HET FERMENTATIEATELIER / TWINTIG EXTRA PROEVEN

Wat brengt de markt?



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

F71-F90. Groenten, granen, fruit en zaden.

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

Vijf proeven laten een cultuur werken; vijftien verwerken of vergelijken afgewerkte fermenten. Het zijn twintig onderzoeksvragen, geen twintig verschillende fermentatiemethoden. De individuele AI-fotoverbeeldingen zijn serveervoorstellen, geen foto's van uitgevoerde kooktests.

Een kleine proef naast het diner.

Deze uitbreiding sluit aan op F01-F70. Samen bevat de site negentig oefeningen: vijfentwintig actieve fermentatieproeven en vijfenzestig oefeningen met verwerking, enzymen of afgewerkte smaken. Noma is inspiratie voor onderzoekend koken; geen samenwerking of overgenomen recepten.

De hoeveelheden

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

De veilige werkbank

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

Gisting vraagt haar eigen temperatuur

Fermenteer buiten de warmte van oven en vuur. Volg het eigen protocol voor zout, cultuur, tijd, temperatuur en stoppen. Een broodproef begint met een gezonde gevestigde starter. Een pH-getal of een mooie foto bewijst op zichzelf geen veiligheid.

Gewone oven als vaste referentie

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

Bron en verbeelding

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

Kies één ingrediënt.

Code	Proef	Route
F71	De wortel krijgt gezelschap	Zelf fermenteren
F72	De pap die in het brood verdwijnt	Zelf fermenteren
F73	De aardappel onder de korst	Zelf fermenteren
F74	Het kokende water van het roggebrood	Zelf fermenteren
F75	Het kleine zaad in de rogge	Zelf fermenteren
F76	De koolrabi draagt twee witte lagen	Proeven
F77	Selderij: het zuur vóór of na het vuur	Verwerken
F78	De kaas vóór of na de oven	Verwerken
F79	De erwt en de twee lepels room	Proeven
F80	Een groene lepel uit Stockholm	Proeven
F81	Boerenkool in de kraak	Verwerken
F82	De groene saus met twee stemmen	Verwerken
F83	De rode paprika houdt de saus vast	Verwerken
F84	Snijbiet en een druppel diepe smaak	Proeven
F85	De kweepeer wacht op haar lepel	Proeven
F86	Het zuur in de bramenpan	Verwerken
F87	De veenbes onder zachte boter	Proeven
F88	De gedroogde abrikoos wordt weer zacht	Proeven
F89	Hazelnoot in een zachte kamer	Proeven
F90	Het zaad dat hartig wordt	Proeven

F71 / DE PROEF IN BEELD

De wortel krijgt gezelschap



wortel-escabeche met ui, groene jalapeño, knoflook en specerijen. AI-verbeelding van proefhapjes; volg de geschreven hoeveelheden en bereidingswijze.

Wie bracht ooit een nieuwe smaak aan jullie tafel?

Zet één klein schaaltje naast het brood. Zeg: “De wortel herkennen we. Zijn gezelschap is vandaag nieuw.”

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

F71 / Zelf fermenteren · gecontroleerde keukenproef

De wortel krijgt gezelschap

30 minuten werk + 4-14 dagen + koelen

> De wortel is vertrouwd; zijn gezelschap is Mexicaans. Deze escabeche volgt een geschreven UCCE-receptuur. Ze staat als gast naast onze Belgische voorraadpot, niet als verzonnen recept van onze voorouders.

De vraag

Noteer startdatum, kamertemperatuur, onderdompeling en het moment van koelen. Vergelijk afgewerkte wortel en ui in één hap; geen dagelijkse proeflepels als veiligheidstest.

Vaste proefbatch

- 454 g wortels, geschild en schuin in schijfjes gesneden
- 3 verse jalapeños, gesneden, zaad en zaadlijsten verwijderd
- ¼ middelgrote ui, in dunne bogen
- 3 knoflooktenen, gekneusd
- ½ Amerikaanse theelepel gedroogde oregano (2,5 ml)
- ¼ Amerikaanse theelepel elk: korianderzaad, komijnzaad en peperkorrels (elk 1,25 ml)
- 45,4 g fijn inmaakzout zonder jodium of antiklontermiddel (1,6 oz)
- 946 ml niet-gechloreerd drinkwater (1 Amerikaanse quart)

Klaarzetten: Schone fermentatiepot van circa 1 liter of groter indien nodig, voedselveilig glazen gewicht, gasdoorlatend deksel/waterslot, thermometer, maatlepels, weegschaal op 0,1 g, handschoenen.

Ieder ingrediënt heeft een rol

Wortel geeft beet, ui zachte lagen en jalapeño warmte. De keuze voor deze combinatie komt uit de Mexicaanse escabechetraditie zoals de bron haar presenteert.

Knoflook, oregano, koriander, komijn en peper geven ieder een geurlaag. Het zout en water vormen de procespekel: geen smaakvariabelen om tijdens het werk te veranderen.

Aan tafel	2 gasten	4 gasten	8 gasten
Koude escabeche	30 g	60 g	120 g

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

F71 / UITVOERING

Aan de slag.

1. Gebruik de geschreven UCCE-escabeche op pagina 4 van de bron: niet mengen met de afwijkende uien- en zoutmaten uit het OSU-filmpje. Reinig pot, gewicht en deksel grondig. Draag handschoenen bij jalapeños; reinig mes en plank daarna.

2. Meng groente en kruiden. Los het zout volledig in het water op. Vul een geschikte schone pot van circa 1 liter met de groente; giet genoeg van deze pekel erbij om alles te bedekken. Niet alle pekel hoeft op. Past het niet met ruimte voor gewicht en circa 2,5 cm bovenruimte, gebruik een grotere pot; geen groenten weglaten.

3. Houd alle groente onder het pekeloppervlak met een voedselveilig glazen fermentatiegewicht. Sluit af met een geschikte gasdoorlatende fermentatiedeksel of waterslot; geen drukdicht deksel. Vul zo nodig aan met extra pekel in exact dezelfde verhouding, niet met alleen water.

4. Zet uit de zon bij gemeten 20-22 °C, binnen het 68-72 °F-kamerbereik van de bron. Het specifieke escabechevenster is 4-14 dagen. Controleer dagelijks onderdompeling, geur, structuur en procesverloop. Het elders genoemde 3-6 weken hoort bij zuurkool, niet bij deze pot.

5. Gebruik alleen na normaal verlopen fermentatie en duidelijke verzuring binnen het bronvenster. Bij twijfel over voltooiing of geen normale ontwikkeling uiterlijk dag 14: niet serveren en niet warm doorzetten. Een losse pH-meting is geen vervanging voor de juiste bronreceptuur en procescontrole.

6. Koel de voltooide pot direct tot 0-4 °C. Neem met een schone lepel 15 g uitgelekte groente per gast. Houd de reserve onder eigen pekel en koud. Weeg de werkelijke opbrengst; deze batch is ruim voor acht proefporties.

Bewaren en stoppen

Voltooid product onmiddellijk bij 0-4 °C, onder eigen pekel. Voor dit atelier binnen 7 dagen na koelen gebruiken; dit is een korte werkplanning, geen houdbaarheidsvalidatie. Geen ongekoeld afhaalproduct.

Zout- of waterfout, onbekende temperatuur, groente boven pekel met onduidelijke blootstellingsduur, schimmel, slijm, ongewenste zachtheid of nare geur: hele pot weg. In dit beginnersatelier ook onzekere witte oppervlaktegroei niet afschrapen en doorgebruiken. Niet proeven om twijfel op te lossen, niet met azijn redden.

Allergenen: Geen van de 14 EU-hoofdallergenen in de ingrediënten; controleer producten en kruiscontact. Bevat hete peper.

Verpakken

Tijdens fermentatie: werklabel F71, begin, pekelverhouding, temperatuur en log; gas moet ontsnappen. Voltooid gekoeld product in een klein lekvrij voedselpotje met datum, koelinstructie en pepervermelding. Kraft en verhaalkaart blijven droog buiten de koelhouder; lak uitsluitend op de losse papieren envelop.

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

Bronnen: escabeche-uc, escabeche-osu, umn, chill. Verwijzingen achteraan.

F72 / DE PROEF IN BEELD

De pap die in het brood verdwijnt



twee kleine zuurdesembroden, één met haverpap in het deeg en één zonder. AI-verbeelding van proefhapjes; volg de geschreven hoeveelheden en bereidingswijze.

Welke eenvoudige rest krijgt bij jullie een tweede leven?

Leg twee sneden op linnen. Laat eerst voelen, dan proeven; vertel pas daarna waar de pap gebleven is.

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

F72 / Zelf fermenteren · gecontroleerde keukenproef

De pap die in het brood verdwijnt

Circa 8-12 uur met rijpe starter

> Een kom pap en een brood beginnen allebei met graan en water. Een deel van het graan wordt vandaag eerst gekookt. Het is een moderne bakproef bij het verhaal van een keuken die niets achteloos laat staan, geen historische reconstructie.

De vraag

Voel na afkoelen veerkracht en vochtigheid; noteer snijdbaarheid. Bewaar eventueel één onaangeraakte plak tot morgen voor een tweede textuurwaarneming.

Vaste proefbatch

• 425 g sterke witte tarwebloem: 225 g voor A, 200 g voor B

• 25 g fijne havervlokken voor B

• 100 g gezonde rijpe tarwestarter op 100% hydratatie, 50 g per deeg

• 300 g drinkwater totaal: 150 g voor A; voor B 75 g in de pap plus 75 g in het deeg

• 10 g fijn zout, 5 g per deeg

Klaarzetten: Weegschaal op 0,1 g, twee gemarkeerde kommen, thermometer, deegschraper, gelijke bakvormen of geschikte kleine gietijzeren pannen en rooster. Gewone oven is de vergelijkingsreferentie; herhaal pas daarna in de afgekoelde houtoven zonder directe vlam.

Ieder ingrediënt heeft een rol

Haver geeft zachte korreltjes; door koken bindt zetmeel anders water. Sterke tarwebloem draagt het deeg, de starter levert fermentatie.

Water en zout zijn gelijk gerekend. Deze proef verandert zowel graansoort als voorbehandeling: ze bewijst niet afzonderlijk wat alleen het koken doet.

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

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

F72 / UITVOERING

Aan de slag.

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

1. Kook 25 g havervlokken met 75 g water zacht tot dikke pap, circa 3-5 minuten. Weeg en vul verdampt water aan zodat de pap weer 100 g weegt. Spreid dun uit, koel binnen 1 uur tot maximaal 25 °C en gebruik direct; geen oude pap van onbekende bewaring.

2. Meng A met 225 g bloem, 150 g water, 50 g starter en 5 g zout. Meng B met 200 g bloem, de volledige 100 g afgekoelde pap, 75 g water, 50 g starter en 5 g zout. Beide hebben 250 g totaal graan en 175 g water inclusief starter. B vervangt 10% van het graan door gekookte haver.

3. Meng elk deeg 5-8 minuten tot samenhang. Dek af bij 23-25 °C; vouw beide na 30, 60 en 90 minuten. Laat ongeveer 4-6 uur rijzen tot circa 50% groter en zichtbaar luchtig; noteer het werkelijke eindpunt per deeg.

4. Vorm twee kleine broden met zo weinig mogelijk werkbloem. Laat afgedekt circa 1-3 uur narijzen bij 23-25 °C tot luchtig; een zachte indruk veert langzaam terug. Voeg geen extra warmte toe om een afgesproken uur te halen.

5. Verwarm geschikte gietijzeren pannen en oven tot 240 °C. Bak ingesneden broden 20 minuten afgedekt, daarna 15-25 minuten open op 220 °C tot diep goudbruin en circa 96 °C in de kern. Bescherm tegen te donkere korst en bak langer indien de kern nog nat is.

6. Laat minstens 90 minuten afkoelen. Vergelijk 20 g van elk per gast op dezelfde temperatuur, zonder boter. Weeg de opbrengst; één brood hoort ruim 160 g proefsneden voor acht gasten te leveren.

Bewaren en stoppen

Laat volledig op een rooster afkoelen. Eet op de bakdag; onaangeraakt brood hoogstens tot de volgende dag droog in papier bewaren of in schone porties invriezen. Geen warm brood in een gesloten zak; geen rauw deeg als proefhap verpakken.

Gebruik een gezonde gevestigde starter die voorspelbaar rijst na voeding. Rauw meel, starter en deeg niet proeven. Beschimmelde, roze/oranje of rottend ruikende starter wegdoen. De eigen vergelijkingsformules zijn nog niet proefgebakken; volg rijpheid én temperatuur, niet alleen de klok.

Allergenen: Tarwe/gluten en haver; mogelijk rogge via starter.

Verpakken

Brood A en B volledig afgekoeld in twee voedselveilige papieren zakken, F72, haver/witte tarwe, bakdatum en gluten. De menukaart toont een kleine kom en een brood als twee hoofdstukken. Houd de werkpap in de keuken; niet los in de box meeleveren.

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

Bronnen: porridge, starter, maintain, flour, bakhuis. Verwijzingen achteraan.

F73 / DE PROEF IN BEELD

De aardappel onder de korst



aardappelzuurdesembrood en een gewoon tarwebrood, met een gekookte aardappel als ingrediënt. AI-verbeelding van proefhapjes; volg de geschreven hoeveelheden en bereidingswijze.

Welke voorraad zie je pas wanneer iemand ermee kookt?

Snijd rustig door beide broden. Zeg: “Eén van deze sneden draagt ook iets uit de kelder.”

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

F73 / Zelf fermenteren · gecontroleerde keukenproef

De aardappel onder de korst

Circa 8-12 uur met rijpe starter

> De aardappel krijgt een plaats in de kruim. De kelderavond gaat over voorraad en zorg; deze bakproef laat zien hoe een vertrouwde knol het broodgevoel verandert. Het is onze eigen hedendaagse formule.

De vraag

Vergelijk zachte kruim, samenhang en korst; noteer aardappelsoort en deeggevoel. Verwacht geen gegarandeerd luchtiger brood.

Vaste proefbatch

• 450 g sterke witte tarwebloem, 225 g per deeg

• 100 g gezonde rijpe tarwestarter op 100% hydratatie, 50 g per deeg

• 150 g drinkwater voor A; 100 g voor B; extra water om de aardappel te koken

• 75 g vers gekookte, geschilde en fijn geprakte bloemige aardappel zonder toevoegingen voor B; koop circa 120 g

• 10 g fijn zout, 5 g per deeg

Klaarzetten: Weegschaal op 0,1 g, twee gemarkeerde kommen, thermometer, deegschraper, gelijke bakvormen of geschikte kleine gietijzeren pannen en rooster. Gewone oven is de vergelijkingsreferentie; herhaal pas daarna in de afgekoelde houtoven zonder directe vlam.

Ieder ingrediënt heeft een rol

Aardappel brengt gekookt zetmeel en eigen water mee. Het lagere toegevoegde water in B voorkomt een te slap deeg, maar exacte hydratatie hangt af van de knol.

Bloem, starter en zout blijven gelijk. Gebruik gewone gare aardappel, geen restpuree met room, saus of onbekende koelkastgeschiedenis.

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

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

F73 / UITVOERING

Aan de slag.

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

1. Schil de aardappel en kook in drinkwater tot volledig zacht, circa 15-20 minuten. Giet af, stoom kort droog en prak zonder melk of boter. Weeg 75 g af; spreid uit en koel binnen 1 uur tot maximaal 25 °C. Verwerk onmiddellijk.

2. Meng A: 225 g bloem, 150 g water, 50 g starter, 5 g zout. Meng B: 225 g bloem, 100 g water, 75 g aardappelpuree, 50 g starter, 5 g zout. A weegt circa 430 g, B 455 g. Aardappel bevat wisselend water en zetmeel; dit is een praktische receptvergelijking, geen gelijkgehouden hydratatieproef.

3. Meng elk deeg 5-8 minuten tot samenhang. Dek af bij 23-25 °C; vouw beide na 30, 60 en 90 minuten. Laat ongeveer 4-6 uur rijzen tot circa 50% groter en zichtbaar luchtig; noteer het werkelijke eindpunt per deeg.

4. Vorm twee kleine broden met zo weinig mogelijk werkbloem. Laat afgedekt circa 1-3 uur narijzen bij 23-25 °C tot luchtig; een zachte indruk veert langzaam terug. Voeg geen extra warmte toe om een afgesproken uur te halen.

5. Verwarm geschikte gietijzeren pannen en oven tot 240 °C. Bak ingesneden broden 20 minuten afgedekt, daarna 15-25 minuten open op 220 °C tot diep goudbruin en circa 96 °C in de kern. Bescherm tegen te donkere korst en bak langer indien de kern nog nat is.

6. Laat minstens 90 minuten afkoelen. Vergelijk 20 g van elk per gast op dezelfde temperatuur, zonder boter. Weeg de opbrengst; één brood hoort ruim 160 g proefsneden voor acht gasten te leveren.

Bewaren en stoppen

Laat volledig op een rooster afkoelen. Eet op de bakdag; onaangeraakt brood hoogstens tot de volgende dag droog in papier bewaren of in schone porties invriezen. Geen warm brood in een gesloten zak; geen rauw deeg als proefhap verpakken.

Gebruik een gezonde gevestigde starter die voorspelbaar rijst na voeding. Rauw meel, starter en deeg niet proeven. Beschimmelde, roze/oranje of rottend ruikende starter wegdoen. De eigen vergelijkingsformules zijn nog niet proefgebakken; volg rijpheid én temperatuur, niet alleen de klok.

Allergenen: Tarwe/gluten; mogelijk rogge via starter.

Verpakken

Twee papieren broodzakken F73-A tarwe en F73-B aardappel, bakdatum en gluten. Alleen volledig afgekoeld brood verpakken; geen warme puree of losse aardappel toevoegen. De verhaalkaart blijft aan de buitenzijde van de zak.

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

Bronnen: porridge, potato, starter, maintain, flour, cellar. Verwijzingen achteraan.

F74 / DE PROEF IN BEELD

Het kokende water van het roggebrood



twee rogge-tarweblikkenbroden en een schaaltje roggepap. AI-verbeelding van proefhapjes; volg de geschreven hoeveelheden en bereidingswijze.

Welke handeling van vroeger wil je leren begrijpen?

Laat het mes één rustige snee maken. De roggesnede hoeft geen grote gaten te hebben om bijzonder te zijn.

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

F74 / Zelf fermenteren · gecontroleerde keukenproef

Het kokende water van het roggebrood

Circa 8-12 uur + 12 uur afkoelen

> In de bakkerij kan water meer doen dan meel natmaken. Een kleine roggeschroei houdt een deel van het water anders vast. Scalds horen ook bij Scandinavische broodbaktradities; de twee kleine broden hieronder zijn een eigen vergelijking.

De vraag

Vergelijk of het mes schoon snijdt en of de kruim buigt of brokkelt. Warm aansnijden kan kleverigheid veroorzaken en maakt de vergelijking onbruikbaar.

Vaste proefbatch

- 350 g sterke witte tarwebloem, 175 g per deeg
- 100 g volkoren roggemeel, 50 g per deeg
- 100 g gezonde rijpe tarwestarter op 100% hydratatie, 50 g per deeg
- 350 g drinkwater, 175 g per deeg
- 10 g fijn zout, 5 g per deeg
- 4 g neutrale olie voor twee kleine identieke broodvormen

Klaarzetten: Weegschaal op 0,1 g, twee gemarkeerde kommen, thermometer, deegschraper, gelijke bakvormen of geschikte kleine gietijzeren pannen en rooster. Gewone oven is de vergelijkingsreferentie; herhaal pas daarna in de afgekoelde houtoven zonder directe vlam.

Ieder ingrediënt heeft een rol

Rogge geeft een dichter, aromatischer brood; tarwe draagt de vorm. Het kokende water verandert uitsluitend de voorbehandeling van dezelfde hoeveelheid roggemeel.

Starter en zout blijven gelijk; olie is alleen voor het lossen uit de vorm. De bron ondersteunt het scaldprincipe, niet een claim dat deze proef een exact oud Zweeds recept is.

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

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

F74 / UITVOERING

Aan de slag.

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

1. Maak B: giet 100 g net kokend water op zijn 50 g roggemeel in een hittebestendige kom. Roer tot dikke pap; weeg en vul verdamping aan tot 150 g. Laat afgedekt binnen 1 uur afkoelen tot maximaal 25 °C. Dit heet een scald; geen warm gehouden mout- of saccharificatieproef.

2. Meng A met 175 g tarwebloem, 50 g koud roggemeel, 175 g water, 50 g starter en 5 g zout. Meng B met 175 g tarwebloem, de 150 g afgekoelde scald, nog 75 g water, 50 g starter en 5 g zout. Beide: 250 g totale bloem, 200 g water, 2% zout.

3. Meng elk 5-8 minuten; dek af bij 23-25 °C. Vouw na 30 en 60 minuten. Laat circa 4-6 uur rijzen tot luchtig en ongeveer 50% groter; rogge blijft kleveriger dan zuiver tarwedeeg.

4. Vet twee identieke kleine vormen van circa 15 × 8 cm in met elk 2 g olie. Doe elk deeg in zijn vorm, strijk met natte spatel glad en laat afgedekt 1-3 uur rijzen tot duidelijk luchtig. Noteer hoogte; geen grote tarwegaten verwachten.

5. Bak in voorverwarmde oven 15 minuten op 230 °C en daarna 25-35 minuten op 200 °C tot volledig gaar, kern circa 97 °C. Bescherm een te donkere bovenkant. Haal uit de vorm en laat 12 uur droog op rooster/doek afkoelen voordat je snijdt.

6. Snijd per gast 20 g van elke variant. Noteer plakvastheid, kruim en vochtgevoel. Beide gelijk oud proeven; weeg de opbrengst voordat je verdeelt.

Bewaren en stoppen

Laat volledig op een rooster afkoelen. Eet op de bakdag; onaangeraakt brood hoogstens tot de volgende dag droog in papier bewaren of in schone porties invriezen. Geen warm brood in een gesloten zak; geen rauw deeg als proefhap verpakken.

Gebruik een gezonde gevestigde starter die voorspelbaar rijst na voeding. Rauw meel, starter en deeg niet proeven. Beschimmelde, roze/oranje of rottend ruikende starter wegdoen. De eigen vergelijkingsformules zijn nog niet proefgebakken; volg rijpheid én temperatuur, niet alleen de klok.

Allergenen: Tarwe en rogge/gluten.

Verpakken

Afgekoelde broden afzonderlijk in papier met F74-A koud gemengd en F74-B scald, baktijd en snijtijd. De scald zelf gaat nooit als ongekoeld proefproduct mee. Een smalle crèmekleurige band volgt de lange broodvorm.

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

Bronnen: scald, rye, starter, maintain, flour. Verwijzingen achteraan.

F75 / DE PROEF IN BEELD

Het kleine zaad in de rogge



rogge-tarwezuurdesembrood met karwij in de kruim, naast een ongekruid brood. AI-verbeelding van proefhapjes; volg de geschreven hoeveelheden en bereidingswijze.

Welke geur zou jij van een reis mee naar huis nemen?

Vouw het linnen open en wacht. Laat eerst iemand anders zeggen wat het brood oproept.

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

F75 / Zelf fermenteren · gecontroleerde keukenproef

Het kleine zaad in de rogge

Circa 8-12 uur met rijpe starter

> Een specerij is klein genoeg om in een jaszak mee te reizen, groot genoeg om een heel brood anders te laten ruiken. Bij het teutenverhaal is dat een verbeelding van reizen; we beweren niet dat een bepaalde voorouder karwij verhandelde.

De vraag

Ruik een middensnede vóór het eten. Proef blind en bespreek of karwij het menu opent of overheerst. Noteer ook rijstijd: zaad kan de handelingen net anders laten verlopen.

Vaste proefbatch

- 350 g sterke witte tarwebloem, 175 g per deeg
- 100 g volkoren roggemeel, 50 g per deeg
- 100 g gezonde rijpe tarwestarter op 100% hydratatie, 50 g per deeg
- 330 g drinkwater, 165 g per deeg
- 10 g fijn zout, 5 g per deeg
- 2 g heel karwijzaad voor B; geen komijn

Klaarzetten: Weegschaal op 0,1 g, twee gemarkeerde kommen, thermometer, deegschraper, gelijke bakvormen of geschikte kleine gietijzeren pannen en rooster. Gewone oven is de vergelijkingsreferentie; herhaal pas daarna in de afgekoelde houtoven zonder directe vlam.

Ieder ingrediënt heeft een rol

Rogge geeft een rustige aardse basis, tarwe helpt de structuur. Karwij geeft een andere geur dan komijn; controleer het zakje.

Dezelfde starter, water en zout houden het deeg vergelijkbaar. Het effect van karwij op geur is hier het onderwerp, niet een gezondheidsclaim over specerijen.

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

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

F75 / UITVOERING

Aan de slag.

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

1. Meng A met 175 g tarwebloem, 50 g rogge, 165 g water, 50 g starter en 5 g zout. Meng B gelijk maar met 2 g karwij. Niet extra op de korst strooien: het zaad hoort in de kruim. Beide hebben 250 g totale bloem en 190 g water, 76% hydratatie.

2. Meng elk deeg 5-8 minuten tot samenhang. Dek af bij 23-25 °C; vouw beide na 30, 60 en 90 minuten. Laat ongeveer 4-6 uur rijzen tot circa 50% groter en zichtbaar luchtig; noteer het werkelijke eindpunt per deeg.

3. Vorm twee kleine broden met zo weinig mogelijk werkbloem. Laat afgedekt circa 1-3 uur narijzen bij 23-25 °C tot luchtig; een zachte indruk veert langzaam terug. Voeg geen extra warmte toe om een afgesproken uur te halen.

4. Verwarm geschikte gietijzeren pannen en oven tot 240 °C. Bak ingesneden broden 20 minuten afgedekt, daarna 15-25 minuten open op 220 °C tot diep goudbruin en circa 96 °C in de kern. Bescherm tegen te donkere korst en bak langer indien de kern nog nat is.

5. Laat minstens 90 minuten afkoelen. Vergelijk 20 g van elk per gast op dezelfde temperatuur, zonder boter. Weeg de opbrengst; één brood hoort ruim 160 g proefsneden voor acht gasten te leveren.

Bewaren en stoppen

Laat volledig op een rooster afkoelen. Eet op de bakdag; onaangeraakt brood hoogstens tot de volgende dag droog in papier bewaren of in schone porties invriezen. Geen warm brood in een gesloten zak; geen rauw deeg als proefhap verpakken.

Gebruik een gezonde gevestigde starter die voorspelbaar rijst na voeding. Rauw meel, starter en deeg niet proeven. Beschimmelde, roze/oranje of rottend ruikende starter wegdoen. De eigen vergelijkingsformules zijn nog niet proefgebakken; volg rijpheid én temperatuur, niet alleen de klok.

Allergenen: Tarwe en rogge/gluten.

Verpakken

A en B apart in voedselveilige papieren zakken F75, naturel/karwij, bakdatum en gluten. Een los droog zaadzakje is alleen een geurvoorwerp voor de gastheer, niet ongemerkt bij voedsel. Houd de proefkaart sober zodat de geur de scène opent.

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

Bronnen: rye, caraway, starter, maintain, flour. Verwijzingen achteraan.

F76 / DE PROEF IN BEELD

De koolrabi draagt twee witte lagen



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

Wat maakt een groente voor jou een gerecht?

Leg de linten los neer. Laat beide kommen rondgaan voordat je de zuivel noemt.

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

F76 / Smaakonderzoek met afgewerkte fermenten

De koolrabi draagt twee witte lagen

20 minuten + 15 minuten koelen

> Een bleke knol uit de moestuin krijgt twee manieren om aan te schuiven. Karnemelk herinnert aan het botermaken; crème fraîche aan de dikkere room. De salades zijn hedendaagse tafelproeven met gekochte afgewerkte zuivel.

De vraag

Let op hoeveel saus op de groente blijft en of die de beet onderstreept of verbergt. Neem de verschillende vetgehaltes mee in je notitie.

Vaste proefbatch

- 320 g geschilde verse koolrabi, in dunne linten
- 80 g gekochte naturel karnemelk voor A
- 80 g gekochte crème fraîche voor B
- 1 g fijn zout, 0,5 g per variant

Klaarzetten: Weegschaal op 0,1 g, thermometer, twee gemarkeerde voedselveilige kommen, aparte lepels en het genoemde oven- of kookmateriaal.

Ieder ingrediënt heeft een rol

Koolrabi geeft een frisse, knapperige basis. Karnemelk vloeit tussen de linten, crème fraîche blijft er meer op liggen.

Zout blijft gelijk. Gebruik gefermenteerde karnemelk volgens etiket; een willekeurige melk met citroensap is niet hetzelfde product.

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

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

F76 / UITVOERING

Aan de slag.

1. Was en schil de koolrabi; verwijder vezelige stukken. Snijd met dunschiller of beveiligde mandoline in fijne linten. Verdeel in 2 × 160 g.

2. Meng A met karnemelk en B met crème fraîche; voeg elk 0,5 g zout toe. Zet beide afgedekt 15 minuten bij 0-4 °C.

3. Roer elk kort. Serveer per gast 20 g inclusief aanhangende saus, direct uit de koelkast. Dit vergelijkt twee zuivelproducten met verschillende dikte en vetgehalte; het is geen nieuwe fermentatie.

Bewaren en stoppen

Koel alle ingrediënten en de twee salades bij 0-4 °C. Meng maximaal 2 uur voor serveren, proef meteen na 15 minuten koelen en gooi gemengde proefrestjes weg. Geen bewaar- of fermentatiepot.

Werk met schone handen, drinkwater, schoon materiaal en betrouwbare ingrediënten. Onbekende bewaring, schimmel, slijm of een afwijkende geur: niet proeven om veiligheid vast te stellen. De eigen vergelijkingsreceptuur is nog niet in een keuken gevalideerd.

Allergenen: Melk.

Verpakken

Twee gekoelde lekvrije proefbakjes F76-A karnemelk en F76-B crème fraîche, melk, mengtijd. Verpak de droge kaart tussen twee vellen ongestreken papier buiten de koelhouder. Een kraftdoos is presentatie, geen koeling.

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

Bronnen: polders, chill. Verwijzingen achteraan.

F77 / DE PROEF IN BEELD

Selderij: het zuur vóór of na het vuur



twee porties geroosterde bleekselderij met ciderazijn. AI-verbeelding van proefhapjes; volg de geschreven hoeveelheden en bereidingswijze.

Wanneer maakt het moment méér verschil dan de hoeveelheid?

Voeg het laatste lepeltje zuur zichtbaar toe. Laat de geur even boven de warme schaal hangen.

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

F77 / Verwerking van een afgewerkt ferment

Selderij: het zuur vóór of na het vuur

40-50 minuten

> Een selderijstengel krijgt twee tijdstippen. De azijnfles hoort bij een lange keten van gisting en verzuring; wij gebruiken een afgewerkt product. Dit ovenonderzoek is een hedendaagse mediterrane tafelkeuze, geen Romeins recept.

De vraag

Vergelijk geur, zuurindruk en zachtheid op dezelfde temperatuur. Niet één portie verder roosteren om de andere te laten lijken.

Vaste proefbatch

• 600 g schoongemaakte bleekselderij, draden verwijderd, schuin in stukken van 3 cm

• 16 g olijfolie, 8 g per variant

• 30 g gekochte appelciderazijn van 5% zuur, 15 g per variant

• 1 g fijn zout, 0,5 g per variant

Klaarzetten: Weegschaal op 0,1 g, thermometer, twee gemarkeerde voedselveilige kommen, aparte lepels en het genoemde oven- of kookmateriaal.

Ieder ingrediënt heeft een rol

Selderij geeft geur en vezelige beet; olie helpt het contact met de warme schaal.

Gekochte ciderazijn heeft een bekende zuursterkte. Hetzelfde zout ondersteunt beide porties; geen onbekende zelfgemaakte azijn gebruiken als conserveringsmiddel.

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

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

F77 / UITVOERING

Aan de slag.

1. Verwarm oven op 200 °C. Meng 2 × 300 g selderij elk met 8 g olie en 0,5 g zout in aparte gelijke schalen. Voeg alleen bij A nu 15 g azijn toe.

2. Rooster beide 30-40 minuten tot zacht met gekleurde randen; keer tegelijk halverwege. B krijgt zijn 15 g azijn pas direct na de oven. Laat beide 2 minuten staan.

3. Schep om en serveer 20 g per variant per gast. Noteer vochtverlies en kleur; vroeg zuur kan ook de garing veranderen. De proef meet een bereidingskeuze, niet uitsluitend zuurverdamping.

Bewaren en stoppen

Serveer de proef direct. Onaangeraakte reserve in ondiepe bakjes snel afkoelen en binnen 2 uur bij 0-4 °C zetten; voor deze proef binnen 24 uur gebruiken. Volg een kortere etiketdatum. Aangeraakte proefrestjes wegdoen. Dit is een korte werkplanning, geen gevalideerde houdbaarheid.

Werk met schone handen, drinkwater, schoon materiaal en betrouwbare ingrediënten. Onbekende bewaring, schimmel, slijm of een afwijkende geur: niet proeven om veiligheid vast te stellen. De eigen vergelijkingsreceptuur is nog niet in een keuken gevalideerd.

Allergenen: Selderij; controleer sulfiet op het azijnetiket.

Verpakken

A en B apart met F77 en tijdstip van azijntoevoeging. Voor een warme tafel direct serveren; voor vervoer snel koelen en de late azijn apart in een voedselcup. Kaart en kraft blijven uit het kookvocht.

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

Bronnen: heat, chill. Verwijzingen achteraan.

F78 / DE PROEF IN BEELD

De kaas vóór of na de oven



geroosterde broccoli met meegebakken en achteraf geraspte oude Goudse kaas. AI-verbeelding van proefhapjes; volg de geschreven hoeveelheden en bereidingswijze.

Wat wint aan warmte, en wat wil je juist herkenbaar houden?

Rasp de tweede portie aan tafel over de warme roosjes. Laat iedereen het verschil eerst zien.

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

F78 / Verwerking van een afgewerkt ferment

De kaas vóór of na de oven

35-45 minuten

> Gerijpte kaas brengt tijd mee naar een korte ovengang. De ene helft smelt en kleurt, de andere blijft een herkenbare rasp. Het is een eigentijdse broccoliproef bij een avond over geduld, geen kloosterrecept.

De vraag

Vergelijk krokante kaaspuntjes, smelten en geur. Noteer merk en rijping, want verschillende Goudse kazen zijn niet uitwisselbaar als controle.

Vaste proefbatch

- 600 g broccoli, schone kleine roosjes en geschilde stronkstukjes
- 12 g olijfolie, 6 g per variant
- 60 g gerijpte Goudse kaas met vegetarisch stremsel, fijn geraspt, 30 g per variant
- 1 g fijn zout, 0,5 g per variant

Klaarzetten: Weegschaal op 0,1 g, thermometer, twee gemarkeerde voedselveilige kommen, aparte lepels en het genoemde oven- of kookmateriaal.

Ieder ingrediënt heeft een rol

Broccoli geeft een stevige groentehap; olie ondersteunt het roosteren.

Gerijpte kaas is een product van zuivelculturen en rijping. Vegetarisch stremsel maakt de gekozen kaas passend bij de vegetarische tafel; controleer het etiket, ook op melk.

Aan tafel	2 gasten	4 gasten	8 gasten
Broccoli met kaas A	50 g	100 g	200 g
Broccoli met kaas B	50 g	100 g	200 g

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

F78 / UITVOERING

Aan de slag.

1. Verwarm oven op 200 °C. Meng twee porties van 300 g broccoli elk met 6 g olie en 0,5 g zout. Rooster in aparte schalen circa 20 minuten, tot bijna gaar.

2. Strooi 30 g kaas over A en bak beide schalen nog 5-8 minuten tot de broccoli gaar is en kaas A licht goudbruin. Strooi kaas B pas na het uitnemen over B.

3. Serveer meteen per gast 25 g van elk, inclusief kaas. Weeg de opbrengst en verdeel gelijk. De kaas is gekocht en gerijpt; thuis wordt geen kaas gefermenteerd.

Bewaren en stoppen

Serveer de proef direct. Onaangeraakte reserve in ondiepe bakjes snel afkoelen en binnen 2 uur bij 0-4 °C zetten; voor deze proef binnen 24 uur gebruiken. Volg een kortere etiketdatum. Aangeraakte proefrestjes wegdoen. Dit is een korte werkplanning, geen gevalideerde houdbaarheid.

Werk met schone handen, drinkwater, schoon materiaal en betrouwbare ingrediënten. Onbekende bewaring, schimmel, slijm of een afwijkende geur: niet proeven om veiligheid vast te stellen. De eigen vergelijkingsreceptuur is nog niet in een keuken gevalideerd.

Allergenen: Melk; controleer vegetarisch stremsel en eventuele toevoegingen.

Verpakken

Broccoli in twee gemarkeerde voedselbakjes. Bewaar de late kaas B apart koud tot het opdienen; label F78, melk en vegetarisch stremsel gecontroleerd. De kraftdrager draagt een eenvoudige kaart met “vóór” en “na”; geen kaas rechtstreeks op papier.

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

Bronnen: heat, chill. Verwijzingen achteraan.

F79 / DE PROEF IN BEELD

De erwt en de twee lepels room



gele-erwtenpuree met zure en zoete room. AI-verbeelding van proefhapjes; volg de geschreven hoeveelheden en bereidingswijze.

Welk eenvoudig gerecht verdient volgens jou een mooie kom?

Schep twee kleine kommen vol. Zeg: “De voorraad was eenvoudig. De aandacht hoeft dat niet te zijn.”

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

F79 / Smaakonderzoek met afgewerkte fermenten

De erwt en de twee lepels room

60-75 minuten

> Een gedroogde erwt wacht rustig in de kast, tot water en warmte er een zachte lepel van maken. Gekweekte room verbindt de proef aan de zuiveltafel; het exacte proefpaar is van vandaag.

De vraag

Vergelijk mondgevoel en of zuur de erwt lichter laat smaken. Een gladde puree is geen vereiste voor historische authenticiteit; hier is ze de moderne verfijning.

Vaste proefbatch

- 160 g droge gele spliterwten
- 600 g drinkwater om te koken, plus heet water indien nodig
- 80 g gekochte crème fraîche voor A
- 80 g gepasteuriseerde ongezoete slagroom voor B, liefst vergelijkbaar vetgehalte
- 2 g fijn zout, 1 g per variant

Klaarzetten: Weegschaal op 0,1 g, thermometer, twee gemarkeerde voedselveilige kommen, aparte lepels en het genoemde oven- of kookmateriaal.

Ieder ingrediënt heeft een rol

De gele erwt levert zetmeel en een zachte basis. Water maakt van de droge voorraad een lepelgerecht.

Gekweekte room voegt zuur en vet toe; slagroom vooral vet en melkzoetheid. Zout is gelijk om het verschil rustig te houden.

Aan tafel	2 gasten	4 gasten	8 gasten
Erwtenpuree A	50 g	100 g	200 g
Erwtenpuree B	50 g	100 g	200 g

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

F79 / UITVOERING

Aan de slag.

1. Spoel en controleer de spliterwten. Breng met 600 g water aan de kook; laat 45-60 minuten zacht koken tot ze volledig uiteenvallen. Voeg zo nodig heet water toe tegen droogkoken. Geen rauwe spliterwten proeven.

2. Pureer glad en weeg 400 g gare erwtenpuree af. Is er minder, vul met kokend water aan tot 400 g; is er meer, houd de reserve apart. Verdeel in 2 × 200 g.

3. Houd van elke room 20 g apart en koud. Roer door A de overige 60 g crème fraîche en 1 g zout, door B 60 g slagroom en 1 g zout. Verwarm beide zacht tot door en door heet, zonder hard koken. Laat tot dezelfde aangename eettemperatuur komen.

4. Serveer per variant 23 g puree met 2 g van de eigen gereserveerde room als kleine spiraal: samen 25 g per gast. Noteer vetgehalten; dit vergelijkt twee producten, niet alleen het aanwezigheidseffect van bacteriën.

Bewaren en stoppen

Serveer de proef direct. Onaangeraakte reserve in ondiepe bakjes snel afkoelen en binnen 2 uur bij 0-4 °C zetten; voor deze proef binnen 24 uur gebruiken. Volg een kortere etiketdatum. Aangeraakte proefrestjes wegdoen. Dit is een korte werkplanning, geen gevalideerde houdbaarheid.

Werk met schone handen, drinkwater, schoon materiaal en betrouwbare ingrediënten. Onbekende bewaring, schimmel, slijm of een afwijkende geur: niet proeven om veiligheid vast te stellen. De eigen vergelijkingsreceptuur is nog niet in een keuken gevalideerd.

Allergenen: Melk.

Verpakken

Twee kleine lekvrije voedselbakjes F79, melk en roomtype. Voor later gebruik in ondiepe bakjes snel koelen; herverwarm eenmaal volledig en serveer. Een ronde crèmekleurige kaart ligt boven de gesloten bakjes, niet tegen de puree.

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

Bronnen: heat, chill, polders. Verwijzingen achteraan.

F80 / DE PROEF IN BEELD

Een groene lepel uit Stockholm



koude groene-erwtensoep met kefir en yoghurt. AI-verbeelding van proefhapjes; volg de geschreven hoeveelheden en bereidingswijze.

Welke stad herinner je je via een gewone maaltijd?

Schenk de twee kleine groene kommen. Laat de stilte vóór de volgende gang even bestaan.

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

F80 / Smaakonderzoek met afgewerkte fermenten

Een groene lepel uit Stockholm

25 minuten + volledig koelen

> Een kleine groene soep brengt een zachte pauze tussen brood en hoofdgerecht. Kefir en yoghurt zijn verschillende gefermenteerde zuivelproducten. Dit is een nieuwe Stockholm-geïnspireerde tafelkeuze, geen claim op een oud Zweeds soeprecept.

De vraag

Kijk naar het spoor van de lepel en luister naar wat het product met de erwtengeur doet. Geen extra munt of dille toevoegen tijdens deze vergelijking.

Vaste proefbatch

- 400 g diepgevroren groene erwten
- Drinkwater om de erwten te koken
- 160 g gekochte naturel kefir voor A
- 160 g gekochte naturelyoghurt voor B
- 80 g koud drinkwater, 40 g per variant
- 2 g fijn zout, 1 g per variant

Klaarzetten: Weegschaal op 0,1 g, thermometer, twee gemarkeerde voedselveilige kommen, aparte lepels en het genoemde oven- of kookmateriaal.

Ieder ingrediënt heeft een rol

Erwten brengen de groene smaak. Kefir maakt een vloeibaarder lepel, yoghurt kan meer lichaam geven; productmerken beïnvloeden dat.

Water houdt beide purees mengbaar, zout blijft gelijk. De zuivel is afgewerkt ferment; de afgekoelde soep wordt niet opnieuw gefermenteerd.

Aan tafel	2 gasten	4 gasten	8 gasten
Koude erwtensoep A	50 g	100 g	200 g
Koude erwtensoep B	50 g	100 g	200 g

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

F80 / UITVOERING

Aan de slag.

1. Kook de erwten volgens de verpakking volledig gaar; gebruik geen rauwe ontdooide diepvrieserwten. Giet af, spreid in een ondiepe schone schaal en koel snel binnen 2 uur tot 0-4 °C.

2. Weeg 360 g gare koude erwten af en verdeel in 2 × 180 g. Pureer A met kefir, 40 g koud water en 1 g zout. Pureer B met yoghurt en dezelfde water- en zoutmaat.

3. Zet beide direct terug in de koelkast en serveer per gast 25 g op dezelfde koude temperatuur. Is je gare opbrengst lager dan 360 g, verdeel alle erwten gelijk en noteer het gewicht; behoud dezelfde zuivelmaat voor A en B.

Bewaren en stoppen

Gare erwten snel koelen en beide soepen bij 0-4 °C bewaren. Dezelfde dag bereiden en eten; gemengde proefrestjes weg. Houd reserve onberoerd en koud tot het serveren.

Werk met schone handen, drinkwater, schoon materiaal en betrouwbare ingrediënten. Onbekende bewaring, schimmel, slijm of een afwijkende geur: niet proeven om veiligheid vast te stellen. De eigen vergelijkingsreceptuur is nog niet in een keuken gevalideerd.

Allergenen: Melk.

Verpakken

Twee lekvrije koude potjes F80-A kefir en F80-B yoghurt, melk en bereidingsuur. Rechtop in een koelhouder, nooit alleen in karton. Een zachtgroene papieren strook is decor buiten het voedselcontact.

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

Bronnen: heat, chill, kefir. Verwijzingen achteraan.

F81 / DE PROEF IN BEELD

Boerenkool in de kraak



Krokante rogge-desemcrackers met boerenkool ingebakken of ernaast. AI-verbeelding van proefhapjes; volg de geschreven hoeveelheden en bereidingswijze.

Welke gewone groente mag een nieuw geluid krijgen?

Breek één cracker boven je eigen bord. Laat het kleine geluid het volgende verhaal openen.

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

F81 / Verwerking van een afgewerkt ferment

Boerenkool in de kraak

45-60 minuten

> Een gedroogde groene rand kan luider zijn dan een groot gerecht. Hier krijgt boerenkool een plaats naast of ín een cracker van afgewerkte starter. Het is een verwerkingsoefening: we starten geen nieuwe fermentatie.

De vraag

Vergelijk het knappen, kruimelen en de koolgeur. Een zwarte rand is verbrand, geen gewenste “rooklaag”.

Vaste proefbatch

- 300 g gezonde rijpe of maximaal 24 uur gekoelde rogge-tarwestarter op 100% hydratatie
- 60 g fijn volkoren roggemeel, 30 g per variant
- 30 g olijfolie, 15 g per variant
- 3 g fijn zout, 1,5 g per variant
- 60 g gewassen, volledig droog gedept boerenkoolblad zonder harde nerven, 30 g per variant

Klaarzetten: Weegschaal op 0,1 g, thermometer, twee gemarkeerde voedselveilige kommen, aparte lepels en het genoemde oven- of kookmateriaal.

Ieder ingrediënt heeft een rol

De starter brengt al gefermenteerd meel mee. Extra rogge geeft structuur; olie en zout ondersteunen de dunne korst.

Boerenkool wordt door drogen bros. Harde nerven verdwijnen vóór de proef; ze zouden ongelijk drogen en het kleine hapje lastig maken.

Aan tafel	2 gasten	4 gasten	8 gasten
Cracker A	20 g	40 g	80 g
Kool naast A	1 g	2 g	4 g
Cracker B	20 g	40 g	80 g

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

F81 / UITVOERING

Aan de slag.

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

1. Verwarm oven op 160 °C. Hak 30 g boerenkool zeer fijn voor B. Laat de andere 30 g voor A in kleine losse stukjes.

2. Meng twee kommen elk met 150 g starter, 30 g roggemeel, 15 g olie en 1,5 g zout. Meng de fijngehakte kool door B. Strijk A en B elk circa 2 mm dun uit op aparte met bakpapier beklede platen; leg losse kool A op een derde stukje bakpapier zonder extra olie.

3. Bak de crackers 25-40 minuten tot volledig droog, gaar en krokant; keer de platen halverwege en breek zo nodig de gaarste randen eerder af. Bak de losse kool A in dezelfde oven 8-15 minuten tot droog maar niet zwart. Laat alles op rooster afkoelen.

4. Serveer per gast 10 g cracker A met maximaal 0,5 g krokante kool ernaast, en 10 g cracker B met kool erin. Weeg de gedroogde kool en verdeel gelijk; bij minder dan 4 g opbrengst verklein je alle acht koolporties evenveel. De hoeveelheid kool per hap kan verschillen: we vergelijken twee serveerwijzen.

Bewaren en stoppen

Laat volledig uitdampen en eet dezelfde dag. Geen lange bewaargarantie voor groentecrackers; zachte of vochtige reserve niet gesloten op kamertemperatuur bewaren. Dit is geen ongekoeld afhaalproduct voor meerdere dagen.

Gebruik een gezonde gevestigde starter die voorspelbaar rijst na voeding. Rauw meel, starter en deeg niet proeven. Beschimmelde, roze/oranje of rottend ruikende starter wegdoen. De eigen vergelijkingsformules zijn nog niet proefgebakken; volg rijpheid én temperatuur, niet alleen de klok. Bak geen beschimmelde of onduidelijk bewaarde starter op om hem te redden.

Allergenen: Tarwe en rogge/gluten; controleer startergraan.

Verpakken

Pas koud en droog in twee voedselveilige papieren zakjes F81. Houd losse boerenkool in een klein apart droog zakje. Label gluten en bakdatum, “vandaag eten”; geen vochtige saus of lak bij de crackers.

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

Bronnen: flour, heat, chill. Verwijzingen achteraan.

F82 / DE PROEF IN BEELD

De groene saus met twee stemmen



Gegaarde spinazie in yoghurt, grof gehakt en glad gemixt. AI-verbeelding van proefhapjes; volg de geschreven hoeveelheden en bereidingswijze.

Wil je kunnen zien waar een smaak vandaan komt?

Zet de witte kom met groene stukjes naast de egaal groene. Laat de kleur zelf de vraag stellen.

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

F82 / Verwerking van een afgewerkt ferment

De groene saus met twee stemmen

20 minuten + koelen

Een lepel yoghurt kan een blad herkenbaar laten, of de kleur helemaal opnemen. De kruidentuinavond gebruikt dit als kleine oefening in aandacht: dezelfde ingrediënten, een andere manier van kijken.

De vraag

Vergelijk kleur, luchtigheid en herkenning van het blad. Een blender kan de yoghurt ook dunner maken; noteer dat als onderdeel van het resultaat.

Vaste proefbatch

- 160 g verse gewassen spinazie zonder harde stelen
- 400 g gekochte naturelyoghurt, 200 g per variant
- 2 g fijn zout, 1 g per variant
- Drinkwater om te blancheren

Klaarzetten: Weegschaal op 0,1 g, thermometer, twee gemarkeerde voedselveilige kommen, aparte lepels en het genoemde oven- of kookmateriaal.

Ieder ingrediënt heeft een rol

Spinazie geeft groen en een zachte bladstructuur. Gekochte yoghurt is de gefermenteerde basis.

Zout blijft gelijk; het blancherwater gaat weg. Het hakken of pureren is onze variabele, niet een verschil in fermentatieduur.

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

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

F82 / UITVOERING

Aan de slag.

1. Breng water aan de kook en blancheer spinazie 1-2 minuten tot volledig geslonken. Giet af, koel snel, knijp schoon uit en weeg. Verdeel de gare spinazie exact in tweeën.

2. Hak helft A fijn met een mes en roer door 200 g yoghurt met 1 g zout. Pureer helft B 30 seconden met 200 g yoghurt en 1 g zout. Gebruik een schone blender.

3. Zet beide 15 minuten bij 0-4 °C en serveer 20 g per variant. Noteer de opbrengst van de gekookte spinazie. Geen knoflook, citrus of andere toevoeging in deze textuurproef.

Bewaren en stoppen

Kook en koel de spinazie dezelfde dag. Sauzen afgedekt bij 0-4 °C bewaren en dezelfde dag serveren; aangeraakte proefrestjes weg.

Werk met schone handen, drinkwater, schoon materiaal en betrouwbare ingrediënten. Onbekende bewaring, schimmel, slijm of een afwijkende geur: niet proeven om veiligheid vast te stellen. De eigen vergelijkingsreceptuur is nog niet in een keuken gevalideerd.

Allergenen: Melk.

Verpakken

Twee kleine voedselpotjes F82-A gehakt en F82-B gemixt, melk en bereidingsuur. Gekoeld vervoer; kleurkaart los in een droge kraftenvelop. De saus is geen houdbare kruidenfermentatie.

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

Bronnen: heat, chill. Verwijzingen achteraan.

F83 / DE PROEF IN BEELD

De rode paprika houdt de saus vast



Geroosterde rode paprika met dunne yoghurt en dikke uitgelekte yoghurt. AI-verbeelding van proefhapjes; volg de geschreven hoeveelheden en bereidingswijze.

Wanneer helpt een kleine hoeveelheid om beter te proeven?

Leg één rode reep neer en daarop één rustige lepel wit. Meer heeft de tafel nu niet nodig.

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

F83 / Verwerking van een afgewerkt ferment

De rode paprika houdt de saus vast

45 minuten + 8 uur uitlekken

> Onder de donkere paprikahuid wacht een zoete rode laag. De saus is tweemaal dezelfde yoghurt, eerst los en dan uitgelekt. De Italiaanse en Franse sfeer zit in vuur, groente en eenvoud; deze vergelijking is onze eigen keuken.

De vraag

Kijk of saus blijft liggen of wegloopt. Proef of minder saus met meer dikte beter past bij de zachte paprika.

Vaste proefbatch

- 800 g rode zoete paprika, heel gewogen
- 400 g gekochte naturelyoghurt: 200 g voor A en 200 g om uit te lekken voor B
- 12 g olijfolie, 6 g per variant
- 1 g fijn zout, 0,5 g per variant

Klaarzetten: Weegschaal op 0,1 g, thermometer, twee gemarkeerde voedselveilige kommen, aparte lepels en het genoemde oven- of kookmateriaal.

Ieder ingrediënt heeft een rol

Paprika concentreert zijn smaak onder hitte. Olie geeft een dunne glans; het zout is gelijk.

Bij uitlekken verlies je water en oplosbare bestanddelen uit dezelfde yoghurt. De dikte én concentratie veranderen; het is geen nieuwe kaasfermentatie.

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

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

F83 / UITVOERING

Aan de slag.

1. Laat 200 g yoghurt voor B in een schone met doek beklede zeef boven een kom 8 uur uitlekken, volledig in de koelkast bij 0-4 °C. Houd A afgesloten koud. Weeg uitgelekte yoghurt; reserveer minstens 40 g voor acht proefhapjes.

2. Rooster de gewassen paprika op 230 °C circa 25-35 minuten, draai tot de huid plaatselijk donker is en het vruchtvlees zacht. Laat 10 minuten afgedekt staan, verwijder vel, zaad en stelen; snijd in repen. Geen verbrande huid serveren.

3. Verdeel de gare paprika gelijk; meng elk met 6 g olie en 0,5 g zout. Serveer per variant per gast 15 g paprika met 5 g eigen yoghurt, dus 20 g totaal. Houd koude yoghurt tot het laatste moment apart.

Bewaren en stoppen

Serveer de proef direct. Onaangeraakte reserve in ondiepe bakjes snel afkoelen en binnen 2 uur bij 0-4 °C zetten; voor deze proef binnen 24 uur gebruiken. Volg een kortere etiketdatum. Aangeraakte proefrestjes wegdoen. Dit is een korte werkplanning, geen gevalideerde houdbaarheid.

Werk met schone handen, drinkwater, schoon materiaal en betrouwbare ingrediënten. Onbekende bewaring, schimmel, slijm of een afwijkende geur: niet proeven om veiligheid vast te stellen. De eigen vergelijkingsreceptuur is nog niet in een keuken gevalideerd.

Allergenen: Melk.

Verpakken

Paprika en beide yoghurts apart verpakken; alles gekoeld tot regenereren en opmaken. F83, melk, uitlektijd en bereiding vermelden. Vier kleine vakken in de kraftbox houden rood kookvocht en de droge kaart uit elkaar.

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

Bronnen: chill, heat. Verwijzingen achteraan.

F84 / DE PROEF IN BEELD

Snijbiet en een druppel diepe smaak



Gegaarde snijbiet met lichte stelen, met sojasaus of olijfolie. AI-verbeelding van proefhapjes; volg de geschreven hoeveelheden en bereidingswijze.

Welke nieuwe smaak mag bij een oud verhaal aanschuiven?

Noem de moderne gast eerlijk: “De groente is vertrouwd. Deze druppel komt van een andere tafel.”

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

F84 / Smaakonderzoek met afgewerkte fermenten

Snijbiet en een druppel diepe smaak

30-35 minuten

> Het blad en de steel vragen een andere gaartijd. Een gekochte natuurlijk gebrouwen sojasaus is hier een gast uit een andere voedselcultuur. Ze geeft het Romeins geïnspireerde menu een bewuste moderne afwijking die we hardop benoemen.

De vraag

Proef of de saus het blad ondersteunt of overschaduwt. Dit onderzoekt een praktische afwerking, niet “umami” los van zout.

Vaste proefbatch

• 600 g verse groene snijbiet met bleke stelen, gewassen

• 16 g olijfolie, 8 g per variant

• 60 g drinkwater, 30 g per variant

• 12 g gekochte natuurlijk gebrouwen sojasaus voor A

• 1 g fijn zout voor B

Klaarzetten: Weegschaal op 0,1 g, thermometer, twee gemarkeerde voedselveilige kommen, aparte lepels en het genoemde oven- of kookmateriaal.

Ieder ingrediënt heeft een rol

Snijbiet levert twee texturen van één plant; water en afdekking geven zachte ovenhitte.

Sojasaus brengt zout en een gefermenteerd aroma. Gewoon zout is de sobere controle; merk, zoutgehalte en kleur verschillen en worden genoteerd.

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

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

F84 / UITVOERING

Aan de slag.

1. Verwarm oven op 190 °C. Snijd de stelen in stukjes van 1 cm en het blad grof. Verdeel beide onderdelen op gewicht over twee gelijke schalen.

2. Gaar de stelen afgedekt met elk 8 g olie en 30 g water circa 12-15 minuten. Voeg per schaal de eigen bladeren toe, dek weer af en gaar nog 8-12 minuten tot stelen zacht en bladeren volledig geslonken zijn.

3. Roer na de oven door A 12 g sojasaus en door B 1 g zout. Geef elk een aparte lepel. Serveer 20 g per variant; gelijke kruidenmassa of gelijk zoutgehalte wordt hier niet geclaimd.

Bewaren en stoppen

Serveer de proef direct. Onaangeraakte reserve in ondiepe bakjes snel afkoelen en binnen 2 uur bij 0-4 °C zetten; voor deze proef binnen 24 uur gebruiken. Volg een kortere etiketdatum. Aangeraakte proefrestjes wegdoen. Dit is een korte werkplanning, geen gevalideerde houdbaarheid.

Werk met schone handen, drinkwater, schoon materiaal en betrouwbare ingrediënten. Onbekende bewaring, schimmel, slijm of een afwijkende geur: niet proeven om veiligheid vast te stellen. De eigen vergelijkingsreceptuur is nog niet in een keuken gevalideerd.

Allergenen: Soja en meestal tarwe/gluten in sojasaus; lees etiket.

Verpakken

A en B in aparte gesloten voedselbakjes F84, soja/tarwe en bereidingsuur. Voor later gebruik snel koelen; eenmalig door en door opwarmen. Sojafles of bronetiket blijft in het werklog, geen ongeëtiketteerd bruin flesje in de box.

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

Bronnen: heat, chill. Verwijzingen achteraan.

F85 / DE PROEF IN BEELD

De kweepeer wacht op haar lepel



Zachte gekookte kweepeerblokjes met yoghurt of crème fraîche. AI-verbeelding van proefhapjes; volg de geschreven hoeveelheden en bereidingswijze.

Wat is voor jou het wachten waard?

Til het deksel op voordat je opschept. Laat de geur de tafel bereiken, zonder een uitleg te forceren.

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

F85 / Smaakonderzoek met afgewerkte fermenten

De kweepeer wacht op haar lepel

60-80 minuten + afkoelen

> Een harde geurige vrucht vraagt geduld. De kweepeer krijgt zachte warmte en daarna een koude lepel zuivel. Het bewaarthema verbindt haar met de kelder; deze bereiding claimt geen specifiek lokaal familierecept.

De vraag

Ruik vóór de eerste lepel en let op welke zuivel de vruchtgeur ruimte geeft. De kleur kan per kweepeer en garing verschillen.

Vaste proefbatch

• 500 g geschilde kweepeer zonder klokhuis, in blokjes van 2 cm; koop circa 750 g

• 180 g drinkwater

• 40 g suiker

• 160 g gekochte naturelyoghurt voor A

• 160 g gekochte crème fraîche voor B

Klaarzetten: Weegschaal op 0,1 g, thermometer, twee gemarkeerde voedselveilige kommen, aparte lepels en het genoemde oven- of kookmateriaal.

Ieder ingrediënt heeft een rol

Kweepeer wordt pas na garing prettig zacht. Water en suiker vormen een lichte kookomgeving, geen conserveringssiroop.

Yoghurt en crème fraîche geven zuur met een andere vetlaag en dikte. Die verschillen horen bij de vergelijking.

Aan tafel	2 gasten	4 gasten	8 gasten
Kweepeer met zuivel A	40 g	80 g	160 g
Kweepeer met zuivel B	40 g	80 g	160 g

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

F85 / UITVOERING

Aan de slag.

1. Verwarm oven op 180 °C. Leg kweepeer met water en suiker in een kleine ovenschaal; dek hittebestendig af. Gaar 50-70 minuten tot elk blokje zonder weerstand met een mes doorsneden kan worden. Vul bij dreigend droogkoken weinig kokend water toe en noteer dit.

2. Schep voorzichtig om, koel in een ondiepe schaal snel terug als je koud wilt serveren. Verdeel de gare vrucht gelijk. Houd beide zuivelproducten apart bij 0-4 °C.

3. Serveer per variant per gast 15 g kweepeer met 5 g zuivel, beide op dezelfde vrucht-temperatuur. Geen warme vrucht door de hele zuivelvoorraad mengen; maak afzonderlijke bordjes.

Bewaren en stoppen

Serveer de proef direct. Onaangeraakte reserve in ondiepe bakjes snel afkoelen en binnen 2 uur bij 0-4 °C zetten; voor deze proef binnen 24 uur gebruiken. Volg een kortere etiketdatum. Aangeraakte proefrestjes wegdoen. Dit is een korte werkplanning, geen gevalideerde houdbaarheid.

Werk met schone handen, drinkwater, schoon materiaal en betrouwbare ingrediënten. Onbekende bewaring, schimmel, slijm of een afwijkende geur: niet proeven om veiligheid vast te stellen. De eigen vergelijkingsreceptuur is nog niet in een keuken gevalideerd.

Allergenen: Melk.

Verpakken

Kweepeer en beide zuivelpotjes apart, koud en lekvrij, F85 en melk. Koel snel en gebruik binnen 24 uur; geen siroopvoorraad op kamertemperatuur. Eén geurige vrucht mag als decor op tafel, niet een gekneusd fruitstuk in de eetbox.

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

Bronnen: cellar, heat, chill. Verwijzingen achteraan.

F86 / DE PROEF IN BEELD

Het zuur in de bramenpan



Twee gekookte bramensauzen met ciderazijn op een ander moment toegevoegd. AI-verbeelding van proefhapjes; volg de geschreven hoeveelheden en bereidingswijze.

Welke smaak hoort voor jou bij het einde van de zomer?

Trek met twee lepels een donker spoor op een licht bord. Laat de gasten eerst één spoor kiezen.

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

F86 / Verwerking van een afgewerkt ferment

Het zuur in de bramenpan

20 minuten + afkoelen

Bramen laten een donker spoor achter. Gekochte ciderazijn raakt de ene helft vóór en de andere ná de hitte. De proef gaat over het moment van toevoegen; de pan maakt geen nieuwe fermentatie.

De vraag

Vergelijk het zuur bij ruiken en in de mond. Noteer eindgewicht, want meer verdamping kan de ene saus geconcentreerder maken.

Vaste proefbatch

- 400 g diepgevroren bramen, 200 g per variant
- 40 g suiker, 20 g per variant
- 40 g drinkwater, 20 g per variant
- 16 g gekochte appelciderazijn van 5% zuur, 8 g per variant

Klaarzetten: Weegschaal op 0,1 g, thermometer, twee gemarkeerde voedselveilige kommen, aparte lepels en het genoemde oven- of kookmateriaal.

Ieder ingrediënt heeft een rol

Bramen leveren pitjes, kleur en fruitzuur. Suiker rondt af; water voorkomt aanbranden bij het opwarmen.

Azijn komt als afgewerkt ferment uit de fles. Gelijke dosis is de controle; verhitting kan aroma en inkoken tegelijk beïnvloeden.

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

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

F86 / UITVOERING

Aan de slag.

1. Doe elk 200 g bevroren bramen, 20 g water en 20 g suiker in twee kleine pannen. Voeg alleen aan A nu 8 g azijn toe.

2. Verhit beide al roerend tot de hele massa kookt en laat minstens 1 volle minuut doorkoken; bij dikte goed roeren zodat ook het midden die hitte krijgt. Kook daarna nog 3 minuten zacht en plet de vruchten grof.

3. Haal van het vuur en voeg aan B zijn 8 g azijn toe. Koel beide in ondiepe schalen snel terug tot dezelfde serveertemperatuur; serveer 20 g per variant. Deze korte kookroute heeft de kookplaat als bewuste uitzondering voor gelijkmatige bessenverhitting.

Bewaren en stoppen

Serveer de proef direct. Onaangeraakte reserve in ondiepe bakjes snel afkoelen en binnen 2 uur bij 0-4 °C zetten; voor deze proef binnen 24 uur gebruiken. Volg een kortere etiketdatum. Aangeraakte proefrestjes wegdoen. Dit is een korte werkplanning, geen gevalideerde houdbaarheid.

Werk met schone handen, drinkwater, schoon materiaal en betrouwbare ingrediënten. Onbekende bewaring, schimmel, slijm of een afwijkende geur: niet proeven om veiligheid vast te stellen. De eigen vergelijkingsreceptuur is nog niet in een keuken gevalideerd.

Allergenen: Controleer sulfiet op het azijnetiket.

Verpakken

Twee koude lekvrije potjes F86-A vroeg zuur en F86-B laat zuur, bereidingsdatum en mogelijke sulfieten. Binnen 24 uur gebruiken. Geen houdbare jam claimen; kraftkaart krijgt een donkerrode rand buiten het voedselcontact.

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

Bronnen: berries, chill. Verwijzingen achteraan.

F87 / DE PROEF IN BEELD

De veenbes onder zachte boter



Gekookte cranberrysaus met gekarnde of zoete-roomboter. AI-verbeelding van proefhapjes; volg de geschreven hoeveelheden en bereidingswijze.

Welke kleine rode draad verbindt jouw winterfeesten?

Zet de rode lepel naast het brood. Zeg alleen: “Proef eens hoeveel zachtheid in iets zuurs kan zitten.”

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

F87 / Smaakonderzoek met afgewerkte fermenten

De veenbes onder zachte boter

20 minuten + afkoelen

> Een rode lepel naast een donker brood maakt het winterlicht zichtbaar. We gebruiken veenbes, geen Zweedse lingon: twee verschillende vruchten. De Zweedse sfeer is een persoonlijke verbeelding, de botervergelijking een hedendaagse proef.

De vraag

Vergelijk rondheid en geur vóór en na het slikken. Een krachtige vrucht kan een subtiel boterverschil verbergen; “geen verschil” is ook bruikbaar.

Vaste proefbatch

• 400 g verse of diepgevroren veenbessen (cranberries), geen rode bosbessen

• 80 g drinkwater

• 60 g suiker

• 20 g ongezouten boter uit gekweekte room voor A

• 20 g ongezouten zoete-roomboter voor B

Klaarzetten: Weegschaal op 0,1 g, thermometer, twee gemarkeerde voedselveilige kommen, aparte lepels en het genoemde oven- of kookmateriaal.

Ieder ingrediënt heeft een rol

Veenbes geeft een stevige zure basis. Water helpt de vrucht openkoken; suiker is smaak, geen houdbaarheidsmaatregel.

De boters verschillen in roomcultuur, en mogelijk merk of productie. Kies hetzelfde vet- en zoutgehalte en noteer de etiketten.

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

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

F87 / UITVOERING

Aan de slag.

1. Breng bessen, water en suiker samen al roerend aan de kook. Laat de hele massa minstens 1 minuut doorkoken en daarna circa 8 minuten zacht koken tot de meeste bessen open zijn.

2. Weeg de gare saus en verdeel exact gelijk. Roer door A 20 g gekweekte-roomboter en door B 20 g zoete-roomboter terwijl de saus nog warm is.

3. Laat beide tot dezelfde temperatuur komen en serveer 20 g per variant. Voor koud serveren snel in ondiepe bakjes koelen en bij 0-4 °C bewaren. Geen extra kaneel of citrus toevoegen.

Bewaren en stoppen

Serveer de proef direct. Onaangeraakte reserve in ondiepe bakjes snel afkoelen en binnen 2 uur bij 0-4 °C zetten; voor deze proef binnen 24 uur gebruiken. Volg een kortere etiketdatum. Aangeraakte proefrestjes wegdoen. Dit is een korte werkplanning, geen gevalideerde houdbaarheid.

Werk met schone handen, drinkwater, schoon materiaal en betrouwbare ingrediënten. Onbekende bewaring, schimmel, slijm of een afwijkende geur: niet proeven om veiligheid vast te stellen. De eigen vergelijkingsreceptuur is nog niet in een keuken gevalideerd.

Allergenen: Melk.

Verpakken

A en B in aparte koude voedselpotjes F87, melk en boterherkomst. Binnen 24 uur gebruiken; dit is geen ingemaakte confituur. Een wijnrode papieren band om de gesloten potjes hoort bij de droge buitenlaag van de kraftbox.

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

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

F88 / DE PROEF IN BEELD

De gedroogde abrikoos wordt weer zacht



Compote van gedroogde abrikozen met kefir of yoghurt. AI-verbeelding van proefhapjes; volg de geschreven hoeveelheden en bereidingswijze.

Wat uit jouw voorraadkast bewaart een herinnering aan een seizoen?

Laat één gedroogde abrikoos apart zien. Serveer daarna de zachte oranje lepel, zonder een raadspel te maken.

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

F88 / Smaakonderzoek met afgewerkte fermenten

De gedroogde abrikoos wordt weer zacht

30 minuten + afkoelen

> Gedroogd fruit past in een voorraad die kan wachten. Door warmte komt de zachte kant terug. Kefir en yoghurt maken twee hedendaagse eindes aan hetzelfde kleine verhaal; de vrucht zelf wordt niet gefermenteerd.

De vraag

Vergelijk hoe de twee zuivels de zoetheid dragen en hoeveel zuur het dessert nog nodig lijkt te hebben.

Vaste proefbatch

- 200 g gedroogde abrikozen zonder pit, liefst één product en kleur
- 300 g drinkwater
- 160 g gekochte naturel kefir voor A
- 160 g gekochte naturelyoghurt voor B

Klaarzetten: Weegschaal op 0,1 g, thermometer, twee gemarkeerde voedselveilige kommen, aparte lepels en het genoemde oven- of kookmateriaal.

Ieder ingrediënt heeft een rol

Drogen verandert de voorraadfunctie en concentreert de vrucht. Het water maakt weer ruimte voor een zachte lepel.

Kefir is doorgaans vloeibaarder, yoghurt dikker; beide zijn gekochte afgewerkte fermenten. Zwaveldioxide kan als sulfiet op het fruitetiket staan en blijft een allergeenpunt.

Aan tafel	2 gasten	4 gasten	8 gasten
Abrikoos met zuivel A	40 g	80 g	160 g
Abrikoos met zuivel B	40 g	80 g	160 g

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

F88 / UITVOERING

Aan de slag.

1. Controleer de abrikozen op pitresten en snijd in kleine stukjes. Breng met 300 g water aan de kook; laat afgedekt 15-25 minuten zacht koken tot volledig mals.

2. Plet grof en laat de resterende vloeistof onderdeel van de compote. Koel in een ondiepe schaal snel terug tot 0-4 °C. Verdeel de compote gelijk.

3. Serveer per variant per gast 15 g koude compote met 5 g eigen koude zuivel. Roer pas op het bord samen. Voeg geen suiker toe vóór de eerste vergelijking; noteer de zoetheid van het gekozen gedroogde fruit.

Bewaren en stoppen

Serveer de proef direct. Onaangeraakte reserve in ondiepe bakjes snel afkoelen en binnen 2 uur bij 0-4 °C zetten; voor deze proef binnen 24 uur gebruiken. Volg een kortere etiketdatum. Aangeraakte proefrestjes wegdoen. Dit is een korte werkplanning, geen gevalideerde houdbaarheid.

Werk met schone handen, drinkwater, schoon materiaal en betrouwbare ingrediënten. Onbekende bewaring, schimmel, slijm of een afwijkende geur: niet proeven om veiligheid vast te stellen. De eigen vergelijkingsreceptuur is nog niet in een keuken gevalideerd.

Allergenen: Melk en mogelijk sulfieten in gedroogde abrikozen; lees het etiket.

Verpakken

Compote en koude zuivel afzonderlijk in voedselcups, F88, melk/sulfiet en kookdatum. Binnen 24 uur gebruiken. De gedroogde demonstratievrucht blijft in een apart gemarkeerd zakje; meng geen decor met de proefportie.

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

Bronnen: heat, chill, kefir. Verwijzingen achteraan.

F89 / DE PROEF IN BEELD

Hazelnoot in een zachte kamer



Geroosterde hazelnoten in dikke zure room en in vloeibare ongeklopte room. AI-verbeelding van proefhapjes; volg de geschreven hoeveelheden en bereidingswijze.

Welke geur maakt een kamer voor jou meteen warm?

Laat één geroosterde noot tussen je vingers knakken. Daarna volgen de twee stille lepels.

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

F89 / Smaakonderzoek met afgewerkte fermenten

Hazelnoot in een zachte kamer

25 minuten + koelen

> Het geluid van een noot op de plank opent een rustige dessertproef. Gefermenteerde zure room en zoete room geven dezelfde geroosterde hazelnoot een andere omgeving. We maken de room niet zelf zuur.

De vraag

Proef met dezelfde lepelmaat. Let op nootgeur, zuur en of de vetlaag lang blijft hangen.

Vaste proefbatch

- 80 g gepelde ongezouten hazelnoten
- 160 g gekochte zure room voor A
- 160 g gepasteuriseerde ongezoete slagroom voor B
- 20 g suiker, 10 g per variant

Klaarzetten: Weegschaal op 0,1 g, thermometer, twee gemarkeerde voedselveilige kommen, aparte lepels en het genoemde oven- of kookmateriaal.

Ieder ingrediënt heeft een rol

Roosteren maakt de hazelnootgeur sterker; de noot blijft in beide gelijk.

Zure room brengt een gefermenteerde zuivellaag, slagroom een andere dikte en vetverhouding. Suiker rondt beide evenveel af, zonder de proef houdbaar te maken.

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

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

F89 / UITVOERING

Aan de slag.

1. Rooster hazelnoten op 160 °C circa 10-15 minuten tot geurig en licht gekleurd. Wrijf losse velletjes af en laat volledig afkoelen. Maal fijn, zonder extra olie.

2. Verdeel gemalen noot in twee gelijke delen. Roer A door zure room en B door slagroom; voeg elk 10 g suiker toe. Niet opkloppen: het doel is twee lepelcrèmes met dezelfde notendosis.

3. Koel 15 minuten bij 0-4 °C en serveer 20 g van elk. Controleer de etiketten: zure room en slagroom verschillen vaak ook in vetgehalte. Noteer dit; een zuivere zuurvergelijking is het niet.

Bewaren en stoppen

Na mengen voortdurend bij 0-4 °C; dezelfde dag bereiden en serveren. Geen rauwe room of notenroom op kamertemperatuur laten rijpen. Aangeraakte proefrestjes weg.

Werk met schone handen, drinkwater, schoon materiaal en betrouwbare ingrediënten. Onbekende bewaring, schimmel, slijm of een afwijkende geur: niet proeven om veiligheid vast te stellen. De eigen vergelijkingsreceptuur is nog niet in een keuken gevalideerd.

Allergenen: Hazelnoten en melk. Controleer eventuele andere noten als kruiscontact.

Verpakken

Twee kleine lekvrije potjes F89-A zure room en F89-B slagroom, duidelijk HAZELNOOT en MELK. Notenproef apart houden van andere kaarten en bakjes tegen kruiscontact. Crèmekleurige kaart in een gesloten droge envelop, geen los notenstof in de box.

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

Bronnen: heat, chill, polders. Verwijzingen achteraan.

F90 / DE PROEF IN BEELD

Het zaad dat hartig wordt



Twee spreads van geroosterde zonnebloempitten, met witte miso of zout. AI-verbeelding van proefhapjes; volg de geschreven hoeveelheden en bereidingswijze.

Welke gewone voorraad verdient bij jou een onverwachte hoofdrol?

Geef eerst alleen de twee kleine lepels. Zet het brood er pas daarna bij, zodat de pit even alle aandacht krijgt.

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

F90 / Smaakonderzoek met afgewerkte fermenten

Het zaad dat hartig wordt

30 minuten + afkoelen

> Een gewoon zonnebloempitje krijgt een hartige, bijna romige rol. Witte miso is de gekochte Japanse gast; de pit wordt thuis geroosterd en gemalen. Zo eindigt de reeks met een kleine voorraadlepel, niet met een nieuwe potcultuur.

De vraag

Vergelijk hoe breed de hartigheid aanvoelt en of de spread naast het brood nog licht genoeg blijft. Geen zelfgemaakte zadenmiso op kamertemperatuur starten met deze formule.

Vaste proefbatch

- 120 g gepelde ongezouten zonnebloempitten
- 160 g drinkwater, 80 g per variant
- 12 g olijfolie, 6 g per variant
- 20 g gekochte witte miso voor A
- 1,5 g fijn zout voor B

Klaarzetten: Weegschaal op 0,1 g, thermometer, twee gemarkeerde voedselveilige kommen, aparte lepels en het genoemde oven- of kookmateriaal.

Ieder ingrediënt heeft een rol

Zonnebloempit geeft geroosterd vet en structuur. Water maakt het smeerbaar, olie verbindt de pasta.

Miso brengt zout en fermentatiearoma; de zoutvariant houdt een eenvoudiger achtergrond. De totale zoutgehaltes zijn niet identiek, dus dit is een smaakkeuze, geen geïsoleerde umamimeting.

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

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

F90 / UITVOERING

Aan de slag.

1. Rooster de pitten in een enkele laag op 160 °C circa 10-15 minuten tot licht goudbruin. Laat volledig afkoelen. Verdeel in 2 × 60 g.

2. Maal A met 80 g water, 6 g olie en 20 g miso tot een zo glad mogelijke spread. Maal B met 80 g water, 6 g olie en 1,5 g zout. Gebruik dezelfde blenderduur en schone kom/spatel.

3. Koel beide meteen 15 minuten bij 0-4 °C en serveer 15 g per variant. Een kleine blender werkt beter dan een grote lege kom; voeg niet willekeurig extra water toe. Weeg de opbrengst en noteer het misomerk.

Bewaren en stoppen

Gemaakte spreads meteen bij 0-4 °C en dezelfde dag eten. Geen olie-afdekking, geen warme bewaring en geen pot voor weken. Een natte gemalen zadenpasta is geen houdbaar droge voorraad.

Werk met schone handen, drinkwater, schoon materiaal en betrouwbare ingrediënten. Onbekende bewaring, schimmel, slijm of een afwijkende geur: niet proeven om veiligheid vast te stellen. De eigen vergelijkingsreceptuur is nog niet in een keuken gevalideerd.

Allergenen: Miso meestal soja en soms tarwe/gerst; controleer etiketten. Zonnebloempit kan individuele allergie geven.

Verpakken

Twee lekvrije kleine koude potjes F90-A miso en F90-B zout, bereidingsuur en misoallergenen. De droge pitten voor demonstratie apart, niet door de geopende spreads strooien. Kraftdoos en lakzegel horen uitsluitend bij de droge buitenverpakking.

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

Bronnen: hikari, heat, chill. Verwijzingen achteraan.

WERKBANK / BIJLAGE

Basis F03 / Een brood dat je blijft voeden

Plan 7-14 dagen; rijpheid bepaalt het moment

Vaste ingrediënten

• 50 g volkoren rogge- of tarwemeel voor dag 1

• 50 g drinkwater voor dag 1

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

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

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

Werkwijze

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

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

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

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

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

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

Bewaren en stoppen

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

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

Allergenen: Tarwe/rogge: gluten.

Bronnen en herkomst.

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

umn / University of Minnesota - fermentation

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

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

cellar / Svenska byggnadsvårdsföreningen - de jordkällare

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

heat / Food Standards Agency - cooking your food

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

maintain / King Arthur Baking - maintaining sourdough

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

chill / Food Standards Agency - chilling, freezing and defrosting

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

flour / FDA - handling flour safely

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

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

https://hikarimiso.com/faqs/

bakhuis / Bokrijk - Bakhuis Eksel, origin and dating

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

kefir / Colorado State University Extension - Understanding and Making Kefir

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

berries / Food Safety Authority of Ireland - advice to boil imported frozen berries

https://www.fsai.ie/consumer-advice/food-safety-and-hygiene/berries-advice-to-boil-imported-frozen-berries

escabeche-uc / UCCE Master Food Preservers - Fermentation (2015), escabeche p. 4; primaire publicatie in spiegelarchief

https://www.healthyfoodforall.org/wp-content/uploads/2019/11/ucdavis2015fermentation.pdf

escabeche-osu / Oregon State University Extension - demonstratie escabeche; uitleg over getoetste recepten

https://extension.oregonstate.edu/video/fermented-foods-escabeche

porridge / King Arthur Baking - porridge en gekookt zetmeel in brood

https://www.kingarthurbaking.com/blog/2022/03/07/leftover-oatmeal-soft-chewy-porridge-bread

potato / King Arthur Baking - Potato Bread; gekookte aardappel als bakkersingrediënt

https://www.kingarthurbaking.com/recipes/potato-bread-recipe

scald / King Arthur Baking - boiling water and flour scalds, including Scandinavian rye bread

https://www.kingarthurbaking.com/blog/2024/10/14/boiling-water-flatbread

rye / King Arthur Baking - five tips for rye bread

https://www.kingarthurbaking.com/blog/2015/08/13/5-tips-making-rye-bread

caraway / King Arthur Baking - caraway rye bread as a baking reference

https://shop.kingarthurbaking.com/content/packaging/100173.pdf

Een kaart, twee hapjes.

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

Verpakking

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

Etiket per bakje

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

Voor morgen

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

De wortel krijgt gezelschap

Zet één klein schaaltje naast het brood. Zeg: “De wortel herkennen we. Zijn gezelschap is vandaag nieuw.”

Wie bracht ooit een nieuwe smaak aan jullie tafel?

VOOR VIER AAN TAFEL

60 g Koude escabeche

Volledige bereiding, allergenen en bewaren: F71, pagina 5. Gebruik deze kaart alleen aan tafel.

De pap die in het brood verdwijnt

Leg twee sneden op linnen. Laat eerst voelen, dan proeven; vertel pas daarna waar de pap gebleven is.

Welke eenvoudige rest krijgt bij jullie een tweede leven?

VOOR VIER AAN TAFEL

80 g Afgewerkt proefhapje A / 80 g Afgewerkt proefhapje B

Volledige bereiding, allergenen en bewaren: F72, pagina 8. Gebruik deze kaart alleen aan tafel.

De aardappel onder de korst

Snijd rustig door beide broden. Zeg: “Eén van deze sneden draagt ook iets uit de kelder.”

Welke voorraad zie je pas wanneer iemand ermee kookt?

VOOR VIER AAN TAFEL

80 g Afgewerkt proefhapje A / 80 g Afgewerkt proefhapje B

Volledige bereiding, allergenen en bewaren: F73, pagina 11. Gebruik deze kaart alleen aan tafel.

Het kokende water van het roggebrood

Laat het mes één rustige snee maken. De roggesnede hoeft geen grote gaten te hebben om bijzonder te zijn.

Welke handeling van vroeger wil je leren begrijpen?

VOOR VIER AAN TAFEL

80 g Afgewerkt proefhapje A / 80 g Afgewerkt proefhapje B

Volledige bereiding, allergenen en bewaren: F74, pagina 14. Gebruik deze kaart alleen aan tafel.

Het kleine zaad in de rogge

Vouw het linnen open en wacht. Laat eerst iemand anders zeggen wat het brood oproept.

Welke geur zou jij van een reis mee naar huis nemen?

VOOR VIER AAN TAFEL

80 g Afgewerkt proefhapje A / 80 g Afgewerkt proefhapje B

Volledige bereiding, allergenen en bewaren: F75, pagina 17. Gebruik deze kaart alleen aan tafel.

De koolrabi draagt twee witte lagen

Leg de linten los neer. Laat beide kommen rondgaan voordat je de zuivel noemt.

Wat maakt een groente voor jou een gerecht?

VOOR VIER AAN TAFEL

80 g Afgewerkt proefhapje A / 80 g Afgewerkt proefhapje B

Volledige bereiding, allergenen en bewaren: F76, pagina 20. Gebruik deze kaart alleen aan tafel.

Selderij: het zuur vóór of na het vuur

Voeg het laatste lepeltje zuur zichtbaar toe. Laat de geur even boven de warme schaal hangen.

Wanneer maakt het moment méér verschil dan de hoeveelheid?

VOOR VIER AAN TAFEL

80 g Afgewerkt proefhapje A / 80 g Afgewerkt proefhapje B

Volledige bereiding, allergenen en bewaren: F77, pagina 23. Gebruik deze kaart alleen aan tafel.

De kaas vóór of na de oven

Rasp de tweede portie aan tafel over de warme roosjes. Laat iedereen het verschil eerst zien.

Wat wint aan warmte, en wat wil je juist herkenbaar houden?

VOOR VIER AAN TAFEL

100 g Broccoli met kaas A / 100 g Broccoli met kaas B

Volledige bereiding, allergenen en bewaren: F78, pagina 26. Gebruik deze kaart alleen aan tafel.

De erwt en de twee lepels room

Schep twee kleine kommen vol. Zeg: “De voorraad was eenvoudig. De aandacht hoeft dat niet te zijn.”

Welk eenvoudig gerecht verdient volgens jou een mooie kom?

VOOR VIER AAN TAFEL

100 g Erwtenpuree A / 100 g Erwtenpuree B

Volledige bereiding, allergenen en bewaren: F79, pagina 29. Gebruik deze kaart alleen aan tafel.

Een groene lepel uit Stockholm

Schenk de twee kleine groene kommen. Laat de stilte vóór de volgende gang even bestaan.

Welke stad herinner je je via een gewone maaltijd?

VOOR VIER AAN TAFEL

100 g Koude erwtensoep A / 100 g Koude erwtensoep B

Volledige bereiding, allergenen en bewaren: F80, pagina 32. Gebruik deze kaart alleen aan tafel.

Boerenkool in de kraak

Breek één cracker boven je eigen bord. Laat het kleine geluid het volgende verhaal openen.

Welke gewone groente mag een nieuw geluid krijgen?

VOOR VIER AAN TAFEL

40 g Cracker A / 2 g Kool naast A / 40 g Cracker B

Volledige bereiding, allergenen en bewaren: F81, pagina 35. Gebruik deze kaart alleen aan tafel.

De groene saus met twee stemmen

Zet de witte kom met groene stukjes naast de egaal groene. Laat de kleur zelf de vraag stellen.

Wil je kunnen zien waar een smaak vandaan komt?

VOOR VIER AAN TAFEL

80 g Afgewerkt proefhapje A / 80 g Afgewerkt proefhapje B

Volledige bereiding, allergenen en bewaren: F82, pagina 38. Gebruik deze kaart alleen aan tafel.

De rode paprika houdt de saus vast

Leg één rode reep neer en daarop één rustige lepel wit. Meer heeft de tafel nu niet nodig.

Wanneer helpt een kleine hoeveelheid om beter te proeven?

VOOR VIER AAN TAFEL

80 g Paprika en yoghurt A / 80 g Paprika en yoghurt B

Volledige bereiding, allergenen en bewaren: F83, pagina 41. Gebruik deze kaart alleen aan tafel.

Snijbiet en een druppel diepe smaak

Noem de moderne gast eerlijk: “De groente is vertrouwd. Deze druppel komt van een andere tafel.”

Welke nieuwe smaak mag bij een oud verhaal aanschuiven?

VOOR VIER AAN TAFEL

80 g Afgewerkt proefhapje A / 80 g Afgewerkt proefhapje B

Volledige bereiding, allergenen en bewaren: F84, pagina 44. Gebruik deze kaart alleen aan tafel.

De kweepeer wacht op haar lepel

Til het deksel op voordat je opschept. Laat de geur de tafel bereiken, zonder een uitleg te forceren.

Wat is voor jou het wachten waard?

VOOR VIER AAN TAFEL

80 g Kweepeer met zuivel A / 80 g Kweepeer met zuivel B

Volledige bereiding, allergenen en bewaren: F85, pagina 47. Gebruik deze kaart alleen aan tafel.

Het zuur in de bramenpan

Trek met twee lepels een donker spoor op een licht bord. Laat de gasten eerst één spoor kiezen.

Welke smaak hoort voor jou bij het einde van de zomer?

VOOR VIER AAN TAFEL

80 g Afgewerkt proefhapje A / 80 g Afgewerkt proefhapje B

Volledige bereiding, allergenen en bewaren: F86, pagina 50. Gebruik deze kaart alleen aan tafel.

De veenbes onder zachte boter

Zet de rode lepel naast het brood. Zeg alleen: “Proef eens hoeveel zachtheid in iets zuurs kan zitten.”

Welke kleine rode draad verbindt jouw winterfeesten?

VOOR VIER AAN TAFEL

80 g Afgewerkt proefhapje A / 80 g Afgewerkt proefhapje B

Volledige bereiding, allergenen en bewaren: F87, pagina 53. Gebruik deze kaart alleen aan tafel.

De gedroogde abrikoos wordt weer zacht

Laat één gedroogde abrikoos apart zien. Serveer daarna de zachte oranje lepel, zonder een raadspel te maken.

Wat uit jouw voorraadkast bewaart een herinnering aan een seizoen?

VOOR VIER AAN TAFEL

80 g Abrikoos met zuivel A / 80 g Abrikoos met zuivel B

Volledige bereiding, allergenen en bewaren: F88, pagina 56. Gebruik deze kaart alleen aan tafel.

Hazelnoot in een zachte kamer

Laat één geroosterde noot tussen je vingers knakken. Daarna volgen de twee stille lepels.

Welke geur maakt een kamer voor jou meteen warm?

VOOR VIER AAN TAFEL

80 g Afgewerkt proefhapje A / 80 g Afgewerkt proefhapje B

Volledige bereiding, allergenen en bewaren: F89, pagina 59. Gebruik deze kaart alleen aan tafel.

Het zaad dat hartig wordt

Geef eerst alleen de twee kleine lepels. Zet het brood er pas daarna bij, zodat de pit even alle aandacht krijgt.

Welke gewone voorraad verdient bij jou een onverwachte hoofdrol?

VOOR VIER AAN TAFEL

60 g Zonnebloemspread A / 60 g Zonnebloemspread B

Volledige bereiding, allergenen en bewaren: F90, pagina 62. Gebruik deze kaart alleen aan tafel.