Werkkaarten voor twaalf tafels

De nieuwe keukenaanvulling staat steeds naast de bestaande atelierproef. Kies voor één avond één aanvulling. De oorspronkelijke fermentatieproef is optioneel en gebruikt de vaste eigen werkwijze.

Achterin staan twaalf losse A6-ontvangstkaarten. Print die pagina's op 100%. De ingrediënten, allergenen en bereiding blijven op de werkkaart.

EKSEL · ROND 1825

Het brood van morgen



AI-verbeelding - brood van vandaag en geroosterd brood van gisteren; geen historische foto of uitgevoerde proef.

De bakdag en zorgen voor morgen

Bij ontvangst

Kom zitten. Er ligt brood van vandaag en van gisteren; beide hebben hier een plaats.

Eén vrijwillig tafelmoment

Wie wil proeft twee kleine stukjes zonder beleg en noemt één verschil. Alleen eten en luisteren mag ook.

Wie dacht bij jullie thuis altijd al aan de volgende maaltijd?

HET BROOD VAN MORGEN

Vers brood naast geroosterd brood van gisteren

Kleine ontvangstproef; neem deze porties uit de geplande broodhoeveelheid.

Nog praktisch te beproeven | Actief 10 min | Verloop circa 12 min

Ingrediënt	2 personen	4 personen	8 personen
Volledig afgekoeld B01-brood van vandaag	40 g	80 g	160 g
Goed bewaard B01-brood van gisteren	40 g	80 g	160 g

Voor 2 personen halve hoeveelheden, voor 8 dubbele. Houd 8 mm snijdikte aan; rooster voor 8 in twee rondes. Baktijd verdubbelt niet.

Materiaal

Broodmes · Snijplank · Droge koekenpan · Weegschaal

Bereiding

1. Kies één portiekolom. Voorbeelden met totale ingrediënthoeveelheden zijn voor vier personen; schaal alleen die hoeveelheden mee. Hoeveelheden per gast, verhoudingen, snijdikte, temperatuur en tijd blijven gelijk, tenzij anders vermeld. Controleer de werkelijke gaarheid.

2. Reserveer een dag eerder de afgewogen hoeveelheid brood uit een eerdere bakgang. Bewaar droog en afgedekt. Gebruik alleen brood zonder schimmel; bij schimmel gaat het hele brood weg.

3. Snijd beide soorten in even dikke plakjes van circa 8 mm. Verdeel elke hoeveelheid in het gekozen aantal gelijke proefporties; weeg vóór het roosteren.

4. Verwarm een droge koekenpan op matig vuur. Rooster uitsluitend het brood van gisteren 2-3 minuten per kant tot goudbruin; laat 2 minuten uitdampen. Verlaag het vuur bij te snelle kleuring.

5. Geef per gast 20 g vers en 20 g geroosterd brood. Proef eerst zonder beleg. Benoem dat zowel ouderdom als roosteren verschilt; dit is geen geïsoleerd experiment.

HET BROOD VAN MORGEN

Planning en aandacht

In de bestaande keukenplanning

• T−1 dag: reserveer brood; maak voor vandaag geen kunstmatig versneld oud brood.

• T−15 min vóór ontvangst: snijd; rooster op de kookplaat terwijl de oven beschikbaar blijft voor de bestaande erwtenpot.

• T−5 min: verdeel in kleine porties; de warme hoofdgang volgt de oorspronkelijke planning.

Allergenen

TARWE, ROGGE (gluten); controleer het werkelijk gebruikte brood op extra ingrediënten en kruiscontact.

Vooraf en bewaren

Brood droog bewaren. Maak de geroosterde proef vlak voor ontvangst; dit is geen bewaarmethode voor beschimmeld brood.

Bij de eerste kookproef

• Controleer of 20 g per hap naast het menu voldoende is.

• Noteer panstand, kleuring en stevigheid; plan bij 8 gasten twee rondes.

De bestaande atelierverbinding

F01 / Dezelfde kool, twee momenten

De hieronder vermelde ingrediënten zijn extra proefvoorraad voor vier. Halveer voor twee of verdubbel voor acht; verander de volledige fermentatiebatch niet.

• 80 g gewassen witte kool, heel fijn gesneden

• 80 g uitgelekte, kant-en-klare naturel zuurkool

1. Gebruik morgen gekochte kraut. Start een eigen pot pas volgens het volledige F01-protocol; reken bij 21-24 °C op circa 3-4 weken, niet op één nacht.

2. Verdeel rauwe kool en kraut over twee schone kommetjes. Neem per persoon 20 g van elk; proef met apart bestek.

3. Proef eerst een paar rauwe snippers, dan de kraut. Zet de resterende kraut pas naast de warme erwtenpot. Verander niets aan de hoofdbereiding.

Proefallergenen: Controleer het krautetiket; de basisproef bevat kool.

Een apart lekdicht proefpotje voor de kraut; droge snippers alleen bij de thuisproef. Noteer melk en gluten op de gewone menuonderdelen. De kraut is geen extra ongekoeld potje in de kraftbox.

Voor het volledige protocol: fermenteren.html#F01. Gebruik eetklare gekochte fermenten zolang je eigen proef niet volgens de volledige methode klaar is.

SINT-HUIBRECHTS-LILLE · ROND 1800

Als de teuten thuiskomen



AI-verbeelding - de laatste hand aan de jus in een hedendaagse thuiskeuken.

Degene die thuis de maaltijd voorbereidt

Bij ontvangst

Welkom thuis aan deze tafel. Vanavond letten we ook op degene die de pot heeft opgezet.

Eén vrijwillig tafelmoment

Wie wil vergelijkt een theelepel jus vóór en na boter en zegt wat er verandert. Er volgt geen rondje langs alle gasten.

Welk gerecht stond bij jullie klaar wanneer iemand thuiskwam?

ALS DE TEUTEN THUISKOMEN

Jus vóór en na afwerking met boter

Uitwerking van de bestaande afwerking; de boter op deze kaart komt uit de 24 g van het hoofdrecept voor 4, niet erbovenop.

Nog praktisch te beproeven | Actief 8 min | Verloop circa 8 min

Ingrediënt	2 personen	4 personen	8 personen
Hete, gezeefde jus uit het bestaande rundgerecht, vóór boter	60 ml	120 ml	240 ml
Koude ongezouten cultuurboter, uit de totale menuboter	4 g	8 g	16 g

Voor 2: 60 ml jus en 4 g boter uit 12 g menuboter. Voor 8: 240 ml en 16 g uit 48 g. Verdeel A/B telkens gelijk; houd dezelfde korte afwerkingstijd.

Materiaal

Zeef · Twee kleine steelpannen of hittebestendige kommetjes · Garde · Maatbeker · Twee proeflepels per gast

Bereiding

1. Kies één portiekolom. Voorbeelden met totale ingrediënthoeveelheden zijn voor vier personen; schaal alleen die hoeveelheden mee. Hoeveelheden per gast, verhoudingen, snijdikte, temperatuur en tijd blijven gelijk, tenzij anders vermeld. Controleer de werkelijke gaarheid.

2. Gaar rund en groenten volledig volgens het hoofdrecept. Zeef het kookvocht en werk het op smaak af vóór de boterfase. Houd vlees en groenten afgedekt heet.

3. Neem alle jus uit de gekozen portiekolom en verdeel exact in twee helften (voor 4: elk 60 ml). Houd A ongewijzigd. Neem B van het vuur en laat het hevige borrelen stoppen.

4. Snijd alle afgewogen proefboter klein en klop door B tot de jus egaal glanst (voor 4: 8 g). Niet meer laten koken. Deze proefboter is een derde van de hoofdreceptboter; roer de andere twee derde door de overgebleven hoofdjus (voor 4: 16 g).

5. Serveer iedere gast 10 ml A en 10 ml B op aparte schone lepels of in warme kommetjes. Serveer direct; laat de gasten voorzichtig proeven. De ongebruikte A/B-saus gaat bij de hoofdjus, mits die schoon en ongeproefd bleef.

ALS DE TEUTEN THUISKOMEN

Planning en aandacht

In de bestaande keukenplanning

• De stoof gaart volgens de bestaande route op 155 °C; de aardappelen volgen op 220 °C.

• T−8 min vóór hoofdgang: zeef en splits de jus op de kookplaat terwijl de aardappelen afronden.

• T−2 min: klop de boter erdoor, proef direct en zet de hoofdschalen neer. De jusproef gebruikt geen ovenslot.

Allergenen

MELK; mogelijk SULFIETEN uit het gebruikte azijnetiket. Brood bij ontvangst bevat TARWE en ROGGE.

Vooraf en bewaren

Maak direct voor het eten. Houd jus vóór de boter heet; bewaar geen gebruikte proefrestjes.

Bij de eerste kookproef

• Controleer bij proefkoken de opbrengst: 120 ml proefjus moet beschikbaar blijven naast de saus bij het vlees.

• Vergelijk op gelijke, aangename proeftemperatuur; noteer of de boter de jus te zwaar maakt.

De bestaande atelierverbinding

F05 / Wat de room meenam

De hieronder vermelde ingrediënten zijn extra proefvoorraad voor vier. Halveer voor twee of verdubbel voor acht; verander de volledige fermentatiebatch niet.

• 40 g van het volledig gebakken menubrood, in 8 gelijke hapjes

• 20 g ongezouten gewone boter

• 20 g ongezouten cultuurboter, gekocht of uit correct uitgevoerd F05

1. Maak F05 als aparte volledige proefbatch; schaal de karnwerkwijze niet automatisch mee met de gasten. Koop cultuurboter als de room niet goed karnt.

2. Laat alleen de proefporties circa 15 minuten minder koud worden. Bestrijk vier broodhapjes elk met 5 g gewone boter en vier met 5 g cultuurboter.

3. Proef beide op hetzelfde brood bij het welkom. Restvoorraad gaat onmiddellijk terug in de koelkast.

Proefallergenen: MELK, TARWE en ROGGE (gluten).

Twee gemarkeerde boterbakjes A/B voor de thuisproef. Voor afhaal geef je alleen de gekozen boter mee, samen met de bestaande aparte koude room. Geen extra warme pot naast zuivel.

Voor het volledige protocol: fermenteren.html#F05. Gebruik eetklare gekochte fermenten zolang je eigen proef niet volgens de volledige methode klaar is.

POMPEÏ · EEN BAKKERIJ ALS VERTREKPUNT

De bakker van Pompeï



AI-verbeelding - een moderne broodtafel met olijf-kruidendip, geïnspireerd door het werk rond brood.

Het dagelijkse werk rond brood

Bij ontvangst

We beginnen met brood. Achter die eenvoudige hap zit meer werk dan de korst laat zien.

Eén vrijwillig tafelmoment

Wie wil breekt een stuk af en proeft eerst brood alleen, daarna een beetje olijf-kruidendip.

Welke dagelijkse handeling zou jij willen doorgeven?

DE BAKKER VAN POMPEÏ

Moderne olijf-kruidendip

Klein schaaltje bij het bestaande brood; ongeveer 40 g per gast.

Nog praktisch te beproeven | Actief 10 min | Verloop circa 10 min

Ingrediënt	2 personen	4 personen	8 personen
Ontpitte olijven, uitgelekt	50 g	100 g	200 g
Extra vergine olijfolie	15 ml	30 ml	60 ml
Verse peterselie, gewassen en droog	4 g	8 g	16 g
Verse oreganoblaadjes, gewassen en droog	1 g	2 g	4 g
Citroensap	5 ml	10 ml	20 ml
Drinkwater	7,5 ml	15 ml	30 ml

Vermenigvuldig alle ingrediënten met 0,5 voor 2 of 2 voor 8. Hak voor 8 in twee rondes; meng daarna. Geen extra olie nodig om de grotere portie losser te maken.

Materiaal

Mes · Snijplank · Kom · Klein serveerschaaltje

Bereiding

1. Kies één portiekolom. Voorbeelden met totale ingrediënthoeveelheden zijn voor vier personen; schaal alleen die hoeveelheden mee. Hoeveelheden per gast, verhoudingen, snijdikte, temperatuur en tijd blijven gelijk, tenzij anders vermeld. Controleer de werkelijke gaarheid.

2. Controleer de olijven op achtergebleven pitten. Hak ze met een mes fijn maar niet tot puree.

3. Hak de gewassen, goed gedroogde kruiden. Meng olijven, kruiden, olie, citroensap en water. Er wordt geen extra zout toegevoegd.

4. Proef met een schone lepel. Gebruik de afgewogen hoeveelheid; voeg geen ongenoteerde smaakmakers toe. Dek af en koel tot ontvangst.

5. Schep vlak voor serveren in een klein schaaltje. Geef een eigen opscheplepel zodat gebruikt brood de voorraad niet raakt.

Planning en aandacht

In de bestaande keukenplanning

• T−2 uur: maak de dip en zet afgedekt koel.

• T−5 min: zet alleen de serviceportie bij het brood; geen extra ovenruimte.

• De linzenpot en prei behouden hun bestaande ovenvolgorde.

Allergenen

Geen verplicht allergeen uit de pure basisingrediënten; controleer het olijvenetiket, vooral op SULFIETEN. Het begeleidende brood bevat TARWE (gluten).

Vooraf en bewaren

Maak voor dezelfde dag; afgedekt bij 4 °C. Zet gekoelde voorraad meteen terug.

Bij de eerste kookproef

• Controleer zoutgehalte van het gekozen olijvenmerk.

• Controleer of de grove structuur op B03 blijft liggen zonder eraf te vallen.

De bestaande atelierverbinding

F03 / Wat een levend deeg achterlaat

De hieronder vermelde ingrediënten zijn extra proefvoorraad voor vier. Halveer voor twee of verdubbel voor acht; verander de volledige fermentatiebatch niet.

• 80 g volledig gebakken tarwedesembrood uit het menu, 8 gelijke hapjes

• 20 ml extra vergine olijfolie

1. Start en volg F03 gedurende ongeveer 7-14 dagen; gebruik de rijpheidscriteria uit het protocol. Bak daarna het bestaande volledige menurecept, zonder gist en starter willekeurig te verwisselen.

2. Bewaar in je proefboek een foto van de gemarkeerde starter vóór en na een voeding. Serveer nooit rauw deeg of starter.

3. Geef elke gast eerst 10 g brood zonder beleg en daarna 10 g brood met 5 ml olijfolie. De olieproef laat de graansmaak vergelijken; zij bewijst niet hoeveel fermentatie plaatsvond.

Proefallergenen: TARWE (gluten).

Droog brood in een papieren zak; olie in een voedselgeschikt, lekdicht flesje. De ricotta-yoghurtcrème blijft apart gekoeld. Starter blijft in het thuisatelier en gaat niet mee als eetbaar geschenk.

Voor het volledige protocol: fermenteren.html#F03. Gebruik eetklare gekochte fermenten zolang je eigen proef niet volgens de volledige methode klaar is.

EEN VERBEELDE MIDDELEEUWSE KLOOSTERTAFEL

Als de abdijpoort sluit



AI-verbeelding - geroosterde prei op een hedendaagse erwtenpot; de abdij is een verbeelde context.

Ontvangen, eten en stilte

Bij ontvangst

Er is een plaats voor je. De pot is klaar; je hoeft aan tafel niets te vertellen.

Eén vrijwillig tafelmoment

Wie wil neemt de eerste lepel even in stilte. Daarna mag het gewone gesprek meteen verder.

Wat merkte je in de eerste stille hap?

ALS DE ABDIJPOORT SLUIT

Geroosterde prei voor de erwtenpot

Verdieping van de bestaande afwerking: gebruik de 200 g prei, 15 ml olie en 2 g zout die al voor 4 gasten gereserveerd zijn.

Nog praktisch te beproeven | Actief 10 min | Verloop circa 35 min

Ingrediënt	2 personen	4 personen	8 personen
Prei, schoon netto wit en lichtgroen deel	100 g	200 g	400 g
Olijfolie	7,5 ml	15 ml	30 ml
Fijn zout	1 g	2 g	4 g

Voor 2: 100 g prei op kleine plaat; voor 8: 400 g ruim uitspreiden, zo nodig twee platen. Houd 4 cm stukken aan; tijd niet verdubbelen en controleer beide platen.

Materiaal

Kleine bakplaat · Vergiet · Keukendoek · Tang

Bereiding

1. Kies één portiekolom. Voorbeelden met totale ingrediënthoeveelheden zijn voor vier personen; schaal alleen die hoeveelheden mee. Hoeveelheden per gast, verhoudingen, snijdikte, temperatuur en tijd blijven gelijk, tenzij anders vermeld. Controleer de werkelijke gaarheid.

2. Neem deze ingrediënten uit de bestaande hoofdrecepttotalen; de afwerking wordt niet dubbel geteld. Van de totale prei in dat recept blijft drie vijfde in de pot en gaat twee vijfde naar deze afwerking (voor 4: 300 g in de pot en 200 g op de plaat).

3. Snijd de afgewogen prei in stukken van 4 cm. Halveer dikke stukken overlangs, spoel tussen de lagen en droog grondig.

4. Meng met alle olie en zout op een kleine plaat, in één laag met snijvlakken naar beneden. Rooster op 220 °C boven-/onderwarmte 18-25 minuten; keer na 12 minuten.

5. Controleer met een mes: de kern is zacht en de randen goudbruin, niet zwart. Zet de erwtenpot de laatste 10 minuten mee terug als in het hoofdrecept. Verdeel de prei gelijk over het gekozen aantal kommen en serveer direct.

ALS DE ABDIJPOORT SLUIT

Planning en aandacht

In de bestaande keukenplanning

• Eerst de erwtenpot op 175 °C volledig garen, zoals in het bestaande recept.

• T−30 min hoofdgang: oven naar 220 °C; prei roosteren terwijl de pot afgedekt kort warm blijft.

• T−10 min: pot volgens hoofdrecept terug in oven; controleer door en door heet en verdeel bij service.

Allergenen

Geen verplicht allergeen in deze afwerking. Controleer het complete menu en het begeleidende brood afzonderlijk.

Vooraf en bewaren

Rooster voor service. Koel ongebruikte resten snel en zet binnen 2 uur afgedekt bij 4 °C.

Bij de eerste kookproef

• Controleer bij 8 of twee platen de hete lucht niet blokkeren.

• Noteer werkelijk benodigde roostertijd en of alle lagen zandvrij waren.

De bestaande atelierverbinding

F06 / Een kleine lepel naast de pot

De hieronder vermelde ingrediënten zijn extra proefvoorraad voor vier. Halveer voor twee of verdubbel voor acht; verander de volledige fermentatiebatch niet.

• 240 g wortel, geschild, in gelijke stukjes

• 8 g olijfolie

• 2 ml appelazijn met 5% zuurgraad

• 2 ml vocht van kant-en-klare gekochte naturel zuurkool

1. Rooster de wortel met de olie circa 25-35 minuten bij 210 °C tot gaar, met een donkere rand. Maak drie gelijke porties van de gare wortel.

2. Houd A naturel. Verdeel 2 ml azijn over B en 2 ml krautvocht over C. Voeg geen extra zout toe: noteer dat krautvocht ook zout meebrengt.

3. Laat iedere gast van A, B en C proeven. Gebruik F06 als achtergrondprotocol; maak daarna geen willekeurige toevoegingen aan een actieve fermentatiepot.

Proefallergenen: Controleer het krautvochtetiket.

De drie warme wortelhapjes zijn een proef aan huis. Maak voor afhaal geen extra onbekende sausmix: neem alleen de gekozen, beschreven menuvariant mee en houd room koud.

Voor het volledige protocol: fermenteren.html#F06. Gebruik eetklare gekochte fermenten zolang je eigen proef niet volgens de volledige methode klaar is.

BOLOGNA · EEN HEDENDAAGSE ZONDAG

De zondag die blijft



AI-verbeelding - de eigen vegetarische lasagnevariant, klaar om aan een gedeelde tafel te verdelen.

Een kookhandeling die wordt doorgegeven

Bij ontvangst

De lasagne rust nog even. Neem alvast brood; straks zit ook degene die kookte aan tafel.

Eén vrijwillig tafelmoment

Wie wil vertelt één kleine kookhandeling die iemand anders heeft voorgedaan. Alleen een gebaar noemen is genoeg.

Bij welke maaltijd voelde je dat iemand blij was dat je er was?

DE ZONDAG DIE BLIJFT

Paddenstoelen-spinazielasagne

Volwaardige vegetarische vervanging van de bestaande vleeslasagne; gebruik deze complete ingrediëntenlijst in plaats van die van de vleesvariant.

Nog praktisch te beproeven | Actief 40 min | Verloop circa 100 min

Ingrediënt	2 personen	4 personen	8 personen
Verse lasagnevellen, zonder voorkoken volgens etiket	125 g	250 g	500 g
Gekweekte paddenstoelen, schoon	250 g	500 g	1000 g
Verse spinazie, gewassen	150 g	300 g	600 g
Ui, geschild	75 g	150 g	300 g
Knoflook, gepeld	4 g	8 g	16 g
Tomatenpassata	250 g	500 g	1000 g
Olijfolie voor de paddenstoelen	10 ml	20 ml	40 ml
Olijfolie voor de ui	5 ml	10 ml	20 ml
Volle gepasteuriseerde melk	250 ml	500 ml	1000 ml
Ongezouten boter voor de béchamel	17,5 g	35 g	70 g
Ongezouten boter voor de schaal	2,5 g	5 g	10 g
Tarwebloem	17,5 g	35 g	70 g
Geraspte harde kaas met vegetarisch stremsel, binnenlagen	30 g	60 g	120 g
Geraspte harde kaas met vegetarisch stremsel, bovenkant	10 g	20 g	40 g
Fijn zout voor de groentesaus	2,5 g	5 g	10 g
Fijn zout voor de béchamel	1,5 g	3 g	6 g
Zwarte peper	0,25 g	0,5 g	1 g
Gemalen nootmuskaat	0,1 g	0,2 g	0,4 g

Voor 2: halve ingrediënten in circa 15 × 18 cm. Voor 8: dubbele ingrediënten in twee schalen van 20 × 25 cm op twee ovenniveaus, of één brede schaal van circa 30 × 35 cm. Behoud vier pastalagen en dezelfde laaghoogte. Controleer vooraf de pasvorm in één thuisoven. Wissel twee schalen halverwege van niveau en controleer beide kernen. Reken op 35-45 minuten vanaf een voorverwarmde oven; verleng alleen als pasta of kern nog niet gaar zijn.

Materiaal

Ovenschaal passend bij de portie; controleer de lege schaal vóór het koken in de oven · Ruime koekenpan · Steelpan en garde · Zeef · Kernthermometer

Bereiding

1. Kies één portiekolom. Voorbeelden met totale ingrediënthoeveelheden zijn voor vier personen; schaal alleen die hoeveelheden mee. Hoeveelheden per gast, verhoudingen, snijdikte, temperatuur en tijd blijven gelijk, tenzij anders vermeld. Controleer de werkelijke gaarheid.

2. Kies de schaal bij de portie: 2 personen circa 15 × 18 cm; 4 personen 20 × 25 cm; 8 personen twee schalen van 20 × 25 cm op twee ovenniveaus, of één brede schaal van circa 30 × 35 cm. Snijd paddenstoelen in plakjes, ui en knoflook fijn. Laat spinazie in een ruime droge pan 2-3 minuten slinken; koel kort in een zeef en druk overtollig vocht eruit. Hak grof.

3. Bak paddenstoelen in ruime porties in de daarvoor afgewogen olie, circa 6-8 minuten per portie op middelhoog vuur. Laat vocht verdampen en randen kleuren. Schep uit. Fruit ui met de afzonderlijk afgewogen ui-olie 6 minuten; voeg knoflook 1 minuut toe.

4. Voeg alle passata, paddenstoelen, het zout voor de groentesaus en alle peper toe. Laat 12 minuten zacht pruttelen. Roer spinazie erdoor. De saus blijft smeerbaar; kook haar niet droog.

5. Smelt de béchamelboter in een steelpan. Roer alle bloem erdoor en gaar 2 minuten op laag vuur. Klop alle melk in vier delen erdoor en laat 5-7 minuten zacht doorkoken onder roeren. Voeg het béchamelzout en alle nootmuskaat toe.

6. Vet de passende schaal met de daarvoor afgewogen boter. Verdeel groentesaus en béchamel elk in vijf delen. Leg één deel van beide op de bodem. Bouw vier lagen pastavellen met telkens één deel van beide sauzen. Verdeel de kaas voor de binnenlagen gelijk over de eerste drie pastalagen en de kaas voor de bovenkant over de vierde. Snijd vellen passend; voorkom dikke overlap.

7. Bak bij 180 °C boven-/onderwarmte 35-45 minuten, de eerste 20 minuten afgedekt. Controleer zachte pasta en een door en door hete kern, als eigen testcriterium minstens 75 °C gedurende 30 seconden. Laat 10 minuten rusten en verdeel in het gekozen aantal porties.

In de bestaande keukenplanning

• Bak focaccia eerder en laat afkoelen; dessertvoorbereiding is eveneens klaar vóór de hoofdgang.

• T−100 min hoofdgang: maak spinazie, paddenstoelensaus en béchamel op de kookplaat. De lange vleesstoof van de oude route vervalt.

• T−55 min: bouw de lasagne en bak op 180 °C; reken 35-45 minuten en controleer gaarheid.

• T−10 min: laat rusten; zet schalen klaar en schuif als kok mee aan.

Allergenen

TARWE (gluten), MELK en mogelijk EI uit verse pasta of kaas. Kies kaas met vegetarisch stremsel; gewone Parmigiano is daardoor niet automatisch geschikt.

Vooraf en bewaren

Plan vers bakken. Resten snel in ondiepe bakjes koelen, binnen 2 uur bij 4 °C; voor deze proef uiterlijk de volgende dag gebruiken.

Bij de eerste kookproef

• Weeg de vellen en toets of 250 g vier dunne lagen dekt in de gekozen schaal.

• Controleer vochtbalans na uitlekken van spinazie, zachte pasta en portiegrootte.

• Verifieer vegetarisch stremsel en allergenen op kaas- en pastaetiket.

• De kerncontrole van 75 °C gedurende 30 seconden volgt de bestaande projectafspraak; dit valideert geen commerciële houdbaarheid.

De bestaande atelierverbinding

F05 / Een andere boter, dezelfde tafel

De hieronder vermelde ingrediënten zijn extra proefvoorraad voor vier. Halveer voor twee of verdubbel voor acht; verander de volledige fermentatiebatch niet.

• 40 g volledig gebakken olijfoliebrood, in 8 gelijke hapjes

• 20 g ongezouten gewone boter

• 20 g ongezouten cultuurboter

1. Voer F05 eventueel vooraf uit; een gekochte cultuurboter is de directe route. Gebruik twee boters met vergelijkbaar vet- en zoutgehalte.

2. Bestrijk vier hapjes met elk 5 g gewone boter en vier met elk 5 g cultuurboter. Serveer beide bij dezelfde temperatuur.

3. Kies na de proef of cultuurboter je bevalt. Verander bij deze eerste avond niets aan de hoeveelheden van béchamella of ragù.

Proefallergenen: MELK en TARWE (gluten).

Voor de eerste afhaalproef blijven lasagne, brood en citroencrème de vaste set. Voeg geen boterproef toe zonder de extra gekoelde bakjes, melkvermelding en kost mee te tellen.

Voor het volledige protocol: fermenteren.html#F05. Gebruik eetklare gekochte fermenten zolang je eigen proef niet volgens de volledige methode klaar is.

PROVENCE · EEN VERBEELDE ZOMERTAFEL

Een avond in de Provence



AI-verbeelding - wintergroenten boven witte bonen; een hedendaagse variant van de Tafelreizen-tian.

Marktbezoek en koken met het seizoen

Bij ontvangst

De schaal is vandaag anders gevuld: pompoen en knolselder kregen de plaats van de zomergroenten.

Eén vrijwillig tafelmoment

Wie wil noemt een groente die thuis het begin van een seizoen aankondigt. Er is geen marktkennis nodig.

Welke geur brengt jou meteen naar een andere plek?

EEN AVOND IN DE PROVENCE

Wintertian met pompoen, knolselder en witte bonen

Volledige wintervervanging van de zomertian. De witte bonen blijven behouden; tel beide groenteversies niet bij elkaar.

Nog praktisch te beproeven | Actief 25 min | Verloop circa 105 min

Ingrediënt	2 personen	4 personen	8 personen
Pompoen, geschild en zonder pitten	300 g	600 g	1200 g
Knolselder, geschild	200 g	400 g	800 g
Gekookte witte bonen, uitgelekt en afgespoeld	240 g	480 g	960 g
Ui, geschild	75 g	150 g	300 g
Knoflook, gepeld	4 g	8 g	16 g
Olijfolie voor de ui	5 ml	10 ml	20 ml
Olijfolie voor de groentelaag	17,5 ml	35 ml	70 ml
Drinkwater voor de schaal	100 ml	200 ml	400 ml
Drinkwater om knolselder voor te garen, wordt afgegoten	500 ml	1000 ml	2000 ml
Verse tijmblaadjes voor de bonen	1 g	2 g	4 g
Verse tijmblaadjes voor de groentelaag	0,5 g	1 g	2 g
Fijn zout voor de bonen	1,5 g	3 g	6 g
Fijn zout voor de groentelaag	2 g	4 g	8 g
Zwarte peper	0,25 g	0,5 g	1 g

Voor 2 halve ingrediënten in circa 20 × 20 cm; voor 8 twee schalen van 25 × 30 cm. Schijfdikte en laaghoogte blijven gelijk. Bij twee ovenniveaus halverwege wisselen en beide schalen apart controleren; geen verdubbelde baktijd. Gebruik voldoende kookwater voor vrije beweging, zonder het aan de saus toe te voegen.

Materiaal

Ovenschaal 25 × 30 cm · Deksel of geschikte folie · Mes of mandoline met handbeschermer · Kookpan · Vergiet

Bereiding

1. Kies één portiekolom. Voorbeelden met totale ingrediënthoeveelheden zijn voor vier personen; schaal alleen die hoeveelheden mee. Hoeveelheden per gast, verhoudingen, snijdikte, temperatuur en tijd blijven gelijk, tenzij anders vermeld. Controleer de werkelijke gaarheid.

2. Verwarm de oven op 190 °C boven-/onderwarmte. Kies de schaal volgens de schaalnotitie. Snijd ui in dunne halve ringen. Meng met de afzonderlijk afgewogen ui-olie en rooster 15 minuten.

3. Snijd pompoen en knolselder in schijfjes van 3 mm. Breng het aparte kookwater aan de kook. Kook de knolselder 5 minuten; giet goed af. Het water gaat niet in de schaal.

4. Meng alle bonen, fijngesneden knoflook, het afgewogen schaalwater, de tijm en het zout voor de bonen en alle peper. Verdeel over de geroosterde ui.

5. Leg pompoen en knolselder afwisselend in overlappende rijen op de bonen. Houd de laag luchtig, niet rechtop samengeperst. Verdeel de afgewogen olie, tijm en het zout voor de groentelaag erover.

6. Dek af en bak 35 minuten op 190 °C. Bak vervolgens onafgedekt nog 25-35 minuten tot ook knolselder zonder weerstand met een mes doorprikbaar is. Controleer na 20 minuten open bakken; dek bij te snelle kleuring weer losjes af.

7. Laat 10 minuten rusten. Schep per portie zowel bonen als groente en bodemvocht op. Bij de eerste praktische proef wordt vastgelegd of de gekozen pompoen voldoende vocht afgeeft.

In de bestaande keukenplanning

• Bak de fougasse en bereid het dessert vóór dit ovenslot.

• T−105 min hoofdgang: snijd groenten, rooster ui en gaar knolselder op de kookplaat voor.

• T−80 min: bouw de schaal; 35 minuten afgedekt en 25-35 minuten open bakken op 190 °C.

• T−10 min: controleer zachte knolselder en laat de schaal rusten; zet water en brood klaar.

Allergenen

SELDERIJ uit knolselder. Het brood bevat TARWE (gluten); controleer bonen- en olijvenetiketten afzonderlijk.

Vooraf en bewaren

Plan vers bakken. Resten snel ondiep koelen en binnen 2 uur bij 4 °C; voor deze proef uiterlijk de volgende dag gebruiken.

Bij de eerste kookproef

• Controleer de gaarheid van de knolselder, niet alleen de zachte pompoen.

• Leg pompoensoort, vocht op de bodem en ovenbezetting bij 8 vast.

• De kaart gebruikt volledig gekookte bonen, geen rauwe of alleen geweekte bonen.

De bestaande atelierverbinding

F03 / De tijd vóór de oven

De hieronder vermelde ingrediënten zijn extra proefvoorraad voor vier. Halveer voor twee of verdubbel voor acht; verander de volledige fermentatiebatch niet.

• 80 g volledig gebakken olijvenfougasse uit het menu

• 20 ml extra vergine olijfolie

1. Maak het bestaande gistdeeg precies volgens het menurecept. Fotografeer het deeg in dezelfde kom vóór en na de voorgeschreven rijs; noteer tijd en kamertemperatuur.

2. F03 is een aparte oefening in het opbouwen van desem. Voeg die starter niet zomaar aan de fougasse toe; de uitgewerkte gistversie blijft het dinerrecept.

3. Geef per persoon een hap van 10 g zonder olie en een van 10 g met 5 ml olie. Ruik naar tijm en graan. Dit is een proef van het gebakken gerecht, geen experiment met rauwe olijven.

Proefallergenen: TARWE (gluten); controleer het olijvenetiket.

Fougasse droog verpakken, tian in een passende voedselbak, vanillecrème gekoeld in een afzonderlijk potje. Geen kruiden of olijven in zelfgemaakte olie bewaren als cadeau.

Voor het volledige protocol: fermenteren.html#F03. Gebruik eetklare gekochte fermenten zolang je eigen proef niet volgens de volledige methode klaar is.

PARIJS · EEN VERBEELDE VROEGE OCHTEND

De bakkerij vóór zonsopgang



AI-verbeelding - gebakken appel bij het brood; een fictieve ochtend in een hedendaagse bakkerijkeuken.

Het werk vóór de eerste gasten

Bij ontvangst

Het brood is klaar en de appels zijn nog warm. Neem plaats; de ochtend mag rustig beginnen.

Eén vrijwillig tafelmoment

Wie wil noemt een geur waaraan een gewone ochtend thuis te herkennen is. Je hoeft geen herinnering te delen.

Wie doet voor jou werk dat je vaak pas merkt wanneer het ontbreekt?

DE BAKKERIJ VÓÓR ZONSOPGANG

Gebakken appel bij brood en cultuurboter

Warme aanvulling op het broodmoment. Brood en cultuurboter aan tafel komen uit het bestaande menu; deze kaart voegt alleen gebakken appel toe.

Nog praktisch te beproeven | Actief 12 min | Verloop circa 15 min

Ingrediënt	2 personen	4 personen	8 personen
Stevige appel, netto zonder klokhuis	160 g	320 g	640 g
Ongezouten boter om te bakken	8 g	16 g	32 g
Drinkwater	15 ml	30 ml	60 ml
Citroensap	5 ml	10 ml	20 ml

Voor 2: halve hoeveelheid in kleinere pan. Voor 8: dubbele hoeveelheid in twee pannen of rondes; houd de parten in één laag. Tijd per ronde blijft ongeveer gelijk.

Materiaal

Koekenpan van 26-28 cm met deksel · Mes · Spatel

Bereiding

1. Kies één portiekolom. Voorbeelden met totale ingrediënthoeveelheden zijn voor vier personen; schaal alleen die hoeveelheden mee. Hoeveelheden per gast, verhoudingen, snijdikte, temperatuur en tijd blijven gelijk, tenzij anders vermeld. Controleer de werkelijke gaarheid.

2. Was de appel en snijd met schil in parten van circa 8 mm. Verdeel het citroensap erover.

3. Verwarm een ruime koekenpan op middelhoog vuur. Smelt de boter zonder haar te laten verbranden. Leg de appel in één laag en bak 3-4 minuten zonder voortdurend te bewegen.

4. Keer voorzichtig, voeg het water toe en dek 3 minuten af. Verwijder deksel en laat nog 1-3 minuten garen tot zacht maar herkenbaar. Schep alle parten los van de bodem.

5. Verdeel gelijk over het gekozen aantal bordjes naast het bestaande brood en de cultuurboter. Serveer warm; gasten kiezen of ze de appel op brood of apart eten.

Planning en aandacht

In de bestaande keukenplanning

• Bak het brood eerder en laat het afkoelen. De appel gebruikt de kookplaat.

• T−15 min ontvangst: appel snijden en bakken. Bij 8 gasten twee pannen of twee rondes voorbereiden.

• De hoofdschotel behoudt de bestaande 220 °C-roosterfase en 190 °C-gaarfase; er komt geen extra ovenwissel.

Allergenen

MELK. Het bestaande brood bevat TARWE (gluten); controleer eventuele extra ingrediënten.

Vooraf en bewaren

Serveer dezelfde dag. Houd de cultuurboter gekoeld tot gebruik; bewaar geen tafelrestjes voor een volgende proef.

Bij de eerste kookproef

• Noteer appelras, kleuring en of de parten heel blijven.

• Controleer of de bescheiden portie goed past vóór de hoofdschotel.

De bestaande atelierverbinding

F05 / Het eerste brood en de boter

De hieronder vermelde ingrediënten zijn extra proefvoorraad voor vier. Halveer voor twee of verdubbel voor acht; verander de volledige fermentatiebatch niet.

• 40 g volledig gebakken baguette, in 8 gelijke hapjes

• 20 g ongezouten gewone boter

• 20 g ongezouten cultuurboter

1. Bereid F05 op een rustig moment vooraf of koop cultuurboter. Koel de voorraad en zet alleen kleine proefporties klaar.

2. Bestrijk vier hapjes met elk 5 g gewone boter, vier met elk 5 g cultuurboter. Zelfde brood, gelijke dikte, gelijke temperatuur.

3. Proef tijdens het eerste broodmoment. Laat de broodkorst horen; de gastheer kan de muziek zelf dempen en daarna hervatten.

Proefallergenen: MELK en TARWE (gluten).

Baguette in papier, ragout gekoeld in de ovenschaal, mousse in een apart koud potje. Gekarnde boter krijgt een eigen gekoeld bakje en productiedatum.

Voor het volledige protocol: fermenteren.html#F05. Gebruik eetklare gekochte fermenten zolang je eigen proef niet volgens de volledige methode klaar is.

EEN VERBEELDE TUIN · BUITEN DE TIJD

De geheime tuin van de kruidenvrouw



AI-verbeelding - tijm, rozemarijn en salie in drie kleine kruidenboters vanuit dezelfde boterbasis; geen uitgevoerde keukenproef.

Kruiden leren kennen door geur en gebruik

Bij ontvangst

Er staan drie kleine boters klaar. Je mag ruiken en proeven, of meteen brood nemen.

Eén vrijwillig tafelmoment

Wie wil kiest één boter op geur en vertelt welk gerecht daarbij zou passen; de namen worden gewoon vermeld.

Welke geur herkende je neus eerder dan je hoofd?

DE GEHEIME TUIN VAN DE KRUIDENVROUW

Drie kleine kruidenboters vanuit één basis

Vervangt de gewone boter bij het brood: 60 g boter totaal voor 4 personen, verdeeld in drie varianten.

Nog praktisch te beproeven | Actief 15 min | Verloop circa 30 min

Ingrediënt	2 personen	4 personen	8 personen
Ongezouten cultuurboter	30 g	60 g	120 g
Verse tijmblaadjes, gewassen, droog en zonder harde steeltjes	0,5 g	1 g	2 g
Verse rozemarijnnaaldjes, gewassen, droog en zonder harde steeltjes	0,5 g	1 g	2 g
Verse salieblaadjes, gewassen, droog en zonder harde steeltjes	0,5 g	1 g	2 g

Voor 2: 30 g boter totaal, verdeeld in drie delen van 10 g; voeg per kom 0,5 g van één kruid toe, opbrengst 10,5 g per variant. Voor 4: drie keer 20 g boter + 1 g kruid, opbrengst 21 g per variant. Voor 8: drie keer 40 g boter + 2 g kruid, opbrengst 42 g per variant. Weeg alleen blad zonder harde steeltjes met een fijne weegschaal.

Materiaal

Weegschaal met 0,1 g nauwkeurigheid · Drie kleine kommen · Drie menglepels en serveermesjes · Scherp keukenmes en snijplank

Bereiding

1. Kies één portiekolom. Voorbeelden met totale ingrediënthoeveelheden zijn voor vier personen; schaal alleen die hoeveelheden mee. Hoeveelheden per gast, verhoudingen, snijdikte, temperatuur en tijd blijven gelijk, tenzij anders vermeld. Controleer de werkelijke gaarheid.

2. Laat alleen de afgewogen boter circa 15 minuten zacht genoeg worden om te mengen. Houd de rest gekoeld. Verwijder alle harde of houtige steeltjes van de gewassen, droge kruiden. Weeg alleen het eetbare blad af en hak elk kruid afzonderlijk zeer fijn met schoon gereedschap.

3. Verdeel alle afgewogen boter exact in drie gelijke delen. Meng in kom A alle tijm, in kom B alle rozemarijn en in kom C alle salie. Voorbeeld voor 4 personen: elke kom bevat 20 g boter + 1 g van één kruid = 21 g; totaal 63 g kruidenboter. Voor 2 of 8 volg je de gekozen kolom en de schaalnotitie.

4. Meng elke kom apart en schraap de randen schoon. Label Tijm, Rozemarijn en Salie; zet afgedekt terug in de koelkast. De geur mag herkenbaar zijn, maar harde naaldjes of steeltjes horen niet in de boter.

5. Serveer kleine porties uit de drie kommen naast het brood, elk met een eigen mesje. Verdeel elke variant naar het gekozen aantal gasten: gemiddeld 5 g basisboter en 0,25 g kruid per gast per variant. Opeten hoeft niet. Er wordt geen extra gewone boter naast gezet.

Planning en aandacht

In de bestaande keukenplanning

• T−1 uur ontvangst: was en droog kruiden en meng de drie boters; koel afgedekt.

• T−5 min: verdeel de serviceporties en zet bij B08.

• Geen ovenslot nodig; de bestaande bonenschotel behoudt haar 210 °C-roosterfase en 190 °C-gaarfase.

Allergenen

MELK. Het begeleidende brood bevat TARWE (gluten); neem de werkelijke broodallergenen over.

Vooraf en bewaren

Bereid vandaag, afgedekt bij 4 °C. Neem alleen serviceporties uit; tafelrestjes niet terugmengen.

Bij de eerste kookproef

• Controleer of tijm, rozemarijn en salie bij 1 g blad op 20 g boter afzonderlijk herkenbaar blijven zonder te overheersen; alle drie moeten zeer fijngehakt zijn.

• Controleer op harde steeltjes of grove rozemarijnnaaldjes.

• Weeg de drie afzonderlijke opbrengsten; noteer wat gasten werkelijk gebruiken naast het reeds gekruide B08-brood.

De bestaande atelierverbinding

F06 / Wat zuur met een wortel doet

De hieronder vermelde ingrediënten zijn extra proefvoorraad voor vier. Halveer voor twee of verdubbel voor acht; verander de volledige fermentatiebatch niet.

• 240 g wortel, geschild, in gelijke stukjes

• 8 g olijfolie

• 2 ml appelazijn met 5% zuurgraad

• 2 ml vocht van gekochte, eetklare naturel zuurkool

1. Rooster de wortel met olie circa 25-35 minuten bij 210 °C tot gaar. Verdeel het gare gewicht gelijk over drie schaaltjes.

2. A blijft naturel. B krijgt 2 ml azijn. C krijgt 2 ml krautvocht. Deel elk schaaltje met vier gasten; geen kruiden toevoegen aan deze vergelijking.

3. Kies één voorkeur en noteer die voor een volgende menuversie. De bestaande wortel-bonenschotel houdt deze avond zijn geschreven recept.

Proefallergenen: Controleer het krautvochtetiket.

Kruidenkaart in de droge envelop. Gebruik geen wilde of onbekende planten als borddecoratie. Houd koude zuivel en droge rozemarijnkruim apart.

Voor het volledige protocol: fermenteren.html#F06. Gebruik eetklare gekochte fermenten zolang je eigen proef niet volgens de volledige methode klaar is.

KERST · AAN ONZE EIGEN TAFEL

Een licht voor wie aankomt



AI-verbeelding - een koude lepel naast de warme kerstschalen; geen historische foto of uitgevoerde proef.

Een plaats vrijmaken aan tafel

Bij ontvangst

Je bent er. Zet je jas maar neer; er is een plaats en er komt zo een warme kom.

Eén vrijwillig tafelmoment

Wie wil geeft het brood of de sauskom door aan iemand naast zich. Een klein gebaar volstaat; niemand hoeft iets te zeggen.

Wie maakte bij jullie plaats, nog voor je iets hoefde te vragen?

EEN LICHT VOOR WIE AANKOMT

Citrus-kruidenyoghurt bij de ovenkip

Kleine koude saus bij de hoofdgang. De 160 g yoghurt is extra: de bestaande 400 g dessertyoghurt voor vier blijft volledig gereserveerd. Ook kruiden en citroen hieronder komen bovenop de linzenbereiding.

Nog praktisch te beproeven | Actief 10 min | Verloop circa 10 min

Ingrediënt	2 personen	4 personen	8 personen
Dikke volle naturel yoghurt, gepasteuriseerde melk	80 g	160 g	320 g
Vers citroensap	5 ml	10 ml	20 ml
Fijn geraspte gele citroenschil, gewassen en geschikt voor consumptie	0,5 g	1 g	2 g
Platte peterselie, gewassen en droog	2 g	4 g	8 g
Muntblaadjes, gewassen en droog	1 g	2 g	4 g
Olijfolie	2,5 ml	5 ml	10 ml
Fijn zout	0,25 g	0,5 g	1 g

Voor 2: halve hoeveelheden; voor 8: dubbele. Gebruik bij 8 een grotere kom en weeg de kruiden. De kip blijft in voldoende ruime braadsledes; oventijd niet verdubbelen.

Materiaal

Digitale weegschaal · Fijne rasp · Schone snijplank en mes · Kom met deksel · Eigen sauslepel

EEN LICHT VOOR WIE AANKOMT / WERKWIJZE

Bereiding

1. Kies één portiekolom. Voorbeelden met totale ingrediënthoeveelheden zijn voor vier personen; schaal alleen die hoeveelheden mee. Hoeveelheden per gast, verhoudingen, snijdikte, temperatuur en tijd blijven gelijk, tenzij anders vermeld. Controleer de werkelijke gaarheid.

2. Maak de saus vóór je rauwe kip verwerkt. Gebruik een schone plank, mes en kom. Rasp alleen het gele deel van de gewassen citroen; hak peterselie en munt fijn.

3. Roer yoghurt, afgewogen sap, rasp, kruiden, olie en zout glad. Schep in een afsluitbare kom en zet onmiddellijk terug bij 0-4 °C. Bewaar de 400 g yoghurt voor het dessert in een andere bak.

4. Volg voor kip en linzen het bestaande recept: kip bij 200 °C circa 35-45 minuten, daarna 5 minuten rust. Controleer de dikke stukken volgens de bestaande grens van 75 °C gedurende 30 seconden.

5. Roer de koude saus vlak vóór de hoofdgang door. Zet met een eigen schone lepel apart naast de warme schalen; reken circa 45 g saus per gast. Meng nooit rauw kipvocht door deze koude saus.

In de bestaande keukenplanning

• T−60 min vóór de hoofdgang: meng saus en koel; werk daarna pas met de rauwe kip.

• Tijdens de bestaande kipronde op 200 °C blijft de saus in de koelkast. Er is geen extra oven- of pitruimte nodig.

• Na de 5 minuten rust van de gare kip: saus doorroeren, apart op tafel en zelf aanschuiven. De dessertportie yoghurt blijft gekoeld.

Allergenen

MELK in de saus. Het complete menu bevat daarnaast GERST en TARWE; controleer gekochte ingrediënten, gedroogde vijgen en olijven op bijkomende allergenen.

Vooraf en bewaren

Maak dezelfde dag, afgedekt bij 0-4 °C; volg een kortere producttermijn. Zet alleen de eetportie op tafel en meng tafelrestjes niet terug in de gekoelde voorraad.

Bij de eerste kookproef

• Proef of 10 ml citroen naast de al frisse linzen voldoende balans geeft.

• Controleer of circa 45 g saus per gast past bij de volledige viergangenmaaltijd.

De bestaande atelierverbinding

F04 / Een koele lepel bij het licht

De hieronder vermelde ingrediënten zijn extra proefvoorraad voor vier. Halveer voor twee of verdubbel voor acht; verander de volledige fermentatiebatch niet.

• 120 g dikke volle naturel yoghurt, gekocht of correct bereid volgens F04

• 12 g vloeibare honing

1. Voor morgen en voor een eerste grote kerstservice gebruik je gekochte yoghurt. F04 vraagt de beschreven gecontroleerde incubatie en koeling, niet zomaar melk op een warme plek.

2. Verdeel 60 g yoghurt over vier schaaltjes A. Meng de andere 60 g met 12 g honing en verdeel over vier schaaltjes B.

3. Laat ieder een lepel A en B proeven voordat de warme vijgen worden verdeeld. Houd de resterende yoghurt gekoeld; de vergelijking voegt geen nieuwe fermentatiestap toe.

Proefallergenen: MELK.

Yoghurt in een apart koel potje, vijgenvocht lekdicht en brood droog. De kaars en een eventuele waszegel blijven bij de droge kaart, los van de voedselverpakking.

Voor het volledige protocol: fermenteren.html#F04. Gebruik eetklare gekochte fermenten zolang je eigen proef niet volgens de volledige methode klaar is.

SMÅLAND · EEN DENKBEELDIG ERF ROND 1900

De sleutel van de kelder



AI-verbeelding - gekookte biet en appel naast warme groenten; geen gedocumenteerd keldermaal of uitgevoerde proef.

Wat een huishouden bewaart voor later

Bij ontvangst

Kom binnen. Het knäckebröd ligt klaar; vanavond proeven we wat bewaren en opnieuw klaarmaken kunnen betekenen.

Eén vrijwillig tafelmoment

Wie wil neemt één lepel koude biet-appelsalade naast een warme geroosterde biet. Je mag een verschil noemen of gewoon verder eten.

Wat staat er bij jou thuis klaar voor een maaltijd die nog moet komen?

DE SLEUTEL VAN DE KELDER

Frisse salade van gekookte biet en appel

Kleine koude schaal. Voor vier vervangt deze variant 400 g rauwe roosterbiet door 200 g rauwe geschilde roosterbiet plus afzonderlijk 200 g gekochte gare naturel biet. Dat zijn twee apart gewogen producten, geen aanname over kookverlies.

Nog praktisch te beproeven | Actief 12 min | Verloop circa 12 min

Ingrediënt	2 personen	4 personen	8 personen
Gekochte gekookte naturel rode biet, eetklaar en uitgelekt	100 g	200 g	400 g
Friszure appel, zonder klokhuis	50 g	100 g	200 g
Vers citroensap	5 ml	10 ml	20 ml
Olijfolie, extra voor de salade	5 ml	10 ml	20 ml
Platte peterselie, gewassen en droog	2 g	4 g	8 g
Fijn zout	0,25 g	0,5 g	1 g
Zwarte peper	0,05 g	0,1 g	0,2 g

Voor 2: 100 g rauwe roosterbiet plus 100 g gekochte gare biet, en halve salade-ingrediënten. Voor 8: 400 g rauwe roosterbiet plus 400 g gekochte gare biet en dubbele salade-ingrediënten. Roostertijd blijft afhankelijk van grootte en plaatruimte.

Materiaal

Weegschaal · Schone snijplank en mes · Zeef · Kom met deksel · Eigen opscheplepel

DE SLEUTEL VAN DE KELDER / WERKWIJZE

Bereiding

1. Kies één portiekolom. Voorbeelden met totale ingrediënthoeveelheden zijn voor vier personen; schaal alleen die hoeveelheden mee. Hoeveelheden per gast, verhoudingen, snijdikte, temperatuur en tijd blijven gelijk, tenzij anders vermeld. Controleer de werkelijke gaarheid.

2. Pas de boodschappen expliciet aan: bij vier gasten 200 g rauwe, geschilde biet voor de warme schaal én 200 g gekochte reeds gare biet voor deze salade. Knolselder 600 g, aardappel 600 g, bonen en de 30 ml roosterolie blijven zoals in het basismenu.

3. Controleer dat de gekochte biet naturel, volledig gaar en binnen de gebruiksdatum is. Laat uitlekken; weeg daarna de hoeveelheid uit je portiekolom (voor vier 200 g). Snijd op een schone plank in blokjes van ongeveer 1 cm.

4. Was de appel, verwijder het klokhuis en weeg het netto vruchtvlees. Snijd even klein en meng direct met citroensap. Hak de peterselie. Schep biet, appel, olie, peterselie, zout en peper voorzichtig om.

5. Dek de salade af en bewaar bij 0-4 °C tot de hoofdgang. De warme groenten blijven op 220 °C roosteren volgens hun eigen gaarheid; minder biet betekent niet dat aardappel en selder eerder gaar zijn.

6. Schep de salade in een klein koud kommetje met een eigen lepel, naast de mosterdroom en rode kraut. Serveer circa 80 g per gast. Meng hem niet vooraf door de warme groenten.

In de bestaande keukenplanning

• 17.00: maak de salade tegelijk met de koude mosterdroom en zet direct gekoeld weg.

• 18.10: rooster de aangepaste 200 g rauwe biet met de overige groenten op 220 °C; controleer de oorspronkelijke 45-60 minuten en gaarheid.

• 19.15: haal de salade uit de koelkast wanneer groenten en bonen op tafel komen. Deze aanvulling gebruikt geen extra ovenruimte.

Allergenen

De salade bevat in deze basis geen van de 14 EU-hoofdallergenen. Controleer etiketten van gekookte biet en overige producten. Het menu bevat onder meer MELK, MOSTERD, SELDERIJ, TARWE en ROGGE.

Vooraf en bewaren

Zelfde dag maken en afgedekt bij 0-4 °C bewaren, met de kortste etikettermijn als bovengrens. De aardkelder uit het verhaal vervangt de koelkast niet. Tafelrestjes niet terugmengen.

Bij de eerste kookproef

• Controleer de balans tussen de koude salade, kraut en mosterdroom; ieder krijgt een kleine eigen portie.

• Weeg rauwe en gekookte biet afzonderlijk op de boodschappenlijst en na het uitlekken.

De bestaande atelierverbinding

F02 / Aarde bewaart anders dan een pot

De hieronder vermelde ingrediënten zijn extra proefvoorraad voor vier. Halveer voor twee of verdubbel voor acht; verander de volledige fermentatiebatch niet.

• 80 g gewassen rode kool, heel fijn gesneden

• 80 g uitgelekte, eetklare rode zuurkool

1. Gebruik gekochte rode kraut voor een vroege proef. Begin F02 als afzonderlijke batch en volg het volledige koolprotocol, zonder tegelijk onbekende kruiden of groenten mee te fermenteren.

2. Verdeel rauwe rode kool en afgewerkte kraut over twee kommetjes; per gast 20 g van elk. Gebruik apart proefbestek.

3. Proef vóór de warme groenteschaal. Laat de kraut daarna koud rondgaan naast de geroosterde knollen.

Proefallergenen: Controleer het krautetiket; de basisproef bevat kool.

Rode kraut in een eigen lekdicht, gekoeld potje om kleurvlekken te vermijden. Knäckebröd met droge bescherming; peer, koude zuivel en kruim elk passend gescheiden. Sleutel is alleen een tafelvoorwerp.

Voor het volledige protocol: fermenteren.html#F02. Gebruik eetklare gekochte fermenten zolang je eigen proef niet volgens de volledige methode klaar is.

DJURGÅRDEN · LANGS DE HUISJES VAN SKANSEN

De tuin op Djurgården



AI-verbeelding - dille-citroenboter op de forel aan onze tafel; geen museummaaltijd of uitgevoerde proef.

Van tuin naar familietafel

Bij ontvangst

De wandeling is voorbij. Er staat brood klaar; vertel straks gerust wat je onderweg is opgevallen.

Eén vrijwillig tafelmoment

Wie wil ruikt aan een schoon takje dille vóór de vis op tafel komt. Vertel alleen wat je zelf herkent; een tuinherinnering is niet nodig.

Wat zou jij op een klein stukje grond willen laten groeien?

DE TUIN OP DJURGÅRDEN

Dille-citroenboter bij de forel

Afwerking na het garen, circa 10 g boter per filet. Neem 40 g uit de bestaande 60 g cultuurboter voor vier en houd 20 g naturel bij het brood. De 20 g boter ín het brooddeeg blijft apart en ongewijzigd.

Nog praktisch te beproeven | Actief 10 min | Verloop circa 25 min

Ingrediënt	2 personen	4 personen	8 personen
Ongezouten cultuurboter, uit de bestaande serveerboter	20 g	40 g	80 g
Verse dille, gewassen en droog, extra naast brood en saus	2 g	4 g	8 g
Fijn geraspte gele citroenschil, gewassen en geschikt voor consumptie	0,5 g	1 g	2 g
Vers citroensap	2 ml	4 ml	8 ml

Voor 2: 20 g kruidenboterbasis en 10 g naturel brood-boter; overige nieuwe ingrediënten halveren. Voor 8: 80 g kruidenboterbasis en 40 g naturel; overige verdubbelen. Vis in één laag op voldoende platen, gaarheid per dikke filet meten.

Materiaal

Weegschaal · Fijne rasp · Schone kom en vork · Bordje met afdekking · Mes en snijplank · Schone tang en kernthermometer

Bereiding

1. Kies één portiekolom. Voorbeelden met totale ingrediënthoeveelheden zijn voor vier personen; schaal alleen die hoeveelheden mee. Hoeveelheden per gast, verhoudingen, snijdikte, temperatuur en tijd blijven gelijk, tenzij anders vermeld. Controleer de werkelijke gaarheid.

2. Weeg de boterverdeling vóór de ontvangst af: bij vier 20 g naturel voor brood en 40 g voor deze afwerking. Laat alleen de 40 g gedurende circa 10-15 minuten iets zachter worden; smelt niet.

3. Hak de extra dille fijn en rasp de afgewogen gele citroenschil. Roer dille en rasp door de boter. Voeg het sap druppelsgewijs toe en meng tot het is opgenomen. Voeg geen zout toe: de vis heeft in het bestaande recept al zout.

4. Maak één gelijk hoopje per gast van het mengsel op een schoon bordje, dek af en koel bij 0-4 °C. Houd de 12 g dille voor de yoghurtsaus en 8 g voor het brood apart; deze 4 g is extra.

5. Volg de bestaande ovenwissel: aardappel en prei eerst op 220 °C, gare groente eruit; oven terugzetten naar 180 °C en ongeveer 5 minuten laten afkoelen; controleer dat de oventemperatuur werkelijk is gedaald. Bak forel in één laag circa 12-18 minuten. Meet in het dikste deel 70 °C gedurende 2 minuten of 75 °C gedurende 30 seconden.

6. Gebruik een schone tang voor gare vis. Leg op iedere warme filet één portie kruidenboter en laat tijdens het uitserveren smelten. Zet yoghurt en kraut apart; voeg aan de vis geen extra boter bovenop deze verdeelde menuhoeveelheid toe.

Planning en aandacht

In de bestaande keukenplanning

• 17.30: meng de boter tegelijk met de koude yoghurtsaus; koel de gekozen porties afgedekt.

• 18.10 aardappelen en 18.30 prei op 220 °C volgens het menu. Om 19.00 brood met de gereserveerde naturel boter.

• Vanaf 19.05 oven naar 180 °C en vis garen; rond 19.25 na de kerntemperatuurcontrole kruidenboter erop, direct serveren.

Allergenen

MELK in de boter; de hoofdgang bevat VIS en MELK, het brood TARWE en ROGGE. Controleer de werkelijk gebruikte producten.

Vooraf en bewaren

Maak dezelfde dag en bewaar afgedekt bij 0-4 °C. Haal alleen de afwerkporties uit de koelkast wanneer de vis gaar is; houd gebruikte vislepels en tang uit de voorraadboter.

Bij de eerste kookproef

• Controleer of 10 g boterbasis per filet de dille herkenbaar maakt zonder de yoghurt overbodig te maken.

• Controleer vóór boodschappen dat 60 g bestaande serveerboter is verdeeld, niet verhoogd, en dat 4 g extra dille is geteld.

De bestaande atelierverbinding

F01 / Wat je uit de tuin meeneemt

De hieronder vermelde ingrediënten zijn extra proefvoorraad voor vier. Halveer voor twee of verdubbel voor acht; verander de volledige fermentatiebatch niet.

• 120 g naturel yoghurt

• 9 g verse dille, gewassen en fijngehakt

• 6 ml appelazijn met 5% zuurgraad

• 20 g fijngehakte, uitgelekte eetklare witte zuurkool

1. Meng 120 g yoghurt met 9 g dille en 6 ml azijn. Houd koud. Een eigen F04-yoghurt kan alleen na een correct afgeronde proef de gekochte yoghurt vervangen.

2. Weeg de klaargemaakte saus en verdeel in twee gelijke helften. Verdeel de eerste helft over vier porties A. Meng de tweede helft met 20 g kraut en verdeel over vier porties B.

3. Proef vóór het hoofdgerecht. Voor de eerste service blijven saus en kraut verder apart, zoals in het menu. Volg F01 voor een latere eigen koolbatch.

Proefallergenen: MELK; controleer het krautetiket.

De samengestelde testsaus alleen thuis proeven. Voor afhaal blijven kraut en yoghurtsaus afzonderlijke koude bakjes. Vis en warme groente krijgen hun bestaande aparte gekoelde transport- en opwarminstructie.

Voor het volledige protocol: fermenteren.html#F01. Gebruik eetklare gekochte fermenten zolang je eigen proef niet volgens de volledige methode klaar is.

STOCKHOLM · EEN WINTERAVOND VAN VANDAAG

Wanneer Stockholm stil wordt



AI-verbeelding - paddenstoelenbouillon bij de ovengerst op een moderne wintertafel; geen persoonlijke herinnering of uitgevoerde proef.

Vertrouwde smaken op een nieuwe plek

Bij ontvangst

Kom binnen. De stad mag even doorgaan zonder ons; het brood ligt al op tafel.

Eén vrijwillig tafelmoment

Wie wil proeft een kleine lepel gerst vóór en na een scheut paddenstoelenbouillon. Noem één verschil, of laat de warme maaltijd gewoon beginnen.

Welke smaak brengt jou terug naar een plek waar je gewoond hebt?

WANNEER STOCKHOLM STIL WORDT

Paddenstoelenbouillon voor de ovengerst

Afwerking voor vier, opbrengst circa 160 ml. Neem 150 g uit de bestaande 600 g paddenstoelen, 5 ml uit de 30 ml olie en 0,5 g uit de 2 g tijm. Rooster de resterende 450 g paddenstoelen met kool, 25 ml olie en 1,5 g tijm. De 650 ml kookwater voor gerst blijft ongewijzigd.

Nog praktisch te beproeven | Actief 12 min | Verloop circa 30 min

Ingrediënt	2 personen	4 personen	8 personen
Gekweekte champignons, uit de bestaande menuhoeveelheid	75 g	150 g	300 g
Drinkwater voor de bouillon, extra naast het gerstkookwater	150 ml	300 ml	600 ml
Olijfolie, uit de bestaande menuhoeveelheid	2,5 ml	5 ml	10 ml
Tijmblaadjes, uit de bestaande menuhoeveelheid	0,25 g	0,5 g	1 g

Voor 2: 75 g van 300 g menupaddenstoelen voor bouillon, 225 g roosteren; opbrengst 80 ml. Voor 8: 300 g van 1200 g voor bouillon, 900 g roosteren; opbrengst 320 ml. Ingrediënten halveren/verdubbelen; meet de vloeistofopbrengst, kooktijd en verdamping schalen niet lineair. Voor 8: spreid 1 kg kool en 900 g roosterpaddenstoelen in één laag over twee ruime ovenplaten. Past dat niet, bak de 900 g paddenstoelen tussen 17.40 en 18.15 op de vrije kookpit in drie porties met telkens 10 ml van de roosterolie. Doe ze daarna bij de gerst. Rooster de kool met de overige 20 ml olie; de gerst blijft vanaf 18.30 op diezelfde pit warm. Zo volstaan één oven en één pit.

Materiaal

Kleine pan met deksel · Kookpit · Fijne zeef · Maatkan · Twee ondiepe koelbakjes · Weegschaal · Kernthermometer

Bereiding

1. Kies één portiekolom. Voorbeelden met totale ingrediënthoeveelheden zijn voor vier personen; schaal alleen die hoeveelheden mee. Hoeveelheden per gast, verhoudingen, snijdikte, temperatuur en tijd blijven gelijk, tenzij anders vermeld. Controleer de werkelijke gaarheid.

2. Borstel de gekweekte champignons schoon, verwijder beschadigde delen en snijd in plakjes van 3 mm. Verwarm 5 ml olie in een kleine pan en bak circa 5 minuten tot ze kleur krijgen; roer regelmatig.

3. Voeg 300 ml drinkwater en de tijm toe. Breng aan de kook en laat met een schuin deksel 20 minuten zacht koken. Giet door een fijne zeef in een maatkan en bewaar de gare champignons apart.

4. Meet de bouillon. Laat zo nodig zonder deksel verder inkoken tot 160 ml, of vul bij een kleinere opbrengst met kokend water aan tot 160 ml. Voeg geen zout of bouillonblokje toe; het menu bevat al miso en afgewogen zout.

5. Maak dit in de middag. Verdeel bouillon en gare champignons over schone ondiepe bakjes; koel snel en zet uiterlijk binnen 2 uur in de koelkast bij 0-4 °C. De rest van de 600 g rauwe paddenstoelen blijft apart gekoeld voor het roosteren.

6. Gaar de gerst met de oorspronkelijke 650 ml water op 180 °C volgens het menu. Wanneer de geroosterde kool en resterende paddenstoelen bijna klaar zijn, voeg je eerst de gare champignons en 80 ml bouillon toe. Roer met de bestaande miso, crème fraîche, boter en azijn; gebruik extra bouillon in kleine scheuten tot soepel, maximaal de gemaakte 160 ml.

7. Warm de hele pan op de bestaande kookpit al roerend volledig door tot 75 °C gedurende 30 seconden, ook na eventuele gekoelde bouillon. Serveer direct. De bouillon vervangt het vrijblijvende afwerk-water uit de basis, niet het oorspronkelijke kookwater. Giet niet automatisch alles in een al vloeibare pan.

In de bestaande keukenplanning

• 13.00: trek de bouillon terwijl de oven voor brood beschikbaar blijft. Koel bouillon en gare champignons snel, uiterlijk binnen 2 uur gekoeld.

• 17.15: start de gerst met het afgewogen basiswater op 180 °C (voor vier 650 ml); controleer vanaf 18.05. Dit vervroegt de oude start van 17.40 zodat de roosterfase ruimte krijgt.

• Rond 18.20-18.30: gare gerst uit de oven en afgedekt boven 60 °C houden op laag vuur. Oven naar 220 °C; zodra op temperatuur, kool en resterende paddenstoelen 25-35 minuten roosteren. Plan vóór ontvangst voldoende plaatruimte; zie de schaalnotitie voor acht.

• 19.00: brood op tafel. Rond 19.15: bouillon stapsgewijs aan de gare gerst toevoegen en geheel doorwarmen op dezelfde pit. Serveer rond 19.25 met gare, hete groenten. Controleer de gaarheid; deze tijdlijn vervangt voor de variant de latere start in het basismenu.

Allergenen

De bouillonbasis bevat geen van de 14 EU-hoofdallergenen. De afgewerkte gerst bevat GERST, MELK en SOJA; miso kan ook TARWE bevatten. Controleer het etiket.

Vooraf en bewaren

Voor dezelfde dag: bouillon en gare paddenstoelen snel koelen, binnen 2 uur bij 0-4 °C. Eenmaal volledig doorwarmen met de gerst; maak van overgebleven tafelbouillon geen nieuwe voorraad.

Bij de eerste kookproef

• Noteer hoeveel van de 160 ml werkelijk nodig is; de juiste hoeveelheid hangt af van verdamping in de gerstpan.

• Bevestig bij acht gasten dat de 900 g roosterpaddenstoelen en kool voldoende plaatruimte hebben; voeg geen extra ovenronde tijdens ontvangst toe.

De bestaande atelierverbinding

F08 / Een smaak die mee verhuisde

De hieronder vermelde ingrediënten zijn extra proefvoorraad voor vier. Halveer voor twee of verdubbel voor acht; verander de volledige fermentatiebatch niet.

• 80 g cultuurboter

• 12 g gekochte witte miso

• 80 g volledig gebakken roggebrood, in gelijke kleine hapjes

1. Volg F08: houd 20 g boter naturel; meng 60 g boter met 12 g miso. Controleer het etiket op soja en eventuele tarwe of gerst.

2. Geef ieder een hap met 5 g gewone boter en een hap met 5 g misoboter. Dit is de proefportie; de resterende misoboter is voorraad, geen verplicht extra eten.

3. Koel de overblijvende boter direct en gebruik binnen 3 dagen of een kortere producttermijn. F07 is een latere aparte koolproef; de geschreven geroosterde kool blijft vandaag ongewijzigd.

Proefallergenen: MELK, SOJA, TARWE en ROGGE (gluten); miso kan ook GERST bevatten.

Miso op het boterlabel vermelden, inclusief soja en eventuele granen van het etiket. Houd komkommer, boter, yoghurt en droog haverkoekje apart. De laboratoriumpot gaat niet in de cadeauverpakking.

Voor het volledige protocol: fermenteren.html#F08. Gebruik eetklare gekochte fermenten zolang je eigen proef niet volgens de volledige methode klaar is.

TAFELREIZEN / 01

Het brood van morgen

Kom zitten. Er ligt brood van vandaag en van gisteren; beide hebben hier een plaats.

Wie dacht bij jullie thuis altijd al aan de volgende maaltijd?

Wie wil, vertelt. Luisteren en gewoon eten mag ook.

TAFELREIZEN / 02

Als de teuten thuiskomen

Welkom thuis aan deze tafel. Vanavond letten we ook op degene die de pot heeft opgezet.

Welk gerecht stond bij jullie klaar wanneer iemand thuiskwam?

Wie wil, vertelt. Luisteren en gewoon eten mag ook.

TAFELREIZEN / 03

De bakker van Pompeï

We beginnen met brood. Achter die eenvoudige hap zit meer werk dan de korst laat zien.

Welke dagelijkse handeling zou jij willen doorgeven?

Wie wil, vertelt. Luisteren en gewoon eten mag ook.

Als de abdijpoort sluit

Er is een plaats voor je. De pot is klaar; je hoeft aan tafel niets te vertellen.

Wat merkte je in de eerste stille hap?

Wie wil, vertelt. Luisteren en gewoon eten mag ook.

De zondag die blijft

De lasagne rust nog even. Neem alvast brood; straks zit ook degene die kookte aan tafel.

Bij welke maaltijd voelde je dat iemand blij was dat je er was?

Wie wil, vertelt. Luisteren en gewoon eten mag ook.

Een avond in de Provence

De schaal is vandaag anders gevuld: pompoen en knolselder kregen de plaats van de zomergroenten.

Welke geur brengt jou meteen naar een andere plek?

Wie wil, vertelt. Luisteren en gewoon eten mag ook.

De bakkerij vóór zonsopgang

Het brood is klaar en de appels zijn nog warm. Neem plaats; de ochtend mag rustig beginnen.

Wie doet voor jou werk dat je vaak pas merkt wanneer het ontbreekt?

Wie wil, vertelt. Luisteren en gewoon eten mag ook.

De geheime tuin van de kruidenvrouw

Er staan drie kleine boters klaar. Je mag ruiken en proeven, of meteen brood nemen.

Welke geur herkende je neus eerder dan je hoofd?

Wie wil, vertelt. Luisteren en gewoon eten mag ook.

Een licht voor wie aankomt

Je bent er. Zet je jas maar neer; er is een plaats en er komt zo een warme kom.

Wie maakte bij jullie plaats, nog voor je iets hoefde te vragen?

Wie wil, vertelt. Luisteren en gewoon eten mag ook.

De sleutel van de kelder

Kom binnen. Het knäckebröd ligt klaar; vanavond proeven we wat bewaren en opnieuw klaarmaken kunnen betekenen.

Wat staat er bij jou thuis klaar voor een maaltijd die nog moet komen?

Wie wil, vertelt. Luisteren en gewoon eten mag ook.

De tuin op Djurgården

De wandeling is voorbij. Er staat brood klaar; vertel straks gerust wat je onderweg is opgevallen.

Wat zou jij op een klein stukje grond willen laten groeien?

Wie wil, vertelt. Luisteren en gewoon eten mag ook.

Wanneer Stockholm stil wordt

Kom binnen. De stad mag even doorgaan zonder ons; het brood ligt al op tafel.

Welke smaak brengt jou terug naar een plek waar je gewoond hebt?

Wie wil, vertelt. Luisteren en gewoon eten mag ook.