 2 uur in de koelkast op 0-4 °C zetten; binnen 24 uur gebruiken. Dit is een korte werkplanning, geen gevalideerde houdbaarheid. Gekochte fermenten volgen hun etiket en kortere gebruiksdatum. Aangeraakte proefrestjes wegdoen.

Begin met verse ingrediënten en betrouwbare afgewerkte fermenten; werk met schone handen en gereedschappen. Onbekende bewaring, schimmel, slijm of een afwijkende geur: niet proeven om veiligheid vast te stellen. Gebruik geen rauwe melk. Meel, starter en beslag nooit rauw proeven. Deze eigen proefreceptuur is nog niet in een keuken gevalideerd.

Allergenen: Melk.

Verpakken

Twee aparte voedselveilige proefbakjes, met F47-A en F47-B op een droog label. Noteer inhoud, allergenen, bereidingsdatum en koeling. Zet ze in een eenvoudige bruine kartonnen drager; houd die droog en de gekoelde voeding in een aparte koelhouder. De crèmekleurige verhaalkaart ligt bovenop. Een lakzegel mag alleen op de afneembare papieren envelop, nooit op voedsel of actieve cultuur. Geen ongevalideerd afhaalproduct.

Past bij: jordkelder, tanto. De minisite verbindt de volledige maaltijd met de scène.

Bronnen: skansen, cellar, heat, chill. Verwijzingen achteraan.

F48 / DE PROEF IN BEELD

Pruimen, warm en wit



Ovenpruim met gefermenteerde en zoete room. AI-verbeelding van proefhapjes; volg de geschreven hoeveelheden en bereidingswijze.

Welk fruit herinnert je aan het einde van een seizoen?

Schep het gekleurde pruimensap eerst op beide borden. Laat de witte lepel als laatste zichtbaar vallen.

Twee proefhapjes uit de batch. De geschreven formule en gaarheidskenmerken zijn leidend. Lees vóór het beginnen de volgende twee pagina’s.

F48 / Smaakonderzoek met afgewerkte fermenten

Pruimen, warm en wit

30-40 minuten

De fruitschaal sluit het huis voor de avond. Met dezelfde pruim onderzoeken we gekweekte room en gewone room. De Vlaamse zuivelbron geeft context; deze dessertvergelijking is onze eigen feestelijke toepassing.

De vraag

Welke witte lepel laat de pruim zoeter lijken? Een indruk van zoet is geen meting van suiker.

Vaste proefbatch

- 600 g rijpe pruimen na verwijderen van de stenen, gehalveerd
- 30 g drinkwater
- 80 g gekochte gepasteuriseerde crème fraîche, circa 30% vet
- 80 g gepasteuriseerde ongezoete room, circa 30% vet

Klaarzetten: Weegschaal op 0,1 g, twee gemarkeerde voedselveilige schaaltjes, ovenbestendig materiaal, thermometer en twee schone serveerlepels.

Ieder ingrediënt heeft een rol

Pruim levert zoet, zuur en kleur; water voorkomt dat het eerste sap aan de bodem verbrandt.

Crème fraîche brengt gekweekte zuurheid en stevigheid. Gewone room is de vergelijkbare zuivel zonder diezelfde verzuring.

Aan tafel	2 gasten	4 gasten	8 gasten
Gare pruim, voor beide hapjes samen	80 g	160 g	320 g
Crème fraîche A	20 g	40 g	80 g
Ongezoete room B	20 g	40 g	80 g

Dit zijn extra proefporties uit de vaste batch. Volg de opbrengstcontrole; dit is geen schaalfactor voor een nieuwe fermentatie.

F48 / UITVOERING

Aan de slag.

1. Verwarm de oven op 190 °C. Leg de halve pruimen met het water in een lage schaal. Rooster 20-30 minuten tot zacht, maar niet volledig uiteengevallen. Gebruik geen stenen in de schaal.

2. Laat het fruit 5 minuten uitdampen. Houd de zuivel koud tot serveren. Per gast neem je twee hapjes van elk 20 g gare pruim, met een beetje eigen vocht.

3. Werk A af met 10 g crème fraîche en B met 10 g gewone room. Proef meteen. Noteer rijpheid en vetgehalte; bij erg zure pruimen wordt dit een kleine zuurproef, niet vanzelf een afgewerkt dessert.

Bewaren en stoppen

Voor deze keukenproef: direct serveren. Onaangeraakte bereide reserve snel in ondiepe bakjes afkoelen en binnen 2 uur in de koelkast op 0-4 °C zetten; binnen 24 uur gebruiken. Dit is een korte werkplanning, geen gevalideerde houdbaarheid. Gekochte fermenten volgen hun etiket en kortere gebruiksdatum. Aangeraakte proefrestjes wegdoen.

Begin met verse ingrediënten en betrouwbare afgewerkte fermenten; werk met schone handen en gereedschappen. Onbekende bewaring, schimmel, slijm of een afwijkende geur: niet proeven om veiligheid vast te stellen. Gebruik geen rauwe melk. Meel, starter en beslag nooit rauw proeven. Deze eigen proefreceptuur is nog niet in een keuken gevalideerd.

Allergenen: Melk.

Verpakken

Twee aparte voedselveilige proefbakjes, met F48-A en F48-B op een droog label. Noteer inhoud, allergenen, bereidingsdatum en koeling. Zet ze in een eenvoudige bruine kartonnen drager; houd die droog en de gekoelde voeding in een aparte koelhouder. De crèmekleurige verhaalkaart ligt bovenop. Een lakzegel mag alleen op de afneembare papieren envelop, nooit op voedsel of actieve cultuur. Geen ongevalideerd afhaalproduct.

Past bij: lille, kerst. De minisite verbindt de volledige maaltijd met de scène.

Bronnen: polders, heat, chill. Verwijzingen achteraan.

F49 / DE PROEF IN BEELD

Rabarber uit een andere maand



Gegaarde rabarber met yoghurt en met filmjölk. AI-verbeelding van proefhapjes; volg de geschreven hoeveelheden en bereidingswijze.

Welke smaak zou je van een andere maand willen bewaren?

Noem de oogstmaand op de zak als die bekend is. Anders zeg je alleen: “Dit stukje seizoen kwam uit de vriezer.”

Twee proefhapjes uit de batch. De geschreven formule en gaarheidskenmerken zijn leidend. Lees vóór het beginnen de volgende twee pagina’s.

F49 / Smaakonderzoek met afgewerkte fermenten

Rabarber uit een andere maand

40-50 minuten

Een diepvrieszak kan vandaag hetzelfde verlangen dragen als een voorraadplank: iets van een ander seizoen terugbrengen. We combineren rabarber met yoghurt en gekochte filmjölk. De vriezer is modern; de Stockholmse herinnering mag persoonlijk zijn zonder een museumgerecht te claimen.

De vraag

Is een dunne of dikkere zuivel fijner naast de scherpe compote? Maak geen zoet dessertbelofte op basis van deze kleine vergelijking.

Vaste proefbatch

• 500 g ongezoete diepvriesrabarber, uitsluitend eetbare stelen

• 30 g drinkwater

• 80 g gekochte volle naturelyoghurt

• 80 g gekochte gepasteuriseerde naturell filmjölk

Klaarzetten: Weegschaal op 0,1 g, twee gemarkeerde voedselveilige schaaltjes, ovenbestendig materiaal, thermometer en twee schone serveerlepels.

Ieder ingrediënt heeft een rol

Rabarber geeft een uitgesproken zuur en zachte vezel; invriezen bewaart het seizoen maar is geen fermentatie. Water helpt de eerste ontdooiing in de schaal.

Yoghurt en filmjölk zijn verschillende gekweekte melkproducten. Vergelijk merk, vetgehalte en textuur; de proef kweekt geen eigen filmjölkcultuur.

Aan tafel	2 gasten	4 gasten	8 gasten
Gare rabarbercompote, voor beide hapjes samen	60 g	120 g	240 g
Yoghurt A	20 g	40 g	80 g
Filmjölk B	20 g	40 g	80 g

Dit zijn extra proefporties uit de vaste batch. Volg de opbrengstcontrole; dit is geen schaalfactor voor een nieuwe fermentatie.

F49 / UITVOERING

Aan de slag.

1. Volg eerst de bereidingsinstructie van de diepvriesverpakking. Voor grove stukken: leg de bevroren rabarber met water in een afgedekte ovenschaal; gaar op 190 °C circa 30-40 minuten tot overal zacht en stomend heet. Schep halverwege om; ga langer door als er koude kernen zijn.

2. Roer tot grove compote en laat 5 minuten uitdampen. Geen rabarberblad gebruiken. Deze proef voegt bewust geen suiker toe en blijft klein.

3. Per gast: 2 × 15 g gare rabarbercompote, één met 10 g yoghurt en één met 10 g filmjölk. Beide zuivels komen pas op het laatste moment uit de koelkast.

4. Filmjölk niet beschikbaar? Stel de productvergelijking uit of noteer een ander gekocht zuivelproduct als nieuwe proef. Noem zelfgemaakte yoghurt niet filmjölk.

Bewaren en stoppen

Voor deze keukenproef: direct serveren. Onaangeraakte bereide reserve snel in ondiepe bakjes afkoelen en binnen 2 uur in de koelkast op 0-4 °C zetten; binnen 24 uur gebruiken. Dit is een korte werkplanning, geen gevalideerde houdbaarheid. Gekochte fermenten volgen hun etiket en kortere gebruiksdatum. Aangeraakte proefrestjes wegdoen.

Begin met verse ingrediënten en betrouwbare afgewerkte fermenten; werk met schone handen en gereedschappen. Onbekende bewaring, schimmel, slijm of een afwijkende geur: niet proeven om veiligheid vast te stellen. Gebruik geen rauwe melk. Meel, starter en beslag nooit rauw proeven. Deze eigen proefreceptuur is nog niet in een keuken gevalideerd.

Allergenen: Melk.

Verpakken

Twee aparte voedselveilige proefbakjes, met F49-A en F49-B op een droog label. Noteer inhoud, allergenen, bereidingsdatum en koeling. Zet ze in een eenvoudige bruine kartonnen drager; houd die droog en de gekoelde voeding in een aparte koelhouder. De crèmekleurige verhaalkaart ligt bovenop. Een lakzegel mag alleen op de afneembare papieren envelop, nooit op voedsel of actieve cultuur. Geen ongevalideerd afhaalproduct.

Past bij: tanto, stockholm. De minisite verbindt de volledige maaltijd met de scène.

Bronnen: fil, skansen, heat, chill. Verwijzingen achteraan.

F50 / DE PROEF IN BEELD

De tomaat houdt het laatste woord



Geroosterde tomaat uit blik met miso vóór en na de oven. AI-verbeelding van proefhapjes; volg de geschreven hoeveelheden en bereidingswijze.

Welke laatste lepel maakt een gerecht van jou?

Laat de gasten A proeven terwijl je B zichtbaar afwerkt. Geef daarna dezelfde stilte en dezelfde tijd aan de tweede hap.

Twee proefhapjes uit de batch. De geschreven formule en gaarheidskenmerken zijn leidend. Lees vóór het beginnen de volgende twee pagina’s.

F50 / Smaakonderzoek met afgewerkte fermenten

De tomaat houdt het laatste woord

45-55 minuten

> Een blik tomaten hoort bij onze hedendaagse voorraadkeuken. Bij Bologna of de Provence wordt het een klein onderzoek naar het moment van afwerken. Miso is een bewuste moderne verbinding; dit gerecht hoort niet bij de Romeinse avond.

De vraag

Vergelijk geroosterde randgeur met de duidelijkere laatste misotoets. Welke past bij je lasagne of groenteschaal zonder die over te nemen?

Vaste proefbatch

- 600 g tomatenstukjes uit blik inclusief sap, zonder extra kruiden
- 24 g gekochte witte miso, 12 g per variant
- 12 g olijfolie, 6 g per variant

Klaarzetten: Weegschaal op 0,1 g, twee gemarkeerde voedselveilige schaaltjes, ovenbestendig materiaal, thermometer en twee schone serveerlepels.

Ieder ingrediënt heeft een rol

Tomaat uit blik geeft een reproduceerbare basis buiten het seizoen; eigen zuur, zoet en vocht blijven in beide schalen.

Miso levert hartigheid en zout. Olie rondt de mondbeleving af. Alleen het toevoegmoment van miso verandert.

Aan tafel	2 gasten	4 gasten	8 gasten
Afgewerkt proefhapje A	40 g	80 g	160 g
Afgewerkt proefhapje B	40 g	80 g	160 g

Dit zijn extra proefporties uit de vaste batch. Volg de opbrengstcontrole; dit is geen schaalfactor voor een nieuwe fermentatie.

F50 / UITVOERING

Aan de slag.

1. Verwarm de oven op 190 °C. Verdeel tomaat en sap in 2 × 300 g in twee gelijke lage ovenschaaltjes. Meng in elk 6 g olie; roer alleen door A al 12 g miso.

2. Rooster 35-45 minuten tot het mengsel borrelt en zichtbaar is ingedikt. Roer na 15 en 30 minuten, vooral langs de randen. Wordt A sneller droog, dek beide schalen de resterende tijd los af en noteer dit.

3. Roer de overige 12 g miso direct na het bakken door B. Gebruik een gekocht product waarvan het etiket gebruik zonder verdere verhitting toestaat; volg anders de fabrikant en noteer die aanpassing.

4. Laat beide 3 minuten rusten, weeg de opbrengst en serveer 20 g A en 20 g B per gast. Houd voldoende vocht over om met een lepel te proeven; dit is geen ingemaakte of houdbare saus.

Bewaren en stoppen

Voor deze keukenproef: direct serveren. Onaangeraakte bereide reserve snel in ondiepe bakjes afkoelen en binnen 2 uur in de koelkast op 0-4 °C zetten; binnen 24 uur gebruiken. Dit is een korte werkplanning, geen gevalideerde houdbaarheid. Gekochte fermenten volgen hun etiket en kortere gebruiksdatum. Aangeraakte proefrestjes wegdoen.

Begin met verse ingrediënten en betrouwbare afgewerkte fermenten; werk met schone handen en gereedschappen. Onbekende bewaring, schimmel, slijm of een afwijkende geur: niet proeven om veiligheid vast te stellen. Gebruik geen rauwe melk. Meel, starter en beslag nooit rauw proeven. Deze eigen proefreceptuur is nog niet in een keuken gevalideerd.

Allergenen: Miso: soja; mogelijk tarwe of gerst. Controleer ook het tomatenetiket.

Verpakken

Twee aparte voedselveilige proefbakjes, met F50-A en F50-B op een droog label. Noteer inhoud, allergenen, bereidingsdatum en koeling. Zet ze in een eenvoudige bruine kartonnen drager; houd die droog en de gekoelde voeding in een aparte koelhouder. De crèmekleurige verhaalkaart ligt bovenop. Een lakzegel mag alleen op de afneembare papieren envelop, nooit op voedsel of actieve cultuur. Geen ongevalideerd afhaalproduct.

Past bij: bologna, provence. De minisite verbindt de volledige maaltijd met de scène.

Bronnen: hikari, heat, chill. Verwijzingen achteraan.

WERKBANK / BIJLAGE

Basis F03 / Een brood dat je blijft voeden

Plan 7-14 dagen; rijpheid bepaalt het moment

Vaste ingrediënten

• 50 g volkoren rogge- of tarwemeel voor dag 1

• 50 g drinkwater voor dag 1

• Per voeding: 50 g rijpe/ontwikkelende cultuur, 50 g tarwebloem, 50 g water

• Voorraad voor 14 dagen: circa 1,5 kg tarwebloem; verbruik volgt het aantal voedingen

Pot met hoogtemarkering, weegschaal; daarna bakplaat en schoon broodmes.

Werkwijze

1. Dag 1: meng 50 g volkorenmeel en 50 g water in een schone pot van circa 750 ml. Dek los af, nooit luchtdicht; houd rond 21-24 °C. Markeer de hoogte.

2. Na 24 uur: houd 50 g over, voeg 50 g water en 50 g tarwebloem toe. Meng en markeer. De rest van een jonge cultuur wegdoen, niet rauw eten of als voedselproef gebruiken.

3. Vanaf dag 3: herhaal ongeveer elke 12 uur, steeds 50 g cultuur behouden en 50 g water plus 50 g bloem toevoegen. Ruimte voor uitzetten laten; schone pot gebruiken als randen aankoeken.

4. Ga door tot meerdere voedingen betrouwbaar binnen 6-8 uur duidelijk verdubbelen, met een frisse zure geur en zonder afwijkende groei. Een vroege eenmalige piek is geen bewijs van rijpheid.

5. Gebruik pas daarna de kleine eigen bakproef hieronder. Vervang in andere gistbroden niet zomaar de gist door dezelfde massa starter. Voor morgen blijft het geschreven gistbrood de uitvoerbare eerste route.

6. Bewaar een gevestigde cultuur volgens een onderhoudsprotocol gekoeld en voed ten minste wekelijks. Noteer wanneer hij gevoed is en hoe snel hij stijgt.

Bewaren en stoppen

Volg de bewaartermijn in het volledige protocol en de kortere productdatum. De proefportie eet je direct; bewaar geen aangeraakte proefrestjes.

Harige groei, roze/oranje verkleuring of rotte geur: alles weg en schoon opnieuw beginnen. Meel is rauw; proef geen rauwe starter of deeg.

Allergenen: Tarwe/rogge: gluten.

Bronnen en herkomst.

Geraadpleegd 19 oktober 2026. De oorspronkelijke bronnen ondersteunen techniek of context; de vergelijkingen, porties en verhalen zijn eigen werkontwerpen.

starter / King Arthur Baking - sourdough starter

https://www.kingarthurbaking.com/recipes/sourdough-starter-recipe

polders / Immaterieel Erfgoed - boter en karnemelk in de Vlaamse polders

https://www.immaterieelerfgoed.be/nl/immaterieel-erfgoed/van-het-gras-tot-het-glas-over-boter-en-karnemelk-maken-in-de-vlaamse-polders

skansen / Skansen - kolonistugorna uit Tanto

https://www.skansen.se/se-och-gora/friluftsmuseum/hus-och-gardar/kolonistugorna/

cellar / Svenska byggnadsvårdsföreningen - de jordkällare

https://byggnadsvard.se/valkommen-in-i-jordkallaren/

heat / Food Standards Agency - cooking your food

https://www.food.gov.uk/safety-hygiene/cooking-your-food

maintain / King Arthur Baking - maintaining sourdough

https://www.kingarthurbaking.com/learn/guides/sourdough/maintain

fil / Arla - naturell filmjölk

https://www.arla.se/produkter/arla-ko/arla-ko-filmjolk/

chill / Food Standards Agency - chilling, freezing and defrosting

https://www.gov.uk/government/publications/how-to-chill-freeze-and-defrost-food-safely/how-to-chill-freeze-and-defrost-food-safely

flour / FDA - handling flour safely

https://www.fda.gov/food/buy-store-serve-safe-food/handling-flour-safely-what-you-need-know

flour-choice / King Arthur Baking - flour choice for a sourdough starter

https://www.kingarthurbaking.com/blog/2026/03/12/best-flour-for-sourdough-starter

hikari / Hikari Miso - definitions of miso and shio-koji

https://hikarimiso.com/faqs/

bakhuis / Bokrijk - Bakhuis Eksel, origin and dating

https://bokrijk.be/nl/collectie/onroerend-erfgoed/gebouwen/32-2-bakhuis-eksel/

Een kaart, twee hapjes.

Hierna volgen twintig A6-kaarten, één per proef. Print de gewenste pagina op werkelijk formaat: 105 × 148 mm, 100%, zonder schalen. De kaart vertelt en portioneert; de volledige methode staat eerder in dit boek.

Verpakking

Warmwit ongestreken papier, een bruine kraftenvelop en een dun olijfgroen koord. Een optionele lakzegel blijft op de droge, verwijderbare envelop. Gebruik twee kleine voedselgeschikte bakjes voor A en B; nat en droog apart. Laat geen was, papier of koord met voedsel in contact komen. Een actieve starter blijft los afgedekt tijdens de proef; niet verzegelen.

Etiket per bakje

Code Fxx-A of Fxx-B · inhoud en werkelijke massa · ingrediënten en allergenen · datum/tijd · koelkast 0-4 °C indien van toepassing · gebruiksmoment. Voor een commerciële afhaalbox volgt eerst een echte pas-, koel- en vervoertest.

Voor morgen

Het familiediner voor vier heeft zijn eigen draaiboek en menu- en vertelkaarten. Maak die maaltijd rustig af. Kies uit deze uitbreiding pas een extra proef wanneer daar tijd en ruimte voor is.

De spruit en de zachte glans

Leg twee halve spruitjes naast elkaar. Zeg: “Dezelfde groente. Eén extra laag.” Laat de voorkeur vóór de uitleg komen.

Welke eenvoudige groente mocht thuis altijd nog eens op tafel komen?

VOOR VIER AAN TAFEL

80 g Afgewerkt proefhapje A / 80 g Afgewerkt proefhapje B

Volledige bereiding, allergenen en bewaren: F31, pagina 5. Gebruik deze kaart alleen aan tafel.

Een knol op twee planken

Toon de ruwe knol vóór het proeven als je die over hebt. Lees alleen: “Nog geen gerecht. Wel een belofte voor later.”

Wat lag bij jullie op een koele plek te wachten?

VOOR VIER AAN TAFEL

80 g Afgewerkt proefhapje A / 80 g Afgewerkt proefhapje B

Volledige bereiding, allergenen en bewaren: F32, pagina 8. Gebruik deze kaart alleen aan tafel.

De paddenstoel en de roomkom

Serveer in twee lage schaaltjes, met dezelfde lepelgrootte. Een witte linnen doek en één gemeenschappelijke schaal geven het tafelmoment.

Welke saus roept een zondag bij iemand anders thuis op?

VOOR VIER AAN TAFEL

80 g Afgewerkt proefhapje A / 80 g Afgewerkt proefhapje B

Volledige bereiding, allergenen en bewaren: F33, pagina 11. Gebruik deze kaart alleen aan tafel.

Prei tussen warm en koel

Laat de warme prei op een gedeelde schaal binnenkomen; pas aan tafel verschijnen de twee koude lepels.

Wie schonk thuis altijd nog een beetje saus bij?

VOOR VIER AAN TAFEL

160 g Gare prei, voor beide hapjes samen / 40 g Karnemelksaus A / 40 g Yoghurtsaus B

Volledige bereiding, allergenen en bewaren: F34, pagina 14. Gebruik deze kaart alleen aan tafel.

De bloemkool krijgt een jas

Leg één roosje met de steel naar buiten. Breek beide doormidden zodat de binnenkant mee in het verhaal komt.

Mag een vertrouwde groente er voor één avond anders uitzien?

VOOR VIER AAN TAFEL

80 g Afgewerkt proefhapje A / 80 g Afgewerkt proefhapje B

Volledige bereiding, allergenen en bewaren: F35, pagina 17. Gebruik deze kaart alleen aan tafel.

Pastinaak vóór en na de gloed

Werk B zichtbaar af met de achterkant van een lepel, terwijl A al op zijn schotel ligt.

Wat geef je pas op het laatste moment mee?

VOOR VIER AAN TAFEL

80 g Afgewerkt proefhapje A / 80 g Afgewerkt proefhapje B

Volledige bereiding, allergenen en bewaren: F36, pagina 20. Gebruik deze kaart alleen aan tafel.

De peer en twee witte lepels

Breng de peer op één schaal, de witte lepels pas daarna. Geef iedereen eerst een onbedekte hap.

Welke kleine afsluiter voelt voor jou als gastvrijheid?

VOOR VIER AAN TAFEL

160 g Gare peer, voor beide hapjes samen / 40 g Yoghurt A / 40 g Crème fraîche B

Volledige bereiding, allergenen en bewaren: F37, pagina 23. Gebruik deze kaart alleen aan tafel.

Het witloof en het zout

Laat de gasten eerst een woord kiezen, pas daarna een voorkeur. De productnaam blijft nog even omgedraaid.

Welke bittere smaak ben je pas later gaan waarderen?

VOOR VIER AAN TAFEL

80 g Afgewerkt proefhapje A / 80 g Afgewerkt proefhapje B

Volledige bereiding, allergenen en bewaren: F38, pagina 26. Gebruik deze kaart alleen aan tafel.

De linzen en de voorraadpot

Zet de voorraadpot eerst gesloten op tafel. Eén lepel toont hoeveel een klein accent kan veranderen.

Wat maakt een eenvoudige schaal geschikt om te delen?

VOOR VIER AAN TAFEL

80 g Afgewerkt proefhapje A / 80 g Afgewerkt proefhapje B

Volledige bereiding, allergenen en bewaren: F39, pagina 29. Gebruik deze kaart alleen aan tafel.

De witte boon krijgt diepte

Maak met de achterkant van twee gelijke lepels dezelfde ronde beweging in de puree. Proef eerst zonder brood; brood is apart in het menu voorzien.

Welke eenvoudige schaal was bij jullie nooit te klein?

VOOR VIER AAN TAFEL

80 g Afgewerkt proefhapje A / 80 g Afgewerkt proefhapje B

Volledige bereiding, allergenen en bewaren: F40, pagina 32. Gebruik deze kaart alleen aan tafel.

Haver wacht in de koelkast

Schrijf het beginuur op een klein kaartje. Zet twee koude lepels neer alsof het ochtendlicht al even binnenvalt.

Wat zet jij vanavond al klaar voor je toekomstige zelf?

VOOR VIER AAN TAFEL

80 g Afgewerkt proefhapje A / 80 g Afgewerkt proefhapje B

Volledige bereiding, allergenen en bewaren: F41, pagina 35. Gebruik deze kaart alleen aan tafel.

Gerst en twee soorten zachtheid

Laat een paar droge korrels in een apart gesloten kijkpotje zien. De gasten eten uitsluitend de gare proef.

Welke voorraad kon bij jullie een hele maaltijd worden?

VOOR VIER AAN TAFEL

80 g Afgewerkt proefhapje A / 80 g Afgewerkt proefhapje B

Volledige bereiding, allergenen en bewaren: F42, pagina 38. Gebruik deze kaart alleen aan tafel.

Boekweit op de warme plaat

Laat één koekje zichtbaar van de plaat naar het bord komen. De eerste tien seconden wordt alleen gebroken en geproefd.

Welke geur vertelt je dat iemand aan het bakken is?

VOOR VIER AAN TAFEL

40 g Volledig gebakken boekweitkoekje A / 40 g Volledig gebakken boekweitkoekje B

Volledige bereiding, allergenen en bewaren: F43, pagina 41. Gebruik deze kaart alleen aan tafel.

Spelt naast de vertrouwde bloem

De twee hoogtemarkeringen blijven als werkspoor zichtbaar. Alleen de volledig gebakken crackers komen op het eetbord.

Wat verandert wanneer je hetzelfde ritueel een ander graan geeft?

VOOR VIER AAN TAFEL

40 g Optionele volledig gebakken cracker uit cultuur A / 40 g Optionele volledig gebakken cracker uit cultuur B

Volledige bereiding, allergenen en bewaren: F44, pagina 44. Gebruik deze kaart alleen aan tafel.

De hele korrel in de pot

De twee hoogtemarkeringen blijven als werkspoor zichtbaar. Alleen de volledig gebakken crackers komen op het eetbord.

Wat verandert wanneer je hetzelfde ritueel een ander graan geeft?

VOOR VIER AAN TAFEL

40 g Optionele volledig gebakken cracker uit cultuur A / 40 g Optionele volledig gebakken cracker uit cultuur B

Volledige bereiding, allergenen en bewaren: F45, pagina 47. Gebruik deze kaart alleen aan tafel.

Sesam op de breeklijn

Leg geen decor op de crackers. Twee droge stukken op één crèmekleurig bord zijn genoeg.

Welk geluid maakt de eerste hap bijzonder?

VOOR VIER AAN TAFEL

40 g Volledig gebakken sesamcracker A / 40 g Volledig gebakken naturelcracker B

Volledige bereiding, allergenen en bewaren: F46, pagina 50. Gebruik deze kaart alleen aan tafel.

Een aardappel uit de kelder

Breng de aardappels in een warme aardewerken schaal. Een kleine sleutel op de droge verhaalkaart verwijst naar de kelder; hij raakt het eten niet.

Welke voorraad maakte thuis de winter minder lang?

VOOR VIER AAN TAFEL

160 g Gare aardappel, voor beide hapjes samen / 40 g Yoghurt-dillesaus A / 40 g Karnemelk-dillesaus B

Volledige bereiding, allergenen en bewaren: F47, pagina 53. Gebruik deze kaart alleen aan tafel.

Pruimen, warm en wit

Schep het gekleurde pruimensap eerst op beide borden. Laat de witte lepel als laatste zichtbaar vallen.

Welk fruit herinnert je aan het einde van een seizoen?

VOOR VIER AAN TAFEL

160 g Gare pruim, voor beide hapjes samen / 40 g Crème fraîche A / 40 g Ongezoete room B

Volledige bereiding, allergenen en bewaren: F48, pagina 56. Gebruik deze kaart alleen aan tafel.

Rabarber uit een andere maand

Noem de oogstmaand op de zak als die bekend is. Anders zeg je alleen: “Dit stukje seizoen kwam uit de vriezer.”

Welke smaak zou je van een andere maand willen bewaren?

VOOR VIER AAN TAFEL

120 g Gare rabarbercompote, voor beide hapjes samen / 40 g Yoghurt A / 40 g Filmjölk B

Volledige bereiding, allergenen en bewaren: F49, pagina 59. Gebruik deze kaart alleen aan tafel.

De tomaat houdt het laatste woord

Laat de gasten A proeven terwijl je B zichtbaar afwerkt. Geef daarna dezelfde stilte en dezelfde tijd aan de tweede hap.

Welke laatste lepel maakt een gerecht van jou?

VOOR VIER AAN TAFEL

80 g Afgewerkt proefhapje A / 80 g Afgewerkt proefhapje B

Volledige bereiding, allergenen en bewaren: F50, pagina 62. Gebruik deze kaart alleen aan tafel.