Tijd op de plank.

Dertig proeven. Twaalf avonden.



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

Een andere wereld aan tafel.

Kool, graan, melk en een beetje geduld. Kies één vraag, zet twee kleine hapjes naast elkaar en ontdek wat werkelijk iets toevoegt aan je avond.

Met volledige werkwijzen, proefporties, ingrediëntenverhalen, koel- en stopregels, verpakking en dertig losse A6-serveerkaarten.

Onafhankelijk atelier, geïnspireerd door onderzoekend koken en The Noma Guide to Fermentation. Geen samenwerking of overgenomen boekrecepten. Dertig eigen receptbeelden tonen de juiste ingrediënten of handelingen als AI-verbeelding; geen foto’s van uitgevoerde proeven.

Eerst kiezen, dan de plank vullen.

Eén vraag per proef, één vergelijking per bord. Noteer hoeveelheden, temperatuur en tijd; maak een foto vóór je iets verandert.

Tien proeven laten zelf een cultuur werken: F01-F04 en F09-F14. De overige twintig onderzoeken verwerking, enzymen of smaak van afgewerkte fermenten. Verschillende proeven delen bewust hetzelfde basisprotocol: 30 onderzoeksvragen, geen 30 verschillende fermentaties.

Het pH-veld is een waarneming, geen veiligheidskeurmerk. Volg het hele protocol en de bron; een getal kan slechte hygiëne, verkeerd recept of temperatuurverlies niet ongedaan maken.

Voor een eerste diner gebruik je betrouwbare aangekochte fermenten. Experimentele potten gaan pas naar een maaltijd na een correct afgerond proces; ze zijn niet automatisch geschikt voor afhaalverkoop.

Hoe je de hoeveelheden leest

De ingrediëntenlijst is de vaste proefbatch voor een vergelijking met vier mensen. De tabel geeft hoeveel je uit de voorraad aan tafel zet voor twee, vier of acht mensen. Ze vervangt geen boodschappenlijst en verandert geen zout-, water- of entverhouding. Voor acht maak je bij bereide smaakproeven twee volledige proefsets. Uit grote correct voltooide werkfermenten neem je alleen de benodigde porties.

De proef komt boven op de volledige maaltijd. Brood, controleproducten en eventuele extra bakproeven staan apart genoemd. De werkrecepten zijn doorgerekend en redactioneel gecontroleerd, nog niet praktisch gekookt of geproefd.

Morgen beginnen

Gebruik het bestaande eerste diner voor twee. Kies eventueel F05 of F08 met gekochte producten. Nieuwe kool, yoghurt of starter hoeft die maaltijd niet te dragen. Lees de eigen koel-, stop- en allergenenregels vóór het boodschappen doen.

Drukwerk

Het eerste deel is A4. Aan het einde volgen dertig echte A6-kaarten van 105 × 148 mm. Print op 100%, zonder schalen. De kleine kaart vertelt en portioneert; alleen het volledige werkboek bevat de bereiding. Geen kaart met waszegel op een actieve fermentatiepot.

De dertig proeven.

Code	Proef	Route
F01	De witte kool op de plank	Zelf fermenteren
F02	De rode wintervoorraad	Zelf fermenteren
F03	Een brood dat je blijft voeden	Zelf fermenteren
F04	Melk die een lepel draagt	Zelf fermenteren
F05	Van room naar boter	Verwerken
F06	Drie soorten fris	Proeven
F07	Kool en de gekochte koji	Verwerken
F08	Een mespunt diepte	Proeven
F09	De augurk van de moestuin	Zelf fermenteren
F10	Wat het mes verandert	Zelf fermenteren
F11	Twee plekken op de plank	Zelf fermenteren
F12	Rogge of tarwe aan het ontbijt	Zelf fermenteren
F13	De warmte vóór de cultuur	Zelf fermenteren
F14	Een ander ritme voor het brood	Zelf fermenteren
F15	De lepel die blijft staan	Verwerken

De dertig proeven / vervolg.

Code	Proef	Route
F16	De wei gaat mee naar de oven	Verwerken
F17	Twee kommen room	Verwerken
F18	De karnemelkkoek	Verwerken
F19	Een ochtend in Stockholm	Proeven
F20	Koude kelder, warme tafel	Proeven
F21	Dille nu of straks	Proeven
F22	De biet en twee soorten zuur	Proeven
F23	De appel tussen room en zuur	Proeven
F24	Twee azijnen, één wortel	Proeven
F25	De Zenne in twee glazen	Proeven
F26	Miso of alleen zout?	Proeven
F27	Zes uur verschil	Verwerken
F28	Miso vóór of na het vuur	Proeven
F29	De krokante voorraad	Verwerken
F30	Het etiket gaat van tafel	Proeven

Zes weken, in jouw tempo.

Week 1 · kies twee proeven

Begin met F01 en eventueel F03. Doe F05 of F08 met gekochte producten. Voor de eerste maaltijd gebruik je afgewerkte fermenten.

Morgen: één klein smaakaccent bij het bestaande diner voor twee.

Week 2 · een duidelijke vergelijking

Kies F10 óf F11, pas wanneer F01 overzichtelijk loopt. Je hoeft geen drie koolpotten tegelijk te beginnen. F18 kan meteen met gekochte zuivel.

Familie eind oktober: serveer gekochte kraut als je eigen batch nog niet gereed is.

Week 3 · graan en melk

Kies F12 met een gevestigde starter, of F13 met een betrouwbare yoghurtmaker. F19 verbindt een proef met Stockholm.

Observeer één variabele. Geen rauwe starter proeven.

Week 4 · van plank naar oven

Kies F16 met gekoelde yoghurtwei of F29 met een rijpe starter; F07 of F27 met gekochte shio-koji. Beoordeel kool volgens het hele protocol.

Eerste afhaalmoment pas na de bestaande pas-, koel- en opwarmproef.

Week 5 · de Zweedse tafel

Doe F22 bij de kelderavond of F21 bij Djurgården. F09 kan als apart langer project beginnen wanneer geschikte inmaakkomkommers beschikbaar zijn.

Een verse fermentatie wordt niet op de menukaart beloofd.

Week 6 · kiezen en herhalen

Gebruik F30 om een smaakkeuze zonder titel te herhalen. Kies hoogstens één bewezen accent voor Kerst. De overige proeven blijven voor later.

Tweede klein afhaalmoment volgt de feedback van het eerste.

De werkbank klaarzetten.

Digitale weegschaal op 0,1 g voor zout, keukenweegschaal voor groente

Twee voedselveilige potten van circa 2 liter, passende gewichten en luchtsloten

Schone messen, planken, spatels, maatbeker en echte 15 ml maatlepel

Omgevings- en koelkastthermometer, kernthermometer

Gekalibreerde voedsel-pH-meter met geschikte buffers pH 4 en 7 volgens fabrikant; strips zijn een ruwe indicatie

Etiketten, pen, batchlog en afzonderlijke schone proeflepels

Voor yoghurt een toestel dat 42-44 °C betrouwbaar kan vasthouden; anders gekocht product

Koelkast 0-4 °C; actieve groentefermenten krijgen apart hun voorgeschreven temperatuur

Papier, potten en aandacht

Kies voedselgeschikte bakjes op de werkelijke proefhoeveelheid; doe eerst een pasproef. Kraft en de crèmekleurige kaart blijven droog, koude proefjes gaan apart in een gemeten gekoelde drager. Een verwijderbare lakzegel mag op de droge envelop; nooit op een actieve pot, voedsel of noodzakelijk leesbare instructie.

Schrijf proefcode, werkelijke inhoud, allergenen, batchcode, bereidingstijd, bewaarinstructie en gebruiksmoment op een los werklabel. Dit vervangt geen volledig wettelijk etiket voor verkoop. Een thuisproef is geen automatisch geschikte afhaalmaaltijd.

De volledige maaltijden

Voorbereiden.html verbindt elk van de twaalf menu’s met koken, vuur, verhaal, tafel, verpakking en de bijpassende proeven. Dit boek vult de bestaande keukenboeken aan. De fermentatieprotocollen in deze editie zijn leidend ten opzichte van oudere atelierexports.

Beeld en muziek

Op fermenteren.html kies je een van de twaalf bestaande beeldreizen. Muziek blijft doorlopen tussen scènes binnen dezelfde ervaring. Jij leest; er is geen opgenomen stem. De film bepaalt geen fermentatietemperatuur of serveermoment.

F01 / HET BEELD BIJ DE PROEF

De witte kool op de plank

Wat zou jij bewaren voor iemand die morgen aanschuift?



Witte kool onder pekel en glasgewicht in een pot met luchtslot. AI-verbeelding; hoeveelheden, temperatuur en uitvoering volgen de geschreven werkwijze.

Zet 20 g kraut naast het warme gerecht; vertel vóór de eerste hap één zin over wachten.

De volledige proefbatch, werkwijze en bewaarinstructie volgen op de volgende pagina. Het beeld toont een handeling of serveervoorstel; de geschreven hoeveelheden blijven leidend.

F01 / MELKZUURFERMENTATIE

De witte kool op de plank

3-4 weken bij 21-24 °C

> Bewaren wordt het verhaal, niet een spannend trucje. Deze kool kan bij Eksel, de abdijtafel en Djurgården horen. We hebben geen bewijs dat jouw familie in Eksel precies dit recept gebruikte; dit is een hedendaags proefprotocol bij een historisch thema.

De onderzoeksvraag

Noteer snijdikte, koolsoort, beginmassa, temperatuur, tijd en pH. Vergelijk alleen gezonde, voltooide batches. Vraag: is de kool nog knapperig, hoe verandert de geur van gekookte bonen naast 15 g koude kraut?

Vaste proefbatch

- 1.000 g schoongemaakte witte kool
- 22,5 g puur inmaakzout
- Zo nodig exact bereide aanvullende pekel, zie stap 4

Klaarzetten: Eén schoon schaaltje per gast; werkpot met gewicht en luchtslot.

Ieder ingrediënt heeft een rol

Witte kool geeft vezel en eigen vocht; zout stuurt het gedocumenteerde proces. Water is alleen voor de voorgeschreven aanvulpekel.

Aan tafel	2 gasten	4 gasten	8 gasten
Rijpe witte kraut	40 g	80 g	160 g

Extra proefporties boven op het menu. Voor acht: voldoende afgewerkte voorraad of twee volledige bereide proefsets. Fermentatieverhoudingen blijven gelijk.

Bronnen: csu, nchfp, umn. Volledige verwijzingen achteraan.

F01 / UITVOERING

Aan de slag.

1. Gebruik 1.000 g verse, onbeschadigde witte kool ná schoonmaken en 22,5 g puur inmaakzout zonder antiklontermiddel. Dat is 2,25% van het koolgewicht, binnen de 2-2,5% van CSU. Verander in deze proef geen zoutpercentage. Geen water bij dit gewicht optellen.

2. Was handen, pot, glasgewicht, mes en plank grondig; spoel goed. Gebruik een schone voedselveilige pot van circa 2 liter met passend water- of luchtslot en gewicht. Volg de reinigingsinstructies van de fabrikant. Laat ruimte voor gas en schuim; gebruik geen hermetisch gesloten gewone pot.

3. Verwijder buitenblad en harde kern, spoel de kool en snijd fijn. Meng gelijkmatig met zout. Masseer 5-10 minuten tot vocht vrijkomt, laat 20 minuten rusten en druk stevig in de pot.

4. Plaats een schoon glasgewicht zodat de kool geheel onder het eigen vocht blijft, liefst met 2,5-5 cm vloeistof erboven en voldoende lege ruimte onder het luchtslot. De pot mag niet te vol. Ontbreekt vloeistof, gebruik alleen de aanvullende pekel volgens NCHFP: los 1½ Amerikaanse eetlepel puur inmaakzout (samen 22,5 ml VOLUME, niet 22,5 g) op in 946 ml water, kook en laat geheel afkoelen. Voeg alleen toe wat nodig is. Gebruik een maatlepel; geen besteklepel. Noteer de toevoeging.

5. Fermenteer uit direct licht bij 21-24 °C, doorgaans 3-4 weken. Meet dagelijks omgevingstemperatuur, kijk naar onderdompeling en luchtslot; vul het luchtslot volgens de fabrikant. Proef niet om veiligheid te beoordelen. Koeler duurt langer; ga niet warmer werken om de planning te halen.

6. Noteer startdatum, zoutmassa en dagelijks waarnemingen. Meet vanaf week 2 om de paar dagen met een volgens fabrikant gekalibreerde voedsel-pH-meter, en vaker richting einde. Gebruik een schoon monster en doe het niet terug. pH en smaak alleen bewijzen geen veilige batch: tijd, temperatuur, recept, onderdompeling en hygiëne tellen mee.

7. Een daling tot pH 4,6 of lager én gestopte gasvorming horen bij het eindpunt uit de UMN-richtlijn. Bij een correct verlopen batch volgt koeling op 0-4 °C. Een logboekwaarde is geen automatische vrijgave. Bij geen duidelijke verzuring, afwijkende groei of twijfel: niet serveren; zoek deskundig advies of begin opnieuw.

8. Voor deze huishoudproef: na voltooiing in de koelkast, met datum, en binnen 14 dagen gebruiken. Dat is onze korte proefplanning, geen gevalideerde maximale houdbaarheid. Gebruik steeds schoon bestek. Niet inmaken voor kamertemperatuur, niet vacumeren en niet verkopen als ongeteste houdbare voorraad.

Bewaren en stoppen

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

Schimmel, gekleurde of harige groei, rottingsgeur, slijmerigheid of langdurig onbekende omstandigheden: hele batch weg, niet afschrapen en niet proeven. Onderdompeling kwijt of recept onzeker? Niet aan gasten geven.

Allergenen: Geen declaratieplichtige allergenen uit deze kale receptuur; controleer gekochte kraut.

Het moment aan tafel

> Zet 20 g kraut naast het warme gerecht; vertel vóór de eerste hap één zin over wachten.

Wat zou jij bewaren voor iemand die morgen aanschuift?

Verpakken

Houd de actieve werkbatch in het eigen voorgeschreven vat; serveer alleen een correct voltooid product. Kleine schone voedselbakjes voor de proef, droog A/B-label en kaart apart. Koude proefvoorraad op 0-4 °C; brood apart in papier. Geen lak op voedsel of actieve potten.

Past bij: eksel, abdij, tanto. Open voorbereiden.html voor de volledige avond.

F02 / HET BEELD BIJ DE PROEF

De rode wintervoorraad

Verandert de kleur wat je verwacht te proeven?



Rode kool onder paarse pekel en glasgewicht in een pot met luchtslot. AI-verbeelding; hoeveelheden, temperatuur en uitvoering volgen de geschreven werkwijze.

Laat eerst wit, dan rood proeven. De kelder is een beeld van voorraad, geen koelkastprotocol.

De volledige proefbatch, werkwijze en bewaarinstructie volgen op de volgende pagina. Het beeld toont een handeling of serveervoorstel; de geschreven hoeveelheden blijven leidend.

F02 / MELKZUURFERMENTATIE

De rode wintervoorraad

3-4 weken; aparte batch

> Een rode kool maakt de kelderavond zichtbaar. De vergelijking is één bewuste verandering: rode in plaats van witte kool. Dit bewijst geen regionale traditie en ook geen gezondheidsvoordeel.

De onderzoeksvraag

Vergelijk op gelijke rijpheid en bewaartemperatuur, niet alleen dezelfde kalenderdag. Schep 15 g wit en 15 g rood naast dezelfde gare knol.

Vaste proefbatch

- 1.000 g schoongemaakte rode kool
- 22,5 g puur inmaakzout
- Eigen schone pot, gewicht en luchtslot

Klaarzetten: Twee witte proefschoteltjes per gast; twee afzonderlijke potten.

Ieder ingrediënt heeft een rol

Rode kool maakt voorraad zichtbaar door kleur; zout en water volgen exact F01.

Aan tafel	2 gasten	4 gasten	8 gasten
Rijpe rode kraut	30 g	60 g	120 g
Rijpe witte kraut	30 g	60 g	120 g

Extra proefporties boven op het menu. Voor acht: voldoende afgewerkte voorraad of twee volledige bereide proefsets. Fermentatieverhoudingen blijven gelijk.

Bronnen: csu, nchfp, umn, cellar. Volledige verwijzingen achteraan.

F02 / UITVOERING

Aan de slag.

1. Volg F01 volledig met rode kool; dezelfde massa, 2,25% zout, hygiëne, onderdompeling en 21-24 °C. Gebruik een aparte pot en batchcode.

2. Gebruik een gekalibreerde meter; de sterke kleur kan het aflezen van pH-strips bemoeilijken. Voeg nog geen appel, kruiden of extra suiker toe: houd de vergelijking eenvoudig.

3. Pas alle acht F01-stappen en stopregels toe, inclusief volledig eindpunt en koeling. Deze kaart is een variant op F01, geen zelfstandig alternatief protocol.

Bewaren en stoppen

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

Dezelfde stopregels als F01. Rode kleur is normaal voor rode kool; een nieuwe oppervlaktegroei niet.

Allergenen: Controleer beide krautetiketten.

Het moment aan tafel

> Laat eerst wit, dan rood proeven. De kelder is een beeld van voorraad, geen koelkastprotocol.

Verandert de kleur wat je verwacht te proeven?

Verpakken

Houd de actieve werkbatch in het eigen voorgeschreven vat; serveer alleen een correct voltooid product. Kleine schone voedselbakjes voor de proef, droog A/B-label en kaart apart. Koude proefvoorraad op 0-4 °C; brood apart in papier. Geen lak op voedsel of actieve potten.

Past bij: jordkelder, lille. Open voorbereiden.html voor de volledige avond.

F03 / HET BEELD BIJ DE PROEF

Een brood dat je blijft voeden

Wat verandert er wanneer je iets elke dag voedt?



Een gerezen tarwestarter met hoogtemarkering en los deksel. AI-verbeelding; hoeveelheden, temperatuur en uitvoering volgen de geschreven werkwijze.

Toon de hoogtemarkering. Alleen het volledig gebakken brood gaat naar de gasten.

De volledige proefbatch, werkwijze en bewaarinstructie volgen op de volgende pagina. Het beeld toont een handeling of serveervoorstel; de geschreven hoeveelheden blijven leidend.

F03 / ZUURDESEMCULTUUR

Een brood dat je blijft voeden

Plan 7-14 dagen; rijpheid bepaalt het moment

> Brood verbindt de Vlaamse oven met de Zweedse graanplank. Een starter onderhouden is een hedendaagse manier om tijd aan het verhaal toe te voegen. Begin niet de dag vóór je eerste diner met de belofte dat hij al klaar zal zijn.

De onderzoeksvraag

Teken hoogte bij 0, 4 en 8 uur na een voeding. Observeer een terugkerend ritme, niet een mooie foto van één bel.

Vaste proefbatch

• 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

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

Ieder ingrediënt heeft een rol

Meel voedt de cultuur en wordt later brood; water maakt die voeding bereikbaar. Zout hoort in het brood, niet in de startervoeding.

Aan tafel	2 gasten	4 gasten	8 gasten
Volledig gebakken brood uit de bakproef	40 g	80 g	160 g

Extra proefporties boven op het menu. Voor acht: voldoende afgewerkte voorraad of twee volledige bereide proefsets. Fermentatieverhoudingen blijven gelijk.

Bronnen: starter. Volledige verwijzingen achteraan.

F03 / UITVOERING

Aan de slag.

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.

Het moment aan tafel

> Toon de hoogtemarkering. Alleen het volledig gebakken brood gaat naar de gasten.

Wat verandert er wanneer je iets elke dag voedt?

Verpakken

Houd de actieve werkbatch in het eigen voorgeschreven vat; serveer alleen een correct voltooid product. Kleine schone voedselbakjes voor de proef, droog A/B-label en kaart apart. Koude proefvoorraad op 0-4 °C; brood apart in papier. Geen lak op voedsel of actieve potten.

Past bij: eksel, pompeii, bakkerij, provence. Open voorbereiden.html voor de volledige avond.

F03 / OPTIONELE BAKPROEF

De eerste zuurdesembol · pas met een betrouwbare rijpe starter

• 100 g actieve starter op 100% hydratatie (gelijke massa bloem en water, gebruikt rond zijn piek)

• 250 g tarwebloem + 50 g roggemeel

• 190 ml water

• 6 g zout

1. Meng bloem, meel, water en rijpe starter. Laat 30 minuten afgedekt rusten, meng zout erdoor en kneed 5 minuten.

2. Laat bij circa 23-24 °C rijzen; vouw na 30, 60 en 90 minuten. Plan circa 4-6 uur totale eerste rijs, maar volg het deeg: duidelijk luchtiger en circa 50% groter. Een zwakke starter kan langer nodig hebben.

3. Vorm voorzichtig een bol en leg met de naad boven in een bebloemde doek in een kom. Laat circa 2-4 uur rijzen tot zichtbaar luchtig; een zachte indruk komt langzaam gedeeltelijk terug. Niet op een vast dinertijdstip gokken.

4. Verwarm een voor ovengebruik geschikte gietijzeren pan met deksel 30 minuten voor op 240 °C. Stort het brood op geschikt bakpapier, snijd in en zet voorzichtig in de pan. Bak 20 minuten met deksel; verlaag naar 220 °C en bak 20-25 minuten zonder deksel, tot diepbruin en circa 96 °C in de kern.

5. Koel minstens 2 uur op een rooster. Weeg en noteer de kruim. Dit is een eigen proefrecept, geen gekopieerd Noma-recept. Maak eerst één proefbrood vóór je dit voor gasten plant.

F04 / HET BEELD BIJ DE PROEF

Melk die een lepel draagt

Hoe kan iets vloeibaars een lepel gaan dragen?



Afgekoelde naturelyoghurt in kleine potten, met een yoghurtmaker op de achtergrond. AI-verbeelding; hoeveelheden, temperatuur en uitvoering volgen de geschreven werkwijze.

Schep de yoghurt rustig op een klein schoteltje; laat iedereen eerst de structuur bekijken.

De volledige proefbatch, werkwijze en bewaarinstructie volgen op de volgende pagina. Het beeld toont een handeling of serveervoorstel; de geschreven hoeveelheden blijven leidend.

F04 / MELKZUURFERMENTATIE

Melk die een lepel draagt

Eén dag; incubatie 6-8 uur

> ISOF beschrijft historische Zweedse zuivelculturen zoals tätmjölk. Deze thermofiele yoghurt is nadrukkelijk een andere cultuur en een gecontroleerde moderne oefening. In de kelderavond wordt ze gemengd met gekochte karnemelk.

De onderzoeksvraag

Noteer echte temperatuur bij begin en einde en controleer tussendoor. Vergelijk voor serveren een lepel koude yoghurt met hetzelfde fruit zonder yoghurt; verander niet tegelijk alle incubatievariabelen.

Vaste proefbatch

• 1 liter gepasteuriseerde volle melk

• 50 g verse naturelyoghurt met levende culturen, zonder smaakstoffen

• Thermometer, schone pan, schone potten, betrouwbare yoghurtmaker of nauwkeurig geregelde incubator

Klaarzetten: Yoghurtmaker, thermometer, kleine potjes en vier proeflepels.

Ieder ingrediënt heeft een rol

Gepasteuriseerde melk levert de structuur; levende yoghurt ent de cultuur. De gecontroleerde warmte hoort bij dit moderne protocol.

Aan tafel	2 gasten	4 gasten	8 gasten
Afgewerkte koude yoghurt	40 g	80 g	160 g

Extra proefporties boven op het menu. Voor acht: voldoende afgewerkte voorraad of twee volledige bereide proefsets. Fermentatieverhoudingen blijven gelijk.

Bronnen: yogurt, isof. Volledige verwijzingen achteraan.

F04 / UITVOERING

Aan de slag.

1. Verwarm melk al roerend tot 82 °C; houd 10 minuten voor een zachtere of 20 minuten voor een dikkere structuur.

2. Laat afkoelen tot 42-44 °C. Meng de yoghurt eerst met wat warme melk en roer terug. Verdeel in schone potten.

3. Incubeer 6-8 uur stabiel op 42-44 °C in een gecontroleerd toestel. Een gewone uitgeschakelde oven zonder temperatuurregeling is hiervoor geen betrouwbare vervanging.

4. Zodra gestold: direct koelen, in kleine potten naar 0-4 °C. Gebruik voor deze proef binnen 5 dagen of de kortere productdatum. Schep met schoon bestek.

Bewaren en stoppen

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

Geen stolling na 8 uur, onbekende/afwijkende temperatuur, schimmel of vreemd uiterlijk/geur: wegdoen, niet langer warm laten staan om de planning te redden. Geen rauwe melk gebruiken.

Allergenen: Melk.

Het moment aan tafel

> Schep de yoghurt rustig op een klein schoteltje; laat iedereen eerst de structuur bekijken.

Hoe kan iets vloeibaars een lepel gaan dragen?

Verpakken

Houd de actieve werkbatch in het eigen voorgeschreven vat; serveer alleen een correct voltooid product. Kleine schone voedselbakjes voor de proef, droog A/B-label en kaart apart. Koude proefvoorraad op 0-4 °C; brood apart in papier. Geen lak op voedsel of actieve potten.

Past bij: kerst, jordkelder, tanto. Open voorbereiden.html voor de volledige avond.

F05 / HET BEELD BIJ DE PROEF

Van room naar boter

Welke boter doet je aan een echte keuken denken?



Boterkorrels in een zeef boven de opgevangen karnemelk. AI-verbeelding; hoeveelheden, temperatuur en uitvoering volgen de geschreven werkwijze.

Smeer twee even dunne lagen op hetzelfde brood; noem de herkomst pas na de eerste indruk.

De volledige proefbatch, werkwijze en bewaarinstructie volgen op de volgende pagina. Het beeld toont een handeling of serveervoorstel; de geschreven hoeveelheden blijven leidend.

F05 / VERWERKING VAN EEN GEKOCHT FERMENT

Van room naar boter

30-45 minuten, daarna gekoeld

> In de Vlaamse polders is verzuren en karnen van room als levend erfgoed beschreven. We gebruiken reeds gefermenteerde gepasteuriseerde room, geen ongecontroleerd verzurende rauwe melk. De herkomst is de polders, niet bewezen jouw voorouderlijke keuken.

De onderzoeksvraag

Weeg opbrengst en vergelijk dezelfde broodhap met ongezouten gewone boter en je gewassen cultuurboter. Deze stap zelf is karnen, geen nieuwe fermentatie.

Vaste proefbatch

• 300 g pure crème fraîche met circa 40% vet, zonder verdikkers

• Koud drinkwater voor wassen

• 1 g fijn zout voor circa 100-140 g boter

• Mixer, zeef en schone kom

Klaarzetten: Mixer, zeef, schone spatels, ijswater, acht mesjes/schaaltjes.

Ieder ingrediënt heeft een rol

Gefermenteerde room draagt het zuivelaroma; koud water wast vloeistof uit de vetkorrels; zout doseert de afwerking. Brood is het gelijke proefvlak.

Aan tafel	2 gasten	4 gasten	8 gasten
Gewone ongezouten boter	10 g	20 g	40 g
Cultuurboter uit F05	10 g	20 g	40 g
Gebakken brood	40 g	80 g	160 g

Extra proefporties boven op het menu. Voor acht: voldoende afgewerkte voorraad of twee volledige bereide proefsets. Fermentatieverhoudingen blijven gelijk.

Bronnen: polders. Volledige verwijzingen achteraan.

F05 / UITVOERING

Aan de slag.

1. Gebruik gekochte gekoelde crème fraîche. Laat de werkportie circa 20 minuten minder koud worden; geen nacht op kamertemperatuur.

2. Klop in een diepe kom tot vetkorrels en vloeistof zich scheiden; dit kan 5-15 minuten duren. Werkt het gekozen product niet, gebruik gekochte cultuurboter voor het diner en noteer de mislukte proef.

3. Zeef, houd de vloeistof gekoeld apart en druk de vetkorrels samen. Was de boter met zeer koud drinkwater, kneed met schone spatels en ververs tot het water helder blijft.

4. Druk water zorgvuldig uit, weeg opbrengst en meng circa 1 g zout per 120 g boter. Koel meteen op 0-4 °C. Gebruik boter binnen 3 dagen; gebruik opgevangen vloeistof binnen 24 uur in volledig gebakken brood of laat haar weg.

Bewaren en stoppen

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

Geen beschimmelde of verlopen room gebruiken. Wegdoen bij vreemde groei/geur of onzekere koeling; niet proberen te redden door te verhitten.

Allergenen: Melk; gluten bij brood.

Het moment aan tafel

> Smeer twee even dunne lagen op hetzelfde brood; noem de herkomst pas na de eerste indruk.

Welke boter doet je aan een echte keuken denken?

Verpakken

Houd de actieve werkbatch in het eigen voorgeschreven vat; serveer alleen een correct voltooid product. Kleine schone voedselbakjes voor de proef, droog A/B-label en kaart apart. Koude proefvoorraad op 0-4 °C; brood apart in papier. Geen lak op voedsel of actieve potten.

Past bij: lille, bologna, bakkerij, tanto. Open voorbereiden.html voor de volledige avond.

F06 / HET BEELD BIJ DE PROEF

Drie soorten fris

Welke frisheid maakt plaats voor een volgende hap?



Drie porties geroosterde wortel voor de vergelijking zonder zuur, met azijn en met krautvocht. AI-verbeelding; hoeveelheden, temperatuur en uitvoering volgen de geschreven werkwijze.

Drie schoteltjes van links naar rechts. Iedereen noteert eerst zelf een woord.

De volledige proefbatch, werkwijze en bewaarinstructie volgen op de volgende pagina. Het beeld toont een handeling of serveervoorstel; de geschreven hoeveelheden blijven leidend.

F06 / PROEVEN MET AFGEWERKTE VOORRAAD

Drie soorten fris

45 minuten

> Azijn toevoegen en groenten laten fermenteren leveren beide zuur, via een andere route. In België is ook lambiek een gedocumenteerde spontane fermentatie, specifiek verbonden met Zennevallei en Pajottenland. Dat verhaal is geen instructie om elke pot open op het aanrecht te laten staan.

De onderzoeksvraag

Noteer woorden vóór je elkaar beïnvloedt. De azijnportie hoeft niet de winnaar te zijn. Niet proberen pH gelijk te trekken zonder geschikt recept.

Vaste proefbatch

• 300 g geschilde wortel

• 10 ml olijfolie

• 1 g zout

• 5 ml gekochte appelazijn 5%

• 5 ml vocht van een correct voltooide gekoelde krautbatch (of gekochte kraut)

Klaarzetten: Ovenplaat, drie bakjes, twaalf proeflepels.

Ieder ingrediënt heeft een rol

Wortel wordt zoeter door roosteren; olie draagt de warmte; zout ondersteunt. Appelazijn en rijp krautvocht geven ieder een andere zure en zoute context.

Aan tafel	2 gasten	4 gasten	8 gasten
Geroosterde wortel naturel	30 g	60 g	120 g
Geroosterde wortel met azijn	30 g	60 g	120 g
Geroosterde wortel met krautvocht	30 g	60 g	120 g

Extra proefporties boven op het menu. Voor acht: voldoende afgewerkte voorraad of twee volledige bereide proefsets. Fermentatieverhoudingen blijven gelijk.

Bronnen: lambiek, umn. Volledige verwijzingen achteraan.

F06 / UITVOERING

Aan de slag.

1. Snijd wortel gelijk, meng met olie en zout. Rooster op 210 °C circa 25-35 minuten tot gaar.

2. Verdeel in drie gelijke warme porties: één naturel, één met 5 ml azijn, één met 5 ml afgewerkt krautvocht. Gebruik elk een eigen lepel.

3. Proef in die volgorde en noteer helderheid, zoutheid en hoe lang de smaak blijft. Eet meteen. Het krautvocht is alleen smaakmaker, geen nieuwe starter of conserveringsmethode.

Bewaren en stoppen

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

Gebruik nooit vocht van een onvoltooide of verdachte batch. Deze aangeklede groenten zijn geen houdbare conserven.

Allergenen: Controleer azijn op sulfieten en krautetiket.

Het moment aan tafel

> Drie schoteltjes van links naar rechts. Iedereen noteert eerst zelf een woord.

Welke frisheid maakt plaats voor een volgende hap?

Verpakken

Houd de actieve werkbatch in het eigen voorgeschreven vat; serveer alleen een correct voltooid product. Kleine schone voedselbakjes voor de proef, droog A/B-label en kaart apart. Koude proefvoorraad op 0-4 °C; brood apart in papier. Geen lak op voedsel of actieve potten.

Past bij: abdij, kruidentuin, provence. Open voorbereiden.html voor de volledige avond.

F07 / HET BEELD BIJ DE PROEF

Kool en de gekochte koji

Is meer hartigheid ook een betere hap?



Twee geroosterde koolstukken: shio-koji naast de gezouten controle. AI-verbeelding; hoeveelheden, temperatuur en uitvoering volgen de geschreven werkwijze.

Serveer de stukken op dezelfde schaal maar houd A en B herkenbaar.

De volledige proefbatch, werkwijze en bewaarinstructie volgen op de volgende pagina. Het beeld toont een handeling of serveervoorstel; de geschreven hoeveelheden blijven leidend.

F07 / ENZYMATISCHE TOEPASSING, GEEN SCHIMMELKWEEK

Kool en de gekochte koji

12-18 uur gekoeld + 35 minuten oven

> Noma laat zien hoe een techniek uit een andere eetcultuur op lokale ingrediënten kan worden onderzocht. Koji heeft een Japanse oorsprong. Deze proef gebruikt gekochte shio-koji op een gewone kool; we noemen dat moderne fusie, geen oude Belgische traditie.

De onderzoeksvraag

Is het meer dan alleen zouter? Herhaal pas later met zorgvuldig zoutgelijk berekende controle als je het product goed kent.

Vaste proefbatch

- 400 g witte kool in twee gelijke stukken
- 20 g gekochte shio-koji
- 10 ml olijfolie
- 1 g zout voor de controleportie

Klaarzetten: Twee afgesloten koelbakjes, thermometer en twee ovenschaaltjes.

Ieder ingrediënt heeft een rol

Kool is de plaatselijke basis; gekochte shio-koji voegt Japanse rijstkoji, zout en enzymwerking toe. Olie helpt roosteren.

Aan tafel	2 gasten	4 gasten	8 gasten
Gare kool A met shio-koji	40 g	80 g	160 g
Gare kool B met zout	40 g	80 g	160 g

Extra proefporties boven op het menu. Voor acht: voldoende afgewerkte voorraad of twee volledige bereide proefsets. Fermentatieverhoudingen blijven gelijk.

Bronnen: noma, science. Volledige verwijzingen achteraan.

F07 / UITVOERING

Aan de slag.

1. Lees het productetiket; volg de kortste bewaartermijn en controleer eventuele soja/tarwe. Weeg twee stukken kool van 200 g.

2. Bestrijk A met 20 g shio-koji en B met 1 g zout. Bewaar beide in aparte afgesloten voedselbakjes 12-18 uur op 0-4 °C. Noteer productnaam en lotnummer.

3. Verwijder een dikke overtollige laag, bestrijk beide met elk 5 ml olie. Rooster in aparte gemarkeerde schaaltjes op 200 °C circa 30-40 minuten tot gaar, draai halverwege en scherm af als suikers te snel donker worden.

4. Proef direct naast elkaar: zoetheid, hartigheid en kleur. Deze proef is niet zoutgelijk; vermeld dat als beperking van je vergelijking.

Bewaren en stoppen

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

Niet warm laten marineren, geen zelfgekweekte schimmel gebruiken, geen rauw vlees/vis toevoegen aan deze groenteproef.

Allergenen: Etiket shio-koji controleren op soja/tarwe; geen standaard garantie.

Het moment aan tafel

> Serveer de stukken op dezelfde schaal maar houd A en B herkenbaar.

Is meer hartigheid ook een betere hap?

Verpakken

Houd de actieve werkbatch in het eigen voorgeschreven vat; serveer alleen een correct voltooid product. Kleine schone voedselbakjes voor de proef, droog A/B-label en kaart apart. Koude proefvoorraad op 0-4 °C; brood apart in papier. Geen lak op voedsel of actieve potten.

Past bij: stockholm, abdij. Open voorbereiden.html voor de volledige avond.

F08 / HET BEELD BIJ DE PROEF

Een mespunt diepte

Proef je het brood nog?



Naturelboter en misoboter naast vier gelijke sneetjes rogge-tarwebrood. AI-verbeelding; hoeveelheden, temperatuur en uitvoering volgen de geschreven werkwijze.

Twee happen. Een mespunt diepte is voldoende; de tafel blijft het onderwerp.

De volledige proefbatch, werkwijze en bewaarinstructie volgen op de volgende pagina. Het beeld toont een handeling of serveervoorstel; de geschreven hoeveelheden blijven leidend.

F08 / PROEVEN MET GEKOCHTE MISO

Een mespunt diepte

15 minuten

> Miso bij cultuurboter verbindt twee verschillende fermentaties zonder ze historisch gelijk te maken. De moderne laag moet de maaltijd ondersteunen, niet het hele verhaal overnemen.

De onderzoeksvraag

Noteer of je nog rogge proeft. Een sterkere smaak is niet automatisch een beter gerecht.

Vaste proefbatch

• 80 g cultuurboter

• 12 g witte miso

• Vier kleine gelijke sneetjes gaar rogge-tarwebrood

Klaarzetten: Kom, weegschaal, spatels, acht schoteltjes.

Ieder ingrediënt heeft een rol

Cultuurboter draagt vet en melkzuuraroma. Miso brengt gefermenteerde soja en/of graan; roggebrood houdt de moderne Japanse laag klein.

Aan tafel	2 gasten	4 gasten	8 gasten
Naturelboter A	10 g	20 g	40 g
Misoboter B	10 g	20 g	40 g
Gebakken rogge-tarwebrood	40 g	80 g	160 g

Extra proefporties boven op het menu. Voor acht: voldoende afgewerkte voorraad of twee volledige bereide proefsets. Fermentatieverhoudingen blijven gelijk.

Bronnen: noma, science. Volledige verwijzingen achteraan.

F08 / UITVOERING

Aan de slag.

1. Bewaar 20 g boter naturel. Meng 60 g zacht geworden boter met 12 g gekochte miso.

2. Vergelijk een heel dunne laag gewone boter met een even dunne laag misoboter op hetzelfde brood. Lees het miso-etiket: soja en soms tarwe/gerst; boter bevat melk en brood gluten.

3. Koel de resterende boter direct. Gebruik binnen 3 dagen of kortere productdatum. Geen pot bewaren op tafel buiten het proefmoment.

Bewaren en stoppen

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

Gebruik alleen een intact gekocht product binnen de bewaarinstructie. Geen thuis-garum als vervanging.

Allergenen: Melk, soja; gluten in brood en mogelijk miso.

Het moment aan tafel

> Twee happen. Een mespunt diepte is voldoende; de tafel blijft het onderwerp.

Proef je het brood nog?

Verpakken

Houd de actieve werkbatch in het eigen voorgeschreven vat; serveer alleen een correct voltooid product. Kleine schone voedselbakjes voor de proef, droog A/B-label en kaart apart. Koude proefvoorraad op 0-4 °C; brood apart in papier. Geen lak op voedsel of actieve potten.

Past bij: stockholm, kerst. Open voorbereiden.html voor de volledige avond.

F09 / HET BEELD BIJ DE PROEF

De augurk van de moestuin

Wat mag van de zomer mee naar de winter?



Voltooide, gekoelde augurken bij het proefmoment; één augurk is opengesneden. AI-verbeelding; hoeveelheden, temperatuur en uitvoering volgen de geschreven werkwijze.

Eén dun plakje op een leeg schoteltje; laat de dille als eerste spreken.

De volledige proefbatch, werkwijze en bewaarinstructie volgen op de volgende pagina. Het beeld toont een handeling of serveervoorstel; de geschreven hoeveelheden blijven leidend.

F09 / ZELF FERMENTEREN · GECONTROLEERDE PROEF

De augurk van de moestuin

3-4 weken bij 21-24 °C

> Een tuin levert meer dan één avond kan eten. De huisjes uit Tanto in Skansen geven dat voorraadthema een plaats; deze Amerikaanse onderzoeksreceptuur is geen gereconstrueerd Zweeds familierecept.

De onderzoeksvraag

Noteer herkomst, maat, beginmassa, omgevingstemperatuur, tijd, pH en eindtextuur. Gebruik gekochte gefermenteerde augurken wanneer de eigen batch nog loopt. Vergelijk niet met azijnaugurken alsof het dezelfde methode is.

Vaste proefbatch

- 1.814 g verse inmaakkomkommers van circa 10 cm
- 2 Amerikaanse eetlepels dillezaad = circa 30 ml volume
- ½ US cup inmaakzout = circa 118 ml VOLUME, niet 118 g
- ¼ US cup azijn van 5% = circa 59 ml
- 8 US cups drinkwater = circa 1.893 ml
- Gekalibreerde US cup/maatlepels; origineel bronrecept is leidend

Klaarzetten: 4-liter fermentatievat, gewicht, luchtslot, echte US-maten, gekalibreerde pH-meter en thermometer.

Ieder ingrediënt heeft een rol

Inmaakkomkommer geeft een geschikte structuur; dille draagt het tuinverhaal. Zout, drinkwater én 5% azijn vormen samen de vaste pekel uit deze bron. Dit recept begint dus ook met azijn.

Aan tafel	2 gasten	4 gasten	8 gasten
Afgewerkte uitgelekte augurk	40 g	80 g	160 g

Extra proefporties boven op het menu. Voor acht: voldoende afgewerkte voorraad of twee volledige bereide proefsets. Fermentatieverhoudingen blijven gelijk.

Bronnen: pickles, umn, skansen. Volledige verwijzingen achteraan.

F09 / UITVOERING

Aan de slag.

1. Gebruik een schone voedselveilige fermentatiepot van circa 4 liter met passend gewicht en luchtslot. Volg de reiniging van de fabrikant. Was komkommers, verwijder circa 1,5 mm van het bloesemeinde en behoud circa 6 mm steel.

2. Leg de helft van de dille onderin, dan komkommers en resterende dille. Los het afgemeten zout in water en azijn op; giet erbij. Houd alles onder pekel met gewicht; laat ruimte voor gas. Een gewone hermetisch gesloten pot is ongeschikt.

3. Bewaar 3-4 weken op 21-24 °C. Controleer regelmatig temperatuur, onderdompeling en luchtslot. Verander geen verhoudingen en voeg geen extra ingrediënten toe.

4. Gebruik naast de bron het volledige eindpunt: correct proces, pH 4,6 of lager en gestopte gasvorming. Een losse meting is geen vrijgave. Koel de voltooide batch op 0-4 °C. Onze korte proefplanning is maximaal 14 dagen gekoeld; niet inmaken voor kamertemperatuur.

Bewaren en stoppen

Na correct voltooid proces maximaal 14 dagen op 0-4 °C als korte thuisproefplanning; geen gevalideerde handelsduur.

Zachte/slijmerige augurken, afwijkende geur of elke schimmelgroei: hele batch weg. Onze regel is strenger dan afschrapen in oudere broninstructies. Bij onderdompeling of temperatuur onzeker: niet serveren.

Allergenen: Controleer azijn op sulfieten en gekochte augurk op mosterd.

Het moment aan tafel

> Eén dun plakje op een leeg schoteltje; laat de dille als eerste spreken.

Wat mag van de zomer mee naar de winter?

Verpakken

Werk met aparte A/B-bakjes, een droog kraftbandje en een crèmekleurige proefkaart. Noteer proefcode, inhoud, allergenen, bereidingsdatum en bewaarinstructie. Gekoelde producten reizen in een aparte koelhouder; brood in papier. Lak alleen op de afneembare droge envelop. Deze thuisproef is geen gevalideerd afhaalproduct.

Past bij: tanto, lille. Open voorbereiden.html voor de volledige avond.

F10 / HET BEELD BIJ DE PROEF

Wat het mes verandert

Welke kleine handeling maakt later verschil?



Twee schaaltjes voltooide witte kraut met verschillende fijne snijdiktes. AI-verbeelding; hoeveelheden, temperatuur en uitvoering volgen de geschreven werkwijze.

Leg twee dezelfde lepels neer en laat gasten eerst alleen naar de snede kijken.

De volledige proefbatch, werkwijze en bewaarinstructie volgen op de volgende pagina. Het beeld toont een handeling of serveervoorstel; de geschreven hoeveelheden blijven leidend.

F10 / ZELF FERMENTEREN · GECONTROLEERDE PROEF

Wat het mes verandert

Twee batches, doorgaans 3-4 weken

> Voorraad begint met handenwerk. Het geluid van twee messen geeft de scène ritme; het is een eigen vergelijking, geen bewijs van een oude snijtraditie.

De onderzoeksvraag

Bijt driemaal bewust. Is het verschil vooral beet, sap of zuur? Verschillende snijdikte kan de indruk van zuur beïnvloeden; dit is geen microbiologische analyse.

Vaste proefbatch

- 2.000 g schoongemaakte witte kool uit dezelfde partij
- 45 g inmaakzout: exact 22,5 g per 1.000 g kool
- Aanvulpekel uitsluitend zoals F01, indien nodig

Klaarzetten: Twee 2-liter potten met gewicht/luchtslot, liniaal, mes, weegschaal, thermometer.

Ieder ingrediënt heeft een rol

Kool en zout blijven gelijk. Alleen de snede verandert de oppervlakte; water dient uitsluitend als voorgeschreven aanvulpekel.

Aan tafel	2 gasten	4 gasten	8 gasten
Rijpe kool A	30 g	60 g	120 g
Rijpe kool B	30 g	60 g	120 g

Extra proefporties boven op het menu. Voor acht: voldoende afgewerkte voorraad of twee volledige bereide proefsets. Fermentatieverhoudingen blijven gelijk.

Bronnen: csu, umn. Volledige verwijzingen achteraan.

F10 / UITVOERING

Aan de slag.

Lees ook volledig: F01. De complete methode, stopregels en bewaarinstructie blijven gelden.

1. Lees F01 volledig. Maak twee zelfstandige F01-batches: A met fijne reepjes van ongeveer 2 mm, B met ongeveer 3 mm. Beide blijven fijn gesneden kool; geen grote stukken.

2. Houd pot, koolmassa, 2,25% zout, temperatuur 21-24 °C en alle F01-stappen gelijk. Label vóór vullen.

3. Laat elke pot afzonderlijk het volledige F01-eindpunt halen; vergelijk pas daarna, bij dezelfde koeltemperatuur. Stopregels en bewaartermijn van F01 gelden onverkort.

Bewaren en stoppen

Volledige F01-regels, inclusief 0-4 °C en maximaal 14 dagen na voltooiing.

Gebruik uitsluitend betrouwbare afgewerkte producten, schoon materiaal en de aangegeven koeling. Bij afwijkende groei, slijmerigheid, rottingsgeur of onbekende bewaring: wegdoen, niet proeven. Proef geen rauw meel of rauw deeg.

Allergenen: Geen uit kale receptuur.

Het moment aan tafel

> Leg twee dezelfde lepels neer en laat gasten eerst alleen naar de snede kijken.

Welke kleine handeling maakt later verschil?

Verpakken

Werk met aparte A/B-bakjes, een droog kraftbandje en een crèmekleurige proefkaart. Noteer proefcode, inhoud, allergenen, bereidingsdatum en bewaarinstructie. Gekoelde producten reizen in een aparte koelhouder; brood in papier. Lak alleen op de afneembare droge envelop. Deze thuisproef is geen gevalideerd afhaalproduct.

Past bij: eksel, jordkelder. Open voorbereiden.html voor de volledige avond.

F11 / HET BEELD BIJ DE PROEF

Twee plekken op de plank

Waar in een huis zou jij iets toevertrouwen aan de tijd?



Twee identieke koolpotten op afzonderlijke planken met een eigen thermometer. AI-verbeelding; hoeveelheden, temperatuur en uitvoering volgen de geschreven werkwijze.

Laat twee temperatuurbriefjes zien, niet twee halfvoltooide potten om uit te eten.

De volledige proefbatch, werkwijze en bewaarinstructie volgen op de volgende pagina. Het beeld toont een handeling of serveervoorstel; de geschreven hoeveelheden blijven leidend.

F11 / ZELF FERMENTEREN · GECONTROLEERDE PROEF

Twee plekken op de plank

3-4 weken of langer, per batch beoordelen

> Een voorraadplek is nooit zomaar een plank. Deze proef maakt aandacht voor de ruimte zichtbaar; ze reconstrueert geen temperatuur in een negentiende-eeuws huis.

De onderzoeksvraag

Hoeveel dagen verschil zie je? Verschil in koeldagen blijft een beperking van de smaakvergelijking. Meer warmte is geen snelkookknop.

Vaste proefbatch

- 2.000 g schoongemaakte witte kool
- 45 g inmaakzout, verdeeld in 2 × 22,5 g
- Alleen zo nodig F01-aanvulpekel

Klaarzetten: Twee aparte complete F01-opstellingen, twee thermometers en twee geschikte geregelde plaatsen.

Ieder ingrediënt heeft een rol

Dezelfde kool, hetzelfde zout en zo nodig dezelfde voorgeschreven pekel houden de ingrediënten gelijk. De omgeving is de onderzochte variabele.

Aan tafel	2 gasten	4 gasten	8 gasten
Rijpe kool A	30 g	60 g	120 g
Rijpe kool B	30 g	60 g	120 g

Extra proefporties boven op het menu. Voor acht: voldoende afgewerkte voorraad of twee volledige bereide proefsets. Fermentatieverhoudingen blijven gelijk.

Bronnen: csu, umn. Volledige verwijzingen achteraan.

F11 / UITVOERING

Aan de slag.

Lees ook volledig: F01. De complete methode, stopregels en bewaarinstructie blijven gelden.

1. Maak twee identieke F01-batches van 1.000 g kool. Houd snijdikte en werkwijze gelijk.

2. Plaats A bij stabiel 21 °C en B bij stabiel 24 °C. Beide blijven binnen F01. Gebruik twee thermometers; lukt stabiele regeling niet, kies F10 in plaats hiervan.

3. Log dagelijks. Vergelijk tijd tot volledige voltooiing, niet de smaak van een halve fermentatie. Koel elke batch zodra het hele eindpunt bereikt is en noteer het aantal koeldagen.

Bewaren en stoppen

F01 volledig volgen. Niet langer ongekoeld laten staan om de andere pot in te halen.

Gebruik uitsluitend betrouwbare afgewerkte producten, schoon materiaal en de aangegeven koeling. Bij afwijkende groei, slijmerigheid, rottingsgeur of onbekende bewaring: wegdoen, niet proeven. Proef geen rauw meel of rauw deeg.

Allergenen: Geen uit kale receptuur.

Het moment aan tafel

> Laat twee temperatuurbriefjes zien, niet twee halfvoltooide potten om uit te eten.

Waar in een huis zou jij iets toevertrouwen aan de tijd?

Verpakken

Werk met aparte A/B-bakjes, een droog kraftbandje en een crèmekleurige proefkaart. Noteer proefcode, inhoud, allergenen, bereidingsdatum en bewaarinstructie. Gekoelde producten reizen in een aparte koelhouder; brood in papier. Lak alleen op de afneembare droge envelop. Deze thuisproef is geen gevalideerd afhaalproduct.

Past bij: eksel, abdij. Open voorbereiden.html voor de volledige avond.

F12 / HET BEELD BIJ DE PROEF

Rogge of tarwe aan het ontbijt

Welk graan herken je zonder het etiket?



Een rogge- en een tarwestarter in twee gelijke potten met beginmarkering. AI-verbeelding; hoeveelheden, temperatuur en uitvoering volgen de geschreven werkwijze.

Toon de twee hoogtelijnen. De rauwe potten blijven dicht tijdens het eten.

De volledige proefbatch, werkwijze en bewaarinstructie volgen op de volgende pagina. Het beeld toont een handeling of serveervoorstel; de geschreven hoeveelheden blijven leidend.

F12 / ZELF FERMENTEREN · GECONTROLEERDE PROEF

Rogge of tarwe aan het ontbijt

Eén voeding van een gevestigde starter; 12 uur observeren

> Graan maakt een brood herkenbaar. De antieke bakker is het decor, maar deze nauwkeurig gevoede cultuur is een hedendaagse bakkerijproef.

De onderzoeksvraag

Noteer stijging, tijd tot piek en structuur. Een roggepap houdt gas anders vast dan tarwe; hoogte alleen meet geen hoeveelheid micro-organismen.

Vaste proefbatch

- 100 g gezonde gevestigde starter op 100% hydratatie
- 50 g volkoren roggemeel
- 50 g tarwebloem
- 100 g drinkwater

Klaarzetten: Twee gelijke potten van minimaal 500 ml, elastieken, weegschaal en thermometer. Voor serveren extra F29-bakvoorraad.

Ieder ingrediënt heeft een rol

Rogge en tarwe veranderen zowel voeding als structuur; water en moederstarter zijn gelijk. Voor de optionele eetproef maak je F29 tweemaal met A en B als starter.

Aan tafel	2 gasten	4 gasten	8 gasten
Volledig gebakken F29-cracker A	20 g	40 g	80 g
Volledig gebakken F29-cracker B	20 g	40 g	80 g

Extra proefporties boven op het menu. Voor acht: voldoende afgewerkte voorraad of twee volledige bereide proefsets. Fermentatieverhoudingen blijven gelijk.

Bronnen: maintain, starter. Volledige verwijzingen achteraan.

F12 / UITVOERING

Aan de slag.

Lees ook volledig: F03. De complete methode, stopregels en bewaarinstructie blijven gelden.

1. Gebruik een reeds betrouwbaar stijgende F03-starter, geen jonge cultuur. A: 50 g starter + 50 g roggemeel + 50 g water. B: 50 g starter + 50 g tarwebloem + 50 g water.

2. Gebruik gelijke ruime potten, los afgedekt, bij 21-24 °C. Markeer beginhoogte; registreer na 0, 4, 8 en 12 uur. Proef niet rauw.

3. Behoud je gewone moederstarter apart. Na de observatie voed je de gezonde proefculturen volgens F03 of koel je ze volgens het onderhoudsprotocol. Gebruik alleen een gevestigde gezonde cultuur in volledig gebakken producten.

Bewaren en stoppen

Volg F03; alleen de volledig gebakken proef is eetbaar. Geen verse starter beloven voor morgen.

Gebruik uitsluitend betrouwbare afgewerkte producten, schoon materiaal en de aangegeven koeling. Bij afwijkende groei, slijmerigheid, rottingsgeur of onbekende bewaring: wegdoen, niet proeven. Proef geen rauw meel of rauw deeg.

Allergenen: Rogge en tarwe: gluten.

Het moment aan tafel

> Toon de twee hoogtelijnen. De rauwe potten blijven dicht tijdens het eten.

Welk graan herken je zonder het etiket?

Verpakken

Werk met aparte A/B-bakjes, een droog kraftbandje en een crèmekleurige proefkaart. Noteer proefcode, inhoud, allergenen, bereidingsdatum en bewaarinstructie. Gekoelde producten reizen in een aparte koelhouder; brood in papier. Lak alleen op de afneembare droge envelop. Deze thuisproef is geen gevalideerd afhaalproduct.

Past bij: pompeii, bakkerij, provence. Open voorbereiden.html voor de volledige avond.

F13 / HET BEELD BIJ DE PROEF

De warmte vóór de cultuur

Welke zorg zie je pas wanneer je gaat proeven?



Twee gekoelde yoghurtmonsters voor de vergelijking van melkvoorverwarming. AI-verbeelding; hoeveelheden, temperatuur en uitvoering volgen de geschreven werkwijze.

Twee witte schoteltjes, dezelfde lepelbeweging. Geen honing tot na de vergelijking.

De volledige proefbatch, werkwijze en bewaarinstructie volgen op de volgende pagina. Het beeld toont een handeling of serveervoorstel; de geschreven hoeveelheden blijven leidend.

F13 / ZELF FERMENTEREN · GECONTROLEERDE PROEF

De warmte vóór de cultuur

Twee yoghurtbatches; één dag plus koelen

> Dezelfde melk kan een ander mondgevoel krijgen. Deze moderne gecontroleerde yoghurtproef sluit aan op het thema zuivelzorg, niet op een nagebootste fäbodcultuur.

De onderzoeksvraag

Blijft een lepelspoor langer staan? Schrijf structuur en wei-afscheiding op; verander deze keer geen starterhoeveelheid of incubatieduur.

Vaste proefbatch

- 2 liter gepasteuriseerde volle melk uit dezelfde verpakking
- 100 g verse naturelyoghurt met levende culturen

Klaarzetten: Twee pannen, thermometer, twee identieke potten en gecontroleerde yoghurtmaker.

Ieder ingrediënt heeft een rol

Gepasteuriseerde melk bouwt de structuur; éénzelfde levende yoghurt levert de cultuur. Alleen de voorafgaande verhitting verschilt.

Aan tafel	2 gasten	4 gasten	8 gasten
Koude yoghurt A	40 g	80 g	160 g
Koude yoghurt B	40 g	80 g	160 g

Extra proefporties boven op het menu. Voor acht: voldoende afgewerkte voorraad of twee volledige bereide proefsets. Fermentatieverhoudingen blijven gelijk.

Bronnen: yogurt. Volledige verwijzingen achteraan.

F13 / UITVOERING

Aan de slag.

Lees ook volledig: F04. De complete methode, stopregels en bewaarinstructie blijven gelden.

1. Volg F04 volledig. Maak twee batches van 1 liter melk en 50 g entyoghurt. Houd A 10 minuten en B 20 minuten op 82 °C vóór het enten.

2. Koel beide tot 42-44 °C, ent en incubeer afzonderlijk 6-8 uur bij 42-44 °C in een betrouwbaar toestel. Alle andere omstandigheden blijven gelijk.

3. Koel zodra gestold. Volg alle F04-stopregels; geen stolling na 8 uur betekent wegdoen. Vergelijk beide pas volledig gekoeld, zonder toevoegingen.

Bewaren en stoppen

F04: direct koelen op 0-4 °C; maximaal 5 dagen of kortere productdatum.

Gebruik uitsluitend betrouwbare afgewerkte producten, schoon materiaal en de aangegeven koeling. Bij afwijkende groei, slijmerigheid, rottingsgeur of onbekende bewaring: wegdoen, niet proeven. Proef geen rauw meel of rauw deeg.

Allergenen: Melk.

Het moment aan tafel

> Twee witte schoteltjes, dezelfde lepelbeweging. Geen honing tot na de vergelijking.

Welke zorg zie je pas wanneer je gaat proeven?

Verpakken

Werk met aparte A/B-bakjes, een droog kraftbandje en een crèmekleurige proefkaart. Noteer proefcode, inhoud, allergenen, bereidingsdatum en bewaarinstructie. Gekoelde producten reizen in een aparte koelhouder; brood in papier. Lak alleen op de afneembare droge envelop. Deze thuisproef is geen gevalideerd afhaalproduct.

Past bij: kerst, jordkelder. Open voorbereiden.html voor de volledige avond.

F14 / HET BEELD BIJ DE PROEF

Een ander ritme voor het brood

Kan wachten ook handig zijn?



Twee gelijke starterpotten met verschillende hoeveelheden voeding en een eigen beginmarkering. AI-verbeelding; hoeveelheden, temperatuur en uitvoering volgen de geschreven werkwijze.

Zet de twee tijdstippen op de kaart; geef het brood door zonder een winnaar aan te wijzen.

De volledige proefbatch, werkwijze en bewaarinstructie volgen op de volgende pagina. Het beeld toont een handeling of serveervoorstel; de geschreven hoeveelheden blijven leidend.

F14 / ZELF FERMENTEREN · VOEDINGSVERGELIJKING

Een ander ritme voor het brood

8-12 uur observeren; rijpheid verschilt

> De bakker past het werk aan de dag aan. De gevestigde starter werkt verder, terwijl je de voedingsverhouding verandert. Je zet geen nieuwe cultuur op; je onderzoekt het ritme van één bestaande.

De onderzoeksvraag

Vergelijk tijd tot piek. Een latere piek kan nuttig zijn; dit is geen test van welk brood beter is. De twee potten hebben een andere beginmassa.

Vaste proefbatch

• 100 g gezonde rijpe starter op 100% hydratatie

• 150 g tarwebloem

• 150 g drinkwater

Klaarzetten: Twee ruime identieke potten, hoogtemarkering, weegschaal; eventueel twee broodvormen.

Ieder ingrediënt heeft een rol

Dezelfde bloem en water vormen meer voeding in B; de hoeveelheid moederstarter is gelijk. Voor de eetproef zijn de volledige F03-broodingrediënten tweemaal extra nodig.

Aan tafel	2 gasten	4 gasten	8 gasten
Volledig gebakken proefbrood A	30 g	60 g	120 g
Volledig gebakken proefbrood B	30 g	60 g	120 g

Extra proefporties boven op het menu. Voor acht: voldoende afgewerkte voorraad of twee volledige bereide proefsets. Fermentatieverhoudingen blijven gelijk.

Bronnen: ratios. Volledige verwijzingen achteraan.

F14 / UITVOERING

Aan de slag.

Lees ook volledig: F03. De complete methode, stopregels en bewaarinstructie blijven gelden.

1. Neem twee gelijke potten. A: 50 g starter + 50 g bloem + 50 g water (1:1:1). B: 50 g starter + 100 g bloem + 100 g water (1:2:2). Houd moederstarter apart.

2. Markeer beide beginhoogten, zet los afgedekt bij 21-24 °C en noteer de stijging na 0, 4, 8 en 12 uur. Vergelijk relatieve stijging vanaf de eigen beginlijn.

3. Gebruik alleen een gezonde gevestigde cultuur; voed of koel na de observatie volgens F03. Gebruik de optionele bakproef van F03 pas op de piek van de betreffende gezonde cultuur; maak voor twee broodjes de volledige broodformule tweemaal.

Bewaren en stoppen

F03-onderhoud en stopregels. Rauwe starter of deeg niet eten.

Gebruik uitsluitend betrouwbare afgewerkte producten, schoon materiaal en de aangegeven koeling. Bij afwijkende groei, slijmerigheid, rottingsgeur of onbekende bewaring: wegdoen, niet proeven. Proef geen rauw meel of rauw deeg.

Allergenen: Tarwe: gluten.

Het moment aan tafel

> Zet de twee tijdstippen op de kaart; geef het brood door zonder een winnaar aan te wijzen.

Kan wachten ook handig zijn?

Verpakken

Werk met aparte A/B-bakjes, een droog kraftbandje en een crèmekleurige proefkaart. Noteer proefcode, inhoud, allergenen, bereidingsdatum en bewaarinstructie. Gekoelde producten reizen in een aparte koelhouder; brood in papier. Lak alleen op de afneembare droge envelop. Deze thuisproef is geen gevalideerd afhaalproduct.

Past bij: bakkerij, eksel. Open voorbereiden.html voor de volledige avond.

F15 / HET BEELD BIJ DE PROEF

De lepel die blijft staan

Wat wordt duidelijker als iets minder wordt?



Twee structuren uitgelekte yoghurt; een zeef en opgevangen wei op de achtergrond. AI-verbeelding; hoeveelheden, temperatuur en uitvoering volgen de geschreven werkwijze.

Een brede lepelstreep naast een kleine quenelle. Laat de structuur het verhaal dragen.

De volledige proefbatch, werkwijze en bewaarinstructie volgen op de volgende pagina. Het beeld toont een handeling of serveervoorstel; de geschreven hoeveelheden blijven leidend.

F15 / VERWERKING VAN EEN AFGEWERKT FERMENT

De lepel die blijft staan

8 en 24 uur in de koelkast

> Een gefermenteerde kom verandert nog eens door vocht af te staan. Uitgelekte yoghurt is hier een moderne textuurlaag, geen historisch Zweedse kaasclaim.

De onderzoeksvraag

Weeg opbrengst en meet hoe breed 20 g uitloopt op een bord. Uitlekken concentreert; dit is geen nieuwe fermentatie.

Vaste proefbatch

• 600 g afgewerkte naturelyoghurt zonder bindmiddelen, uit één product of goed voltooide F04-batch

Klaarzetten: Twee zeven, twee kommen, voedselgeschikte doeken/filters, deksels en koelkastthermometer.

Ieder ingrediënt heeft een rol

Yoghurt levert zuur en melkbestanddelen; de afgescheiden wei is een tweede stroom, geen afval of algemene startcultuur.

Aan tafel	2 gasten	4 gasten	8 gasten
Uitgelekte yoghurt A	40 g	80 g	160 g
Uitgelekte yoghurt B	40 g	80 g	160 g

Extra proefporties boven op het menu. Voor acht: voldoende afgewerkte voorraad of twee volledige bereide proefsets. Fermentatieverhoudingen blijven gelijk.

Bronnen: yogurt. Volledige verwijzingen achteraan.

F15 / UITVOERING

Aan de slag.

1. Verdeel 300 g over elk van twee schone beklede zeven boven een kom. Dek af; zet meteen op 0-4 °C.

2. Laat A 8 uur en B 24 uur uitlekken. Zet A na 8 uur afgedekt terug in de koelkast. Weeg beide vaste opbrengsten en opgevangen wei.

3. Proef gelijke koude porties na 24 uur; noteer dat A langer als afgewerkte crème werd bewaard. Geen zout of olie toevoegen voor deze vergelijking.

Bewaren en stoppen

Bewaar 0-4 °C, binnen 48 uur na start gebruiken of kortere oorspronkelijke termijn. Wei binnen 24 uur na opvangen in F16 gebruiken; niet rauw bewaren als nieuwe starter.

Gebruik uitsluitend betrouwbare afgewerkte producten, schoon materiaal en de aangegeven koeling. Bij afwijkende groei, slijmerigheid, rottingsgeur of onbekende bewaring: wegdoen, niet proeven. Proef geen rauw meel of rauw deeg.

Allergenen: Melk.

Het moment aan tafel

> Een brede lepelstreep naast een kleine quenelle. Laat de structuur het verhaal dragen.

Wat wordt duidelijker als iets minder wordt?

Verpakken

Werk met aparte A/B-bakjes, een droog kraftbandje en een crèmekleurige proefkaart. Noteer proefcode, inhoud, allergenen, bereidingsdatum en bewaarinstructie. Gekoelde producten reizen in een aparte koelhouder; brood in papier. Lak alleen op de afneembare droge envelop. Deze thuisproef is geen gevalideerd afhaalproduct.

Past bij: kerst, jordkelder, provence. Open voorbereiden.html voor de volledige avond.

F16 / HET BEELD BIJ DE PROEF

De wei gaat mee naar de oven

Wat hoeft er niet verloren te gaan?



Een selectie gebakken flatbreads uit de wei- en waterbatch. AI-verbeelding; hoeveelheden, temperatuur en uitvoering volgen de geschreven werkwijze.

Leg beide broden in één doek, maar markeer de helften. Scheur eerst A, dan B.

De volledige proefbatch, werkwijze en bewaarinstructie volgen op de volgende pagina. Het beeld toont een handeling of serveervoorstel; de geschreven hoeveelheden blijven leidend.

F16 / VERWERKING VAN EEN AFGEWERKT FERMENT

De wei gaat mee naar de oven

45 minuten

> Een tweede leven voor de vloeistof uit de zuivelkom. Dat zuinige gebaar past bij een voorraadverhaal; de twee platte broden zijn een eigen moderne ovenproef.

De onderzoeksvraag

Vergelijk bruining, geur en taaiheid. Wei heeft meer bestanddelen dan water: je isoleert geen enkel zuur. Dit brood rijst niet door fermentatie.

Vaste proefbatch

- 200 g tarwebloem
- 60 g verse gekoelde yoghurtwei uit F15
- 60 g drinkwater
- 10 g olijfolie
- 2 g zout

Klaarzetten: Weegschaal, twee kommen, deegroller en twee bakplaten.

Ieder ingrediënt heeft een rol

Tarwebloem vormt de structuur, wei brengt melkzuivelaroma, water is controle, olie verzacht en zout ondersteunt.

Aan tafel	2 gasten	4 gasten	8 gasten
Gebakken flatbread A	30 g	60 g	120 g
Gebakken flatbread B	30 g	60 g	120 g

Extra proefporties boven op het menu. Voor acht: voldoende afgewerkte voorraad of twee volledige bereide proefsets. Fermentatieverhoudingen blijven gelijk.

Bronnen: yogurt. Volledige verwijzingen achteraan.

F16 / UITVOERING

Aan de slag.

Lees ook volledig: F15. De complete methode, stopregels en bewaarinstructie blijven gelden.

1. A: meng 100 g bloem, 60 g wei, 5 g olie en 1 g zout. B: hetzelfde met 60 g water. Kneed 3 minuten; laat afgedekt 15 minuten rusten.

2. Verdeel elk deeg in vier stukken en rol tot circa 2 mm. Leg op twee gemarkeerde bakplaten. Bak in voorverwarmde gewone oven op 230 °C circa 8-12 minuten, tot volledig gebakken en goudbruin; wissel platen halverwege.

3. Serveer A en B warm. Pizzaoven kan als latere aparte proef; gebruik voor deze vergelijking dezelfde stabiele ovenstand.

Bewaren en stoppen

Wei tot gebruik op 0-4 °C en maximaal 24 uur na opvangen. Brood dezelfde dag eten; geen rauw deeg proeven.

Gebruik uitsluitend betrouwbare afgewerkte producten, schoon materiaal en de aangegeven koeling. Bij afwijkende groei, slijmerigheid, rottingsgeur of onbekende bewaring: wegdoen, niet proeven. Proef geen rauw meel of rauw deeg.

Allergenen: Tarwe/gluten; melk in A.

Het moment aan tafel

> Leg beide broden in één doek, maar markeer de helften. Scheur eerst A, dan B.

Wat hoeft er niet verloren te gaan?

Verpakken

Werk met aparte A/B-bakjes, een droog kraftbandje en een crèmekleurige proefkaart. Noteer proefcode, inhoud, allergenen, bereidingsdatum en bewaarinstructie. Gekoelde producten reizen in een aparte koelhouder; brood in papier. Lak alleen op de afneembare droge envelop. Deze thuisproef is geen gevalideerd afhaalproduct.

Past bij: lille, provence, tanto. Open voorbereiden.html voor de volledige avond.

F17 / HET BEELD BIJ DE PROEF

Twee kommen room

Welke geur maakt een boterham bijzonder?



Twee ongezouten boters, gekarnd uit slagroom en uit crème fraîche. AI-verbeelding; hoeveelheden, temperatuur en uitvoering volgen de geschreven werkwijze.

Zet de kommen neer als stille rekwisieten; serveer de boter vooraf veilig bereid.

De volledige proefbatch, werkwijze en bewaarinstructie volgen op de volgende pagina. Het beeld toont een handeling of serveervoorstel; de geschreven hoeveelheden blijven leidend.

F17 / VERWERKING VAN EEN AFGEWERKT FERMENT

Twee kommen room

45 minuten + koelen

> De Vlaamse polderverbinding zit in verzuurde room en karnen. Twee hedendaagse winkelproducten laten je het verschil proeven zonder rauwe melk spontaan te verzuren.

De onderzoeksvraag

Vergelijk aroma en opbrengst. Verschil in productbehandeling of vetgehalte blijft een beperking. Karnen zelf is geen fermentatie.

Vaste proefbatch

- 300 g gekoelde gepasteuriseerde slagroom, circa 40% vet
- 300 g gekoelde pure crème fraîche, circa 40% vet
- Koud drinkwater voor wassen
- Geen zout: proef beide ongezouten

Klaarzetten: Mixer, twee kommen, zeef, schone spatels en koelkast.

Ieder ingrediënt heeft een rol

Zoete room is de controle, crème fraîche de reeds gefermenteerde variant. Koud water wast beide; brood houdt de drager gelijk.

Aan tafel	2 gasten	4 gasten	8 gasten
Boter A van zoete room	10 g	20 g	40 g
Boter B van gefermenteerde room	10 g	20 g	40 g
Gebakken brood	40 g	80 g	160 g

Extra proefporties boven op het menu. Voor acht: voldoende afgewerkte voorraad of twee volledige bereide proefsets. Fermentatieverhoudingen blijven gelijk.

Bronnen: polders. Volledige verwijzingen achteraan.

F17 / UITVOERING

Aan de slag.

Lees ook volledig: F05. De complete methode, stopregels en bewaarinstructie blijven gelden.

1. Volg de karn-, was- en koelstappen van F05 apart voor beide producten. Gebruik aparte schone kommen; laat elke werkportie maximaal circa 20 minuten minder koud worden.

2. Noteer product, vetgehalte, minuten tot scheiding en gewassen boteropbrengst. Als een product niet karnt, noteer dat; gebruik gekochte boter voor het diner.

3. Proef 5 g van elke boter op hetzelfde volledig gebakken brood. Neem de opgegeven broodvoorraad apart mee in je boodschappen.

Bewaren en stoppen

F05: boter maximaal 3 dagen op 0-4 °C; afgescheiden vloeistof maximaal 24 uur voor volledig bakken.

Gebruik uitsluitend betrouwbare afgewerkte producten, schoon materiaal en de aangegeven koeling. Bij afwijkende groei, slijmerigheid, rottingsgeur of onbekende bewaring: wegdoen, niet proeven. Proef geen rauw meel of rauw deeg.

Allergenen: Melk; tarwe/gluten bij brood.

Het moment aan tafel

> Zet de kommen neer als stille rekwisieten; serveer de boter vooraf veilig bereid.

Welke geur maakt een boterham bijzonder?

Verpakken

Werk met aparte A/B-bakjes, een droog kraftbandje en een crèmekleurige proefkaart. Noteer proefcode, inhoud, allergenen, bereidingsdatum en bewaarinstructie. Gekoelde producten reizen in een aparte koelhouder; brood in papier. Lak alleen op de afneembare droge envelop. Deze thuisproef is geen gevalideerd afhaalproduct.

Past bij: lille, bologna, bakkerij. Open voorbereiden.html voor de volledige avond.

F18 / HET BEELD BIJ DE PROEF

De karnemelkkoek

Welk restje zou bij jou een eigen gerecht verdienen?



Twee groepjes van vier kleine gebakken melk- en karnemelkkoeken. AI-verbeelding; hoeveelheden, temperatuur en uitvoering volgen de geschreven werkwijze.

Breek de koek voor het serveren; laat het binnenste zien.

De volledige proefbatch, werkwijze en bewaarinstructie volgen op de volgende pagina. Het beeld toont een handeling of serveervoorstel; de geschreven hoeveelheden blijven leidend.

F18 / VERWERKING VAN EEN AFGEWERKT FERMENT

De karnemelkkoek

45 minuten

> Karnemelk krijgt een plaats naast het vuur zonder dat je zelf melk hoeft te laten verzuren. De kleine ovenkoek is een eigen bakproef bij het thema zuinig omgaan met zuivel.

De onderzoeksvraag

Vergelijk kleur, kruim en aroma. We gebruiken in beide dezelfde dosis bakpoeder; de zuur- en vetverschillen van de zuivel blijven onderdeel van de vergelijking.

Vaste proefbatch

- 200 g tarwebloem
- 100 g gekochte gepasteuriseerde karnemelk
- 100 g gepasteuriseerde volle melk
- 40 g ongezouten boter
- 8 g bakpoeder
- 2 g zout

Klaarzetten: Twee kommen, acht kleine vormpjes, weegschaal en gewone oven.

Ieder ingrediënt heeft een rol

Karnemelk is gefermenteerde zuivel; melk de controle. Bloem bouwt de koek, boter draagt aroma, bakpoeder zorgt voor chemische rijzing en zout geeft balans.

Aan tafel	2 gasten	4 gasten	8 gasten
Gare karnemelkkoek A	40 g	80 g	160 g
Gare melkkoek B	40 g	80 g	160 g

Extra proefporties boven op het menu. Voor acht: voldoende afgewerkte voorraad of twee volledige bereide proefsets. Fermentatieverhoudingen blijven gelijk.

Bronnen: polders. Volledige verwijzingen achteraan.

F18 / UITVOERING

Aan de slag.

1. A: meng 100 g bloem, 4 g bakpoeder, 1 g zout en 20 g gesmolten afgekoelde boter; voeg 100 g karnemelk toe. B: dezelfde formule met 100 g melk.

2. Verdeel elk beslag over vier gemarkeerde kleine muffinvormen. Bak samen op 190 °C in voorverwarmde oven, circa 20-25 minuten, tot gaar in het midden en een prikker zonder nat beslag terugkomt.

3. Laat 10 minuten rusten. Vergelijk even grote stukken uit het midden. Geen rauw beslag eten.

Bewaren en stoppen

Koude zuivel volgens etiket op 0-4 °C. Koeken op de bakdag eten; de proef wordt niet bij kamertemperatuur bewaard.

Gebruik uitsluitend betrouwbare afgewerkte producten, schoon materiaal en de aangegeven koeling. Bij afwijkende groei, slijmerigheid, rottingsgeur of onbekende bewaring: wegdoen, niet proeven. Proef geen rauw meel of rauw deeg.

Allergenen: Melk, tarwe/gluten; controleer bakpoeder.

Het moment aan tafel

> Breek de koek voor het serveren; laat het binnenste zien.

Welk restje zou bij jou een eigen gerecht verdienen?

Verpakken

Werk met aparte A/B-bakjes, een droog kraftbandje en een crèmekleurige proefkaart. Noteer proefcode, inhoud, allergenen, bereidingsdatum en bewaarinstructie. Gekoelde producten reizen in een aparte koelhouder; brood in papier. Lak alleen op de afneembare droge envelop. Deze thuisproef is geen gevalideerd afhaalproduct.

Past bij: eksel, lille, jordkelder. Open voorbereiden.html voor de volledige avond.

F19 / HET BEELD BIJ DE PROEF

Een ochtend in Stockholm

Welke gewone maaltijd hoort voor jou bij een stad?



Filmjölk en yoghurt, met appel apart geserveerd. AI-verbeelding; hoeveelheden, temperatuur en uitvoering volgen de geschreven werkwijze.

Een enkele stoel aan het raam, twee kleine witte kommen. Vertel hoogstens één zin.

De volledige proefbatch, werkwijze en bewaarinstructie volgen op de volgende pagina. Het beeld toont een handeling of serveervoorstel; de geschreven hoeveelheden blijven leidend.

F19 / SMAAKONDERZOEK MET AFGEWERKTE FERMENTEN

Een ochtend in Stockholm

15 minuten

> Een koude kom zuivel kan een alledaagse herinnering openen. Filmjölk is een bestaande Zweedse productcategorie; dit fictieve ontbijtmoment vult geen persoonlijke herinnering voor Matthias in.

De onderzoeksvraag

Beschrijf vloeiendheid, frisheid en herkenning. Dit vergelijkt complete producten, geen geïsoleerde bacteriestammen.

Vaste proefbatch

- 120 g gekochte naturell filmjölk
- 120 g naturelyoghurt zonder zoetstof, liefst hetzelfde vetgehalte
- 120 g gewassen appel zonder klokhuis

Klaarzetten: Acht kleine kommen, vier appelbordjes en schone lepels.

Ieder ingrediënt heeft een rol

Filmjölk en yoghurt dragen verschillende zuivelprofielen; appel geeft een herkenbaar seizoenscontrast zonder dat hij wordt gefermenteerd.

Aan tafel	2 gasten	4 gasten	8 gasten
Filmjölk A	40 g	80 g	160 g
Yoghurt B	40 g	80 g	160 g
Appel	40 g	80 g	160 g

Extra proefporties boven op het menu. Voor acht: voldoende afgewerkte voorraad of twee volledige bereide proefsets. Fermentatieverhoudingen blijven gelijk.

Bronnen: fil, isof. Volledige verwijzingen achteraan.

F19 / UITVOERING

Aan de slag.

1. Controleer product en vetgehalte. Snijd appel klein. Zet per gast 20 g filmjölk en 20 g yoghurt in twee koele kommetjes.

2. Proef eerst zuivel zonder appel. Geef daarna 20 g appel per persoon als apart begeleidend hapje.

3. Is filmjölk niet verkrijgbaar, gebruik gekochte karnemelk en verander de kaart naar karnemelk versus yoghurt. Noem die vervanging geen filmjölk.

Bewaren en stoppen

Op 0-4 °C volgens kortste etikettermijn. Proefporties direct eten; gesneden appel dezelfde service.

Gebruik uitsluitend betrouwbare afgewerkte producten, schoon materiaal en de aangegeven koeling. Bij afwijkende groei, slijmerigheid, rottingsgeur of onbekende bewaring: wegdoen, niet proeven. Proef geen rauw meel of rauw deeg.

Allergenen: Melk.

Het moment aan tafel

> Een enkele stoel aan het raam, twee kleine witte kommen. Vertel hoogstens één zin.

Welke gewone maaltijd hoort voor jou bij een stad?

Verpakken

Werk met aparte A/B-bakjes, een droog kraftbandje en een crèmekleurige proefkaart. Noteer proefcode, inhoud, allergenen, bereidingsdatum en bewaarinstructie. Gekoelde producten reizen in een aparte koelhouder; brood in papier. Lak alleen op de afneembare droge envelop. Deze thuisproef is geen gevalideerd afhaalproduct.

Past bij: stockholm, jordkelder, tanto. Open voorbereiden.html voor de volledige avond.

F20 / HET BEELD BIJ DE PROEF

Koude kelder, warme tafel

Verandert warmte wat je herkent?



Een koud schaaltje kraut naast dezelfde kool uit een afgedekte ovenschaal. AI-verbeelding; hoeveelheden, temperatuur en uitvoering volgen de geschreven werkwijze.

De warme schaal komt aan tafel; de koude portie wacht al op het bord.

De volledige proefbatch, werkwijze en bewaarinstructie volgen op de volgende pagina. Het beeld toont een handeling of serveervoorstel; de geschreven hoeveelheden blijven leidend.

F20 / SMAAKONDERZOEK MET AFGEWERKTE FERMENTEN

Koude kelder, warme tafel

20 minuten

> De pot komt uit de koelkast, het gerecht uit de oven. Het verschil tussen koud en warm laat de overgang van voorraad naar maaltijd voelen; de kelder zelf fermenteert niets.

De onderzoeksvraag

Vergelijk beet en geur op het moment van eten; dit bewijst niets over levende bacteriën of gezondheidswinst.

Vaste proefbatch

• 240 g afgewerkte gekoelde witte of rode kraut uit één batch

• 20 g drinkwater voor B

Klaarzetten: Klein ovenschaaltje met deksel, thermometer en acht schoteltjes.

Ieder ingrediënt heeft een rol

Eén rijpe koolbatch houdt het recept gelijk. Een beetje water voorkomt uitdrogen tijdens het verwarmen.

Aan tafel	2 gasten	4 gasten	8 gasten
Koude kraut A	30 g	60 g	120 g
Warme kraut B	30 g	60 g	120 g

Extra proefporties boven op het menu. Voor acht: voldoende afgewerkte voorraad of twee volledige bereide proefsets. Fermentatieverhoudingen blijven gelijk.

Bronnen: cellar, heat. Volledige verwijzingen achteraan.

F20 / UITVOERING

Aan de slag.

1. Houd 120 g kraut A afgedekt op 0-4 °C. Doe 120 g B met 20 g water in een klein afgedekt ovenschaaltje.

2. Verwarm B op 180 °C tot door en door heet, richtwaarde 15-20 minuten; controleer minstens 75 °C in het midden. Laat de kleine proefhap afkoelen tot aangenaam eetbaar en serveer meteen.

3. Geef elke gast 15 g koude A en 15 g warme B. Gebruik aparte schone lepels.

Bewaren en stoppen

Koude voorraad op 0-4 °C volgens oorspronkelijke termijn. Verwarm alleen de proefhoeveelheid; warme rest niet terugmengen.

Gebruik uitsluitend betrouwbare afgewerkte producten, schoon materiaal en de aangegeven koeling. Bij afwijkende groei, slijmerigheid, rottingsgeur of onbekende bewaring: wegdoen, niet proeven. Proef geen rauw meel of rauw deeg.

Allergenen: Controleer het krautetiket.

Het moment aan tafel

> De warme schaal komt aan tafel; de koude portie wacht al op het bord.

Verandert warmte wat je herkent?

Verpakken

Werk met aparte A/B-bakjes, een droog kraftbandje en een crèmekleurige proefkaart. Noteer proefcode, inhoud, allergenen, bereidingsdatum en bewaarinstructie. Gekoelde producten reizen in een aparte koelhouder; brood in papier. Lak alleen op de afneembare droge envelop. Deze thuisproef is geen gevalideerd afhaalproduct.

Past bij: jordkelder, eksel, abdij. Open voorbereiden.html voor de volledige avond.

F21 / HET BEELD BIJ DE PROEF

Dille nu of straks

Wanneer moet een geur aan tafel komen?



Twee schaaltjes dilleyoghurt voor de vergelijking van trektijd. AI-verbeelding; hoeveelheden, temperatuur en uitvoering volgen de geschreven werkwijze.

Wrijf een apart takje dille tussen je vingers; raak daarna het serveereten niet aan zonder handen te wassen.

De volledige proefbatch, werkwijze en bewaarinstructie volgen op de volgende pagina. Het beeld toont een handeling of serveervoorstel; de geschreven hoeveelheden blijven leidend.

F21 / SMAAKONDERZOEK MET AFGEWERKTE FERMENTEN

Dille nu of straks

12 uur gekoeld + 10 minuten

> De tuin op Djurgården geeft de geur een plaats. De proef stelt één praktische vraag: laat je dille vooraf trekken of voeg je haar toe vlak vóór het eten?

De onderzoeksvraag

Vergelijk frisse geur, kleur en lange nasmaak. Yoghurt is al gefermenteerd; dille laten trekken is geen tweede fermentatie.

Vaste proefbatch

• 240 g afgewerkte naturelyoghurt

• 8 g verse gewassen en zorgvuldig gedroogde dille

Klaarzetten: Twee afgedekte koelbakjes, mes en acht proeflepels.

Ieder ingrediënt heeft een rol

Dille is de aromatische tuinlaag; yoghurt draagt haar geur. Geen andere ingrediënten mogen de timing verbergen.

Aan tafel	2 gasten	4 gasten	8 gasten
Dilleyoghurt A	30 g	60 g	120 g
Dilleyoghurt B	30 g	60 g	120 g

Extra proefporties boven op het menu. Voor acht: voldoende afgewerkte voorraad of twee volledige bereide proefsets. Fermentatieverhoudingen blijven gelijk.

Bronnen: skansen. Volledige verwijzingen achteraan.

F21 / UITVOERING

Aan de slag.

1. Meng A: 120 g yoghurt + 4 g fijngehakte dille. Dek af en koel 12 uur op 0-4 °C.

2. Houd 120 g yoghurt voor B apart gekoeld. Meng vlak voor serveren met 4 g vers gehakte dille.

3. Serveer beide even koud, 15 g per variant per persoon. Voeg deze keer geen citroen, zout of kraut toe.

Bewaren en stoppen

Op 0-4 °C; beide mengsels binnen 24 uur na maken van A of kortere producttermijn gebruiken.

Gebruik uitsluitend betrouwbare afgewerkte producten, schoon materiaal en de aangegeven koeling. Bij afwijkende groei, slijmerigheid, rottingsgeur of onbekende bewaring: wegdoen, niet proeven. Proef geen rauw meel of rauw deeg.

Allergenen: Melk.

Het moment aan tafel

> Wrijf een apart takje dille tussen je vingers; raak daarna het serveereten niet aan zonder handen te wassen.

Wanneer moet een geur aan tafel komen?

Verpakken

Werk met aparte A/B-bakjes, een droog kraftbandje en een crèmekleurige proefkaart. Noteer proefcode, inhoud, allergenen, bereidingsdatum en bewaarinstructie. Gekoelde producten reizen in een aparte koelhouder; brood in papier. Lak alleen op de afneembare droge envelop. Deze thuisproef is geen gevalideerd afhaalproduct.

Past bij: tanto, kruidentuin. Open voorbereiden.html voor de volledige avond.

F22 / HET BEELD BIJ DE PROEF

De biet en twee soorten zuur

Welke hap doet je aan winter denken?



Drie porties geroosterde biet met twee verschillende zure afwerkingen en een controle. AI-verbeelding; hoeveelheden, temperatuur en uitvoering volgen de geschreven werkwijze.

Drie rode hapjes op wit keramiek. Houd de namen verborgen tot na de eerste woorden.

De volledige proefbatch, werkwijze en bewaarinstructie volgen op de volgende pagina. Het beeld toont een handeling of serveervoorstel; de geschreven hoeveelheden blijven leidend.

F22 / SMAAKONDERZOEK MET AFGEWERKTE FERMENTEN

De biet en twee soorten zuur

60-90 minuten oven + 15 minuten

> De aardkelder staat voor voorraad, de geroosterde biet voor warmte. Twee zuren onderzoeken hoe een simpele knol een verfijnde opening kan worden.

De onderzoeksvraag

De zuren zijn niet op pH of zout gelijkgezet. Vergelijk de culinaire doseringen, niet welke fermentatie wetenschappelijk sterker is.

Vaste proefbatch

• 500 g gewassen rode biet

• 10 g olijfolie

• 1 g zout

• 10 ml gekochte appelazijn van 5%

• 20 ml vocht van afgewerkte gekoelde rode kraut

Klaarzetten: Afgedekte ovenschaal, mes, weegschaal, maatlepel en twaalf schoteltjes.

Ieder ingrediënt heeft een rol

Biet geeft aards zoet, olie rondt af en zout versterkt. Azijn geeft een directe zure lijn; rood krautvocht draagt ook zout en koolaroma.

Aan tafel	2 gasten	4 gasten	8 gasten
Gare biet A	30 g	60 g	120 g
Gare biet B	30 g	60 g	120 g
Gare biet C	30 g	60 g	120 g

Extra proefporties boven op het menu. Voor acht: voldoende afgewerkte voorraad of twee volledige bereide proefsets. Fermentatieverhoudingen blijven gelijk.

Bronnen: cellar. Volledige verwijzingen achteraan.

F22 / UITVOERING

Aan de slag.

1. Rooster bieten in een afgedekte ovenschaal op 200 °C circa 60-90 minuten tot een mes er vlot doorheen gaat. Laat hanteerbaar worden, schil en snijd.

2. Weeg drie porties van 100 g gare biet. A blijft naturel; B krijgt 10 ml azijn; C 20 ml rijp krautvocht. Verdeel olie en zout gelijk over alle drie.

3. Serveer per gast 15 g uit iedere variant. Gebruik alleen vocht van correct voltooide kraut of een gekocht product.

Bewaren en stoppen

Serveer meteen. Niet als houdbare ingemaakte biet behandelen; ongebruikte krautvoorraad blijft gekoeld.

Gebruik uitsluitend betrouwbare afgewerkte producten, schoon materiaal en de aangegeven koeling. Bij afwijkende groei, slijmerigheid, rottingsgeur of onbekende bewaring: wegdoen, niet proeven. Proef geen rauw meel of rauw deeg.

Allergenen: Controleer azijn op sulfieten en krautetiket.

Het moment aan tafel

> Drie rode hapjes op wit keramiek. Houd de namen verborgen tot na de eerste woorden.

Welke hap doet je aan winter denken?

Verpakken

Werk met aparte A/B-bakjes, een droog kraftbandje en een crèmekleurige proefkaart. Noteer proefcode, inhoud, allergenen, bereidingsdatum en bewaarinstructie. Gekoelde producten reizen in een aparte koelhouder; brood in papier. Lak alleen op de afneembare droge envelop. Deze thuisproef is geen gevalideerd afhaalproduct.

Past bij: jordkelder, provence. Open voorbereiden.html voor de volledige avond.

F23 / HET BEELD BIJ DE PROEF

De appel tussen room en zuur

Wat maakt een eenvoudige appel feestelijk?



Twee porties ovenappel, één met room en één met yoghurt. AI-verbeelding; hoeveelheden, temperatuur en uitvoering volgen de geschreven werkwijze.

Breng de warme appel op één schaal binnen; werk de proefhapjes aan tafel af.

De volledige proefbatch, werkwijze en bewaarinstructie volgen op de volgende pagina. Het beeld toont een handeling of serveervoorstel; de geschreven hoeveelheden blijven leidend.

F23 / SMAAKONDERZOEK MET AFGEWERKTE FERMENTEN

De appel tussen room en zuur

35 minuten

> Een ovenappel ruikt naar een huis waar iemand op je wacht. Zure zuivel is hier een kleine moderne afwerking bij dat eenvoudige gebaar.

De onderzoeksvraag

Vergelijk de balans van zoet en fris. De producten verschillen ook in vet en structuur; je meet niet uitsluitend zuur.

Vaste proefbatch

- 400 g gewassen appel zonder klokhuis
- 10 g ongezouten boter
- 80 g gepasteuriseerde room van circa 35%
- 80 g afgewerkte naturelyoghurt
- Geen extra suiker

Klaarzetten: Bakplaat, acht dessertschoteltjes en koelkast.

Ieder ingrediënt heeft een rol

Appel levert fruitzoet, boter draagt ovengeur. Room maakt rond, gefermenteerde yoghurt geeft een frissere tegenstem.

Aan tafel	2 gasten	4 gasten	8 gasten
Gare appel voor twee hapjes	80 g	160 g	320 g
Room A	20 g	40 g	80 g
Yoghurt B	20 g	40 g	80 g

Extra proefporties boven op het menu. Voor acht: voldoende afgewerkte voorraad of twee volledige bereide proefsets. Fermentatieverhoudingen blijven gelijk.

Bronnen: yogurt. Volledige verwijzingen achteraan.

F23 / UITVOERING

Aan de slag.

1. Snijd appel in gelijke parten, meng met boter en rooster op 190 °C circa 20-30 minuten tot zacht.
2. Maak per gast twee hapjes met elk 20 g gare appel: A met 10 g room, B met 10 g yoghurt.
3. Serveer direct, met zuivel tot het laatste moment gekoeld. Proef zonder kaneel of honing.

Bewaren en stoppen

Direct eten. Resterende zuivel 0-4 °C volgens etiket; aangeraakte proefrestjes niet bewaren.

Gebruik uitsluitend betrouwbare afgewerkte producten, schoon materiaal en de aangegeven koeling. Bij afwijkende groei, slijmerigheid, rottingsgeur of onbekende bewaring: wegdoen, niet proeven. Proef geen rauw meel of rauw deeg.

Allergenen: Melk.

Het moment aan tafel

> Breng de warme appel op één schaal binnen; werk de proefhapjes aan tafel af.

Wat maakt een eenvoudige appel feestelijk?

Verpakken

Werk met aparte A/B-bakjes, een droog kraftbandje en een crèmekleurige proefkaart. Noteer proefcode, inhoud, allergenen, bereidingsdatum en bewaarinstructie. Gekoelde producten reizen in een aparte koelhouder; brood in papier. Lak alleen op de afneembare droge envelop. Deze thuisproef is geen gevalideerd afhaalproduct.

Past bij: eksel, kerst, provence. Open voorbereiden.html voor de volledige avond.

F24 / HET BEELD BIJ DE PROEF

Twee azijnen, één wortel

Kan een paar druppels de plek van een gerecht veranderen?



Gelijke geroosterde wortel met appelazijn en wittewijnazijn. AI-verbeelding; hoeveelheden, temperatuur en uitvoering volgen de geschreven werkwijze.

Giet de vijf milliliter zichtbaar af; een kleine hoeveelheid kan genoeg zijn.

De volledige proefbatch, werkwijze en bewaarinstructie volgen op de volgende pagina. Het beeld toont een handeling of serveervoorstel; de geschreven hoeveelheden blijven leidend.

F24 / SMAAKONDERZOEK MET AFGEWERKTE FERMENTEN

Twee azijnen, één wortel

45 minuten

> Azijn draagt de geschiedenis van een eerder gefermenteerde grondstof. Deze eigen proef kijkt naar het glasheldere verschil tussen appel en druif; hij maakt zelf geen azijn.

De onderzoeksvraag

Gelijke opgegeven zuurgraad betekent niet identieke smaak of pH. Schrijf fruitigheid en lengte op.

Vaste proefbatch

• 400 g geschilde wortel

• 10 g olijfolie

• 1 g zout

• 5 ml appelazijn van 5%

• 5 ml wittewijnazijn van 5%

Klaarzetten: Bakplaat, maatlepel en twee kommen.

Ieder ingrediënt heeft een rol

Wortel is de rustige zoete basis; olie en zout blijven gelijk. Appel en druif komen via twee gekochte voedingsazijnen binnen.

Aan tafel	2 gasten	4 gasten	8 gasten
Gare wortel A	40 g	80 g	160 g
Gare wortel B	40 g	80 g	160 g

Extra proefporties boven op het menu. Voor acht: voldoende afgewerkte voorraad of twee volledige bereide proefsets. Fermentatieverhoudingen blijven gelijk.

Bronnen: umn. Volledige verwijzingen achteraan.

F24 / UITVOERING

Aan de slag.

1. Snijd de wortel gelijk, meng met olie en zout en rooster op 210 °C circa 25-35 minuten tot gaar.

2. Weeg 100 g gare wortel voor A en 100 g voor B. Meng A met 5 ml appelazijn en B met 5 ml wittewijnazijn.

3. Serveer dezelfde temperatuur, 20 g per variant per gast. Noteer merk en aangegeven zuurgraad; vervang niet door geconcentreerde schoonmaakazijn.

Bewaren en stoppen

Direct eten. Azijnflessen volgens etiket bewaren; deze aangeklede wortel is geen conserve.

Gebruik uitsluitend betrouwbare afgewerkte producten, schoon materiaal en de aangegeven koeling. Bij afwijkende groei, slijmerigheid, rottingsgeur of onbekende bewaring: wegdoen, niet proeven. Proef geen rauw meel of rauw deeg.

Allergenen: Controleer azijnen op sulfieten.

Het moment aan tafel

> Giet de vijf milliliter zichtbaar af; een kleine hoeveelheid kan genoeg zijn.

Kan een paar druppels de plek van een gerecht veranderen?

Verpakken

Werk met aparte A/B-bakjes, een droog kraftbandje en een crèmekleurige proefkaart. Noteer proefcode, inhoud, allergenen, bereidingsdatum en bewaarinstructie. Gekoelde producten reizen in een aparte koelhouder; brood in papier. Lak alleen op de afneembare droge envelop. Deze thuisproef is geen gevalideerd afhaalproduct.

Past bij: provence, kruidentuin, abdij. Open voorbereiden.html voor de volledige avond.

F25 / HET BEELD BIJ DE PROEF

De Zenne in twee glazen

Wat kan een plaats aan een smaak meegeven?



Twee kleine glazen gekochte oude geuze naast een glas water. AI-verbeelding; hoeveelheden, temperatuur en uitvoering volgen de geschreven werkwijze.

Twee kleine glazen op een linnen strook; houd de fles niet als decoratieve historische rekwisiet voor een ander tijdperk.

De volledige proefbatch, werkwijze en bewaarinstructie volgen op de volgende pagina. Het beeld toont een handeling of serveervoorstel; de geschreven hoeveelheden blijven leidend.

F25 / SMAAKONDERZOEK MET AFGEWERKTE FERMENTEN

De Zenne in twee glazen

15 minuten · alleen wie alcohol wil

> Traditionele lambiek is regionaal verbonden met Zennevallei en Pajottenland. Twee gekochte oude geuzes tonen dat fermentatie ook een ambacht van mengen en rijpen kan zijn; dit is geen bier uit de abdij of uit Eksel.

De onderzoeksvraag

Twee complete bieren verschillen in vele variabelen. Deze proef is een smaakverkenning, geen gecontroleerd brouwonderzoek.

Vaste proefbatch

• Twee verschillende gekochte oude geuzes A en B; elk minimaal 80 ml voor vier volwassen proevers

• 400 ml drinkwater voor vier personen

Klaarzetten: Acht gelijke kleine glazen, flesopener en vier waterglazen.

Ieder ingrediënt heeft een rol

Geuze verbindt graan, water, gisting, rijping en mengkunst in een gekocht product. Het water maakt de tweede slok beter leesbaar.

Aan tafel	2 gasten	4 gasten	8 gasten
Oude geuze A	40 ml	80 ml	160 ml
Oude geuze B	40 ml	80 ml	160 ml
Water	200 ml	400 ml	800 ml

Extra proefporties boven op het menu. Voor acht: voldoende afgewerkte voorraad of twee volledige bereide proefsets. Fermentatieverhoudingen blijven gelijk.

Bronnen: lambiek. Volledige verwijzingen achteraan.

F25 / UITVOERING

Aan de slag.

1. Lees de etiketten: alcoholgehalte, granen en producent. Koel beide tot circa 8-10 °C en open voorzichtig.

2. Schenk per deelnemer 20 ml A en 20 ml B in twee gelijke glazen. Geef water naast de proef; niemand hoeft te drinken.

3. Noteer aroma, zuur en mondgevoel vóór de etiketten worden getoond. Wie geen alcohol wil kiest F24; vervang niet stilzwijgend door een ander drankje en noem dat dezelfde proef.

Bewaren en stoppen

Direct na openen proeven. Rest volgens etiket gekoeld bewaren; geen eigen hergisting of afvullen.

Gebruik uitsluitend betrouwbare afgewerkte producten, schoon materiaal en de aangegeven koeling. Bij afwijkende groei, slijmerigheid, rottingsgeur of onbekende bewaring: wegdoen, niet proeven. Proef geen rauw meel of rauw deeg.

Allergenen: Alcohol; doorgaans tarwe/gerst (gluten), lees beide etiketten. Geen alcoholvrije proef.

Het moment aan tafel

> Twee kleine glazen op een linnen strook; houd de fles niet als decoratieve historische rekwisiet voor een ander tijdperk.

Wat kan een plaats aan een smaak meegeven?

Verpakken

Werk met aparte A/B-bakjes, een droog kraftbandje en een crèmekleurige proefkaart. Noteer proefcode, inhoud, allergenen, bereidingsdatum en bewaarinstructie. Gekoelde producten reizen in een aparte koelhouder; brood in papier. Lak alleen op de afneembare droge envelop. Deze thuisproef is geen gevalideerd afhaalproduct.

Past bij: lille, abdij. Open voorbereiden.html voor de volledige avond.

F26 / HET BEELD BIJ DE PROEF

Miso of alleen zout?

Wat bedoelen we eigenlijk met diepte?



Misowortel naast wortel met een op zout afgestemde controle. AI-verbeelding; hoeveelheden, temperatuur en uitvoering volgen de geschreven werkwijze.

Leg het berekende zout naast de gesloten misoverpakking, los van het eten. Proef zonder uitleg vooraf.

De volledige proefbatch, werkwijze en bewaarinstructie volgen op de volgende pagina. Het beeld toont een handeling of serveervoorstel; de geschreven hoeveelheden blijven leidend.

F26 / SMAAKONDERZOEK MET AFGEWERKTE FERMENTEN

Miso of alleen zout?

45 minuten

> De hartige laag moet meer doen dan zouten. Deze moderne Japanse verbinding mag bij Stockholm of Bologna komen, maar doet zich niet voor als lokale geschiedenis.

De onderzoeksvraag

Proef of hartigheid blijft verschillen bij ongeveer gelijk toegevoegd zout. Miso heeft ook suiker en vaste stof; bruining blijft een tweede verschil.

Vaste proefbatch

• 500 g geschilde wortel, verdeeld in 2 × 250 g

• 20 g gekochte witte miso

• 30 g drinkwater: 10 g voor A, 20 g voor B

• 10 g olijfolie

• Zout voor B: 0,20 × het getal zout in g per 100 g miso op het etiket

Klaarzetten: Weegschaal op 0,1 g, twee ovenschaaltjes en leesbaar productetiket.

Ieder ingrediënt heeft een rol

Wortel en olie blijven gelijk. Miso brengt meer dan natriumchloride; water verdeelt de coating en afgewogen zout maakt de controle eerlijker.

Aan tafel	2 gasten	4 gasten	8 gasten
Gare wortel A	40 g	80 g	160 g
Gare wortel B	40 g	80 g	160 g

Extra proefporties boven op het menu. Voor acht: voldoende afgewerkte voorraad of twee volledige bereide proefsets. Fermentatieverhoudingen blijven gelijk.

Bronnen: noma, science. Volledige verwijzingen achteraan.

F26 / UITVOERING

Aan de slag.

1. Lees het miso-etiket. Bij bijvoorbeeld 12 g zout per 100 g bevat 20 g miso 2,4 g zout: weeg dan 2,4 g voor B. Dit is alleen een smaakvergelijking, geen fermentatiepekel.

2. A: 250 g wortel + 20 g miso + 10 g water + 5 g olie. B: 250 g wortel + berekend zout + 20 g water + 5 g olie. Gebruik gelijke stukken en aparte gemarkeerde schaaltjes.

3. Rooster op 200 °C circa 25-35 minuten tot gaar; draai halverwege en dek af als de miso te snel kleurt. Serveer 20 g van elke variant per persoon.

Bewaren en stoppen

Direct eten. Miso volgens etiket gekoeld bewaren; geen ongekoelde wortelvoorraad.

Gebruik uitsluitend betrouwbare afgewerkte producten, schoon materiaal en de aangegeven koeling. Bij afwijkende groei, slijmerigheid, rottingsgeur of onbekende bewaring: wegdoen, niet proeven. Proef geen rauw meel of rauw deeg.

Allergenen: Miso: soja en mogelijk tarwe/gerst; controleer product.

Het moment aan tafel

> Leg het berekende zout naast de gesloten misoverpakking, los van het eten. Proef zonder uitleg vooraf.

Wat bedoelen we eigenlijk met diepte?

Verpakken

Werk met aparte A/B-bakjes, een droog kraftbandje en een crèmekleurige proefkaart. Noteer proefcode, inhoud, allergenen, bereidingsdatum en bewaarinstructie. Gekoelde producten reizen in een aparte koelhouder; brood in papier. Lak alleen op de afneembare droge envelop. Deze thuisproef is geen gevalideerd afhaalproduct.

Past bij: stockholm, bologna. Open voorbereiden.html voor de volledige avond.

F27 / HET BEELD BIJ DE PROEF

Zes uur verschil

Wanneer is langer nog zinvol?



Twee geroosterde koolstukken na verschillende tijden gekoeld marineren met shio-koji. AI-verbeelding; hoeveelheden, temperatuur en uitvoering volgen de geschreven werkwijze.

Twee tijdstippen op één kaart. Laat de gasten de klok even vergeten en alleen proeven.

De volledige proefbatch, werkwijze en bewaarinstructie volgen op de volgende pagina. Het beeld toont een handeling of serveervoorstel; de geschreven hoeveelheden blijven leidend.

F27 / VERWERKING VAN EEN AFGEWERKT FERMENT

Zes uur verschil

12 versus 18 uur gekoeld + oven

> Een moderne voorraadplank is soms een koelkast met twee bakjes. De techniek komt via gekochte Japanse shio-koji binnen; het gerecht blijft gewone kool uit de oven.

De onderzoeksvraag

Is zes uur extra contacttijd herkenbaar in kleur, hartigheid of textuur? Probeer geen ongekoelde versnelling.

Vaste proefbatch

- 400 g witte kool in twee gelijke stukken van 200 g
- 40 g gekochte shio-koji, 20 g per stuk
- 10 ml olijfolie, 5 ml per stuk

Klaarzetten: Twee voedselbakjes, koelkastthermometer, etiketten en twee ovenschaaltjes.

Ieder ingrediënt heeft een rol

Kool, shio-koji en olie blijven gelijk. Alleen duur van de gekoelde enzymatische toepassing verandert; je kweekt geen nieuwe koji.

Aan tafel	2 gasten	4 gasten	8 gasten
Gare kool A · 12 uur	40 g	80 g	160 g
Gare kool B · 18 uur	40 g	80 g	160 g

Extra proefporties boven op het menu. Voor acht: voldoende afgewerkte voorraad of twee volledige bereide proefsets. Fermentatieverhoudingen blijven gelijk.

Bronnen: noma, science. Volledige verwijzingen achteraan.

F27 / UITVOERING

Aan de slag.

Lees ook volledig: F07. De complete methode, stopregels en bewaarinstructie blijven gelden.

1. Volg F07 voor productcontrole, koeling en roosteren. Bestrijk B 18 uur vóór het geplande bakken met 20 g shio-koji; zet direct op 0-4 °C.

2. Bestrijk A 12 uur vóór het bakken op dezelfde manier. Bewaar in aparte identieke afgesloten bakjes bij dezelfde koelkasttemperatuur.

3. Bak tegelijk volgens F07, op 200 °C circa 30-40 minuten tot gaar. Noteer werkelijk begin/einde, kleur en textuur; eet direct.

Bewaren en stoppen

F07: 0-4 °C gedurende alle marinade-uren; onmiddellijk volledig garen en eten. Kortere producttermijn gaat voor.

Gebruik uitsluitend betrouwbare afgewerkte producten, schoon materiaal en de aangegeven koeling. Bij afwijkende groei, slijmerigheid, rottingsgeur of onbekende bewaring: wegdoen, niet proeven. Proef geen rauw meel of rauw deeg.

Allergenen: Controleer shio-koji op soja/tarwe.

Het moment aan tafel

> Twee tijdstippen op één kaart. Laat de gasten de klok even vergeten en alleen proeven.

Wanneer is langer nog zinvol?

Verpakken

Werk met aparte A/B-bakjes, een droog kraftbandje en een crèmekleurige proefkaart. Noteer proefcode, inhoud, allergenen, bereidingsdatum en bewaarinstructie. Gekoelde producten reizen in een aparte koelhouder; brood in papier. Lak alleen op de afneembare droge envelop. Deze thuisproef is geen gevalideerd afhaalproduct.

Past bij: stockholm, abdij. Open voorbereiden.html voor de volledige avond.

F28 / HET BEELD BIJ DE PROEF

Miso vóór of na het vuur

Moet een smaak meebakken of pas aan tafel komen?



Miso op wortel vóór het roosteren en als afwerking na het roosteren. AI-verbeelding; hoeveelheden, temperatuur en uitvoering volgen de geschreven werkwijze.

Werk één hap zichtbaar af met de achterkant van een lepel.

De volledige proefbatch, werkwijze en bewaarinstructie volgen op de volgende pagina. Het beeld toont een handeling of serveervoorstel; de geschreven hoeveelheden blijven leidend.

F28 / SMAAKONDERZOEK MET AFGEWERKTE FERMENTEN

Miso vóór of na het vuur

45 minuten

> Een afwerking kan zich verbergen in de korst of zichtbaar blijven als laatste glans. Dit is de moderne gastronomische laag bij een eenvoudig geroosterd gerecht.

De onderzoeksvraag

Vergelijk korstaroma, frisheid en zichtbaarheid. Dit onderzoekt serveerwijze; het is geen meting van enzymactiviteit.

Vaste proefbatch

- 400 g geschilde wortel, 2 × 200 g
- 20 g witte miso, 10 g per variant
- 20 g drinkwater, 10 g per variant
- 10 g olijfolie, 5 g per variant

Klaarzetten: Twee ovenschaaltjes, twee kommetjes en schoon serveerbestek.

Ieder ingrediënt heeft een rol

Miso levert zout, hartigheid en bruining; wortel draagt zoet. Olie verdeelt warmte, water verdunt de glans.

Aan tafel	2 gasten	4 gasten	8 gasten
Gare wortel A	40 g	80 g	160 g
Gare wortel B	40 g	80 g	160 g

Extra proefporties boven op het menu. Voor acht: voldoende afgewerkte voorraad of twee volledige bereide proefsets. Fermentatieverhoudingen blijven gelijk.

Bronnen: noma, science. Volledige verwijzingen achteraan.

F28 / UITVOERING

Aan de slag.

1. Snijd wortel gelijk. Meng elke portie miso met 10 g water. Meng A met olie én misomengsel; B krijgt voorlopig alleen olie.

2. Rooster in aparte schaaltjes op 200 °C circa 25-35 minuten tot gaar; scherm A af bij te donkere kleur. Roer B direct na het bakken door het tweede misomengsel.

3. Serveer onmiddellijk 20 g per variant per persoon. De miso van B is een gekocht kant-en-klaar product; volg het etiket.

Bewaren en stoppen

Direct eten; restanten van proefborden weg. Miso volgens etiket.

Gebruik uitsluitend betrouwbare afgewerkte producten, schoon materiaal en de aangegeven koeling. Bij afwijkende groei, slijmerigheid, rottingsgeur of onbekende bewaring: wegdoen, niet proeven. Proef geen rauw meel of rauw deeg.

Allergenen: Soja; mogelijk tarwe/gerst volgens miso-etiket.

Het moment aan tafel

> Werk één hap zichtbaar af met de achterkant van een lepel.

Moet een smaak meebakken of pas aan tafel komen?

Verpakken

Werk met aparte A/B-bakjes, een droog kraftbandje en een crèmekleurige proefkaart. Noteer proefcode, inhoud, allergenen, bereidingsdatum en bewaarinstructie. Gekoelde producten reizen in een aparte koelhouder; brood in papier. Lak alleen op de afneembare droge envelop. Deze thuisproef is geen gevalideerd afhaalproduct.

Past bij: stockholm, bologna, provence. Open voorbereiden.html voor de volledige avond.

F29 / HET BEELD BIJ DE PROEF

De krokante voorraad

Welke kruimel wil je bewaren?



Twee groepen dunne crackers, met rijpe starter en met bloem en water. AI-verbeelding; hoeveelheden, temperatuur en uitvoering volgen de geschreven werkwijze.

Een dunne cracker per hand; laat het breken hoorbaar zijn. Muziek mag doorlopen.

De volledige proefbatch, werkwijze en bewaarinstructie volgen op de volgende pagina. Het beeld toont een handeling of serveervoorstel; de geschreven hoeveelheden blijven leidend.

F29 / VERWERKING VAN EEN AFGEWERKT FERMENT

De krokante voorraad

45 minuten

> Een dun stukje brood laat niets verbergen. De Zweedse voorraadgedachte inspireert het formaat; dit eigen recept wordt niet als historisch knäckebröd gepresenteerd.

De onderzoeksvraag

Vergelijk geur, brosheid en nasmaak. Er is geen nieuwe rijsstap; de gefermenteerde starter is een ingrediënt in A.

Vaste proefbatch

• 100 g gezonde rijpe starter op 100% hydratatie, vers gevoed of maximaal 24 uur gekoeld afgenomen van een gevestigde cultuur

• 150 g tarwebloem: 50 g voor A, 100 g voor B

• 50 g drinkwater voor B

• 20 g olijfolie, 10 g per variant

• 2 g zout, 1 g per variant

Klaarzetten: Twee kommen, deegroller, bakpapier geschikt voor 180 °C, bakplaten en rooster.

Ieder ingrediënt heeft een rol

Starter brengt vooraf gefermenteerd meel; water en bloem maken de controlemassa gelijk. Olie en zout blijven identiek.

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

Extra proefporties boven op het menu. Voor acht: voldoende afgewerkte voorraad of twee volledige bereide proefsets. Fermentatieverhoudingen blijven gelijk.

Bronnen: maintain. Volledige verwijzingen achteraan.

F29 / UITVOERING

Aan de slag.

Lees ook volledig: F03. De complete methode, stopregels en bewaarinstructie blijven gelden.

1. A: meng 100 g starter, 50 g bloem, 10 g olie en 1 g zout. B: meng 100 g bloem, 50 g water, 10 g olie en 1 g zout. Beide bevatten zo in totaal 100 g bloem en 50 g water.

2. Laat 10 minuten afgedekt rusten. Rol tussen bakpapier tot circa 1 mm; verwijder het bovenste papier. Snijd en prik gelijkmatige rechthoekjes.

3. Bak op 180 °C circa 20-25 minuten tot volledig gebakken, droog en lichtgoud; wissel platen halverwege. Dikkere/natte stukken bakken langer. Laat op rooster afkoelen.

Bewaren en stoppen

Starter uitsluitend uit gezonde gevestigde cultuur; F03-stopregels. Crackers op bakdag eten of volledig afgekoeld luchtdicht maximaal 2 dagen als korte proefplanning; bij vocht of afwijking weg.

Gebruik uitsluitend betrouwbare afgewerkte producten, schoon materiaal en de aangegeven koeling. Bij afwijkende groei, slijmerigheid, rottingsgeur of onbekende bewaring: wegdoen, niet proeven. Proef geen rauw meel of rauw deeg.

Allergenen: Tarwe/gluten; mogelijk rogge in starter.

Het moment aan tafel

> Een dunne cracker per hand; laat het breken hoorbaar zijn. Muziek mag doorlopen.

Welke kruimel wil je bewaren?

Verpakken

Werk met aparte A/B-bakjes, een droog kraftbandje en een crèmekleurige proefkaart. Noteer proefcode, inhoud, allergenen, bereidingsdatum en bewaarinstructie. Gekoelde producten reizen in een aparte koelhouder; brood in papier. Lak alleen op de afneembare droge envelop. Deze thuisproef is geen gevalideerd afhaalproduct.

Past bij: pompeii, bakkerij, jordkelder. Open voorbereiden.html voor de volledige avond.

F30 / HET BEELD BIJ DE PROEF

Het etiket gaat van tafel

Welke smaak kiest de tafel wanneer het verhaal even stil is?



Drie gelijke broodhapjes met boter voor een gecodeerde smaakvergelijking. AI-verbeelding; hoeveelheden, temperatuur en uitvoering volgen de geschreven werkwijze.

Lees niets vóór de eerste hap. Geef pas daarna de kaart door.

De volledige proefbatch, werkwijze en bewaarinstructie volgen op de volgende pagina. Het beeld toont een handeling of serveervoorstel; de geschreven hoeveelheden blijven leidend.

F30 / SMAAKONDERZOEK MET AFGEWERKTE FERMENTEN

Het etiket gaat van tafel

20 minuten

> Een verhaal maakt eten rijker, maar kan ook het antwoord voorspellen. Eén keer geef je alleen drie happen. Daarna komt de vertelling terug en kies je wat werkelijk bij de avond past.

De onderzoeksvraag

Noteer herkenning en voorkeur afzonderlijk. Vier gasten leveren gesprek, geen statistisch bewijs. Herhaal op een andere dag voor je een menu verandert.

Vaste proefbatch

• Eén volledige F08-batch: 80 g cultuurboter + 12 g witte miso, verdeeld zoals F08

• 96 g van hetzelfde volledig gebakken brood, 12 stukjes van 8 g

• Twaalf neutrale genummerde kaartjes

Klaarzetten: Twaalf schoteltjes, twaalf kaartjes, potlood, verborgen sleutel en koelkast.

Ieder ingrediënt heeft een rol

Gelijk brood houdt de drager constant. De F08-boters testen of je gekozen hartige accent herkenbaar blijft wanneer het verhaal even zwijgt.

Aan tafel	2 gasten	4 gasten	8 gasten
Gebakken brood, drie hapjes	48 g	96 g	192 g
Naturelboter A, twee hapjes	8 g	16 g	32 g
Misoboter B, één hapje	4 g	8 g	16 g

Extra proefporties boven op het menu. Voor acht: voldoende afgewerkte voorraad of twee volledige bereide proefsets. Fermentatieverhoudingen blijven gelijk.

Bronnen: eigen proefontwerp; zie basisprotocol. Volledige verwijzingen achteraan.

F30 / UITVOERING

Aan de slag.

Lees ook volledig: F08. De complete methode, stopregels en bewaarinstructie blijven gelden.

1. Maak F08. Voor vier gasten zijn er acht hapjes A met elk 2 g naturelboter en vier hapjes B met elk 2 g misoboter. Houd de overige boter gekoeld volgens F08.

2. Serveer per gast drie stukjes brood van elk 8 g. Volgorde op je verborgen sleutel: AAB, ABA, BAA, ABA. Gebruik drie andere neutrale nummers per gast; geen kleuren die de smaak verklappen.

3. Vraag alleen welk hapje afwijkt en welk hij of zij bij het diner wil. Toon daarna de sleutel en lees het verhaal. Niemand hoeft het juist te hebben.

Bewaren en stoppen

F08: boter 0-4 °C, maximaal 3 dagen of kortere producttermijn. Alleen proefporties op tafel; aangeraakte restjes weg.

Gebruik uitsluitend betrouwbare afgewerkte producten, schoon materiaal en de aangegeven koeling. Bij afwijkende groei, slijmerigheid, rottingsgeur of onbekende bewaring: wegdoen, niet proeven. Proef geen rauw meel of rauw deeg.

Allergenen: Melk, soja, tarwe/gluten; mogelijk gerst in miso.

Het moment aan tafel

> Lees niets vóór de eerste hap. Geef pas daarna de kaart door.

Welke smaak kiest de tafel wanneer het verhaal even stil is?

Verpakken

Werk met aparte A/B-bakjes, een droog kraftbandje en een crèmekleurige proefkaart. Noteer proefcode, inhoud, allergenen, bereidingsdatum en bewaarinstructie. Gekoelde producten reizen in een aparte koelhouder; brood in papier. Lak alleen op de afneembare droge envelop. Deze thuisproef is geen gevalideerd afhaalproduct.

Past bij: eksel, lille, pompeii, abdij, bologna, provence, bakkerij, kruidentuin, kerst, jordkelder, tanto, stockholm. Open voorbereiden.html voor de volledige avond.

Bronnen en herkomst.

Techniek ondersteunt de bereiding; erfgoed geeft context. De verhalen zijn hedendaagse verbeeldingen, geen reconstructie van een bewezen familiemaaltijd. Geraadpleegd op 16 oktober 2026.

csu / Colorado State University - sauerkraut

https://extension.colostate.edu/resource/understanding-and-making-sauerkraut/

nchfp / National Center for Home Food Preservation - sauerkraut

https://nchfp.uga.edu/how/ferment/recipes/sauerkraut/

umn / University of Minnesota - fermentation

https://extension.umn.edu/food/preparing/cooking-at-home/food-preservation/fermentation

yogurt / Washington State University - Yogurt Made Simple

https://extension.oregonstate.edu/sites/default/files/documents/8836/fs173emakingyogurt.pdf

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

lambiek / Immaterieel Erfgoed - traditionele lambiek

https://www.immaterieelerfgoed.be/nl/immaterieel-erfgoed/productie-van-lambiek-op-traditionele-wijze-oude-geuze-en-oude-kriek/

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/

isof / ISOF - melkverwerking op de fäbod

https://www.isof.se/folkminnen/amnesomraden/vardagsliv-nu-och-da/i-fabodarnas-land/mjolkhantering-och-mjolkforadling-pa-faboden

noma / Hachette - The Noma Guide to Fermentation

https://shop.hachettebookgroup.com/products/the-noma-guide-to-fermentation

science / Noma - Science Bunker creations for Noma Mexico

https://noma.dk/science-bunker-creations-for-noma-mexico/

heat / Food Standards Agency - cooking your food

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

pickles / NCHFP - fermented dill pickles

https://nchfp.uga.edu/how/ferment/recipes/dill-pickles/

ratios / King Arthur Baking - testing sourdough feeding ratios

https://www.kingarthurbaking.com/blog/2025/03/13/sourdough-feeding-ratios

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/

De kaart komt op tafel.

Nu volgen dertig A6-serveerkaarten. Print de gewenste pagina’s op 100%. Gebruik de code om de complete methode in dit boek of op fermenteren.html te vinden. De kaart blijft droog en gescheiden van gekoelde proefbakjes.

Eén kaart, één gebaar

Warmwit ongestreken papier van circa 250-300 g/m², een bruine kraftenvelop en een dun olijfgroen koord. De lakzegel is optioneel en blijft op de verwijderbare envelop. Voor morgen is goed gewoon papier en een handgeschreven batchlabel voldoende.

Een antwoord mag ontbreken

Vraag na de proef welk moment bleef hangen en wat iemand bij een echte Tafelreizen-avond zou willen eten. Schrijf één verbetering op. Een nieuwe proef is pas zinvol als ze de maaltijd of het verhaal duidelijker maakt.

De witte kool op de plank

Zet 20 g kraut naast het warme gerecht; vertel vóór de eerste hap één zin over wachten.

Wat zou jij bewaren voor iemand die morgen aanschuift?

VOOR VIER AAN TAFEL

80 g Rijpe witte kraut

Volledige bereiding, allergenen en bewaren: F01 in dit werkboek, vanaf pagina 8. Deze kaart is alleen voor het serveermoment.

De rode wintervoorraad

Laat eerst wit, dan rood proeven. De kelder is een beeld van voorraad, geen koelkastprotocol.

Verandert de kleur wat je verwacht te proeven?

VOOR VIER AAN TAFEL

60 g Rijpe rode kraut / 60 g Rijpe witte kraut

Volledige bereiding, allergenen en bewaren: F02 in dit werkboek, vanaf pagina 11. Deze kaart is alleen voor het serveermoment.

Een brood dat je blijft voeden

Toon de hoogtemarkering. Alleen het volledig gebakken brood gaat naar de gasten.

Wat verandert er wanneer je iets elke dag voedt?

VOOR VIER AAN TAFEL

80 g Volledig gebakken brood uit de bakproef

Volledige bereiding, allergenen en bewaren: F03 in dit werkboek, vanaf pagina 14. Deze kaart is alleen voor het serveermoment.

Melk die een lepel draagt

Schep de yoghurt rustig op een klein schoteltje; laat iedereen eerst de structuur bekijken.

Hoe kan iets vloeibaars een lepel gaan dragen?

VOOR VIER AAN TAFEL

80 g Afgewerkte koude yoghurt

Volledige bereiding, allergenen en bewaren: F04 in dit werkboek, vanaf pagina 18. Deze kaart is alleen voor het serveermoment.

Van room naar boter

Smeer twee even dunne lagen op hetzelfde brood; noem de herkomst pas na de eerste indruk.

Welke boter doet je aan een echte keuken denken?

VOOR VIER AAN TAFEL

20 g Gewone ongezouten boter / 20 g Cultuurboter uit F05 / 80 g Gebakken brood

Volledige bereiding, allergenen en bewaren: F05 in dit werkboek, vanaf pagina 21. Deze kaart is alleen voor het serveermoment.

Drie soorten fris

Drie schoteltjes van links naar rechts. Iedereen noteert eerst zelf een woord.

Welke frisheid maakt plaats voor een volgende hap?

VOOR VIER AAN TAFEL

60 g Geroosterde wortel naturel / 60 g Geroosterde wortel met azijn / 60 g Geroosterde wortel met krautvocht

Volledige bereiding, allergenen en bewaren: F06 in dit werkboek, vanaf pagina 24. Deze kaart is alleen voor het serveermoment.

Kool en de gekochte koji

Serveer de stukken op dezelfde schaal maar houd A en B herkenbaar.

Is meer hartigheid ook een betere hap?

VOOR VIER AAN TAFEL

80 g Gare kool A met shio-koji / 80 g Gare kool B met zout

Volledige bereiding, allergenen en bewaren: F07 in dit werkboek, vanaf pagina 27. Deze kaart is alleen voor het serveermoment.

Een mespunt diepte

Twee happen. Een mespunt diepte is voldoende; de tafel blijft het onderwerp.

Proef je het brood nog?

VOOR VIER AAN TAFEL

20 g Naturelboter A / 20 g Misoboter B / 80 g Gebakken rogge-tarwebrood

Volledige bereiding, allergenen en bewaren: F08 in dit werkboek, vanaf pagina 30. Deze kaart is alleen voor het serveermoment.

De augurk van de moestuin

Eén dun plakje op een leeg schoteltje; laat de dille als eerste spreken.

Wat mag van de zomer mee naar de winter?

VOOR VIER AAN TAFEL

80 g Afgewerkte uitgelekte augurk

Volledige bereiding, allergenen en bewaren: F09 in dit werkboek, vanaf pagina 33. Deze kaart is alleen voor het serveermoment.

Wat het mes verandert

Leg twee dezelfde lepels neer en laat gasten eerst alleen naar de snede kijken.

Welke kleine handeling maakt later verschil?

VOOR VIER AAN TAFEL

60 g Rijpe kool A / 60 g Rijpe kool B

Volledige bereiding, allergenen en bewaren: F10 in dit werkboek, vanaf pagina 36. Deze kaart is alleen voor het serveermoment.

Twee plekken op de plank

Laat twee temperatuurbriefjes zien, niet twee halfvoltooide potten om uit te eten.

Waar in een huis zou jij iets toevertrouwen aan de tijd?

VOOR VIER AAN TAFEL

60 g Rijpe kool A / 60 g Rijpe kool B

Volledige bereiding, allergenen en bewaren: F11 in dit werkboek, vanaf pagina 39. Deze kaart is alleen voor het serveermoment.

Rogge of tarwe aan het ontbijt

Toon de twee hoogtelijnen. De rauwe potten blijven dicht tijdens het eten.

Welk graan herken je zonder het etiket?

VOOR VIER AAN TAFEL

40 g Volledig gebakken F29-cracker A / 40 g Volledig gebakken F29-cracker B

Volledige bereiding, allergenen en bewaren: F12 in dit werkboek, vanaf pagina 42. Deze kaart is alleen voor het serveermoment.

De warmte vóór de cultuur

Twee witte schoteltjes, dezelfde lepelbeweging. Geen honing tot na de vergelijking.

Welke zorg zie je pas wanneer je gaat proeven?

VOOR VIER AAN TAFEL

80 g Koude yoghurt A / 80 g Koude yoghurt B

Volledige bereiding, allergenen en bewaren: F13 in dit werkboek, vanaf pagina 45. Deze kaart is alleen voor het serveermoment.

Een ander ritme voor het brood

Zet de twee tijdstippen op de kaart; geef het brood door zonder een winnaar aan te wijzen.

Kan wachten ook handig zijn?

VOOR VIER AAN TAFEL

60 g Volledig gebakken proefbrood A / 60 g Volledig gebakken proefbrood B

Volledige bereiding, allergenen en bewaren: F14 in dit werkboek, vanaf pagina 48. Deze kaart is alleen voor het serveermoment.

De lepel die blijft staan

Een brede lepelstreep naast een kleine quenelle. Laat de structuur het verhaal dragen.

Wat wordt duidelijker als iets minder wordt?

VOOR VIER AAN TAFEL

80 g Uitgelekte yoghurt A / 80 g Uitgelekte yoghurt B

Volledige bereiding, allergenen en bewaren: F15 in dit werkboek, vanaf pagina 51. Deze kaart is alleen voor het serveermoment.

De wei gaat mee naar de oven

Leg beide broden in één doek, maar markeer de helften. Scheur eerst A, dan B.

Wat hoeft er niet verloren te gaan?

VOOR VIER AAN TAFEL

60 g Gebakken flatbread A / 60 g Gebakken flatbread B

Volledige bereiding, allergenen en bewaren: F16 in dit werkboek, vanaf pagina 54. Deze kaart is alleen voor het serveermoment.

Twee kommen room

Zet de kommen neer als stille rekwisieten; serveer de boter vooraf veilig bereid.

Welke geur maakt een boterham bijzonder?

VOOR VIER AAN TAFEL

20 g Boter A van zoete room / 20 g Boter B van gefermenteerde room / 80 g Gebakken brood

Volledige bereiding, allergenen en bewaren: F17 in dit werkboek, vanaf pagina 57. Deze kaart is alleen voor het serveermoment.

De karnemelkkoek

Breek de koek voor het serveren; laat het binnenste zien.

Welk restje zou bij jou een eigen gerecht verdienen?

VOOR VIER AAN TAFEL

80 g Gare karnemelkkoek A / 80 g Gare melkkoek B

Volledige bereiding, allergenen en bewaren: F18 in dit werkboek, vanaf pagina 60. Deze kaart is alleen voor het serveermoment.

Een ochtend in Stockholm

Een enkele stoel aan het raam, twee kleine witte kommen. Vertel hoogstens één zin.

Welke gewone maaltijd hoort voor jou bij een stad?

VOOR VIER AAN TAFEL

80 g Filmjölk A / 80 g Yoghurt B / 80 g Appel

Volledige bereiding, allergenen en bewaren: F19 in dit werkboek, vanaf pagina 63. Deze kaart is alleen voor het serveermoment.

Koude kelder, warme tafel

De warme schaal komt aan tafel; de koude portie wacht al op het bord.

Verandert warmte wat je herkent?

VOOR VIER AAN TAFEL

60 g Koude kraut A / 60 g Warme kraut B

Volledige bereiding, allergenen en bewaren: F20 in dit werkboek, vanaf pagina 66. Deze kaart is alleen voor het serveermoment.

Dille nu of straks

Wrijf een apart takje dille tussen je vingers; raak daarna het serveereten niet aan zonder handen te wassen.

Wanneer moet een geur aan tafel komen?

VOOR VIER AAN TAFEL

60 g Dilleyoghurt A / 60 g Dilleyoghurt B

Volledige bereiding, allergenen en bewaren: F21 in dit werkboek, vanaf pagina 69. Deze kaart is alleen voor het serveermoment.

De biet en twee soorten zuur

Drie rode hapjes op wit keramiek. Houd de namen verborgen tot na de eerste woorden.

Welke hap doet je aan winter denken?

VOOR VIER AAN TAFEL

60 g Gare biet A / 60 g Gare biet B / 60 g Gare biet C

Volledige bereiding, allergenen en bewaren: F22 in dit werkboek, vanaf pagina 72. Deze kaart is alleen voor het serveermoment.

De appel tussen room en zuur

Breng de warme appel op één schaal binnen; werk de proefhapjes aan tafel af.

Wat maakt een eenvoudige appel feestelijk?

VOOR VIER AAN TAFEL

160 g Gare appel voor twee hapjes / 40 g Room A / 40 g Yoghurt B

Volledige bereiding, allergenen en bewaren: F23 in dit werkboek, vanaf pagina 75. Deze kaart is alleen voor het serveermoment.

Twee azijnen, één wortel

Giet de vijf milliliter zichtbaar af; een kleine hoeveelheid kan genoeg zijn.

Kan een paar druppels de plek van een gerecht veranderen?

VOOR VIER AAN TAFEL

80 g Gare wortel A / 80 g Gare wortel B

Volledige bereiding, allergenen en bewaren: F24 in dit werkboek, vanaf pagina 78. Deze kaart is alleen voor het serveermoment.

De Zenne in twee glazen

Twee kleine glazen op een linnen strook; houd de fles niet als decoratieve historische rekwisiet voor een ander tijdperk.

Wat kan een plaats aan een smaak meegeven?

VOOR VIER AAN TAFEL

80 ml Oude geuze A / 80 ml Oude geuze B / 400 ml Water

Volledige bereiding, allergenen en bewaren: F25 in dit werkboek, vanaf pagina 81. Deze kaart is alleen voor het serveermoment.

Miso of alleen zout?

Leg het berekende zout naast de gesloten misoverpakking, los van het eten. Proef zonder uitleg vooraf.

Wat bedoelen we eigenlijk met diepte?

VOOR VIER AAN TAFEL

80 g Gare wortel A / 80 g Gare wortel B

Volledige bereiding, allergenen en bewaren: F26 in dit werkboek, vanaf pagina 84. Deze kaart is alleen voor het serveermoment.

Zes uur verschil

Twee tijdstippen op één kaart. Laat de gasten de klok even vergeten en alleen proeven.

Wanneer is langer nog zinvol?

VOOR VIER AAN TAFEL

80 g Gare kool A · 12 uur / 80 g Gare kool B · 18 uur

Volledige bereiding, allergenen en bewaren: F27 in dit werkboek, vanaf pagina 87. Deze kaart is alleen voor het serveermoment.

Miso vóór of na het vuur

Werk één hap zichtbaar af met de achterkant van een lepel.

Moet een smaak meebakken of pas aan tafel komen?

VOOR VIER AAN TAFEL

80 g Gare wortel A / 80 g Gare wortel B

Volledige bereiding, allergenen en bewaren: F28 in dit werkboek, vanaf pagina 90. Deze kaart is alleen voor het serveermoment.

De krokante voorraad

Een dunne cracker per hand; laat het breken hoorbaar zijn. Muziek mag doorlopen.

Welke kruimel wil je bewaren?

VOOR VIER AAN TAFEL

40 g Volledig gebakken cracker A / 40 g Volledig gebakken cracker B

Volledige bereiding, allergenen en bewaren: F29 in dit werkboek, vanaf pagina 93. Deze kaart is alleen voor het serveermoment.

Het etiket gaat van tafel

Lees niets vóór de eerste hap. Geef pas daarna de kaart door.

Welke smaak kiest de tafel wanneer het verhaal even stil is?

VOOR VIER AAN TAFEL

96 g Gebakken brood, drie hapjes / 16 g Naturelboter A, twee hapjes / 8 g Misoboter B, één hapje

Volledige bereiding, allergenen en bewaren: F30 in dit werkboek, vanaf pagina 96. Deze kaart is alleen voor het serveermoment.