01 / BOODSCHAPPEN

Het brood van morgen

Vier personen. Aan tafel om 19.00 uur. Eén vegetarisch menu voor iedereen, met apart ovenkip voor twee vleeseters. Het uur en twee vleesporties zijn werkaannames. Reken bij meer vleeseters 200 g rauwe dijfilet per extra persoon; houd de vegetarische basis voor vier.

Menu · Tarwe-roggegistbrood & cultuurboter · Gele-erwtenpot met aardappel, geroosterde wortel, savooikool en vuurprei · Zuurkool-appel · Ovenappel, yoghurt & roggekruim. Kip en jus blijven apart. Voor deze route is geen desemstarter nodig.

Product	Nodig / praktisch kopen
Tarwebloem	260 g + circa 20 g stuifbloem; koop 1 zak
Volkoren roggemeel	90 g; koop 1 zak
Instant gist	3 g; weeg af uit 1 zakje
Ongezouten cultuurboter	84 g; 60 g tafel, 24 g dessert
Droge gele spliterwten	260 g; koop 1 zak van 500 g
Ui	160 g schoon; circa 2 kleine uien
Vastkokende aardappel	360 g schoon; koop circa 450 g
Prei	320 g schoon; circa 2 kleine preien
Wortel	360 g schoon; koop circa 450 g
Savooikool	200 g schoon; koop 1 kleine kool
Appels	640 g schoon; koop circa 800 g
Naturel zuurkool	80 g uitgelekt; koop een kleine verpakking
Dikke volle ongezoete yoghurt	240 g; koop minstens 250 g
Kippendijfilet, zonder bot	400 g; alleen voor de twee vleesporties
Honing	Maximaal 24 g
Zonnebloemolie	50 ml, inclusief kip
Appelciderazijn, 5% zuurgraad	Maximaal 10 ml
Zout · gedroogde tijm · peper	16 g · 1,3 g · 0,8 g, inclusief kip

Verder: drinkwater uit de kraan, 500 ml heet reservewater voor de pot en tafelwater. Alle groentegewichten hierboven zijn **na schoonmaken**. Bekende allergenen: **tarwe, rogge, melk**; azijn kan sulfieten bevatten. Controleer vooraf de dieetwensen van alle vier en de gebruikte etiketten.

02 / HET DRAAIBOEK

Twee ovens. Eén rustig ritme.

Alle temperaturen voor de gewone oven zijn **boven-/onderwarmte**. Bij hetelucht circa 15-20 °C lager beginnen en de kleur volgen. Het brood en dessert zijn klaar vóór de hoofdgerechten. De ovenpot blijft vegetarisch.

Tijd	Gewone oven / binnen	Pizzaoven / tafel
Vanavond	Boodschappen; controleer gist, erwten en thermometer. Kip apart onderin de koelkast.	Servies en pan passen; lees de korte tekst op pagina 5.
11.00	Brood mengen, 15 min rust, 8 min kneden. Eerste rijs 60-90 min.	Werkblad en koelruimte vrij.
12.25-13.00	Vormen zodra luchtig; 45-60 min narijs. Oven op 230 °C.	Rijs bepaalt de klok; er is ruime marge.
13.15-14.40	Bak zodra het deeg klaar is: 10 min op 230 °C, dan 25-30 min op 210 °C.	Op rooster minstens 90 min afkoelen.
14.45-15.30	Appel op 190 °C, 25-35 min. Kruim apart 10-14 min; kan erbij als er ruimte is.	Appel in kleine bak snel koelen en koelen; kruim droog afkoelen.
15.45-16.00	Oven 170 °C. Ui fruiten, erwten en heet water erbij, kort aan de kook; deksel erop.	Groenten snijden; kip apart voorbereiden.
16.00	Erwtenpot in de oven.	Tafel dekken, broodplank en doek klaar.
16.45	Aardappel + 4 g zout erbij; nog 35-60 min. Elke 25 min vocht controleren.	Waterkaraf, dessertkommen en serveerlepels klaar.
17.30-18.00	Zodra erwten zacht zijn: pot op lage pit, afgedekt heet houden en geregeld roeren. Oven naar 200 °C.	Pizzaoven op tijd voorverwarmen volgens handleiding; mik op beheersbare groentewarmte.
18.15	Wortelplaat op bovenste niveau; kip in aparte schaal op niveau eronder. Beide 200 °C.	Prei in eigen geschikte pan met deksel klaarzetten.
18.35	Savooikool bij de wortel; schep om.	Prei 15-25 min in gematigde oven, geregeld controleren en draaien.
18.45-18.55	Controleer kipkern en wortel. Kip: 75 °C, 30 sec. Bereid aparte jus; meng zuurkool-appel.	Prei zacht laten worden, kort kleuren; uiterlijk 19.00 buitenwerk afronden.
19.00	Zo nodig oven terug naar 80 °C voor maximaal circa 10-15 min warmhouden; eten zelf minstens 63 °C.	Welkom, verhaal, brood delen. Zet timers; laat niemand op het vuur wachten.
19.10	Pot afwerken met azijn; vier borden. Kip en jus apart.	Zelf aanschuiven; laat gesprek en tafelbeeld overnemen.
Circa 19.45	Yoghurt, appel en droge kruim in vier kommen.	Eén vraag mag. Daarna gewoon familie zijn.

Laatste twintig minuten: liefst één persoon bij de pizzaoven en één binnen voor kip, pot en tafel. Kook je alleen of is het vuur onrustig? Leg de prei om 18.15 op de groenteplaat in de gewone oven; gebruik zo nodig een tweede ruime plaat en extra baktijd. De vertelling blijft dezelfde. Bij trage erwten of kip schuift de hoofdgang mee; brood geeft ruimte.

03 / DE BEREIDING

Brood, voorraad en vuur

Het brood · één klein brood voor vier

240 g tarwebloem, 60 g rogge, 3 g instant gist, 195 ml water, 6 g zout. Meng, rust 15 min en kneed 8 min. Laat afgedekt 60-90 min rijzen tot duidelijk luchtig. Vorm; laat 45-60 min narijzen. Bak 10 min op 230 °C en daarna 25-30 min op 210 °C. Een kern rond 96 °C is een bakcontrole; beoordeel ook de gare kruim. Koel 90-120 min op een rooster. Pas daarna onder een schone doek. Geef circa 80 g brood en 15 g boter per persoon; leg één onaangeroerd stukje van circa 50 g apart voor morgen.

Het verhaal: meel, water, gist en wachten worden iets dat je kunt delen. Rogge geeft een aardse smaak; cultuurboter een frisse, romige afwerking. Noem dit eerlijk gistbrood, niet zuurdesem.

De gedeelde pot · voor vier

260 g gele spliterwten, 160 g ui, 360 g aardappel, 16 ml olie, 1.100 ml heet water, 0,8 g tijm, 4 g zout; maximaal 10 ml azijn. Fruit de ui 6-8 min op de kookplaat. Voeg gespoelde erwten, heet water en tijm toe, breng kort aan de kook. Zet afgedekt in een ovenvaste pot van 4-5 liter, 45 min op 170 °C. Voeg aardappelblokjes van 1,5 cm en zout toe; gaar nog 35-60 min. Controleer elke 25 min, voeg alleen naar behoefte heet reservewater toe. De erwten moeten volledig zacht zijn. Prak een deel met een lepel; houd de structuur van een dikke pot, geen dunne soep.

Houd daarna afgedekt op de laagste bruikbare pit minstens 63 °C; roer geregeld tegen aanzetten. Roer vlak voor serveren eerst 6 ml azijn erdoor en proef; voeg zo nodig de overige 4 ml toe. Gebruik water, geen vleesbouillon.

Het verhaal: droge erwten zijn voorraad die opnieuw zacht wordt. Ui geeft zoetheid; aardappel maakt de pot vol. Tijm en een beetje azijn geven diepte en frisheid. Dit is onze hedendaagse interpretatie.

Wortel en kool · gewone oven

360 g wortel, 200 g savooikool, 12 ml olie, 2,5 g zout, 0,4 g peper. Snijd wortel in stukken van circa 1 cm en kool in brede repen. Verdeel olie, zout en peper over beide. Rooster wortel vanaf 18.15 op 200 °C, in één laag. Voeg kool na 20 min toe. Reken in totaal 35-45 min; haal kool eerder uit als ze gaar is. Wissel zo nodig de positie van de platen zonder kipvocht op groenten te laten komen.

De prei · pizzaoven

320 g prei, 12 ml olie, 30 ml water, 1,5 g zout, 0,2 g peper. Was zeer zorgvuldig; snijd stukken van 4 cm en halveer dikke stukken in de lengte. Leg met alle ingrediënten in een metalen pan met deksel die voor jouw pizzaoven geschikt is. Werk met gematigde hitte, ongeveer 200-230 °C ovenlucht, lage vlam en afstand tot het vuur. Dit is geen pizzabakronde op 400 °C. Gaar eerst afgedekt; haal het deksel weg zodra de prei zacht wordt en geef kort kleur. Reken 15-25 min; controleer en draai om de paar minuten. De kern moet zacht zijn, de rand goudbruin.

Volg de toestelhandleiding; gebruik geen bakpapier bij open vlam. Een infraroodmeter meet het oppervlak, niet de ovenlucht. Kun je deze hitte niet beheersen, gaar de prei in de gewone oven. De bedoeling: zoete prei met geroosterde randen, geen zwarte korst.

04 / AFWERKING

Hetzelfde menu, ruimte voor iedereen

Ovenkip · alleen voor twee vleeseters

400 g kippendijfilet zonder bot, 10 ml olie, 0,5 g tijm, 2 g zout, 0,2 g peper. Meng in een aparte ovenschaal. Bewaar gekoeld tot het bakken. Rooster vanaf 18.15 op 200 °C, circa 25-35 min; dikke stukken kunnen langer nodig hebben. Meet meerdere dikke stukken: **75 °C gedurende minstens 30 seconden**. Haal gare kip uit de schaal en laat 5 min rusten. Voeg 60 ml heet water aan het braadvocht toe; schraap aanbaksels los en laat in een klein pannetje kort doorkoken. Serveer die jus uitsluitend bij de kip.

Gebruik een aparte plank, tang en schaal. Laat geen rauwe kip of braadvocht bij de vegetarische gerechten komen. De kip is een hedendaagse extra keuze, geen claim over wat een gezin in Eksel in 1825 at.

Het koele accent · voor vier

80 g uitgelekte, gekochte naturel zuurkool + 40 g rauwe appel. Snijd de appel vlak voor eten in fijne reepjes. Meng en geef 30 g per persoon in een apart schaaltje. Bewaar tot serveren gekoeld. De zuurkool laat bewaren proeven; de verse appel geeft beet. Begin voor dit diner geen nieuwe fermentatie.

Ovenappel, yoghurt & roggekruim · voor vier

600 g geschilde appel, 50 ml water, 24 g boter, 30 g rogge, 20 g tarwebloem, maximaal 24 g honing, 240 g yoghurt. Bak appelparten met 50 ml water en 8 g boter afgedekt, 25-35 min op 190 °C. Houd de helft heel; prak de andere helft met het vocht tot grove compote. Wrijf rogge, tarwe, 16 g boter en 12 g honing tot kruim. Spreid uit op een aparte plaat; bak 10-14 min op 190 °C en schep eenmaal om. Laat krokant afkoelen.

Koel de appel snel in een ondiepe bak en zet binnen twee uur in de koelkast; yoghurt blijft koud. Bewaar kruim pas na volledig afkoelen droog en afgesloten. Serveer per persoon 60 g yoghurt, een kwart van appel en compote, dan kruim. Gebruik de resterende maximaal 12 g honing alleen als het fruit dat nodig heeft.

Het verhaal: dezelfde appel verschijnt fris naast de kool en zacht bij het dessert. Rogge komt terug als kruim. Yoghurt brengt het zuur van fermentatie, boter de ronding. De luxe zit in zorgvuldig roosteren, de textuur en de laatste handeling.

Materiaal vooraf klaarleggen

Weegschaal; kernthermometer; ovenvaste pot van 4-5 liter met deksel; ruime groenteplaat; aparte kipschaal; kleine fruitschaal; plaat voor kruim; rooster; ovenhandschoenen; passende metalen pizzaovenpan met toegestaan deksel; lange tang; twee snijplanken en gescheiden serveergerei. Controleer dat de groenteplaat en kipschaal tegelijk passen.

Na het eten

Verdeel resten in kleine ondiepe bakken en koel snel; zet binnen twee uur gekoeld. Bewaar rauwe kip apart van kant-en-klaar voedsel. Noteer één timingprobleem, wat overbleef en het moment dat de familie bijbleef. Bewaar het onaangeroerde stukje brood droog voor morgen; vries het in als je het later wilt gebruiken.

Gaarheids- en koeladvies: Food Standards Agency, Cooking your food, gecontroleerd 18 oktober 2026. Deze dinerroute is een nieuw samengestelde proefplanning; gaarheid gaat vóór de klok.

05 / DE GASTHEERKAART

Eerst het brood. Dan het gesprek.

De tafel

Gebruik een natuurlijke of crèmekleurige doek, vier diepe borden van sober geglazuurd aardewerk, vier dessertkommen, vier kleine schaaltjes, gewone messen/vorken/lepels, een houten broodplank, broodmes en waterkaraf. Leg één klein schoon schoteltje klaar voor het stukje van morgen. Geen extra decor kopen: het brood en de gedeelde schaal zijn het middelpunt.

Warm laag licht, hoogstens twee lage kaarsen in stabiele houders, weg van doek en looproute. Geen geurkaarsen. Leg één klein kaartje per plek: Het brood van morgen · Eksel, rond 1825. Daaronder het menu. Serveer kip en jus duidelijk apart, met eigen lepel. Geen doos nodig voor deze thuisavond.

De beeld- en geluidsregie

Zet vooraf het huizenbeeld klaar: de lokale Tafelreizen-ervaring. Kies Eksel. Muziek net hoorbaar, zonder vertelstem; je moet zacht kunnen spreken. Laat de zes beelden op jouw tempo volgen. Voor morgen volstaat onderstaande korte tekst; ongeveer twee minuten inclusief stiltes. Laat na het hoofdgerecht het scherm rusten.

1 · Welkom / het huis

“In Bokrijk staat een bakhuis dat uit Eksel komt, van de pastorijhoeve. Daar begint deze avond. Het huis is echt; het gezin dat we ons voorstellen en wat ik vandaag voor ons kook, zijn onze verbeelding.”

Kijk naar het brood, dan naar de mensen. Geen personages laten spelen.

2 · De handen / het eerste stuk

“Stel je voor: Eksel, rond 1825. Buiten wordt het donker. Binnen ligt een brood onder een doek. Voor het hier kon liggen, heeft iemand gemengd, gewacht en de oven gestookt. Dat werk hoor je even wanneer de korst breekt.”

Haal de doek weg. Demp desgewenst de muziek. Snijd en geef eerst iemand anders een stuk. Laat tien seconden stilte; vraag nog geen oordeel. In de beeldreis passen hier scène 3 en 4; kies na het snijden “Toon de snee”.

3 · Voor morgen / aanschuiven

“We leggen een klein stukje apart voor morgen. Bij ons is er vanavond genoeg. Dit is gewoon ons eigen gebaar: iemand denkt al aan de volgende dag. Wie deed dat bij jullie thuis? Je mag iets vertellen. Je mag ook gewoon nog wat brood nemen.”

Leg circa 50 g onaangeroerd brood op het schoteltje. Laat de vraag liggen; geen verplicht rondje. In de beeldreis: scène 5 en 6. Serveer om circa 19.10 en ga zelf zitten.

Bij het hoofdgerecht: “Zacht van de pot, zoet van het roosteren, en een beetje frisse kool ernaast.”
Bij het dessert: “Dezelfde appel, zacht en fris. En het graan van daarnet komt nog één keer terug.”

Historisch vertrekpunt: Bokrijk, Bakhuis Eksel: afkomstig van de pastorijhoeve, gedateerd eind 18e/begin 19e eeuw. 1825 is de gekozen verhaalperiode. Het menu en bewaarritueel zijn hedendaagse verbeelding.