tafelreizen

EEN ANDERE WERELD AAN TAFEL

Negen avonden. Eén tafel.

Menu, keuken, verhaal en verpakking. Het volledige werkboek voor de gastheer die zelf mee aan tafel wil zitten.



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

Een eigen keukenboek voor echte proefavonden. Beelden zijn verbeeldingen; recepten, opbrengsten, koeling en pasvorm moeten nog in de eigen keuken worden getest.

BEGIN HIER

Zo gebruik je dit boek

Kies één avond. Lees het volledige recept en leg het benodigde materiaal klaar. De hoofdtekst bewaart de ingrediënten, hoeveelheden, methodes en context; aan tafel vertel je alleen de korte scènes. De losse A6-kaarten achteraan zijn uitnodigingen en leessteun, geen vervanging van de allergenen- en opwarminformatie.

De negen avonden zijn uitgewerkte eigen proefmenu’s. De overige oorspronkelijke concepten blijven zichtbaar in de online bibliotheek als voorstellen. De historische bronnen geven een aanknopingspunt, geen bewijs van een exacte maaltijd of een specifiek familieverhaal.

Voor je eerste proef: gebruik het aparte startpakket voor twee. Daarin staat bewust gistbrood en een volledige ovenroute, zonder vereiste actieve desemstarter.

01 / Het brood van morgen

02 / Als de teuten thuiskomen

03 / Een licht voor wie aankomt

04 / De bakker van Pompeï

05 / Als de abdijpoort sluit

06 / De zondag die blijft

07 / Een avond in de Provence

08 / De bakkerij vóór zonsopgang

09 / De geheime tuin van de kruidenvrouw

01 / Eksel / rond 1825

Het brood van morgen



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

> Een bakhuis uit Eksel is bewaard in Bokrijk. Vanuit dat echte spoor verbeelden we brood, dagelijks werk en de zorg voor morgen.

Eksel · rond 1825 / 2.0 / 11 oktober 2026

Zien hoeveel zorg er achter het dagelijkse eten zit.

Bakhuis en werktuigen komen uit een echte collectiebron. Het gezin, menu en bewaarritueel zijn verbeeld. Geen bewezen menu van onze voorouders.

01 / Het eerste stuk

Tarwe-roggezuurdesem met cultuurboter.

Scène 4: korst en kruim in stilte; 5: een onaangeroerd stukje bewaren.

02 / De gedeelde pot

Ovenpot van gele erwten met geroosterde prei, wortel en kool + Koele zuurkool en frisse appel.

Na de zes korte scènes de ovenpot en groenten delen.

03 / Een zachte afloop

Ovenappel, yoghurt en geroosterde roggekruim.

Later kleine kommen; het verhaal hoeft niet opnieuw.

Water op tafel. Andere dranken alleen als afgesproken aanvulling; geen wijn nodig om de ervaring compleet te maken.

Allergenen: TARWE; ROGGE; MELK; Etiket: mogelijk SULFIETEN; Volledige etiketcontrole. Controleer samengestelde producten en kruiscontact; neem de volledige gebruikte etiketten over vóór serveren of overdracht.

Boodschappen voor 8

Netto receptgewichten; koop groente en fruit met snijmarge. Water plus eventuele bijvulreserve uit het recept. Bij brood om te bestuiven neem je wat extra bloem; noteer diezelfde tarwe op de kaart.

Ingrediënt	Nodig
Tarwebloem	600 g
Volkoren roggemeel	200 g
Actieve tarwedesem, 100% hydratatie	140 g
Drinkwater	2740 ml
Fijn zout	30 g
Ongezouten cultuurboter	168 g
Droge gele spliterwten	520 g
Ui	320 g
Vastkokende aardappel	720 g
Prei	640 g
Wortel	720 g
Savooikool	400 g
Zonnebloemolie	80 ml
Gedroogde tijm	1,6 g
Zwarte peper	1,2 g
Appelciderazijn, 5% zuurgraad	20 ml
Naturel zuurkool, uitgelekt	160 g
Appel	1280 g
Dikke volle ongezoete yoghurt	480 g
Honing	48 g

Bereiden en serveren

Alle hoeveelheden schalen mee, tijden en panruimte niet. De kookroute in de tekst is de basis; voor kleine hoeveelheden is relatief meer verdampingswater nodig.

Tarwe-roggezuurdesem met cultuurboter

Hetzelfde brood in Eksel en Lille: eerst gaat het over bewaren, daarna over ontvangen. Twee kleine broden zijn makkelijker gelijkmatig te bakken dan één groot.

Ingrediënt (netto)	2 eters	4 eters	8 eters	10 eters
Tarwebloem	140 g	280 g	560 g	700 g
Volkoren roggemeel	35 g	70 g	140 g	175 g
Actieve tarwedesem, 100% hydratatie	35 g	70 g	140 g	175 g
Drinkwater	110 ml	220 ml	440 ml	550 ml
Fijn zout	3,5 g	7 g	14 g	17,5 g
Ongezouten cultuurboter	30 g	60 g	120 g	150 g

Bereiding

Gebruik alle hoeveelheden uit één gekozen portiekolom. Verdelingen in de stappen slaan op die afgewogen totalen. Tijden, verdamping en benodigde panruimte schalen niet recht evenredig mee.

1. Gebruik gezonde actieve starter die na voeden voorspelbaar rijst; begin geen nieuwe starter vlak voor een diner. Meng meel, starter en water; rust 30 minuten. Werk zout erdoor.

2. Laat bij ongeveer 22-24 °C in totaal circa 4-6 uur bulkrijzen. Vouw drie keer in de eerste 90 minuten. Let op zichtbare lucht en ongeveer de helft volumetoename; de tijd is een venster. Vorm voor acht twee broden; voor twee één klein brood, voor vier één brood en voor tien twee grotere broden.

3. Laat afgedekt 8-14 uur in de koelkast (0-5 °C) narijzen. Bak vanuit de koeling: gewone oven 230 °C, 15 minuten; daarna 210 °C, circa 25-35 minuten. Controleer bij het kleine brood voor twee al na 25 minuten totale baktijd; grotere broden vragen langer. Beoordeel korst en gare kruim. Laat 2 uur afkoelen.

4. Geen werkzame starter: gebruik voor acht twee keer het recept bread-now (twee broden); serveer 120 g cultuurboter totaal en schrijf gistbrood op alle kaarten. Recepttijden schalen niet mee met porties.

Presentatie: Twee broden op planken, 15 g boter per persoon. Geef brood door; houd één klein onaangeroerd stuk apart bij Eksel.

Vuurroute: Brood op restwarmte in een geteste brood-/pizzaoven kan; meet vloer en bakruimte apart. Controleer eerst pasvorm en handleiding. Voor de eerste familieronde is de gewone oven een volledige reserve.

Materiaal: Twee rijsmanden of met doek beklede kommen, twee bakplaten of in twee bakbeurten, weegschaal, rooster, broodmes.

Vooraf, bewaren en variant: Bak eerder op de dag; volledig afkoelen. Bewaar starter volgens je vertrouwde onderhoudsmethode; bewaar boter gekoeld.

Ovenpot van gele erwten met geroosterde prei, wortel en kool

De erwt is de zachte voorraad; de geroosterde groenten brengen een tweede laag. De Franse afwerking zit in zorgvuldig kleuren en doseren, de Italiaanse gulheid in de schaal midden op tafel.

Ingrediënt (netto)	2 eters	4 eters	8 eters	10 eters
Droge gele spliterwten	130 g	260 g	520 g	650 g
Ui	80 g	160 g	320 g	400 g
Vastkokende aardappel	180 g	360 g	720 g	900 g
Prei	160 g	320 g	640 g	800 g
Wortel	180 g	360 g	720 g	900 g
Savooikool	100 g	200 g	400 g	500 g
Zonnebloemolie	20 ml	40 ml	80 ml	100 ml
Drinkwater	550 ml	1100 ml	2200 ml	2750 ml
Gedroogde tijm	0,4 g	0,8 g	1,6 g	2 g
Fijn zout	4 g	8 g	16 g	20 g
Zwarte peper	0,3 g	0,6 g	1,2 g	1,5 g
Appelciderazijn, 5% zuurgraad	5 ml	10 ml	20 ml	25 ml

Bereiding

Gebruik alle hoeveelheden uit één gekozen portiekolom. Verdelingen in de stappen slaan op die afgewogen totalen. Tijden, verdamping en benodigde panruimte schalen niet recht evenredig mee.

1. Oven 170 °C boven-/onderwarmte. Spoel erwten, snijd ui fijn en aardappel in blokjes van circa 1,5 cm. Fruit ui in twee vijfde van de afgewogen olie in een ovenvaste pan gedurende 6-8 minuten op de kookplaat. Voeg erwten, het afgewogen water (heet) en tijm toe; breng kort aan de kook.

2. Dek af en zet 45 minuten in de oven. Voeg aardappel en de helft van het afgewogen zout toe. Gaar nog 35-60 minuten tot erwten helemaal zacht zijn. Controleer elke 25 minuten het vocht; houd 150-250 ml heet water per twee personen beschikbaar. Druk een deel met een lepel fijn; maak geen dunne soep.

3. Snijd gewassen prei in stukken van 4 cm, wortel in stukken van circa 1,5 cm en kool in brede repen. Meng met de resterende olie, de andere helft van het zout en de peper. Als de pot klaar is, verhoog oven naar 220 °C. Rooster groenten op ruime plaat circa 25-35 minuten, keer na 15 minuten; neem prei of kool eerder uit als gaar en goudbruin.

4. Houd de pot intussen kort op zeer laag vuur warm, roer en meet zo nodig; of verwarm hem vlak vóór serveren opnieuw door. Roer eerst iets meer dan de helft van de afgewogen azijn door de gare erwten, proef en voeg zo nodig de rest toe. Breng groenten en pot gelijktijdig naar tafel.

Presentatie: Per warm diep bord circa 250-300 g erwtenbasis en circa 150 g geroosterde groenten; werkelijke opbrengst wegen. Groenten bovenop, lepel jus/vocht eromheen, rand schoon. Koolaccent apart.

Vuurroute: Gesloten barbecue: pan in indirecte zone bij circa 170 °C, deksel dicht; even vaak vocht controleren. Groenten daarna indirect op 220 °C of kort op schoon rooster. Buitenhaard: pan op rooster naast gloeiende kolen, nooit onbeheerst in vlammen; bij schommeling naar oven.

Materiaal: 2-3 l ovenvaste pan met deksel voor twee; voor acht circa 6-7 l en twee ruime groenteplaten. Thermometer, tang, houten lepel, hittebestendige onderzetter.

Vooraf, bewaren en variant: Plan geen uren lauw warmhouden. Eet na afronden; voor afhaal apart snel terugkoelen volgens de proceskaart. De azijn is geen conservering.

Koele zuurkool en frisse appel

Warm en zacht krijgt een klein fris tegenwicht. Hier proef je bewaren; de kool is voor deze proef bewust aangekocht.

Ingrediënt (netto)	2 eters	4 eters	8 eters	10 eters
Naturel zuurkool, uitgelekt	40 g	80 g	160 g	200 g
Appel	20 g	40 g	80 g	100 g

Bereiding

Gebruik alle hoeveelheden uit één gekozen portiekolom. Verdelingen in de stappen slaan op die afgewogen totalen. Tijden, verdamping en benodigde panruimte schalen niet recht evenredig mee.

1. Laat gekochte naturel zuurkool uitlekken en weeg de hoeveelheid uit de gekozen kolom. Snijd de afgewogen gewassen appel vlak voor serveren in fijne reepjes. Meng zonder extra dressing.

2. Proef zout en zuur. Serveer 30 g per persoon apart zodat de gast zelf doseert. Gebruik geen zelfgemaakte pot met onzekere rijpheid voor het diner van morgen.

Presentatie: Een klein sober schaaltje naast de gedeelde pot. Zeg alleen dat het een fris accent bij de warme maaltijd is.

Vuurroute: Koud bewaren en koud serveren; deze component hoeft geen vuur te zien.

Materiaal: Zeef, kleine kom, mes, twee schaaltjes van circa 60 ml.

Vooraf, bewaren en variant: Zuurkool volgens etiket gekoeld; appel pas kort voor serveren snijden. Apart van warm eten en zuivel verpakken.

Ovenappel, yoghurt en geroosterde roggekruim

De eenvoudige appel blijft het einde van de avond. Een deel wordt compote, een deel houdt zijn vorm. Yoghurt verfrist; een kleine kruim geeft pâtisserie-precisie zonder een tweede dessert.

Ingrediënt (netto)	2 eters	4 eters	8 eters	10 eters
Appel	300 g	600 g	1200 g	1500 g
Dikke volle ongezoete yoghurt	120 g	240 g	480 g	600 g
Ongezouten cultuurboter	12 g	24 g	48 g	60 g
Volkoren roggemeel	15 g	30 g	60 g	75 g
Tarwebloem	10 g	20 g	40 g	50 g
Honing	12 g	24 g	48 g	60 g
Drinkwater	25 ml	50 ml	100 ml	125 ml

Bereiding

Gebruik alle hoeveelheden uit één gekozen portiekolom. Verdelingen in de stappen slaan op die afgewogen totalen. Tijden, verdamping en benodigde panruimte schalen niet recht evenredig mee.

1. Snijd de afgewogen geschilde appel in parten, leg in een passende ovenschaal met al het afgewogen water en een derde van de boter. Dek af en bak op 190 °C circa 25-35 minuten tot zacht. Neem de helft uit en prak de andere helft met het vocht tot grove compote.

2. Wrijf de afgewogen rogge en tarwe met de resterende boter en de helft van de honing tot kruim. Spreid dun uit op aparte kleine bakplaat; bak op 190 °C circa 10-14 minuten, schep eenmaal om. Laat krokant afkoelen. Dit gebeurt eerder op de dag.

3. Schep per persoon 60 g koude yoghurt en een gelijk deel van appelparten, compote en kruim in een kleine kom. Gebruik de resterende honing alleen als de appel het vraagt.

Presentatie: Yoghurt als rustige basis, compote aan één kant, twee of drie appelparten, kruim op het laatste moment. Geen bloemen of specerijen toevoegen die niet op de kaart staan.

Vuurroute: Appel kan afgedekt in een geschikte schaal bij 190 °C indirecte barbecuewarmte. Bak kruim in de gewone oven; geen as of brandende takken op het bord.

Materiaal: Kleine ovenschaal met deksel/folie, kleine bakplaat, vork, twee dessertkommen en twee lepels.

Vooraf, bewaren en variant: Eerder bereide appel en compote snel koelen en gekoeld bewaren; yoghurt apart. Kruim volledig afkoelen en droog luchtdicht bewaren; pas bij serveren combineren.

Wat ieder ingrediënt bijdraagt

Tarwebloem. Het geraamte van het brood: maakt een rekbaar deeg en een kruim die je kunt delen. Onze huidige bloemkeuze bewijst geen plaatselijke meelverhouding.

Volkoren roggemeel. Geeft een donkere, aardse toon aan het dagelijkse brood. Het bakhuis is het historische spoor; deze verhouding kiezen wij.

Actieve tarwedesem, 100% hydratatie. Een levende voorraad die je onderhoudt voor een volgende bakdag. Bevat evenveel tarwebloem als water; gebruik een gezonde, vertrouwd actieve starter.

Drinkwater. Draagt warmte naar graan en peulvruchten en houdt de saus soepel. Dit is een functie in onze keuken, geen verzonnen familielegende.

Fijn zout. Maakt smaken herkenbaar en verstevigt deeg. De afgewogen hoeveelheid is een moderne kookkeuze; natriumarm aanpassen vraagt opnieuw proeven.

Ongezouten cultuurboter. Licht frisse boter van gefermenteerde room, als Franse afwerking naast brood of in jus. Kies boter waarvan het etiket culturen of gefermenteerde room bevestigt.

Droge gele spliterwten. Een droge voorraad wordt een zachte gedeelde pot. De erwt draagt het thema bewaren; dit recept is geen aangetroffen Eksels gezinsmenu.

Ui. Langzaam gekleurd geeft ui zoetheid en diepte. Het stille werk vóór de gasten komen krijgt zo smaak.

Vastkokende aardappel. In Eksel bindt hij de pot, in Lille wordt hij een goudbruine begeleider. Dat verschil toont wat techniek met hetzelfde product doet.

Prei. Het witte deel wordt zacht; geroosterde randen geven contrast. Gebruik goed uitgespoelde stukken, zonder zand aan tafel.

Wortel. Warmte concentreert de zoetheid. Grove, herkenbare stukken laten zien wat er uit de schaal wordt gedeeld.

Savooikool. Een blad met structuur naast de zachte erwt. We roosteren de rand goudbruin, niet tot zwarte as.

Zonnebloemolie. Neutrale bakolie laat graan en groenten spreken. Deze praktische hedendaagse keuze is geen claim over de voorraadkast in 1825.

Gedroogde tijm. Een kleine kruidige achtergrond voor pot en braadschaal. Niet elke geur hoeft een uitleg aan tafel te krijgen.

Zwarte peper. Een beheerste prikkel na het zachte en zoete. We gebruiken hem als huidige smaakkeuze, niet als bewijs van historische betaalbaarheid.

Appelciderazijn, 5% zuurgraad. Een paar afgemeten druppels na het garen maken de saus helderder. Gekocht afgewerkt ferment; zuur toevoegen maakt dit gerecht niet houdbaar.

Naturel zuurkool, uitgelekt. De zuur geworden kool laat bewaren proeven. Voor de eerste reeks gekocht; kies kool en zout als basis en vermeld eventuele extra etiketbestanddelen.

Appel. Een deel blijft fris bij de kool, een deel wordt zacht in de oven. Eén vrucht verbindt voorraad en thuiskomen, zonder een familierecept te verzinnen.

Dikke volle ongezoete yoghurt. Zuur en romigheid houden geroosterd fruit licht. Een afgewerkt zuivelferment, geen melk die je voor morgen zelf hoeft te laten staan.

Honing. Een kleine hoeveelheid rondt fruit af. Met kerst heeft honing ook een literair aanknopingspunt in Deuteronomium 8:8; dit dessert is modern.

Volledige tafelregie, materiaal, vuurkeuze en verpakking

Lees de oorspronkelijke vertelling

Historische bronnen

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

HET BROOD VAN MORGEN

De zes momenten

De ontvangsttekst en het tafelmoment staan op de kaart. Lees hieronder alleen de verhaaltekst; de regie is voor jou.

01 / Het brood van morgen

Op de plank liggen twee stukken brood. Het ene is van vandaag, het andere bleef over van gisteren. In ons verbeelde huis legt iemand dat tweede stuk niet achteraan, maar vlak naast het eerste. Er is opnieuw voor iedereen gedekt. De bakdag gaat daardoor evenzeer over wie morgen aanschuift als over de honger van vanavond.

Regie: Lees bij ontvangst; laat de twee stukken brood zichtbaar liggen.

02 / Een bakhuis als spoor

Het bakhuis uit Eksel dat in Bokrijk staat, kwam van de pastorijhoeve. Het MOT beschrijft het als laat achttiende of vroeg negentiende eeuw. Dat gebouw is ons concrete spoor. Wie er op een bepaalde dag brood uitnam en hoeveel mensen daarvan aten, weten we hier niet. Onze zorgzame bakker is een verhaalmens, geen teruggevonden voorouder.

Regie: Benoem het gebouw als bron; neem de fictieve bakker niet voor een historisch persoon.

03 / Wat eerder begon

Naast de broodplank staan kool en zuurkool voor de bestaande kleine proef. De rauwe kool kraakt anders dan de zure. Ze herinneren eraan dat een maaltijd soms al lang vóór de gasten begon. Ook een onderhouden desem vraagt aandacht tussen de bakdagen. Vandaag gebruiken we alleen een betrouwbaar afgewerkt product; de tijd van een nieuwe pot laat zich niet overslaan.

Regie: Gebruik de bestaande F01-proef alleen als die vooraf klaarstaat; houd koude voorraad gekoeld.

HET BROOD VAN MORGEN

Aan tafel blijven

04 / Twee korsten, één aandacht

Het brood van gisteren is in de pan geroosterd. Een rand is donkerder geworden, de kruim steviger. Het verse brood is volledig afgekoeld en voelt zachter. Neem, als je wilt, eerst van elk een stukje zonder boter. We vergelijken twee manieren waarop brood vandaag smaakt, zonder van het ene de winnaar te maken. De rest mag gewoon mee naar de maaltijd.

Regie: Serveer de twee kleine hapjes tegelijk; noem het geen zuivere proef van veroudering.

05 / De pot staat klaar

Nu komt de erwtenpot met de geroosterde groenten op tafel. De koele zuurkool en appel blijven ernaast, zodat ieder zelf kan kiezen. Een geroosterd stukje brood kan de laatste lepel vocht opnemen. De kok heeft de pan al neergezet en schuift aan. Het zorgvuldig voorbereide werk is nu klaar genoeg om samen te eten; extra uitleg kan wachten.

Regie: Pauzeer het vertellen tijdens de warme gang; serveer volgens de bestaande ovenplanning.

06 / Een stukje voor later

Na de appel blijft er misschien brood liggen. Dat kleine restant is geen mislukking van een royale tafel. Je kunt bedenken wie er morgen mee eet, of wat je er zelf van maakt. Wie thuis altijd vooruitdacht, deed dat vaak zonder aankondiging. Als iemand daarover wil vertellen, is er tijd. Anders blijft alleen de rustige gedachte aan een volgende maaltijd.

Regie: Stel de slotvraag vrijblijvend; noteer na afloop welke portie werkelijk nodig was.

02 / Sint-Huibrechts-Lille / rond 1800

Als de teuten thuiskomen



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

> Lilse teuten werkten maanden in het buitenland en kwamen in de winter thuis. We kijken naar de reiziger én naar het leven dat thuis doorging.

Sint-Huibrechts-Lille · rond 1800 / 2.0 / 11 oktober 2026

Ook het werk en het verhaal van de thuisblijver laten meetellen.

De winterse terugkeer van Lilse teuten is gedocumenteerd; stoof, servies, brief en dialogen zijn onze hedendaagse invulling.

01 / De deur staat open

Tarwe-roggezuurdesem met cultuurboter.

Scènes 1-4 bij ontvangst; schuif de kom voor een echte gast aan.

02 / Wat thuis bleef doorgaan

Langzaam gebraiseerd rund met wortel, pastinaak en glanzende jus + Goudbruine ovenaardappelen met tijm.

Na scène 4 eten; laat het tafelbeeld staan en de muziek zacht doorlopen.

03 / Omdat jij zou komen

Ovenpeer, lichte kaneelsiroop en crème fraîche.

Scènes 5-6 bij de peren; de kok zit mee aan tafel.

Water op tafel. Andere dranken alleen als afgesproken aanvulling; geen wijn nodig om de ervaring compleet te maken.

Allergenen: TARWE; ROGGE; MELK; Etiket: mogelijk SULFIETEN. Controleer samengestelde producten en kruiscontact; neem de volledige gebruikte etiketten over vóór serveren of overdracht.

Boodschappen voor 8

Netto receptgewichten; koop groente en fruit met snijmarge. Water plus eventuele bijvulreserve uit het recept. Bij brood om te bestuiven neem je wat extra bloem; noteer diezelfde tarwe op de kaart.

Ingrediënt	Nodig
Tarwebloem	560 g
Volkoren roggemeel	140 g
Actieve tarwedesem, 100% hydratatie	140 g
Drinkwater	2440 ml
Fijn zout	42 g
Ongezouten cultuurboter	168 g
Rundstoofvlees, ontvliesd	1800 g
Ui	480 g
Wortel	560 g
Pastinaak	560 g
Zonnebloemolie	120 ml
Gedroogde tijm	2,8 g
Gedroogd laurierblad	4 stuk
Zwarte peper	1,6 g
Appelciderazijn, 5% zuurgraad	20 ml
Vastkokende aardappel	1400 g
Stevige handpeer	1200 g
Fijne suiker	80 g
Kaneelstokje	2 stuk
Crème fraîche, ongezoet	240 g

Bereiden en serveren

Alle hoeveelheden schalen mee, tijden en panruimte niet. De kookroute in de tekst is de basis; voor kleine hoeveelheden is relatief meer verdampingswater nodig.

Tarwe-roggezuurdesem met cultuurboter

Hetzelfde brood in Eksel en Lille: eerst gaat het over bewaren, daarna over ontvangen. Twee kleine broden zijn makkelijker gelijkmatig te bakken dan één groot.

Ingrediënt (netto)	2 eters	4 eters	8 eters	10 eters
Tarwebloem	140 g	280 g	560 g	700 g
Volkoren roggemeel	35 g	70 g	140 g	175 g
Actieve tarwedesem, 100% hydratatie	35 g	70 g	140 g	175 g
Drinkwater	110 ml	220 ml	440 ml	550 ml
Fijn zout	3,5 g	7 g	14 g	17,5 g
Ongezouten cultuurboter	30 g	60 g	120 g	150 g

Bereiding

Gebruik alle hoeveelheden uit één gekozen portiekolom. Verdelingen in de stappen slaan op die afgewogen totalen. Tijden, verdamping en benodigde panruimte schalen niet recht evenredig mee.

1. Gebruik gezonde actieve starter die na voeden voorspelbaar rijst; begin geen nieuwe starter vlak voor een diner. Meng meel, starter en water; rust 30 minuten. Werk zout erdoor.

2. Laat bij ongeveer 22-24 °C in totaal circa 4-6 uur bulkrijzen. Vouw drie keer in de eerste 90 minuten. Let op zichtbare lucht en ongeveer de helft volumetoename; de tijd is een venster. Vorm voor acht twee broden; voor twee één klein brood, voor vier één brood en voor tien twee grotere broden.

3. Laat afgedekt 8-14 uur in de koelkast (0-5 °C) narijzen. Bak vanuit de koeling: gewone oven 230 °C, 15 minuten; daarna 210 °C, circa 25-35 minuten. Controleer bij het kleine brood voor twee al na 25 minuten totale baktijd; grotere broden vragen langer. Beoordeel korst en gare kruim. Laat 2 uur afkoelen.

4. Geen werkzame starter: gebruik voor acht twee keer het recept bread-now (twee broden); serveer 120 g cultuurboter totaal en schrijf gistbrood op alle kaarten. Recepttijden schalen niet mee met porties.

Presentatie: Twee broden op planken, 15 g boter per persoon. Geef brood door; houd één klein onaangeroerd stuk apart bij Eksel.

Vuurroute: Brood op restwarmte in een geteste brood-/pizzaoven kan; meet vloer en bakruimte apart. Controleer eerst pasvorm en handleiding. Voor de eerste familieronde is de gewone oven een volledige reserve.

Materiaal: Twee rijsmanden of met doek beklede kommen, twee bakplaten of in twee bakbeurten, weegschaal, rooster, broodmes.

Vooraf, bewaren en variant: Bak eerder op de dag; volledig afkoelen. Bewaar starter volgens je vertrouwde onderhoudsmethode; bewaar boter gekoeld.

Langzaam gebraiseerd rund met wortel, pastinaak en glanzende jus

De terugkerende gast ziet de schaal; de thuisblijver heeft de uren gezien. Braiseren en de jus met koude cultuurboter afwerken geven de stoof verfijning zonder een verzonnen teutenrecept.

Ingrediënt (netto)	2 eters	4 eters	8 eters	10 eters
Rundstoofvlees, ontvliesd	450 g	900 g	1800 g	2250 g
Ui	120 g	240 g	480 g	600 g
Wortel	140 g	280 g	560 g	700 g
Pastinaak	140 g	280 g	560 g	700 g
Zonnebloemolie	15 ml	30 ml	60 ml	75 ml
Drinkwater	400 ml	800 ml	1600 ml	2000 ml
Gedroogde tijm	0,4 g	0,8 g	1,6 g	2 g
Gedroogd laurierblad	1 stuk	2 stuk	4 stuk	5 stuk
Fijn zout	4 g	8 g	16 g	20 g
Zwarte peper	0,4 g	0,8 g	1,6 g	2 g
Appelciderazijn, 5% zuurgraad	5 ml	10 ml	20 ml	25 ml
Ongezouten cultuurboter	12 g	24 g	48 g	60 g

Bereiding

Gebruik alle hoeveelheden uit één gekozen portiekolom. Verdelingen in de stappen slaan op die afgewogen totalen. Tijden, verdamping en benodigde panruimte schalen niet recht evenredig mee.

1. Oven 155 °C. Snijd vlees in stukken van 4-5 cm, dep droog, kruid met drie kwart van het afgewogen zout en alle peper. Kleur in kleine porties die ruim in de pan passen in olie op kookplaat of op een beheerste buitenvuurzone; circa 8-12 minuten voor twee eters; grotere hoeveelheden vragen meer bakrondes en tijd. Neem uit.

2. Fruit ui 8 minuten in dezelfde pan. Blus met het afgewogen water (heet) en schraap het bruine aanbaksel los. Voeg vlees, tijm en laurier toe; vloeistof ongeveer half tot twee derde langs het vlees, zo nodig iets extra water. Dek af en braiseer 2 uur op 155 °C.

3. Voeg wortel en pastinaak van 2-3 cm toe. Gaar nog 45-90 minuten tot vlees met een vork uit elkaar gaat; controleer vocht elke 45 minuten. Begin ruim op tijd: een stug stuk krijgt meer tijd, geen hogere vlam.

4. Neem vlees en groenten kort uit, verwijder laurier. Is de jus dun, kook op de kookplaat enkele minuten in. Voeg iets meer dan de helft van de afgewogen azijn toe, proef met het resterende zout en zo nodig de rest van de azijn. Haal van vuur, klop de afgewogen koude cultuurboter door de jus en leg vlees/groenten terug. Niet hard laten koken na de boter.

Presentatie: Verdeel vlees en groenten in warme lage kommen, nappeer met circa 40-60 ml jus per persoon en geef aardappelen apart. De saus bedekt het vlees dun; geen plas op het bord.

Vuurroute: Indirecte barbecue of geschikte buitenoven op circa 155 °C, pan met deksel. Eerst kleuren boven beheerste hitte; daarna naast de warmtebron garen. Gebruik op dezelfde tijden de vork- en vochtcontrole.

Materiaal: Ovenvaste braadpan 2,5-3 l voor twee, 7-8 l voor acht of twee kleinere pannen; tang, zeef optioneel, garde, warme schalen.

Vooraf, bewaren en variant: Mag een dag vooraf: snel in ondiepe porties koelen; afgedekt koelen. Bij opwarmen de kern 75 °C gedurende 30 seconden; boterafwerking liefst vlak voor eten. Voor afhaal de hele variant inclusief boter één keer beproeven.

Goudbruine ovenaardappelen met tijm

Het vertrouwde bijgerecht krijgt een zorgvuldig geroosterde rand. De smaak van thuis zit in herkenbaarheid, niet in een kostbare garnering.

Ingrediënt (netto)	2 eters	4 eters	8 eters	10 eters
Vastkokende aardappel	350 g	700 g	1400 g	1750 g
Zonnebloemolie	15 ml	30 ml	60 ml	75 ml
Fijn zout	3 g	6 g	12 g	15 g
Gedroogde tijm	0,3 g	0,6 g	1,2 g	1,5 g

Bereiding

Gebruik alle hoeveelheden uit één gekozen portiekolom. Verdelingen in de stappen slaan op die afgewogen totalen. Tijden, verdamping en benodigde panruimte schalen niet recht evenredig mee.

1. Snijd geschilde aardappelen in stukken van circa 2 cm. Meng met olie, zout en tijm op ruime plaat.

2. Rooster op 220 °C gedurende circa 35-45 minuten tot zacht vanbinnen en goudbruin vanbuiten. Keer na 20 minuten. De stoof is dan al gaar en houdt kort warm; controleer de ovenwissel in de dagplanning.

Presentatie: Een kleine warme schaal per vier eters. Verdeel eerlijk vóór iemand bijneemt.

Vuurroute: Indirect op een gesloten barbecue bij circa 220 °C in een geschikte schaal; af en toe keren. Geen aardappel in voedselvreemde as rollen.

Materiaal: Ondiepe bakplaat, spatel, serveerschaal.

Vooraf, bewaren en variant: Voor thuis vlak voor eten roosteren. Voor afhaal apart verpakken; opnieuw roosteren geeft een andere korst dan vers, dus eerst beproeven.

Ovenpeer, lichte kaneelsiroop en crème fraîche

Omdat jij zou komen. De peer wacht al klaar; een lepel gefermenteerde room geeft het zachte fruit een frisse, Franse afwerking.

Ingrediënt (netto)	2 eters	4 eters	8 eters	10 eters
Stevige handpeer	300 g	600 g	1200 g	1500 g
Drinkwater	100 ml	200 ml	400 ml	500 ml
Fijne suiker	20 g	40 g	80 g	100 g
Kaneelstokje	0,5 stuk	1 stuk	2 stuk	2,5 stuk
Crème fraîche, ongezoet	60 g	120 g	240 g	300 g

Bereiding

Gebruik alle hoeveelheden uit één gekozen portiekolom. Verdelingen in de stappen slaan op die afgewogen totalen. Tijden, verdamping en benodigde panruimte schalen niet recht evenredig mee.

1. Schil peren, halveer en verwijder klokhuis. Leg in een nauw passende ovenschaal met het afgewogen water, de suiker en de kaneel uit de gekozen kolom. Dek af.

2. Bak op 170 °C circa 35-55 minuten tot een mes gemakkelijk in het vruchtvlees gaat; keer halverwege. Voeg water toe als de schaal droog wordt. Verwijder kaneel. Kook vocht alleen indien nodig kort in tot dunne siroop.

3. Serveer twee halve peren per persoon wanneer de gekozen vruchtgrootte dat toelaat, anders weeg en verdeel gelijk. Geef 30 g crème fraîche en een lepel siroop per persoon; de overige siroop hoeft niet op.

Presentatie: Fruit naast room, saus ertussen. Zet de kom neer vóór de zin “Omdat ge thuis zoudt zijn”.

Vuurroute: Afgedekte schaal op indirecte barbecuewarmte van circa 170 °C; gewone oven is gelijkwaardige route.

Materiaal: Ovenschaal met deksel, dunschiller, mes, vier kleine schaaltjes bij takeaway (fruit en room apart).

Vooraf, bewaren en variant: Eerder bereid fruit en siroop snel koelen. Crème fraîche gekoeld apart houden. Beide koud of alleen fruit lauwwarm serveren.

Wat ieder ingrediënt bijdraagt

Tarwebloem. Het geraamte van het brood: maakt een rekbaar deeg en een kruim die je kunt delen. Onze huidige bloemkeuze bewijst geen plaatselijke meelverhouding.

Volkoren roggemeel. Geeft een donkere, aardse toon aan het dagelijkse brood. Het bakhuis is het historische spoor; deze verhouding kiezen wij.

Actieve tarwedesem, 100% hydratatie. Een levende voorraad die je onderhoudt voor een volgende bakdag. Bevat evenveel tarwebloem als water; gebruik een gezonde, vertrouwd actieve starter.

Drinkwater. Draagt warmte naar graan en peulvruchten en houdt de saus soepel. Dit is een functie in onze keuken, geen verzonnen familielegende.

Fijn zout. Maakt smaken herkenbaar en verstevigt deeg. De afgewogen hoeveelheid is een moderne kookkeuze; natriumarm aanpassen vraagt opnieuw proeven.

Ongezouten cultuurboter. Licht frisse boter van gefermenteerde room, als Franse afwerking naast brood of in jus. Kies boter waarvan het etiket culturen of gefermenteerde room bevestigt.

Rundstoofvlees, ontvliesd. Tijd maakt een stevig stuk mals. Onze huidige feestkeuze eert het werk van wie thuis kookt; de teutenbron bewijst dit vleesmenu niet.

Ui. Langzaam gekleurd geeft ui zoetheid en diepte. Het stille werk vóór de gasten komen krijgt zo smaak.

Wortel. Warmte concentreert de zoetheid. Grove, herkenbare stukken laten zien wat er uit de schaal wordt gedeeld.

Pastinaak. Geeft aardse zoetheid bij de donkere jus. Roosteren en stoven leveren andere texturen; wij kiezen duidelijke stukken in de stoof.

Zonnebloemolie. Neutrale bakolie laat graan en groenten spreken. Deze praktische hedendaagse keuze is geen claim over de voorraadkast in 1825.

Gedroogde tijm. Een kleine kruidige achtergrond voor pot en braadschaal. Niet elke geur hoeft een uitleg aan tafel te krijgen.

Gedroogd laurierblad. Geeft achtergrond aan langzame bereidingen. Tel de bladeren en haal ze vóór serveren weg.

Zwarte peper. Een beheerste prikkel na het zachte en zoete. We gebruiken hem als huidige smaakkeuze, niet als bewijs van historische betaalbaarheid.

Appelciderazijn, 5% zuurgraad. Een paar afgemeten druppels na het garen maken de saus helderder. Gekocht afgewerkt ferment; zuur toevoegen maakt dit gerecht niet houdbaar.

Vastkokende aardappel. In Eksel bindt hij de pot, in Lille wordt hij een goudbruine begeleider. Dat verschil toont wat techniek met hetzelfde product doet.

Stevige handpeer. Speciaal bereid omdat er iemand komt. Het gerecht draagt het welkom; de peer is onze vertelkeuze.

Fijne suiker. Helpt de peren een lichte siroop geven. Doseer bewust: het fruit blijft herkenbaar, het dessert wordt geen suikerverhaal.

Kaneelstokje. Een zachte geur boven de peer of vijg. We beweren niet dat een Lilse teut deze kaneel meebracht.

Crème fraîche, ongezoet. Gefermenteerde room geeft de peer een frisse Franse tegenstem. Controleer culturen en ingrediënten op het etiket.

Volledige tafelregie, materiaal, vuurkeuze en verpakking

Lees de oorspronkelijke vertelling

Historische bronnen

https://www.gemeentepelt.be/teutendorp-sint-huibrechts-lille

https://inventaris.onroerenderfgoed.be/themas/14666

ALS DE TEUTEN THUISKOMEN

De zes momenten

De ontvangsttekst en het tafelmoment staan op de kaart. Lees hieronder alleen de verhaaltekst; de regie is voor jou.

01 / De deur staat open

In ons verbeelde huis wordt een jas over een stoel gelegd. De teruggekeerde reiziger begint over de weg, maar uit de keuken komt een andere tijd: de uren waarin de pot zacht stond te garen. Iemand heeft hout, water en eten geregeld. Voor het reisverhaal begint, schuiven we daarom eerst een plaats vrij voor degene die thuis is gebleven.

Regie: Lees bij de broodplank; geef de kok een echte zitplaats.

02 / Wat Lille ons vertelt

De gemeente Pelt beschrijft hoe Lilse teuten tussen de zestiende en negentiende eeuw in het buitenland werkten en in de winter terugkeerden. Daar vindt deze avond zijn vertrekpunt. Over de maaltijd achter deze denkbeeldige deur zegt die bron niets. De stoof, de peren en het gesprek zijn van onze tafel, gekozen om ook het wachten en voorbereiden zichtbaar te maken.

Regie: Beperk de historische claim tot reizen en winterse terugkeer.

03 / De boter op het brood

Eerst is er het bekende broodmoment. Gewone boter en cultuurboter kunnen op hetzelfde brood verschillend ruiken en blijven hangen. Wie daarvoor koos, heeft de proefporties al klaar. De meeste boter blijft koud. Het kleine verschil zegt niets over wat een bepaalde teutenfamilie at; het brengt alleen aandacht bij een product dat in onze keuken nog een tweede taak krijgt.

Regie: Gebruik de bestaande F05-proef optioneel; presenteer geen nieuwe karninstructie.

ALS DE TEUTEN THUISKOMEN

Aan tafel blijven

04 / De laatste hand aan de jus

Voordat de saus klaar is, scheppen we een beetje apart. Daarna gaat koude boter door de andere helft, van het vuur af. De jus gaat glanzen en ligt anders op de lepel. Dat laatste werk duurt kort, maar vraagt wel iemand die erbij blijft. Proef gerust het verschil. De vraag is hoe de saus de maaltijd helpt, niet hoeveel techniek je herkent.

Regie: Laat de kleine jusproef vlak vóór het opscheppen rondgaan; houd de stoof warm.

05 / Wat thuis bleef doorgaan

De schaal met rund, wortel en pastinaak komt naast de aardappelen. Er ligt geen brief op tafel die iemand moet voorlezen. De kok vertelt hoogstens wat vandaag langer duurde dan verwacht, en mag daarna mee-eten. De saus hoort bij het vlees en de groenten. Wat we net afzonderlijk proefden, wordt nu weer gewoon een maaltijd die tussen iedereen kan rondgaan.

Regie: Pauzeer beeldbediening en tekst tijdens het eten; de jus blijft geen afzonderlijke gang.

06 / Omdat iemand zou komen

Bij de peer wordt het stiller. Misschien herinnert iemand zich een gerecht dat klaarstond na een late trein, een werkdag of een verhuizing. Zo’n herinnering hoeft niet oud of feestelijk te zijn. We verzinnen haar ook niet voor iemand anders. Aan deze tafel is alleen zeker dat er vandaag voor elkaar werd gekookt, en dat degene die dat deed erbij zit.

Regie: Lees bij het dessert; bied de slotvraag aan zonder antwoordplicht.

03 / Aan onze kersttafel / vandaag · een vroegchristelijk spoor

Een licht voor wie aankomt



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

> Handelingen 2:46 beschrijft vroege gelovigen die in huizen brood breken en samen eten. Lucas 2 vertelt over een geboorte, een voederbak en ontbrekende plaats. Daaruit maken we een hedendaags kerstverhaal over welkom zijn. Het huis, de gesprekken en het menu zijn van ons; dit is geen kerstmaaltijd uit de eerste eeuw.

Kerst · aan onze eigen tafel / 2.0 / 11 oktober 2026

Iedere aanwezige gast laten ervaren dat er plaats is.

Handelingen 2, Lucas 2 en Deuteronomium 8 vormen een literair vertrekpunt. Geen eerste-eeuws kerstmenu of nagespeeld sacrament.

01 / Het eerste welkom

Gerst-preibouillon met geroosterde ui.

Scène 3 bij de kleine bouillon.

02 / Het eerste stuk gaat rond

Olijfoliebrood met zwarte olijven.

Scène 4: brood doorgeven; demp alleen als je stilte wilt.

03 / Een schaal in het midden

Ovenkip met wortel, ui en citroenlinzen.

Direct na het brood; pauzeer gedurende de hoofdmaaltijd.

04 / Het licht blijft nog even aan

Ovenvijgen, yoghurt, honing en kaneel.

Scènes 5-6 bij de vijgen. Eén vrijwillige vraag.

Water op tafel. Andere dranken alleen als afgesproken aanvulling; geen wijn nodig om de ervaring compleet te maken.

Allergenen: GERST; TARWE; Etiket: mogelijk SULFIETEN; MELK. Controleer samengestelde producten en kruiscontact; neem de volledige gebruikte etiketten over vóór serveren of overdracht.

Boodschappen voor 8

Netto receptgewichten; koop groente en fruit met snijmarge. Water plus eventuele bijvulreserve uit het recept. Bij brood om te bestuiven neem je wat extra bloem; noteer diezelfde tarwe op de kaart.

Ingrediënt	Nodig
Parelgort / parelgerst	100 g
Prei	240 g
Ui	600 g
Olijfolie	170 ml
Drinkwater	3590 ml
Gedroogd laurierblad	2 stuk
Gedroogde tijm	3 g
Fijn zout	33 g
Zwarte peper	1,5 g
Tarwebloem	600 g
Instant gist	5 g
Ontpitte zwarte olijven, uitgelekt	80 g
Ontbeende kipdij	1600 g
Wortel	1000 g
Knoflook	20 g
Droge groene linzen	400 g
Platte peterselie	25 g

Ingrediënt	Nodig
Citroensap	35 ml
Gedroogde vijgen	320 g
Dikke volle ongezoete yoghurt	800 g
Honing	40 g
Kaneelstokje	1 stuk

Bereiden en serveren

Alle hoeveelheden schalen mee, tijden en panruimte niet. De kookroute in de tekst is de basis; voor kleine hoeveelheden is relatief meer verdampingswater nodig.

Gerst-preibouillon met geroosterde ui

Een kleine kom warmte vóór iemand iets moet vertellen. Gerst geeft beet; de geroosterde ui maakt de bouillon zachter van smaak.

Ingrediënt (netto)	2 eters	4 eters	8 eters	10 eters
Parelgort / parelgerst	25 g	50 g	100 g	125 g
Prei	60 g	120 g	240 g	300 g
Ui	25 g	50 g	100 g	125 g
Olijfolie	5 ml	10 ml	20 ml	25 ml
Drinkwater	400 ml	800 ml	1600 ml	2000 ml
Gedroogd laurierblad	0,25 stuk	0,5 stuk	1 stuk	1,25 stuk
Gedroogde tijm	0,25 g	0,5 g	1 g	1,25 g
Fijn zout	1,5 g	3 g	6 g	7,5 g
Zwarte peper	0,125 g	0,25 g	0,5 g	0,625 g

Bereiding

Gebruik alle hoeveelheden uit één gekozen portiekolom. Verdelingen in de stappen slaan op die afgewogen totalen. Tijden, verdamping en benodigde panruimte schalen niet recht evenredig mee.

1. Rooster ui en prei met olie in een ovenvaste pan, zonder deksel, op 200 °C circa 20 minuten; schep om, voorkom zwarte randjes.

2. Voeg gespoelde gerst, heet water, laurier, tijm, zout en peper toe. Breng kort op de kookplaat aan de kook en zet afgedekt op 180 °C circa 35-50 minuten, tot gerst gaar. Verwijder laurier, proef, voeg indien nodig wat heet water toe.

3. Schenk 150-180 ml per persoon met wat graan; er kan wat bouillon overblijven. Serveer bij scène 3, vóór brood en hoofdgerecht.

Presentatie: Kleine sobere kommen, aan tafel voorzichtig inschenken uit een hanteerbare kan. De damp is het effect; geen rookmachine.

Vuurroute: Indirecte barbecue op dezelfde temperaturen met passende pot; eerst groenten roosteren, daarna vocht en deksel. Gewone oven bij wisselvallig weer.

Materiaal: Ovenvaste pan circa 3 l, soeplepel, kan voor maximaal vier porties tegelijk, acht kommen.

Vooraf, bewaren en variant: Kan eerder: snel koelen; eenmaal volledig doorverwarmen. Tijdens ontvangst warm houden en niet uren lauw laten staan.

Olijfoliebrood met zwarte olijven

Een rond brood gaat van hand tot hand. Graan, olie en olijven verbinden aan het tekstuele landschap; dit is ons hedendaagse gistbrood.

Ingrediënt (netto)	2 eters	4 eters	8 eters	10 eters
Tarwebloem	150 g	300 g	600 g	750 g
Drinkwater	97,5 ml	195 ml	390 ml	487,5 ml
Olijfolie	17,5 ml	35 ml	70 ml	87,5 ml
Instant gist	1,25 g	2,5 g	5 g	6,25 g
Fijn zout	3 g	6 g	12 g	15 g
Ontpitte zwarte olijven, uitgelekt	20 g	40 g	80 g	100 g

Bereiding

Gebruik alle hoeveelheden uit één gekozen portiekolom. Verdelingen in de stappen slaan op die afgewogen totalen. Tijden, verdamping en benodigde panruimte schalen niet recht evenredig mee.

1. Meng bloem, gist, water en zout. Rust 15 minuten, kneed circa 8 minuten met drie zevende van de afgewogen olie (30 ml bij acht eters). Vouw uitgelekte fijngehakte olijven erdoor. Rijs 60-90 minuten tot luchtig.

2. Vorm voor acht twee kleine broden; voor twee of vier één brood, voor tien twee grotere. Laat 45-60 minuten narijzen. Bak in de gewone oven op 220 °C circa 25-35 minuten tot gaar en goudbruin. Controleer het kleine brood voor twee al na 20 minuten. Laat 2 uur afkoelen. Geef de resterende olie (5 ml per persoon) in kleine schaaltjes.

Presentatie: Snijd en geef eerst een stuk door. Muziek zacht; kip en linzen staan klaar voor direct daarna.

Vuurroute: Alleen gecontroleerde bakruimte rond 220 °C; draai weg van felle stralingshitte. Geen hoge pizzavlam tegen brood of papier.

Materiaal: Kom, twee kleine bakplaten, rooster, broodmes, twee dipkommetjes.

Vooraf, bewaren en variant: Brood afgekoeld droog bewaren. Controleer bij olijven de bewaarvoorschriften en volledige ingrediëntenlijst.

Ovenkip met wortel, ui en citroenlinzen

De schalen maken de tafel groter. Franse braadtechniek, Italiaanse frisheid en een gedeeld gebaar; de kip is onze huidige feestkeuze.

Ingrediënt (netto)	2 eters	4 eters	8 eters	10 eters
Ontbeende kipdij	400 g	800 g	1600 g	2000 g
Wortel	250 g	500 g	1000 g	1250 g
Ui	125 g	250 g	500 g	625 g
Knoflook	5 g	10 g	20 g	25 g
Olijfolie	20 ml	40 ml	80 ml	100 ml
Gedroogde tijm	0,5 g	1 g	2 g	2,5 g
Fijn zout	3,75 g	7,5 g	15 g	18,75 g
Zwarte peper	0,25 g	0,5 g	1 g	1,25 g
Droge groene linzen	100 g	200 g	400 g	500 g
Drinkwater	300 ml	600 ml	1200 ml	1500 ml
Gedroogd laurierblad	0,25 stuk	0,5 stuk	1 stuk	1,25 stuk
Platte peterselie	6,25 g	12,5 g	25 g	31,25 g
Citroensap	8,75 ml	17,5 ml	35 ml	43,75 ml

Bereiding

Gebruik alle hoeveelheden uit één gekozen portiekolom. Verdelingen in de stappen slaan op die afgewogen totalen. Tijden, verdamping en benodigde panruimte schalen niet recht evenredig mee.

1. Oven 200 °C. Verdeel kip, wortel in stukken van 1,5-2 cm, ui en knoflook over voldoende ruime braadsledes (twee bij acht eters) met vijf achtste van de olie (50 ml bij acht), tijm, twee derde van het zout (10 g bij acht) en alle peper. Rauwe kip en klaar eten gescheiden houden.

2. Rooster circa 35-45 minuten; wissel de platen waar nodig. Meet in meerdere dikke stukken 75 °C gedurende minstens 30 seconden. Geef extra tijd als nodig; kleur of klok alleen volstaan niet.

3. Linzen: spoel, zet op de kookplaat op met het afgewogen water en laurier. Kook zacht volgens verpakking, circa 20-30 minuten. Dit kleine pitgebruik maakt de gelijktijdige ovenservice haalbaar. Giet overtollig vocht af, verwijder laurier; meng met de resterende olie, gehakte peterselie, eerst ongeveer twee derde van het citroensap en het resterende zout. Proef, gebruik zo nodig de rest van de citroen en wat kookwater.

4. Laat kip 5 minuten rusten terwijl je het brood deelt. Schep heldere braadjus van de groenten bij de linzen; breng alles tegelijk naar tafel.

Presentatie: Ongeveer 200 g rauw kipgewicht en 50 g droge linzen per persoon. Serveer in drie lage warme schalen; laat ruimte om door te geven.

Vuurroute: Kip op gesloten barbecue indirect bij circa 200 °C, niet boven vlammen; dezelfde kerntemperatuurcontrole. Voor acht blijft de dubbele braadslede in de oven de meest overzichtelijke route.

Materiaal: Twee ruime braadsledes, kleine linzenpan, thermometer, schone tang, drie serveerschalen en onderzetters.

Vooraf, bewaren en variant: Kip liefst op de avond zelf. Vegetarisch: vervang voor acht door 1,6 kg bloemkool op aparte plaat (circa 25-35 minuten), linzen naar 560 g en water naar 1,7 l; overige smaakmakers gelijk en proeven. Werk de kaart bij; dit is een eigen te testen variant.

Ovenvijgen, yoghurt, honing en kaneel

De vijgen mochten wachten zodat de kok kan blijven zitten. Fruit uit een voorraad, frisse yoghurt en een kleine hoeveelheid honing geven een rustige afsluiting.

Ingrediënt (netto)	2 eters	4 eters	8 eters	10 eters
Gedroogde vijgen	80 g	160 g	320 g	400 g
Drinkwater	100 ml	200 ml	400 ml	500 ml
Dikke volle ongezoete yoghurt	200 g	400 g	800 g	1000 g
Honing	10 g	20 g	40 g	50 g
Kaneelstokje	0,25 stuk	0,5 stuk	1 stuk	1,25 stuk

Bereiding

Gebruik alle hoeveelheden uit één gekozen portiekolom. Verdelingen in de stappen slaan op die afgewogen totalen. Tijden, verdamping en benodigde panruimte schalen niet recht evenredig mee.

1. Verwijder harde steeltjes, halveer grote gedroogde vijgen. Leg met water en kaneel in een kleine afgedekte ovenschaal.

2. Bak op 170 °C circa 25-40 minuten tot zacht. Voeg water toe als nodig; verwijder kaneel. Koel snel als je dit eerder maakt en bewaar gekoeld.

3. Verdeel 100 g yoghurt per persoon, de vijgen en een beetje vocht over het aantal benodigde kommen. Gebruik maximaal 5 g honing per persoon; proef de werkelijk gebruikte vijgen en yoghurt.

Presentatie: Kommetjes al klaarzetten met yoghurt in de koelkast; fruit en honing bij het dessert erop. Scènes 5-6 pas nu.

Vuurroute: Afgedekt in indirecte buitenwarmte op circa 170 °C; brood/pizzaoven alleen als de temperatuur beheerst is.

Materiaal: Kleine afgedekte ovenschaal, acht dessertkommen, lepels.

Vooraf, bewaren en variant: Fruit en yoghurt gekoeld apart bewaren tot afwerken. Controleer melk en eventuele sulfieten in gedroogd fruit.

Wat ieder ingrediënt bijdraagt

Parelgort / parelgerst. Een paar korrels maken de welkomstbouillon dragend. Gerst heeft een tekstueel spoor; de soep zelf is onze compositie.

Prei. Het witte deel wordt zacht; geroosterde randen geven contrast. Gebruik goed uitgespoelde stukken, zonder zand aan tafel.

Ui. Langzaam gekleurd geeft ui zoetheid en diepte. Het stille werk vóór de gasten komen krijgt zo smaak.

Olijfolie. Draagt brood, roostergroenten en de laatste glans. Olijf en olie hebben een bijbels tekstspoor; onze dosering en toepassing zijn eigentijds.

Drinkwater. Draagt warmte naar graan en peulvruchten en houdt de saus soepel. Dit is een functie in onze keuken, geen verzonnen familielegende.

Gedroogd laurierblad. Geeft achtergrond aan langzame bereidingen. Tel de bladeren en haal ze vóór serveren weg.

Gedroogde tijm. Een kleine kruidige achtergrond voor pot en braadschaal. Niet elke geur hoeft een uitleg aan tafel te krijgen.

Fijn zout. Maakt smaken herkenbaar en verstevigt deeg. De afgewogen hoeveelheid is een moderne kookkeuze; natriumarm aanpassen vraagt opnieuw proeven.

Zwarte peper. Een beheerste prikkel na het zachte en zoete. We gebruiken hem als huidige smaakkeuze, niet als bewijs van historische betaalbaarheid.

Tarwebloem. Het geraamte van het brood: maakt een rekbaar deeg en een kruim die je kunt delen. Onze huidige bloemkeuze bewijst geen plaatselijke meelverhouding.

Instant gist. Geeft morgen een betrouwbaar gerezen brood. Gistfermentatie is echt, maar dit snelle deeg heet geen zuurdesem.

Ontpitte zwarte olijven, uitgelekt. Kleine zoute stukjes maken het gedeelde brood herkenbaar. Kies natuurlijk gefermenteerde olijven en controleer de productinformatie; zwart alleen zegt niets over fermentatie.

Ontbeende kipdij. Blijft sappig in de braadschaal en laat de kok mee-eten. Een feestelijke moderne keuze, geen eerste-eeuws kerstbewijs.

Wortel. Warmte concentreert de zoetheid. Grove, herkenbare stukken laten zien wat er uit de schaal wordt gedeeld.

Knoflook. Wordt zacht naast ui en kip en bindt de smaak van de braadschaal. Dit is onze Mediterrane afwerking.

Droge groene linzen. Aardse beet onder de jus. Goed garen en sappig afwerken is belangrijker dan een spectaculaire garnering.

Platte peterselie. Verse snede en kleur na het roosteren. Hak vlak voor serveren; gebruik geen oneetbare tak als decor.

Citroensap. Frisheid aan het einde van linzen en braadjus. Een huidige Italiaanse smaakkeuze; geen claim over een vroege kerstmaaltijd.

Gedroogde vijgen. Gedroogd fruit wordt weer zacht in warm vocht. Vijgen vormen een tekstuele brug, zonder dat deze dessertcombinatie historisch wordt genoemd.

Dikke volle ongezoete yoghurt. Zuur en romigheid houden geroosterd fruit licht. Een afgewerkt zuivelferment, geen melk die je voor morgen zelf hoeft te laten staan.

Honing. Een kleine hoeveelheid rondt fruit af. Met kerst heeft honing ook een literair aanknopingspunt in Deuteronomium 8:8; dit dessert is modern.

Kaneelstokje. Een zachte geur boven de peer of vijg. We beweren niet dat een Lilse teut deze kaneel meebracht.

Volledige tafelregie, materiaal, vuurkeuze en verpakking

Lees de oorspronkelijke vertelling

Historische bronnen

https://bible.usccb.org/bible/acts/2

https://bible.usccb.org/bible/luke/2

https://bible.usccb.org/bible/deuteronomy/8

EEN LICHT VOOR WIE AANKOMT

De zes momenten

De ontvangsttekst en het tafelmoment staan op de kaart. Lees hieronder alleen de verhaaltekst; de regie is voor jou.

01 / Een plaats die al klaarstaat

Aan tafel is een stoel vrijgelaten. Er staat een glas bij en een lepel die nog niet gebruikt is. Iemand kijkt op wanneer de deur opengaat en schuift een beetje naar binnen. Dat is de menselijke aanleiding van deze avond: niet een perfect gedekte kamer, maar de ruimte die ontstaat doordat de aanwezigen plaats willen maken.

Regie: Ontvang de gasten rustig; de lege plaats is een verhaalmotief, geen verplichte extra stoel.

02 / De warmte komt eerst

In onze hedendaagse keuken staat de kleine gerst-preibouillon klaar. Ze gaat rond voordat iemand een verhaal hoeft te vertellen. Het oude tekstspoor van samen brood breken nemen we mee als gedachte. We reconstrueren daarmee geen vroege kerstmaaltijd. Aan deze tafel mag de betekenis eenvoudig beginnen: warm worden, water drinken en merken dat je wordt verwacht.

Regie: Serveer de bestaande welkomstbouillon; houd het historische onderscheid kort.

03 / Het brood gaat rond

Het olijfoliebrood is eerder gebakken en heeft rustig kunnen afkoelen. Een gast kan het doorgeven; de kok hoeft niet alle handen aan tafel te vervangen. In de korst zit het werk van de middag, in het delen het werk van dit moment. Er is geen juiste volgorde van spreken. Een hand die de plank aanneemt, heeft al genoeg gedaan.

Regie: Gebruik B09 en de bestaande olieportie; brood blijft een gewone gedeelde gang.

EEN LICHT VOOR WIE AANKOMT

Aan tafel blijven

04 / Een frisse lepel

Naast de warme kip komt straks een kleine kom yoghurt met citroen, peterselie en munt. De citrus ruik je voordat je de saus proeft. Wie wil kan een klein beetje op het brood proberen en daarna zelf kiezen hoeveel bij de maaltijd past. Het is onze aanvulling van vandaag; niemand hoeft aan die frisse smaak een oude betekenis toe te kennen.

Regie: Zet slechts de directe sausportie koud klaar; een proef is vrijwillig en hoeft geen extra ronde te worden.

05 / Iedereen kan aanschuiven

De kip heeft gerust, de linzen zijn afgemaakt en de schalen staan midden op tafel. De saus blijft apart, zodat ieder zelf kan scheppen. Wie gekookt heeft, neemt nu ook een stoel. Er hoeft geen nieuwe scène te beginnen terwijl iemand nog een lepel zoekt. Het eten is warm en klaar; de aandacht mag naar de mensen die het met elkaar delen.

Regie: Serveer na de gaarheidscontrole direct; vertel verder wanneer de kok zit en de warme gang is gegeten.

06 / Het licht blijft aan

Bij de vijgen komt de yoghurt opnieuw terug, nu naturel en met een beetje honing. Twee verschillende toepassingen van hetzelfde product hebben de avond begeleid. Wie wil kan vertellen over iemand die ooit zonder veel woorden plaatsmaakte. Wie liever luistert, blijft even welkom. De laatste kom hoeft geen slotzin te krijgen; we kunnen nog een poosje blijven zitten.

Regie: Gebruik de afzonderlijk gereserveerde dessertyoghurt; stel één vrijwillige vraag.

04 / Pompeï · een bakkerij als vertrekpunt

De bakker van Pompeï



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

> Bakkerijen, maalstenen en ovens zijn archeologisch zichtbaar in Pompeï. Het bewaarde brood is het aanknopingspunt. De verteller, het huishouden en dit menu zijn verbeelding; niemand speelt een slachtoffer en de uitbarsting is geen spektakel.

De tafelvraag: Welke dagelijkse handeling zou jij willen doorgeven?

Het volledige menu

Brood / Tarwedesembrood in acht delen

De vorm verwijst naar bewaard antiek brood; bloemverhouding, tijden en deegvoering zijn een eigen modern recept. Het snijden en doorgeven maken het voorwerp menselijk.

Hoofdgerecht / Ovenlinzen met prei en kruidenolie

Een droge voorraad en bescheiden groenten worden zorgvuldig gegaard. Eerst zacht in de pot, dan goudbruin aan de rand: de moderne verfijning zit in textuur en het precieze zuur.

Dessert / Warme vijgen, ricottacrème en walnoot

Warm fruit, frisse kaas en een hoorbare noot vormen drie lagen. Yoghurt is ons gecontroleerde fermentaccent; de samengestelde crème is een eigen hedendaagse keuze.

Allergenen: Controleer etiket: SULFIETEN, MELK, TARWE, WALNOTEN

Drank: Zet 1 liter vers drinkwater klaar voor vier, met een karaf om bij te vullen. Extra wijn, koffie of thee is optioneel en valt buiten deze afgewogen menulijst; voeg eventuele allergenen daarvan toe.

Netto hoeveelheden voor 4 eters; koop groente en fruit ruimer voor schil- en snijverlies. Water staat apart op de lijst maar hoeft niet aangekocht. Bij de Pompeï-gistroute vervangt de alternatieve ingrediëntenlijst het gehele deegrecept; tel beide niet op.

Als je deze avond morgen kiest: Voor een diner morgen: maak gekoelde desserts vandaag indien mogelijk, kies gistbrood als er geen werkzame starter is en koop afgewerkte fermenten. De menuplanning gebruikt T = moment van de hoofdgang zodat ze niet aan een oude datum vastzit.

Boodschappen

Product	Hoeveelheid
Tarwebloem	320 g
Volkoren tarwemeel	80 g
Actieve tarwedesem, 100% hydratatie	80 g
Drinkwater	1170 ml
Fijn zout	14 g
Droge groene linzen	280 g
Prei, schoongemaakt	500 g
Gele ui, schoongemaakt	160 g
Wortel, schoongemaakt	240 g
Knoflook, gepeld	8 g
Extra vergine olijfolie	45 ml
Gedroogd laurierblad	1 blad
Verse tijmblaadjes	3 g
Zwarte peper, gemalen	0.5 g
Appelciderazijn, 5% zuurgraad	15 ml
Verse rijpe vijgen	400 g
Honing	25 g
Gepelde walnoten	35 g
Gepasteuriseerde ricotta	180 g
Volle ongezoete yoghurt	80 g

Voorbereiding en fermentatie

T is het moment waarop de hoofdgang op tafel komt; begin het broodritueel ongeveer 10 minuten eerder. Verwarm de oven telkens vóór de vermelde bakstart.

Dag -1: desem mengen en op rijpheid laten rijzen, daarna 8-14 uur koud narijzen volgens het recept. Geen actieve starter: begin de gistroute rond T-9 uur; laat beide rijsfasen volledig gebeuren en bak zodra het deeg

klaar is. Reken inclusief vormen circa 3-4 uur tot het brood uit de oven komt.

Brood uiterlijk rond T-5 uur bakken; daarna minstens 2 uur op een rooster koelen. T-3 uur: noten roosteren, ricottacrème maken en koelen; groenten snijden.

T-2 uur 30: oven voorverwarmen op 180 °C en ingrediënten klaarzetten. T-2 uur 15: groenten 20 minuten roosteren; daarna linzen, heet water en kruiden toevoegen en 50-70 minuten afgedekt garen.

T-45 minuten: als de linzen gaar zijn, pot afgedekt kort boven 60 °C warmhouden op een lage pit, af en toe roeren en zo nodig heet water toevoegen. Oven naar 220 °C. T-30 minuten: prei 18-25 minuten roosteren. Maak kruidenolie en zuurafwerking gereed; serveer de pot en prei samen bij T.

Na hoofdgang: oven naar 200 °C; vijgen 12-18 minuten roosteren terwijl de tafel wordt vrijgemaakt. Koude ricottacrème blijft tot opmaken bij 0-4 °C.

Voor de eerstvolgende proef: Yoghurt en afgewerkte ciderazijn zijn de gekochte fermenten. Het brood gebruikt vertrouwde desem of de eerlijk benoemde gistroute.

Om later te leren: Bak hetzelfde brood twee keer met dezelfde gezonde starter en leg bij vergelijkbare rijpheid de deegtemperatuur, rijstijd en kruim vast. Geen nieuwe wilde cultuur op de dag vóór gasten. Voor een apart koolferment eerst de volledige geteste NCHFP-methode volgen; niet aan dit menu toevoegen zonder proef en nieuwe allergenenkaart.

BROOD

Tarwedesembrood in acht delen

> De vorm verwijst naar bewaard antiek brood; bloemverhouding, tijden en deegvoering zijn een eigen modern recept. Het snijden en doorgeven maken het voorwerp menselijk.

Voor 4 personen. Opbrengst: 1 brood van circa 620 g na bakken; bewust ruim

Hoeveelheid / ingrediënt	Smaak, herkomst en betekenis
320 g Tarwebloem	De rekbare structuur van brood en het dunne bindwerk van saus. De precieze bloemkeuze is onze hedendaagse keuze.
80 g Volkoren tarwemeel	De buitenlagen van het graan geven een warmere geur en een kruim met meer beet.
80 g Actieve tarwedesem, 100% hydratatie	Een voorraad die je voedt voor de volgende bakdag. Alleen een vertrouwde actieve starter gebruiken; dit is geen gereconstrueerde Romeinse cultuur.
250 ml Drinkwater	Maakt van droog graan deeg en draagt warmte door de pan; water is de stille basis van iedere gedeelde pot.
8 g Fijn zout	Geeft de andere ingrediënten contour. Afwegen voorkomt dat een stoof na inkoken te zout wordt.

Bereiding

1. Dag voordien: gebruik alleen een gezonde starter die na voeden voorspelbaar rijst. Meng beide meelsoorten, starter en water. Laat 30 minuten rusten; kneed het zout erdoor.

2. Laat bij circa 22-24 °C ongeveer 4-6 uur rijzen. Vouw na 30, 60 en 90 minuten. Wacht op duidelijk meer lucht en ongeveer 50% volumetoename; de klok alleen beslist niet.

3. Vorm één ronde bol, leg met de naad naar boven in een met een schone bebloemde doek beklede kom. Dek af en laat 8-14 uur in de koelkast rijzen bij 0-4 °C.

4. Verwarm oven en bakplaat 40 minuten op 230 °C. Stort koud deeg op bakpapier binnen de temperatuurgrens van het papier. Snijd bovenop vier kruisende lijnen, circa 8 mm diep, zodat acht sectoren zichtbaar zijn. Gebruik geen touw rond het brood.

5. Bak 15 minuten op 230 °C en daarna circa 25-30 minuten op 210 °C tot een stevige korst en gare kruim. Een kern rond 96 °C is een broodkwaliteitscontrole. Koel minstens 2 uur op een rooster. Serveer circa 90 g brood per persoon; bewaar de rest.

Ovenroute

Alle genoemde oventemperaturen zijn boven-/onderwarmte. Volg de gaarheidscontrole; tijden zijn richtwaarden voor de vermelde schaal en hoeveelheid.

Vuurroute

Gebruik de buitenoven alleen bij een gemeten, beheerste bakruimte- en vloertemperatuur; nooit op volle pizzahitte. Bak in geschikt materiaal naast de warmtebron, niet in vlammen. Draai de schaal als één kant sneller kleurt. Bij onregelmatige hitte neemt de gewone oven over.

Presentatie

Leg het ronde brood op een schone houten plank. Snijd één sector los, laat de gasten de vorm bekijken en geef stukken door.

Vooraf en bewaren

Volledig op een rooster afkoelen vóór verpakken. Brood droog in een papieren zak; eventuele boter en zuivel apart bij 0-4 °C. Vooraf voor een diner thuis: brood kan tot de volgende dag droog bewaard worden; vries ongebruikt overschot daarna in. Voor een afhaalproef: koel en vervoer koude componenten bij 0-4 °C, zet ze bij aankomst meteen terug in de koelkast en gebruik ze op de afgesproken serviceavond. Die avond en de bereidingstijd staan op het etiket; dit is geen termijn van 24 uur na afhalen. Brood en droge kruim/noten blijven droog gescheiden.

Materiaal: weegschaal, mengkom, rijskom met schone doek, bakplaat, broodmes, rooster

Geen actieve starter: betrouwbare gistroute

Ingrediënt	Hoeveelheid
Tarwebloem	360 g
Volkoren tarwemeel	80 g
Drinkwater	290 ml
Instant gist	4 g
Fijn zout	8 g

Meng en kneed 8 minuten; rijzen 75-120 minuten tot luchtig, vormen, 45-60 minuten narijzen. Snijd dezelfde acht delen. Bak en koel zoals boven. Noteer gistbrood op de kaart; dit is geen zuurdesem.

HOOFDGERECHT

Ovenlinzen met prei en kruidenolie

Een droge voorraad en bescheiden groenten worden zorgvuldig gegaard. Eerst zacht in de pot, dan goudbruin aan de rand: de moderne verfijning zit in textuur en het precieze zuur.

Voor 4 personen. Opbrengst: 4 porties

Hoeveelheid / ingrediënt	Smaak, herkomst en betekenis
280 g Droge groene linzen	Een houdbare voorraad wordt een warme maaltijd. Hun beet blijft naast zacht geworden prei herkenbaar.
500 g Prei, schoongemaakt	In de oven wordt de scherpe geur zacht. Witte en lichtgroene delen dragen de ragout; was zand zorgvuldig weg.
160 g Gele ui, schoongemaakt	Langzaam kleuren maakt het voorbereidende werk van de kok zichtbaar in zoetheid en saus.
240 g Wortel, schoongemaakt	Roosteren concentreert de natuurlijke zoetheid. De groente blijft als groente herkenbaar.
8 g Knoflook, gepeld	Een kleine hoeveelheid wordt zacht in warme olie; hij ondersteunt het gerecht zonder de hele tafel te overheersen.
45 ml Extra vergine olijfolie	Een brug tussen deeg, groenten en het laatste glanzende lepeltje op het bord. Gebruik voor bakken en afwerken dezelfde eetbare olie.
900 ml Drinkwater	Maakt van droog graan deeg en draagt warmte door de pan; water is de stille basis van iedere gedeelde pot.
1 blad Gedroogd laurierblad	Een geur die tijd krijgt in de pan. Het blad verlaat de pan voordat het eten op tafel komt.
3 g Verse tijmblaadjes	Een klein kruid kan een warme schaal verbinden met de geur van een tuin. Alleen eetbare keukentijm gebruiken.
6 g Fijn zout	Geeft de andere ingrediënten contour. Afwegen voorkomt dat een stoof na inkoken te zout wordt.
0.5 g Zwarte peper, gemalen	Een afgemeten prikkel houdt warme, zachte gerechten levendig; geen claim over historische betaalbaarheid.
15 ml Appelciderazijn, 5% zuurgraad	Een voltooid aangekocht ferment. Enkele druppels verhelderen de saus; ze maken het gerecht niet houdbaar.

Bereiding

1. Verwarm oven op 180 °C. Spoel linzen. Snijd ui en wortel in blokjes van 1 cm. Snijd 300 g prei in dunne ringen; houd 200 g in stukken van 4 cm voor de roosterlaag.

2. Meng ui, wortel, preiringen en knoflook met 20 ml olie in een ovenvaste pot van circa 4 liter. Rooster zonder deksel 20 minuten; roer eenmaal.

3. Voeg linzen, 900 ml kokend water, laurier, 2 g tijm en 4 g zout toe. Dek af en gaar 50-70 minuten op 180 °C. Roer na 30 minuten. Voeg zo nodig 100-200 ml heet water toe als de pot droog dreigt te worden. Linzen moeten zacht zijn met beet, niet krijtachtig.

4. Verhoog naar 220 °C. Houd de gesloten linzenpot kort warm; meng de resterende prei met 15 ml olie en 2 g zout op een kleine plaat. Rooster 18-25 minuten tot zacht en goud, keer halverwege. Laat de linzenpot de laatste 10 minuten mee opwarmen als hij niet meer heet is.

5. Haal laurier eruit. Roer 10 ml azijn en peper door de linzen; proef en gebruik de overige 5 ml alleen als nodig. Meng de laatste 10 ml olie met 1 g tijm en verdeel over de vier borden. Leg geroosterde prei bovenop.

Ovenroute

Alle genoemde oventemperaturen zijn boven-/onderwarmte. Volg de gaarheidscontrole; tijden zijn richtwaarden voor de vermelde schaal en hoeveelheid.

Vuurroute

Een afgesloten geschikte pot kan in de buitenoven bij 180 °C indirect garen; prei daarna op 220 °C naast het vuur. Gebruik de buitenoven alleen bij een gemeten, beheerste bakruimte- en vloertemperatuur; nooit op volle pizzahitte. Bak in geschikt materiaal naast de warmtebron, niet in vlammen. Draai de schaal als één kant sneller kleurt. Bij onregelmatige hitte neemt de gewone oven over.

Presentatie

Vier warme diepe borden, per bord een kwart van de sappige linzen. Twee of drie stukken prei zichtbaar bovenop; geen as of rookkoepel.

Vooraf en bewaren

Vooraf voor een diner thuis: koel de bereide maaltijd snel in kleine ondiepe bakken en zet binnen 2 uur bij 0-4 °C; gebruik bij voorkeur de volgende dag en uiterlijk binnen 24 uur na bereiden, of eerder als een productetiket dat vraagt. Voor afhaal wordt het koelproces eerst beproefd: van 60 naar 10 °C of kouder in maximaal 2 uur, daarna verder naar 0-4 °C vóór overdracht. Warm hoogstens eenmaal opnieuw volledig door tot minstens 75 °C gedurende 30 seconden in de kern. Deze proefafspraak is geen gevalideerde commerciële houdbaarheid. Voor een afhaalproef: koel en vervoer koude componenten bij 0-4 °C, zet ze bij aankomst meteen terug in de koelkast en gebruik ze op de afgesproken serviceavond. Die avond en de bereidingstijd staan op het etiket; dit is geen termijn van 24 uur na afhalen. Brood en droge kruim/noten blijven droog gescheiden.

Materiaal: 4 l ovenvaste pot met deksel, kleine roosterplaat, ketel, tang, thermometer

DESSERT

Warme vijgen, ricottacrème en walnoot

Warm fruit, frisse kaas en een hoorbare noot vormen drie lagen. Yoghurt is ons gecontroleerde fermentaccent; de samengestelde crème is een eigen hedendaagse keuze.

Voor 4 personen. Opbrengst: 4 porties

Hoeveelheid / ingrediënt	Smaak, herkomst en betekenis
400 g Verse rijpe vijgen	De zachte vrucht maakt een kleine finale. Het dessert is een hedendaagse compositie rond een mediterraan product.
25 g Honing	Een dunne draad rondt zuur en bitter af; laat de eigen zoetheid van het fruit het meeste werk doen.
35 g Gepelde walnoten	Geroosterde beet doorbreekt de zachte kaas en het warme fruit.
180 g Gepasteuriseerde ricotta	Verse kaas maakt de vrucht tot een volwaardig dessert. Deze Italiaanse afwerking wordt niet als Romeins recept voorgesteld.
80 g Volle ongezoete yoghurt	Een aangekocht zuivelferment brengt frisse spanning naast zoet fruit of een warme pot.
20 ml Drinkwater	Maakt van droog graan deeg en draagt warmte door de pan; water is de stille basis van iedere gedeelde pot.

Bereiding

1. Rooster walnoten op een plaat bij 170 °C 7-9 minuten, schud eenmaal en laat afkoelen. Hak grof.

2. Roer ricotta met yoghurt en 5 g honing glad. Verdeel in vier gekoelde kommetjes en bewaar afgedekt bij 0-4 °C.

3. Was vijgen, verwijder harde steeltjes en halveer. Leg in een kleine schaal met snijvlak omhoog, voeg 20 ml water en 20 g honing toe. Bak bij 200 °C 12-18 minuten tot warm en zacht; dikte en rijpheid bepalen het einde.

4. Leg per kom een kwart van de vijgen naast de crème. Lepel een beetje warm bakvocht over het fruit en strooi walnoot pas bij serveren.

Ovenroute

Alle genoemde oventemperaturen zijn boven-/onderwarmte. Volg de gaarheidscontrole; tijden zijn richtwaarden voor de vermelde schaal en hoeveelheid.

Vuurroute

Vijgen indirect op 190-200 °C in een geschikte schaal; houd de zuivel koud. Noten in de gewone oven om verbranden te voorkomen.

Presentatie

Vier koele lage kommetjes; wit naast donkerrood, noten als laatste. Geef het dessert onmiddellijk na opmaken.

Vooraf en bewaren

Bewaar de ricotta-yoghurtcrème afgedekt bij 0-4 °C en serveer koud; niet opwarmen. Bak vijgen bij voorkeur vlak voor serveren. Voor vooraf bereide vijgen: koel afzonderlijk in een ondiep bakje en zet binnen 2 uur bij 0-4 °C. Serveer het fruit koud of verwarm het afzonderlijk eenmaal volledig door tot minstens 75 °C gedurende 30 seconden. Voeg het pas bij serveren aan de koude crème toe. Noten droog en apart bewaren. Bij voorbereiding voor een diner thuis: gebruik crème en bereid fruit binnen 24 uur na bereiden, of eerder als het productetiket dat vraagt. Vervoer de gekoelde componenten met koelelementen. Voor een afhaalproef: koel en vervoer koude componenten bij 0-4 °C, zet ze bij aankomst meteen terug in de koelkast en gebruik ze op de afgesproken serviceavond. Die avond en de bereidingstijd staan op het etiket; dit is geen termijn van 24 uur na afhalen. Brood en droge kruim/noten blijven droog gescheiden.

Materiaal: kleine ovenschaal, bakplaat, kom, vier dessertkommen

Tafel, ruimte en doos

warm kalkwit, graan, terracotta

Klaarzetten: Vier voedselveilige matte aardewerken kommen, vier lepels en vorken; hedendaags bestek is expliciet toegestaan, één broodplank, gewassen naturel linnen, kleine glazen, één onbeschreven kaart met acht ingedrukte lijnen

Vrijblijvende rol: Vraag vooraf of een klein gebaar prettig is. Alleen brood doorgeven, een geur kiezen of de eerste schep nemen; iedereen mag overslaan. Geen historische personen, armoede of religie naspelen.

Klank: Gebruik de reeds gelicentieerde instrumentale muziek uit de minisite zacht en alleen op verzoek. Geen automatische stem. Tijdens de broodhandeling alle muziek uit; daarna is echte kamerstilte een volwaardige keuze.

Het gebaar: De gast verdeelt brood; geen toga, geen gefingeerd Romeins accent.

De ruimte: Een beschutte tafel naast zicht op de oven; gloeiende kolen en hete schalen blijven buiten de gastenzone.

De verpakking: 1 kraft draagdoos voor 2 personen; voor dit menu twee identieke dozen. Het droge brood en papier gaan in de kraftdoos; maaltijd en zuivel in een afzonderlijke gekoelde drager.

De afwerking: Crème papieren wikkel met acht lijnen, wijnrode typografie. Een los waxzegel kan op de buitenkaart; nooit op voedsel of aan de binnenkant van de voedselverpakking.

De opwarmkaart: Linzen en prei uit koud in geschikte afgedekte schaal op 180 °C, begin na 25 minuten kern te meten; doorgaans 30-40 minuten. Zo nodig 15 ml water per persoon. Tot 75 °C gedurende 30 seconden. Vijgen koud serveren bij de crème of afzonderlijk kort verwarmen. Alleen voor de afgesproken serviceavond na gekoelde overdracht; houd koude componenten tot gebruik bij 0-4 °C. Brood en droge componenten blijven apart.

Inhoud: Per doos circa 180 g volledig afgekoeld brood in een aparte papieren zak, circa de helft van de gewogen linzen en prei in een lekdichte geschikte maaltijdcontainer, twee gesloten dessertpotjes met koude ricottacrème, geroosterde vijgen in een apart koel bakje; walnoten in een gemarkeerd droog zakje, A6 menukaart, leeskaart en opwarmkaart

Etiketten

Bereid op + datum/tijd

Voor 2 personen

Bewaren bij 0-4 °C; gekoeld vervoer

Op de afgesproken serviceavond eten; warme componenten hoogstens eenmaal herverhitten

Allergenen: tarwe, melk, walnoten; azijnetiket controleren

Bronnen en historische begrenzing

Archeologisch Park Pompeï - gids, bakkerij Popidio Prisco / https://pompeiisites.org/wp-content/uploads/A-Guide-to-the-Pompeii-Excavations-2.pdf / Maalstenen, broodproductie en de bakkerij; geen bewijs voor dit menu.

DE BAKKER VAN POMPEÏ

De zes momenten

De ontvangsttekst en het tafelmoment staan op de kaart. Lees hieronder alleen de verhaaltekst; de regie is voor jou.

01 / Voor de eerste hap

Stel je een werkruimte voor waarin het graan nog meel moet worden voordat iemand brood kan delen. Een kom wordt verzet, een werkblad schoongeveegd, een volgend deeg afgewogen. Het is een verbeelde ochtend in Pompeï. We beginnen niet met de ramp die de stad beroemd maakte, maar met het dagelijkse werk dat nodig was om mensen te laten eten.

Regie: Begin rustig; presenteer de werkruimte als verbeelding.

02 / Steen, meel en arbeid

De officiële opgravingsgids beschrijft bij de bakkerij van Popidius Priscus molenstenen en een oven. Het malen gebeurde door menselijke of dierlijke kracht; de bron noemt ook tot slaaf gemaakte mensen. Die arbeid hoort bij het verhaal. De tastbare resten tonen productie, maar vertellen ons niet wat iedere werker dacht of voelde. Onze warme tafel mag dat verschil niet gladstrijken.

Regie: Noem arbeid zonder er een romantische, vrijwillige samenwerking van te maken.

03 / Een deeg van vandaag

Op onze plank ligt een volledig gebakken brood uit het eigen recept. We kunnen de foto van onze onderhouden starter tonen: een merkteken op het glas, een stijging na voeding. Dat is controleerbaar werk van vandaag. De cultuur in dit brood is geen teruggevonden Pompejaans desem. Het is onze manier om zichtbaar te maken hoeveel aandacht aan een eerste hap voorafgaat.

Regie: Toon alleen een echte eigen proefnotitie als die bestaat; anders blijft de starterfoto achterwege.

DE BAKKER VAN POMPEÏ

Aan tafel blijven

04 / Olijf naast de kruim

De tweede hap krijgt een kleine lepel grofgehakte olijf met peterselie, oregano en olie. Je ziet de stukjes nog. De dip is vandaag samengesteld en draagt geen Romeinse receptnaam. Wie wil proeft eerst alleen brood en kiest daarna hoeveel erbij past. Zo blijft het brood het middelpunt, terwijl één klein schaaltje de tafel uitnodigt om samen te delen.

Regie: Zet de koude dip in het midden met een schone eigen lepel.

05 / De volgende schaal

Na het brood komt de linzenpot met geroosterde prei. Het warme vocht maakt de kruim die overblijft weer welkom. Iemand schuift de schaal iets dichter naar de overkant; meer handeling is er niet nodig. De historische bakkerij blijft het vertrekpunt van de avond, maar de mensen die nu eten hebben hun eigen tijd, hun eigen vragen en hun eigen honger.

Regie: Laat de hoofdgang eten krijgen; aanvullende bronnen hoeven niet te worden voorgelezen.

06 / Wat je niet meer ziet

Bij de vijgen denken we nog even aan het meel, de oven en alle handen ertussen. Veel werk verdwijnt zodra een gerecht af is. Je hoeft daar geen grote les uit te halen. Misschien noem je alleen een dagelijkse handeling die je sinds kort anders bekijkt. Of je neemt nog een stukje brood en laat de gedachte voor zichzelf spreken.

Regie: Stel alleen bij belangstelling een open vraag over onzichtbaar werk.

05 / Een verbeelde middeleeuwse kloostertafel

Als de abdijpoort sluit



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

> De Regel van Benedictus noemt lezen tijdens de maaltijd, een afgemeten broodportie en gekookte gerechten. Dat is het vertrekpunt voor aandacht en delen; deze specifieke gerechten, stilte en inrichting zijn een hedendaagse interpretatie, geen reconstructie van één abdij.

De tafelvraag: Wat merkte je in de eerste stille hap?

Het volledige menu

Brood / Rogge-tarwebrood met cultuurboter

Een stevige korst nodigt uit tot aandacht. De boter is onze hedendaagse gastvrijheid, geen voorschrift uit een kloosterregel.

Hoofdgerecht / Dikke ovenstoof van erwten, prei en kruiden

Het gerecht vertrekt vanuit een gedroogde voorraad en een gedeelde pot. Het geroosterde deel van de prei maakt de textuur rijker zonder een armoedemaaltijd na te spelen.

Dessert / Appel en gedroogde pruim, een lepel frisse room

Vers en gedroogd fruit vertellen over twee manieren om tijd te bewaren. De crème fraîche is een moderne verfijning, los van onze historische bron.

Allergenen: Controleer etiket: SULFIETEN, MELK, ROGGE, TARWE

Drank: Zet 1 liter vers drinkwater klaar voor vier, met een karaf om bij te vullen. Extra wijn, koffie of thee is optioneel en valt buiten deze afgewogen menulijst; voeg eventuele allergenen daarvan toe.

Netto hoeveelheden voor 4 eters; koop groente en fruit ruimer voor schil- en snijverlies. Water staat apart op de lijst maar hoeft niet aangekocht. Bij de Pompeï-gistroute vervangt de alternatieve ingrediëntenlijst het gehele deegrecept; tel beide niet op.

Als je deze avond morgen kiest: Voor een diner morgen: maak gekoelde desserts vandaag indien mogelijk, kies gistbrood als er geen werkzame starter is en koop afgewerkte fermenten. De menuplanning gebruikt T = moment van de hoofdgang zodat ze niet aan een oude datum vastzit.

Boodschappen

Product	Hoeveelheid
Tarwebloem	280 g
Volkoren roggemeel	120 g
Drinkwater	1645 ml
Instant gist	4 g
Fijn zout	14 g
Ongezouten cultuurboter	40 g
Droge gele spliterwten	280 g
Gele ui, schoongemaakt	220 g
Prei, schoongemaakt	500 g
Wortel, schoongemaakt	240 g
Extra vergine olijfolie	35 ml
Verse tijmblaadjes	3 g
Gedroogd laurierblad	1 blad
Zwarte peper, gemalen	0.5 g
Appelciderazijn, 5% zuurgraad	15 ml
Stevige appel, geschild en zonder klokhuis	600 g
Gedroogde ontpitte pruimen	120 g
Honing	15 g
Crème fraîche, gepasteuriseerd	100 g

Voorbereiding en fermentatie

T is het moment van de hoofdgang; het broodritueel begint ongeveer 10 minuten eerder. De gewone oven draagt de volledige route.

Dag -1: fruit bakken, in een ondiepe bak snel koelen en bij 0-4 °C bewaren. T-8 uur: brooddeeg mengen. Rust, kneden, beide rijsfasen en vormen vragen samen ongeveer 2,5-3,5 uur vóór de bakbeurt; wacht op rijp deeg.

Bak het brood zodra het gereed is, uiterlijk rond T-4 uur 20. Reken 40-45 minuten baktijd; brood moet vóór T-3 uur 30 uit de oven zijn. Koel minstens 2 uur op een rooster. De oven kan daarna terug naar 175 °C.

T-3 uur: groenten voor de erwtenpot 20 minuten roosteren. Daarna afgedekte pot met erwten en heet water 90-120 minuten garen. Reken bij oudere erwten op het langere venster; begin eerder als je eigen proef dat nodig blijkt te maken.

T-40 minuten: als de erwten volledig zacht zijn, pot afgedekt kort boven 60 °C op een lage pit warmhouden, roeren en vocht controleren. Oven naar 220 °C; vanaf T-30 minuten de prei 18-25 minuten roosteren. Werk de pot met azijn af en serveer samen bij T.

Na hoofdgang: fruit afzonderlijk afgedekt op 180 °C opnieuw doorwarmen; bij eerder gekoeld fruit minstens 75 °C gedurende 30 seconden meten. Crème fraîche blijft apart koud. Fruit mag ook koud worden geserveerd.

Voor de eerstvolgende proef: Gistbrood, aangekocht roomferment en cultuurboter. Hun lichte zuren laten ook zonder experimentele pot een fermentatiespoor proeven.

Om later te leren: Vergelijk dit deeg met een versie die na mengen 8-12 uur afgedekt bij 0-4 °C rijst, gevolgd door opwarming en narijs op zicht. Weeg, fotografeer de kruim en noteer smaak. Ontwikkel een desemvariant afzonderlijk; verander geen gastenrecept tegelijk op drie punten.

BROOD

Rogge-tarwebrood met cultuurboter

> Een stevige korst nodigt uit tot aandacht. De boter is onze hedendaagse gastvrijheid, geen voorschrift uit een kloosterregel.

Voor 4 personen. Opbrengst: 1 brood van circa 620 g na bakken; bewust ruim

Hoeveelheid / ingrediënt	Smaak, herkomst en betekenis
280 g Tarwebloem	De rekbare structuur van brood en het dunne bindwerk van saus. De precieze bloemkeuze is onze hedendaagse keuze.
120 g Volkoren roggemeel	Donker graan laat een stevig brood proeven; de verhouding is een receptkeuze, geen bewezen kloosterrecept.
285 ml Drinkwater	Maakt van droog graan deeg en draagt warmte door de pan; water is de stille basis van iedere gedeelde pot.
4 g Instant gist	Ook dit is fermentatie: het deeg krijgt tijd en lucht. De betrouwbare korte route heet gistbrood, nooit zuurdesem.
8 g Fijn zout	Geeft de andere ingrediënten contour. Afwegen voorkomt dat een stoof na inkoken te zout wordt.
40 g Ongezouten cultuurboter	Een hedendaagse Franse afwerking met lichtzure diepte. Kies boter waarvan het etiket culturen of gefermenteerde room bevestigt.

Bereiding

1. Meng beide meelsoorten, gist, water en zout; boter blijft voor tafel. Laat 20 minuten rusten en kneed 6 minuten. Rogge maakt het deeg kleveriger; voeg niet zomaar extra bloem toe.

2. Laat afgedekt 75-120 minuten bij circa 22 °C rijzen tot duidelijk luchtig. Vorm met licht vochtige handen een korte bol of batard. Laat 45-60 minuten narijzen op een plaat.

3. Verwarm oven en bakplaat 35 minuten op 230 °C. Maak één snede. Bak 15 minuten op 230 °C en daarna 25-30 minuten op 210 °C tot de kruim gaar is. Koel minstens 2 uur.

4. Serveer ongeveer 80-100 g brood en 10 g cultuurboter per persoon. Bewaar het overige brood onaangeroerd voor morgen.

Ovenroute

Alle genoemde oventemperaturen zijn boven-/onderwarmte. Volg de gaarheidscontrole; tijden zijn richtwaarden voor de vermelde schaal en hoeveelheid.

Vuurroute

Gebruik de buitenoven alleen bij een gemeten, beheerste bakruimte- en vloertemperatuur; nooit op volle pizzahitte. Bak in geschikt materiaal naast de warmtebron, niet in vlammen. Draai de schaal als één kant sneller kleurt. Bij onregelmatige hitte neemt de gewone oven over.

Presentatie

Eén heel brood, niet vooraf in identieke restaurantsneetjes. De gastheer snijdt; gasten hoeven niets uit te beelden.

Vooraf en bewaren

Volledig op een rooster afkoelen vóór verpakken. Brood droog in een papieren zak; eventuele boter en zuivel apart bij 0-4 °C. Vooraf voor een diner thuis: brood kan tot de volgende dag droog bewaard worden; vries ongebruikt overschot daarna in. Voor een afhaalproef: koel en vervoer koude componenten bij 0-4 °C, zet ze bij aankomst meteen terug in de koelkast en gebruik ze op de afgesproken serviceavond. Die avond en de bereidingstijd staan op het etiket; dit is geen termijn van 24 uur na afhalen. Brood en droge kruim/noten blijven droog gescheiden.

Materiaal: weegschaal, kom, bakplaat, rooster, broodmes, boterschaaltje

HOOFDGERECHT

Dikke ovenstoof van erwten, prei en kruiden

> Het gerecht vertrekt vanuit een gedroogde voorraad en een gedeelde pot. Het geroosterde deel van de prei maakt de textuur rijker zonder een armoedemaaltijd na te spelen.

Voor 4 personen. Opbrengst: 4 porties

Hoeveelheid / ingrediënt	Smaak, herkomst en betekenis
280 g Droge gele spliterwten	De voorraadkast krijgt tijd in een gesloten pot; zacht worden is hier de belangrijkste techniek.
220 g Gele ui, schoongemaakt	Langzaam kleuren maakt het voorbereidende werk van de kok zichtbaar in zoetheid en saus.
500 g Prei, schoongemaakt	In de oven wordt de scherpe geur zacht. Witte en lichtgroene delen dragen de ragout; was zand zorgvuldig weg.

Hoeveelheid / ingrediënt	Smaak, herkomst en betekenis
240 g Wortel, schoongemaakt	Roosteren concentreert de natuurlijke zoetheid. De groente blijft als groente herkenbaar.
35 ml Extra vergine olijfolie	Een brug tussen deeg, groenten en het laatste glanzende lepeltje op het bord. Gebruik voor bakken en afwerken dezelfde eetbare olie.
1200 ml Drinkwater	Maakt van droog graan deeg en draagt warmte door de pan; water is de stille basis van iedere gedeelde pot.
3 g Verse tijmblaadjes	Een klein kruid kan een warme schaal verbinden met de geur van een tuin. Alleen eetbare keukentijm gebruiken.
1 blad Gedroogd laurierblad	Een geur die tijd krijgt in de pan. Het blad verlaat de pan voordat het eten op tafel komt.
6 g Fijn zout	Geeft de andere ingrediënten contour. Afwegen voorkomt dat een stoof na inkoken te zout wordt.
0.5 g Zwarte peper, gemalen	Een afgemeten prikkel houdt warme, zachte gerechten levendig; geen claim over historische betaalbaarheid.
15 ml Appelciderazijn, 5% zuurgraad	Een voltooid aangekocht ferment. Enkele druppels verhelderen de saus; ze maken het gerecht niet houdbaar.

Bereiding

1. Oven op 175 °C. Spoel erwten. Snijd ui in blokjes, wortel in stukken van 1 cm; was prei en snijd 300 g in ringen. Bewaar 200 g prei in stukken van 4 cm.

2. Rooster ui, wortel en preiringen met 20 ml olie in een open ovenpot 20 minuten; roer na 10 minuten.

3. Voeg erwten, 1200 ml kokend water, tijm, laurier en 4 g zout toe. Dek af en gaar 90-120 minuten. Roer na 45 en 75 minuten; voeg per keer 100 ml heet water toe als de bodem droog dreigt te worden. De erwten moeten volledig zacht uiteenvallen.

4. Verhoog oven tot 220 °C. Meng resterende prei met 15 ml olie en 2 g zout; rooster op plaat 18-25 minuten tot gaar. Houd de gesloten erwtenpot kort warm; zet hem de laatste 10 minuten mee terug.

5. Verwijder laurier, stamp ongeveer een derde van de pot kort met een pureestamper. Roer peper en eerst 10 ml azijn erdoor. Proef en doseer de overige 5 ml. Serveer dik maar lepelbaar; verdun indien nodig met een klein beetje heet water.

Ovenroute

Alle genoemde oventemperaturen zijn boven-/onderwarmte. Volg de gaarheidscontrole; tijden zijn richtwaarden voor de vermelde schaal en hoeveelheid.

Vuurroute

Gebruik een gesloten ovenvaste pot indirect bij 175 °C; controleer vocht op dezelfde momenten. De prei mag daarna vlak bij de gloed roosteren, zonder zwarte verkoling. Gebruik de buitenoven alleen bij een gemeten, beheerste bakruimte- en vloertemperatuur; nooit op volle pizzahitte. Bak in geschikt materiaal naast de warmtebron, niet in vlammen. Draai de schaal als één kant sneller kleurt. Bij onregelmatige hitte neemt de gewone oven over.

Presentatie

Per persoon circa een kwart van de pot in een warm diep bord, geroosterde prei bovenop. Maak de tafel niet vol met losse garnituren.

Vooraf en bewaren

Vooraf voor een diner thuis: koel de bereide maaltijd snel in kleine ondiepe bakken en zet binnen 2 uur bij 0-4 °C; gebruik bij voorkeur de volgende dag en uiterlijk binnen 24 uur na bereiden, of eerder als een productetiket dat vraagt. Voor afhaal wordt het koelproces eerst beproefd: van 60 naar 10 °C of kouder in maximaal 2 uur, daarna verder naar 0-4 °C vóór overdracht. Warm hoogstens eenmaal opnieuw volledig door tot minstens 75 °C gedurende 30 seconden in de kern. Deze proefafspraak is geen gevalideerde commerciële houdbaarheid. Voor een afhaalproef: koel en vervoer koude componenten bij 0-4 °C, zet ze bij aankomst meteen terug in de koelkast en gebruik ze op de afgesproken serviceavond. Die avond en de bereidingstijd staan op het etiket; dit is geen termijn van 24 uur na afhalen. Brood en droge kruim/noten blijven droog gescheiden.

Materiaal: 4-5 l ovenpot met deksel, kleine bakplaat, pureestamper, ketel, thermometer

DESSERT

Appel en gedroogde pruim, een lepel frisse room

Vers en gedroogd fruit vertellen over twee manieren om tijd te bewaren. De crème fraîche is een moderne verfijning, los van onze historische bron.

Voor 4 personen. Opbrengst: 4 porties

Hoeveelheid / ingrediënt	Smaak, herkomst en betekenis
600 g Stevige appel, geschild en zonder klokhuis	Het gewone fruit krijgt aandacht door gelijkmatige garing en een deel van zijn vorm te bewaren.
120 g Gedroogde ontpitte pruimen	Gedroogd fruit draagt het thema bewaren. Controleer dat iedere pruim werkelijk ontpit is.
160 ml Drinkwater	Maakt van droog graan deeg en draagt warmte door de pan; water is de stille basis van iedere gedeelde pot.
15 g Honing	Een dunne draad rondt zuur en bitter af; laat de eigen zoetheid van het fruit het meeste werk doen.
100 g Crème fraîche, gepasteuriseerd	Een gekocht roomferment geeft zuur en zachtheid. De koele lepel komt pas op het laatste moment bij warm fruit.

Bereiding

1. Snijd appels in parten van circa 2 cm. Controleer pruimen op pitten en halveer. Leg in een schaal van circa 20 cm met water en honing.

2. Dek af en bak op 180 °C gedurende 25-35 minuten. Haal deksel weg en bak nog 10 minuten tot het fruit zacht is en de sappen licht gebonden zijn.

3. Verdeel het fruit met zijn vocht over vier kommen. Laat 5 minuten afkoelen en geef 25 g koude crème fraîche per persoon apart erbij.

Ovenroute

Alle genoemde oventemperaturen zijn boven-/onderwarmte. Volg de gaarheidscontrole; tijden zijn richtwaarden voor de vermelde schaal en hoeveelheid.

Vuurroute

Een afgedekte geschikte schaal kan op gelijkmatige restwarmte van 180 °C buiten; geen directe vlam.

Presentatie

Een eenvoudige schaal in het midden, vier kleine kommen; room uit een klein apart potje.

Vooraf en bewaren

Koel vooraf bereid appel-pruimfruit in een ondiepe bak en zet binnen 2 uur bij 0-4 °C. Bij voorbereiding voor een diner thuis: gebruik binnen 24 uur na bereiden. Fruit mag koud worden geserveerd of afzonderlijk eenmaal volledig worden doorgewarmd tot minstens 75 °C gedurende 30 seconden. Houd crème fraîche apart bij 0-4 °C en geef die koud erbij; niet mee opwarmen. Volg een kortere termijn op het productetiket als die geldt. Vervoer fruit en room gekoeld met koelelementen. Voor een afhaalproef: koel en vervoer koude componenten bij 0-4 °C, zet ze bij aankomst meteen terug in de koelkast en gebruik ze op de afgesproken serviceavond. Die avond en de bereidingstijd staan op het etiket; dit is geen termijn van 24 uur na afhalen. Brood en droge kruim/noten blijven droog gescheiden.

Materiaal: schaal 20 cm met deksel of folie, vier kommen, serveerlepel

Tafel, ruimte en doos

linnen, kalk, donker brood

Klaarzetten: vier eenvoudige voedselveilige kommen, één broodplank en één roompotje, gewassen linnen zonder lange uitlopers bij kaarsen, lage LED-kaars of veilige kaars in houder

Vrijblijvende rol: Vraag vooraf of een klein gebaar prettig is. Alleen brood doorgeven, een geur kiezen of de eerste schep nemen; iedereen mag overslaan. Geen historische personen, armoede of religie naspelen.

Klank: Gebruik de reeds gelicentieerde instrumentale muziek uit de minisite zacht en alleen op verzoek. Geen automatische stem. Tijdens de broodhandeling alle muziek uit; daarna is echte kamerstilte een volwaardige keuze.

Het gebaar: Een vrijwillige stille eerste hap; geen gebed, religieuze rol of zwijgplicht opleggen.

De ruimte: Kleine rustige kamer met één lange tafel; trek de stoel bij in plaats van een theatrale processie.

De verpakking: Twee kraft dozen voor 2 personen. Het droge brood en papier gaan in de kraftdoos; maaltijd en zuivel in een afzonderlijke gekoelde drager.

De afwerking: Onbedrukt kraft, een smalle crèmekleurige band en het tekstwoordmerk. Wax alleen op een losse droge kaart; geen religieus embleem als decoratie.

De opwarmkaart: Stoof afgedekt op 180 °C, circa 30-40 minuten vanuit de koeling; eenmaal roeren, zo nodig 15-30 ml water per persoon. Meet 75 °C/30 sec. Fruit apart opwarmen; crème fraîche koud. Alleen voor de afgesproken serviceavond na gekoelde overdracht; houd koude componenten tot gebruik bij 0-4 °C. Brood en droge componenten blijven apart.

Inhoud: halve afgekoelde broodportie in papier en 20 g cultuurboter in koel potje, de helft van de gewogen erwtenstoof in lekdichte container; geroosterde prei bovenop of apart, twee fruitpotjes met elk een kwart van het fruit, plus 2 x 25 g crème fraîche apart, A6 kaart met brood, pot, fruit en één lege regel voor een herinnering

Etiketten

Bereidingstijd, bewaren 0-4 °C, op de afgesproken serviceavond gebruiken

Tarwe, rogge, melk; azijnetiket controleren

Koude room apart houden; slechts eenmaal opnieuw opwarmen

Bronnen en historische begrenzing

Regel van Benedictus, hoofdstukken 38 en 39 / https://www.archive.osb.org/rb/text/rbemjo2.html / Lezing en maaltijdstructuur; bewijst niet onze ingrediënten of inrichting.

ALS DE ABDIJPOORT SLUIT

De zes momenten

De ontvangsttekst en het tafelmoment staan op de kaart. Lees hieronder alleen de verhaaltekst; de regie is voor jou.

01 / Aan de poort

In onze verbeelde abdij wacht iemand even bij de poort, onzeker of er nog een maaltijd zal zijn. Binnen wordt geen toespraak voorbereid. Er komt een kom bij en een stoel wordt verschoven. Het welkom begint als een praktische handeling. Aan deze tafel doen we hetzelfde: we maken plaats, zetten water neer en laten degene die aankomt eerst rustig landen.

Regie: Lees bij ontvangst; geen gast speelt de reiziger.

02 / Een regel voor gasten

Hoofdstuk drieënvijftig van de Regel van Benedictus beschrijft de ontvangst van gasten en de zorg voor hun verblijf. Die tekst geeft gastvrijheid een concrete plaats in het gemeenschapsleven. Hij levert ons geen recept voor deze erwtenpot. Het klooster dat we ons voorstellen heeft daarom geen verzonnen archiefnaam; het is een ruimte waarin we aandacht, arbeid en rust bij elkaar brengen.

Regie: Benoem de Regel als tekstbron en de abdij als fictieve setting.

03 / Drie soorten fris

De bestaande smaakproef met wortel laat zien hoe een kleine hoeveelheid zuur een warme groente verandert. Azijn en krautvocht komen langs verschillende wegen op tafel. We nemen alleen afgewerkte, vertrouwde producten. De proef vraagt geen uitspraak over middeleeuwse smaak. Het is een hedendaagse oefening in aandacht, net zoals langzaam genoeg eten om de eerste lepel werkelijk te voelen.

Regie: Bied F06 alleen aan wanneer voorbereid; het is geen historische demonstratie.

ALS DE ABDIJPOORT SLUIT

Aan tafel blijven

04 / Een goudbruine rand

De prei krijgt vandaag even het volle licht. Eerst was er zand tussen de lagen; na zorgvuldig wassen kwam er ruimte voor olie en hitte. De randen kleuren, het binnenste wordt zacht. We gebruiken de prei die al in de maaltijd gepland stond. Het extra werk zit in aandachtig roosteren en in het neerleggen, niet in nog een schaal erbij.

Regie: Deze kaart vervangt de bestaande preiafwerking; tel geen tweede hoeveelheid.

05 / De stille eerste lepel

De erwtenpot wordt verdeeld en op elke kom komt een stuk geroosterde prei. Wie wil begint een ogenblik stil. Dat hoeft geen ritueel te worden en niemand bewaakt hoe lang het duurt. Daarna kan het gesprek vanzelf terugkomen. De kok heeft de warme schaal binnen handbereik gezet en zit erbij. Gastvrijheid krijgt ook vorm doordat niemand de hele avond hoeft te blijven bedienen.

Regie: Laat stilte vrijwillig; eten gaat vóór de vertelling.

06 / Wanneer de poort weer sluit

De kom raakt leeg, maar de tafel hoeft nog niet leeggeruimd. Een gesprek kan lichter worden wanneer er niets meer van een gast verwacht wordt. Misschien was juist dat het prettige van de avond: er mogen zijn zonder iets bijzonders te brengen. De poort uit het verhaal sluit later. Hier blijft nog tijd voor het dessert, of eenvoudig voor een glas water.

Regie: Lees alleen als het gesprek ruimte laat; sluit niet met een verplichte ronde.

06 / Bologna · een hedendaagse zondag

De zondag die blijft



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

> De regiobron beschrijft lasagne verdi met ragù, béchamel en kaas. Onze versie gebruikt directe verse vellen, een eigen ragù en een modern citroendessert. Familiegevoel is de vertelling; we verzinnen geen persoonlijke Italiaanse afkomst.

De tafelvraag: Bij welke maaltijd voelde je dat iemand blij was dat je er was?

Het volledige menu

Brood / Hoog olijfoliebrood om te delen

Dit zachte huisbrood vangt de eerste trek op. De langere rust is een praktische manier om geur te bouwen; geen aanspraak op één exclusief Bolognese broodtraditie.

Hoofdgerecht / Lasagne met langzaam gegaarde ragù en béchamella

Het werk zit onder het oppervlak: groenten klein gesneden, vlees gekleurd, saus lang gegaard, dunne lagen. Dit is een eigen huisversie; de in Bologna vastgelegde groene lasagne is een bron, geen etiket voor deze afwijkende formule.

Dessert / Citroencrème in vier kleine potjes

Na de warme lagen volgt één koele lepel. Dit is een moderne citroenposset voor deze tafel, geen beweerd oud Bolognese dessert. Citroenzuur laat de room opstijven; dat is geen fermentatie.

Allergenen: EI; controleer etiket, MELK, SELDERIJ, TARWE

Drank: Zet 1 liter vers drinkwater klaar voor vier, met een karaf om bij te vullen. Extra wijn, koffie of thee is optioneel en valt buiten deze afgewogen menulijst; voeg eventuele allergenen daarvan toe.

Netto hoeveelheden voor 4 eters; koop groente en fruit ruimer voor schil- en snijverlies. Water staat apart op de lijst maar hoeft niet aangekocht. Bij de Pompeï-gistroute vervangt de alternatieve ingrediëntenlijst het gehele deegrecept; tel beide niet op.

Als je deze avond morgen kiest: Voor een diner morgen: maak gekoelde desserts vandaag indien mogelijk, kies gistbrood als er geen werkzame starter is en koop afgewerkte fermenten. De menuplanning gebruikt T = moment van de hoofdgang zodat ze niet aan een oude datum vastzit.

Boodschappen

Product	Hoeveelheid
Tarwebloem	350 g
Drinkwater	490 ml
Instant gist	3 g
Fijn zout	12 g
Extra vergine olijfolie	55 ml
Rundergehakt	300 g
Varkensgehakt	150 g
Gele ui, schoongemaakt	100 g
Wortel, schoongemaakt	100 g
Bleekselderij	60 g
Passata zonder toegevoegde kruiden	300 g
Volle gepasteuriseerde melk	550 ml
Ongezouten cultuurboter	35 g
Verse lasagnevellen, geschikt voor directe ovenbereiding	220 g
Parmigiano Reggiano, fijn geraspt	65 g
Zwarte peper, gemalen	0.5 g
Nootmuskaat, gemalen	0.2 g
Slagroom, gepasteuriseerd, 35% vet	300 ml
Fijne kristalsuiker	60 g
Vers citroensap	45 ml
Fijn geraspte schil van gewassen onbehandelde citroen	2 g

Voorbereiding en fermentatie

T is het moment van de hoofdgang. Geef het brood ongeveer 15 minuten eerder, terwijl de lasagne rust. Eén oven, met brood eerst en ragù daarna.

Dag -1 of T-6 uur: citroencrème maken en minstens 4 uur koelen. T-9 uur: brooddeeg mengen, vouwen en in de vorm laten rijzen. Bak op rijpheid; met de volledige rijsvensters is het brood normaal ruim vóór T-5 uur 30 uit de oven. Laat minstens 30 minuten op een rooster rusten.

T-5 uur: oven terug naar 150 °C; vlees en groenten kleuren, vocht toevoegen en aan de kook brengen. De gesloten ragù gaat uiterlijk rond T-4 uur 30 in de oven en gaart 2-2,5 uur. Controleer vocht en gaarheid; het recept gaat vóór de klok.

T-2 uur: ragù afronden. Houd kort afgedekt boven 60 °C op een lage pit; roer en voeg zo nodig een klein beetje water toe. T-1 uur 45: béchamella maken. T-1 uur 30: lasagne opbouwen met de warme sauzen; oven op 180 °C brengen.

T-55 minuten: lasagne bakken, circa 30-40 minuten; controleer zachte pasta en kern minstens 75 °C gedurende 30 seconden. Een koud opgebouwde schaal vraagt mogelijk langer en moet eerder in de oven. Laat 15 minuten rusten vóór het snijden. Bij T de hoofdgang serveren.

Citroencrème blijft bij 0-4 °C tot het dessert. Als de warme voorbereiding wezenlijk uitloopt, verschuift de etenstijd; laat gasten rustig brood eten en forceer de garing niet.

Voor de eerstvolgende proef: Het brood fermenteert met gist. Cultuurboter en gerijpte Parmigiano geven afgeronde fermentatiesmaken. Citroenroom is door zuur gezet, niet gefermenteerd.

Om later te leren: Vergelijk hetzelfde olijfoliedeeg na een koude rijs van 8-12 uur bij 0-4 °C met de dagroute. Laat daarna in de vorm op zicht narijzen. Registreer deegtemperatuur, volume, geur en korst; wijzig niet tegelijk meel en oliedosis.

BROOD

Hoog olijfoliebrood om te delen

> Dit zachte huisbrood vangt de eerste trek op. De langere rust is een praktische manier om geur te bouwen; geen aanspraak op één exclusief Bolognese broodtraditie.

Voor 4 personen. Opbrengst: 4 porties

Hoeveelheid / ingrediënt	Smaak, herkomst en betekenis
320 g Tarwebloem	De rekbare structuur van brood en het dunne bindwerk van saus. De precieze bloemkeuze is onze hedendaagse keuze.
240 ml Drinkwater	Maakt van droog graan deeg en draagt warmte door de pan; water is de stille basis van iedere gedeelde pot.
3 g Instant gist	Ook dit is fermentatie: het deeg krijgt tijd en lucht. De betrouwbare korte route heet gistbrood, nooit zuurdesem.
6 g Fijn zout	Geeft de andere ingrediënten contour. Afwegen voorkomt dat een stoof na inkoken te zout wordt.

Hoeveelheid / ingrediënt	Smaak, herkomst en betekenis
35 ml Extra vergine olijfolie	Een brug tussen deeg, groenten en het laatste glanzende lepeltje op het bord. Gebruik voor bakken en afwerken dezelfde eetbare olie.

Bereiding

1. Meng bloem, water, gist en zout tot een nat deeg. Rust 20 minuten. Vouw met vochtige handen, laat 30 minuten rusten, vouw opnieuw en herhaal na nog 30 minuten.

2. Vet een metalen vorm van circa 20 x 25 cm in met 15 ml olie. Leg deeg erin, keer eenmaal zodat het licht geolied is. Laat 60-90 minuten afgedekt rijzen tot luchtig. Trek voorzichtig naar de hoeken zonder de lucht eruit te drukken.

3. Verwarm oven op 220 °C. Verdeel de resterende 20 ml olie over het deeg, druk zachte kuiltjes met de vingers. Bak 22-28 minuten tot goudbruin en gaar. Laat minstens 30 minuten op een rooster rusten.

4. Snijd of scheur in acht stukken, twee per persoon; geef het eerste stukje door.

Ovenroute

Alle genoemde oventemperaturen zijn boven-/onderwarmte. Volg de gaarheidscontrole; tijden zijn richtwaarden voor de vermelde schaal en hoeveelheid.

Vuurroute

Een geschikte metalen vorm op gemeten 220 °C indirect in de pizzaoven; draai tijdig en houd de bodem vrij van verkoolde plekken. Gebruik de buitenoven alleen bij een gemeten, beheerste bakruimte- en vloertemperatuur; nooit op volle pizzahitte. Bak in geschikt materiaal naast de warmtebron, niet in vlammen. Draai de schaal als één kant sneller kleurt. Bij onregelmatige hitte neemt de gewone oven over.

Presentatie

Op een plank met een schone doek; geen extra oliekom nodig omdat de hoeveelheid al in het deeg zit.

Vooraf en bewaren

Volledig op een rooster afkoelen vóór verpakken. Brood droog in een papieren zak; eventuele boter en zuivel apart bij 0-4 °C. Vooraf voor een diner thuis: brood kan tot de volgende dag droog bewaard worden; vries ongebruikt overschot daarna in. Voor een afhaalproef: koel en vervoer koude componenten bij 0-4 °C, zet ze bij aankomst meteen terug in de koelkast en gebruik ze op de afgesproken serviceavond. Die avond en de bereidingstijd staan op het etiket; dit is geen termijn van 24 uur na afhalen. Brood en droge kruim/noten blijven droog gescheiden.

Materiaal: weegschaal, kom, metalen vorm 20 x 25 cm, rooster

HOOFDGERECHT

Lasagne met langzaam gegaarde ragù en béchamella

Het werk zit onder het oppervlak: groenten klein gesneden, vlees gekleurd, saus lang gegaard, dunne lagen. Dit is een eigen huisversie; de in Bologna vastgelegde groene lasagne is een bron, geen etiket voor deze afwijkende formule.

Voor 4 personen. Opbrengst: 4 porties

Hoeveelheid / ingrediënt	Smaak, herkomst en betekenis
300 g Rundergehakt	Kleine beetjes vlees worden door zorgvuldig kleuren en tijd een saus om te delen; dit is geen haastige tomatensaus.
150 g Varkensgehakt	Geeft de ragù een zachtere textuur. Beide gehaktsoorten moeten volledig door en door garen.
100 g Gele ui, schoongemaakt	Langzaam kleuren maakt het voorbereidende werk van de kok zichtbaar in zoetheid en saus.
100 g Wortel, schoongemaakt	Roosteren concentreert de natuurlijke zoetheid. De groente blijft als groente herkenbaar.
60 g Bleekselderij	Naast ui en wortel vormt deze groente het geurige begin van de ragù.
20 ml Extra vergine olijfolie	Een brug tussen deeg, groenten en het laatste glanzende lepeltje op het bord. Gebruik voor bakken en afwerken dezelfde eetbare olie.
300 g Passata zonder toegevoegde kruiden	Tomaat bindt de ragù zonder het vlees en de langzame bereiding te verbergen.
250 ml Drinkwater	Maakt van droog graan deeg en draagt warmte door de pan; water is de stille basis van iedere gedeelde pot.
550 ml Volle gepasteuriseerde melk	Verzacht een saus en maakt de dunne béchamella; steeds gekoeld bewaren.
30 g Tarwebloem	De rekbare structuur van brood en het dunne bindwerk van saus. De precieze bloemkeuze is onze hedendaagse keuze.
35 g Ongezouten cultuurboter	Een hedendaagse Franse afwerking met lichtzure diepte. Kies boter waarvan het etiket culturen of gefermenteerde room bevestigt.
220 g Verse lasagnevellen, geschikt voor directe ovenbereiding	Dunne lagen houden saus vast. Dit menu gebruikt gekochte verse vellen zodat de kok tijd houdt voor brood en gast.
65 g Parmigiano Reggiano, fijn geraspt	Gerijpte kaas geeft hartigheid en een fijne korst. Rijping is een extra fermentatiespoor in dit diner.
6 g Fijn zout	Geeft de andere ingrediënten contour. Afwegen voorkomt dat een stoof na inkoken te zout wordt.
0.5 g Zwarte peper, gemalen	Een afgemeten prikkel houdt warme, zachte gerechten levendig; geen claim over historische betaalbaarheid.
0.2 g Nootmuskaat, gemalen	Een zeer kleine hoeveelheid verbindt melk en boter; hij blijft een achtergrondgeur.

Bereiding

1. Oven op 150 °C. Snijd ui, wortel en selder zeer fijn. Kleur gehakt in 10 ml olie in twee ruime rondes in een ovenvaste pan, circa 5-6 minuten per ronde. Breek klonten. Neem uit.

2. Fruit groenten in de resterende 10 ml olie 8 minuten op matig vuur. Doe vlees terug, voeg passata, 250 ml water, 100 ml van de melk, 4 g zout en peper toe. Breng kort aan de kook; zet afgedekt 2-2,5 uur in de oven. Roer ieder halfuur; voeg alleen bij droogvallen 50 ml water per keer toe. De saus moet dik maar smeuïg zijn.

3. Maak béchamella op de kookplaat: smelt 30 g boter, roer 30 g bloem erdoor en gaar 2 minuten zonder bruinen. Klop geleidelijk de resterende 450 ml melk erdoor. Laat onder roeren 5-7 minuten zacht doorkoken. Voeg 2 g zout en nootmuskaat toe.

4. Vet een schaal van circa 20 x 25 cm in met de laatste 5 g boter. Verdeel beide sauzen in vijf gelijke delen. Een dun laagje saus onderin, dan vier lagen pasta met ragù, béchamella en kaas ertussen; bewaar 20 g kaas voor bovenop. Gebruik verse vellen die volgens het etiket niet vooraf gekookt moeten worden.

5. Bak bij 180 °C circa 30-40 minuten, de eerste 20 minuten afgedekt. Controleer dat de pasta zacht is en de kern minstens 75 °C gedurende 30 seconden bereikt. Laat 15 minuten rusten vóór snijden; dit is korte serveerrust, geen lauwe bewaring.

Ovenroute

Alle genoemde oventemperaturen zijn boven-/onderwarmte. Volg de gaarheidscontrole; tijden zijn richtwaarden voor de vermelde schaal en hoeveelheid.

Vuurroute

Ragù in gesloten pan bij stabiele 150 °C indirect; lasagne in een passende schaal op 180 °C zonder directe vlam. De korte braad- en béchamelstappen blijven op de kookplaat voor beheersing.

Presentatie

Vier royale rechthoeken met zichtbare laagjes op warme vlakke borden; een schone rand en de eigen saus volstaan.

Vooraf en bewaren

Vooraf voor een diner thuis: koel de bereide maaltijd snel in kleine ondiepe bakken en zet binnen 2 uur bij 0-4 °C; gebruik bij voorkeur de volgende dag en uiterlijk binnen 24 uur na bereiden, of eerder als een productetiket dat vraagt. Voor afhaal wordt het koelproces eerst beproefd: van 60 naar 10 °C of kouder in maximaal 2 uur, daarna verder naar 0-4 °C vóór overdracht. Warm hoogstens eenmaal opnieuw volledig door tot minstens 75 °C gedurende 30 seconden in de kern. Deze proefafspraak is geen gevalideerde commerciële houdbaarheid. Voor een afhaalproef: koel en vervoer koude componenten bij 0-4 °C, zet ze bij aankomst meteen terug in de koelkast en gebruik ze op de afgesproken serviceavond. Die avond en de bereidingstijd staan op het etiket; dit is geen termijn van 24 uur na afhalen. Brood en droge kruim/noten blijven droog gescheiden.

Materiaal: ovenpot 3-4 l, steelpan en garde, schaal 20 x 25 cm, thermometer, spatel

DESSERT

Citroencrème in vier kleine potjes

Na de warme lagen volgt één koele lepel. Dit is een moderne citroenposset voor deze tafel, geen beweerd oud Bolognese dessert. Citroenzuur laat de room opstijven; dat is geen fermentatie.

Voor 4 personen. Opbrengst: 4 porties

Hoeveelheid / ingrediënt	Smaak, herkomst en betekenis
300 ml Slagroom, gepasteuriseerd, 35% vet	Het vet draagt vanille of chocolade; zorgvuldig koelen geeft een lichte, gladde textuur.
60 g Fijne kristalsuiker	Een afgewogen hulpmiddel voor balans en textuur. Het dessert mag nog naar fruit of cacao smaken.
45 ml Vers citroensap	Frisheid vormt het laatste accent. De citroen bewijst geen historische herkomst van ons menu.
2 g Fijn geraspte schil van gewassen onbehandelde citroen	De vluchtige geur komt uit het gele laagje; vermijd het bittere witte deel.

Bereiding

1. Zet vier hittebestendige potjes van 120 ml klaar. Verwarm room met suiker en zeste in een ruime steelpan tot rustig koken. Laat 3 minuten zacht koken, roer regelmatig en let op overkoken.

2. Haal van vuur, wacht 2 minuten en roer 45 ml gezeefd citroensap erdoor. Laat 10 minuten afkoelen. Verdeel gelijk over vier potjes, ongeveer 90-100 ml per potje.

3. Laat kort uitdampen en zet uiterlijk binnen 2 uur afgedekt bij 0-4 °C. Laat minstens 4 uur opstijven; maak bij voorkeur de dag voordien. Serveer koud, zonder extra ongeplande garnituur.

Ovenroute

Alle genoemde oventemperaturen zijn boven-/onderwarmte. Volg de gaarheidscontrole; tijden zijn richtwaarden voor de vermelde schaal en hoeveelheid.

Vuurroute

Deze korte crèmebereiding blijft op de kookplaat; beheerst drie minuten koken is belangrijker dan buitenvuur.

Presentatie

Vier kleine glazen potjes op een sober schoteltje. De geur van de schil is genoeg.

Vooraf en bewaren

Dit dessert blijft koud: verwarm de opgesteven citroencrème niet opnieuw. Zet de gevulde potjes uiterlijk binnen 2 uur na bereiden afgedekt bij 0-4 °C; laat minstens 4 uur opstijven. Bij voorbereiding voor een diner thuis: gebruik binnen 24 uur na bereiden, of eerder als het productetiket dat vraagt. Houd tot serveren gekoeld en vervoer met koelelementen. De citroen maakt de crème niet houdbaar buiten de koeling. Voor een afhaalproef: koel en vervoer koude componenten bij 0-4 °C, zet ze bij aankomst meteen terug in de koelkast en gebruik ze op de afgesproken serviceavond. Die avond en de bereidingstijd staan op het etiket; dit is geen termijn van 24 uur na afhalen. Brood en droge kruim/noten blijven droog gescheiden.

Materiaal: ruime steelpan, garde, zeef, vier potjes 120 ml

Tafel, ruimte en doos

crème, olijf, warm hout

Klaarzetten: vier ruime witte borden, één stevige keramische ovenschaal op onderzetter, gewassen linnen servetten, eenvoudig vork/mes/lepel, kleine glazen, geen nagemaakte familiefoto’s

Vrijblijvende rol: Vraag vooraf of een klein gebaar prettig is. Alleen brood doorgeven, een geur kiezen of de eerste schep nemen; iedereen mag overslaan. Geen historische personen, armoede of religie naspelen.

Klank: Gebruik de reeds gelicentieerde instrumentale muziek uit de minisite zacht en alleen op verzoek. Geen automatische stem. Tijdens de broodhandeling alle muziek uit; daarna is echte kamerstilte een volwaardige keuze.

Het gebaar: Het eerste broodstuk gaat naar een ander; de kok schuift na het snijden zelf aan.

De ruimte: Keuken en tafel mogen verbonden zijn; de geur is de entree.

De verpakking: Twee kraft dozen voor 2 personen; een extra papieren broodzak houdt de korst droog. Het droge brood en papier gaan in de kraftdoos; maaltijd en zuivel in een afzonderlijke gekoelde drager.

De afwerking: Crème band met tekstwoordmerk en een fijne olijfgroene lijn; geen zware losse decoratie boven de crème.

De opwarmkaart: Lasagne uit koeling afgedekt in geschikte schaal op 180 °C, circa 30-40 minuten voor twee ondiepe porties. Kern 75 °C/30 sec; daarna hoogstens enkele minuten zonder deksel voor korst. Brood apart 4-6 minuten op 180 °C indien gewenst. Crème koud. Alleen voor de afgesproken serviceavond na gekoelde overdracht; houd koude componenten tot gebruik bij 0-4 °C. Brood en droge componenten blijven apart.

Inhoud: circa de helft van het brood, twee lasagneporties in afzonderlijke ondiepe ovenbestendige containers, 2 x citroencrème in gesloten 120 ml potjes, A6 menu, korte leeskaart, opwarminstructie

Etiketten

Tarwe, melk, ei, selderij; controleer pasta-etiket

Gekoeld 0-4 °C, op de afgesproken serviceavond eten

Slechts eenmaal opwarmen; citroencrème koud bewaren

Bronnen en historische begrenzing

Bologna Welcome - Lasagne verdi alla bolognese / https://www.bolognawelcome.com/en/other/recipes-and-typical-products/lasagne-verdi-alla-bolognese-2 / Regionaal gerecht en de vastgelegde groene versie; onze verhoudingen wijken af.

DE ZONDAG DIE BLIJFT

De zes momenten

De ontvangsttekst en het tafelmoment staan op de kaart. Lees hieronder alleen de verhaaltekst; de regie is voor jou.

01 / De schaal op het aanrecht

Op het aanrecht staat een lege ovenschaal. Daarnaast liggen pastavellen en twee lepels. In ons verbeelde huis laat iemand zien hoe weinig saus er eigenlijk tussen twee lagen nodig is. De ander probeert het en schept eerst te veel. Er wordt gelachen, een beetje teruggenomen en verder gebouwd. Zo begint deze zondag: met een handeling die samen wordt gedaan.

Regie: Lees vóór de eerste gang; geen gast hoeft zelf laagjes te demonstreren.

02 / Een zondag die wij maken

Deze tafel verwijst naar Bologna, maar het huishouden is verzonnen. We hebben geen familierecept gevonden dat deze paddenstoelenlasagne legitimeert. Mimi Thorisson beschrijft bij A Kitchen in Italy hoe gerechten bij terugkerende gezinsmaaltijden horen. Dat helpt ons de avond te richten: aandacht voor wat mensen samen doen. De concrete saus, hoeveelheden en gebeurtenissen zijn door Tafelreizen zelf gekozen.

Regie: Verwijs naar de openbare boekbeschrijving; claim geen gelezen recept of authentieke lasagne alla bolognese.

03 / Wat je handen onthouden

De boter op de focaccia kan het kleine voorraadmoment dragen. Daarna komt een ander soort aandacht: een garde die langs de bodem van de pan gaat, zodat de witte saus glad blijft. Wie het vaak doet, denkt er nauwelijks over na. Wie kijkt, ziet ineens dat een recept ook bestaat uit tempo, luisteren en op tijd het vuur lager zetten.

Regie: De bestaande F05-proef is optioneel; laat de keuken tijdens ontvangst al opgeruimd zijn.

DE ZONDAG DIE BLIJFT

Aan tafel blijven

04 / Paddenstoel in de hoofdrol

De paddenstoelen worden in porties gebakken, met ruimte om te kleuren. De spinazie laat vocht los dat niet allemaal in de schaal hoeft. Samen geven ze deze lasagne een eigen karakter. We zetten geen tweede hoofdgerecht naast de vleesversie: vanavond kiezen we deze volledige vegetarische variant. Het doorgeven zit in de werkwijze, terwijl de ingrediënten gerust mogen veranderen.

Regie: Kies één lasagnevariant voor de avond en pas boodschappen en allergenen daarop aan.

05 / Tien minuten geduld

De lasagne komt uit de oven en rust. Dat wachten geeft ruimte om water bij te schenken en de laatste pan weg te zetten. De kok hoeft straks niet tussen tafel en fornuis te blijven lopen. Wanneer de eerste portie uit de schaal wordt getild, hoeft ze geen perfecte rechthoek te zijn. De lagen moeten vooral warm, zacht en samenhangend smaken.

Regie: Rust 10 minuten; zet daarna de hele schaal op een hittebestendige onderzetter.

06 / Wat wordt doorgegeven

Iemand herinnert zich misschien hoe een ander een mes vasthield, een saus proefde of een tafel dekte. Zulke kleine lessen staan zelden bovenaan een receptenkaart. Je mag er één noemen, maar hoeft geen familieverhaal te hebben. Ook een vriend, buur of kookboek kan iets hebben geleerd. Wat vandaag prettig werkte, mag bij de volgende zondag een gewoonte worden.

Regie: Bied de vraag één keer aan; laat gasten vrij om alleen te luisteren.

07 / Provence · een verbeelde zomertafel

Een avond in de Provence



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

> Terugkeer naar de oorspronkelijke merkpresentatie: fougasse, tian en vanillecrème met abrikoos. Een hedendaags regionaal geïnspireerd menu, zonder claim dat één dorp of familie exact zo at. Witte bonen maken het groentegerecht volwaardiger.

De tafelvraag: Welke geur brengt jou meteen naar een andere plek?

Het volledige menu

Brood / Olijvenfougasse met tijm

De openingen maken het brood tot een deelbaar blad. Olijven en tijm geven geur; de olijven zijn het aangekocht fermentaccent van deze avond.

Hoofdgerecht / Groentetian op witte bonen

Gelijk gesneden groenten worden op hun eigen sap gegaard. Witte bonen onderin zijn een expliciete moderne toevoeging: ze maken de oorspronkelijke groentetian een dragende hoofdgang.

Dessert / Vanillecrème met geroosterde abrikozen

Warme, lichtzure abrikoos en koele vanillecrème maken de maaltijd licht. De crème is Franse patisserietechniek van nu; het fruit kan buiten het seizoen ongezoet uit de diepvries komen.

Allergenen: Controleer etiket: SULFIETEN, EI, MELK, TARWE

Drank: Zet 1 liter vers drinkwater klaar voor vier, met een karaf om bij te vullen. Extra wijn, koffie of thee is optioneel en valt buiten deze afgewogen menulijst; voeg eventuele allergenen daarvan toe.

Netto hoeveelheden voor 4 eters; koop groente en fruit ruimer voor schil- en snijverlies. Water staat apart op de lijst maar hoeft niet aangekocht. Bij de Pompeï-gistroute vervangt de alternatieve ingrediëntenlijst het gehele deegrecept; tel beide niet op.

Als je deze avond morgen kiest: Voor een diner morgen: maak gekoelde desserts vandaag indien mogelijk, kies gistbrood als er geen werkzame starter is en koop afgewerkte fermenten. De menuplanning gebruikt T = moment van de hoofdgang zodat ze niet aan een oude datum vastzit.

Boodschappen

Product	Hoeveelheid
Tarwebloem	320 g
Drinkwater	340 ml
Instant gist	3 g
Fijn zout	12 g
Extra vergine olijfolie	70 ml
Ontpitte groene olijven, uitgelekt	70 g
Verse tijmblaadjes	5 g
Aubergine	350 g
Courgette	350 g
Rijpe tomaat	450 g
Gele ui, schoongemaakt	180 g
Witte bonen uit pot of blik, afgespoeld en uitgelekt	400 g
Knoflook, gepeld	8 g
Zwarte peper, gemalen	0.5 g
Volle gepasteuriseerde melk	200 ml
Slagroom, gepasteuriseerd, 35% vet	100 ml
Eidooier van gepasteuriseerd vloeibaar eigeel	60 g
Fijne kristalsuiker	45 g
Vanille-extract	3 ml
Abrikozenhelften, vers of ongezoet diepgevroren	400 g
Honing	15 g

Voorbereiding en fermentatie

T is het moment van de hoofdgang. Brood bakken en de ui roosteren zijn twee afzonderlijke ovenbeurten vóór de gevulde tian.

Dag -1: vanillecrème bereiden, snel koelen en bij 0-4 °C bewaren. T-6 uur 30: fougassedeeg beginnen. Doorloop rust, kneden, 75-120 minuten eerste rijs, vormen en 30-45 minuten narijs; bak zodra het deeg luchtig is, niet op een geforceerd tijdstip.

Bak de fougasses uiterlijk rond T-3 uur 10 op 220 °C. Reken bij twee bakbeurten 18-23 minuten per beurt en laat de tweede portie tijdens het wachten afgedekt koel staan. Zorg dat beide broden vóór T-2 uur 15 uit de oven zijn; daarna minstens 25 minuten op een rooster afkoelen.

T-2 uur 15: oven terug naar 190 °C en ui voorbereiden. T-2 uur: ui 15 minuten roosteren. Snijd intussen de overige groenten, meng bonenbasis en bouw de tian op zodra de ui gereed is.

T-1 uur 20: gevulde tian op 190 °C bakken, 35 minuten afgedekt en 25-35 minuten open. Controleer dat de aubergine helemaal zacht is. Laat circa 10 minuten rusten en serveer bij T met het sap en de bonen van de bodem.

Na hoofdgang: oven naar 200 °C, abrikoos 15-20 minuten roosteren of 25-30 minuten rechtstreeks uit de diepvries. De vanillecrème blijft koud tot het opmaken.

Voor de eerstvolgende proef: Natuurlijk gefermenteerde aangekochte olijven en het gerezen brood dragen het fermentatiespoor. Geen nieuwe olijven pekelen voor deze proef.

Om later te leren: Proef drie producenten van natuurlijk gefermenteerde olijven, noteer zout, zuur en bitter, en kies één vaste leverancier. Dat smaakonderzoek is uitvoerbaar zonder ongetest huisferment. Ontwikkel later afzonderlijk een koolferment uit de volledige geteste NCHFP-methode.

BROOD

Olijvenfougasse met tijm

De openingen maken het brood tot een deelbaar blad. Olijven en tijm geven geur; de olijven zijn het aangekocht fermentaccent van deze avond.

Voor 4 personen. Opbrengst: 4 porties

Hoeveelheid / ingrediënt	Smaak, herkomst en betekenis
320 g Tarwebloem	De rekbare structuur van brood en het dunne bindwerk van saus. De precieze bloemkeuze is onze hedendaagse keuze.
210 ml Drinkwater	Maakt van droog graan deeg en draagt warmte door de pan; water is de stille basis van iedere gedeelde pot.
3 g Instant gist	Ook dit is fermentatie: het deeg krijgt tijd en lucht. De betrouwbare korte route heet gistbrood, nooit zuurdesem.
5 g Fijn zout	Geeft de andere ingrediënten contour. Afwegen voorkomt dat een stoof na inkoken te zout wordt.
25 ml Extra vergine olijfolie	Een brug tussen deeg, groenten en het laatste glanzende lepeltje op het bord. Gebruik voor bakken en afwerken dezelfde eetbare olie.
70 g Ontpitte groene olijven, uitgelekt	Kies natuurlijk gefermenteerde olijven volgens de producent. Ze geven kleine zoute verrassingen in de fougasse.
2 g Verse tijmblaadjes	Een klein kruid kan een warme schaal verbinden met de geur van een tuin. Alleen eetbare keukentijm gebruiken.

Bereiding

1. Meng bloem, water, gist en zout, rust 15 minuten en kneed 6 minuten. Werk 15 ml olie en goed drooggedept fijngehakte olijven erdoor.

2. Laat afgedekt 75-120 minuten rijzen tot luchtig. Verdeel in twee stukken en rek elk op bakpapier uit tot een ovaal van circa 25 x 15 cm.

3. Snijd met een deegsteker een lange opening in het midden en drie schuine openingen aan elke kant. Trek de openingen ruim uit, circa 2 cm breed, zodat ze niet dichtbakken. Laat 30-45 minuten narijzen.

4. Verwarm op 220 °C. Bestrijk met de resterende 10 ml olie en verdeel de tijm. Bak 18-23 minuten tot goudbruin; laat minstens 25 minuten op een rooster afkoelen. Een halve fougasse per persoon is ruim; serveer eerst circa 80-100 g.

Ovenroute

Alle genoemde oventemperaturen zijn boven-/onderwarmte. Volg de gaarheidscontrole; tijden zijn richtwaarden voor de vermelde schaal en hoeveelheid.

Vuurroute

Gebruik de buitenoven alleen bij een gemeten, beheerste bakruimte- en vloertemperatuur; nooit op volle pizzahitte. Bak in geschikt materiaal naast de warmtebron, niet in vlammen. Draai de schaal als één kant sneller kleurt. Bij onregelmatige hitte neemt de gewone oven over.

Presentatie

Twee bladvormige broden op een plank, zonder een echte plant op het voedsel te leggen.

Vooraf en bewaren

Volledig op een rooster afkoelen vóór verpakken. Brood droog in een papieren zak; eventuele boter en zuivel apart bij 0-4 °C. Vooraf voor een diner thuis: brood kan tot de volgende dag droog bewaard worden; vries ongebruikt overschot daarna in. Voor een afhaalproef: koel en vervoer koude componenten bij 0-4 °C, zet ze bij aankomst meteen terug in de koelkast en gebruik ze op de afgesproken serviceavond. Die avond en de bereidingstijd staan op het etiket; dit is geen termijn van 24 uur na afhalen. Brood en droge kruim/noten blijven droog gescheiden.

Materiaal: kom, weegschaal, deegsteker, twee bakplaten of twee bakbeurten, rooster

HOOFDGERECHT

Groentetian op witte bonen

Gelijk gesneden groenten worden op hun eigen sap gegaard. Witte bonen onderin zijn een expliciete moderne toevoeging: ze maken de oorspronkelijke groentetian een dragende hoofdgang.

Voor 4 personen. Opbrengst: 4 porties

Hoeveelheid / ingrediënt	Smaak, herkomst en betekenis
350 g Aubergine	Gaar genoeg wordt de stevige schijf zacht en neemt hij de kruidenolie op.
350 g Courgette	Houdt de groenteschotel sappig; gelijke plakdiktes maken de garing voorspelbaar.
450 g Rijpe tomaat	Het vocht uit de tomaat gaart de naburige schijven; het rode sap hoort bij de schaal.
180 g Gele ui, schoongemaakt	Langzaam kleuren maakt het voorbereidende werk van de kok zichtbaar in zoetheid en saus.
400 g Witte bonen uit pot of blik, afgespoeld en uitgelekt	Een bereide voorraad maakt een groenteschotel voedzamer en geeft de sappen iets om aan te hechten.
8 g Knoflook, gepeld	Een kleine hoeveelheid wordt zacht in warme olie; hij ondersteunt het gerecht zonder de hele tafel te overheersen.
45 ml Extra vergine olijfolie	Een brug tussen deeg, groenten en het laatste glanzende lepeltje op het bord. Gebruik voor bakken en afwerken dezelfde eetbare olie.
3 g Verse tijmblaadjes	Een klein kruid kan een warme schaal verbinden met de geur van een tuin. Alleen eetbare keukentijm gebruiken.
100 ml Drinkwater	Maakt van droog graan deeg en draagt warmte door de pan; water is de stille basis van iedere gedeelde pot.
7 g Fijn zout	Geeft de andere ingrediënten contour. Afwegen voorkomt dat een stoof na inkoken te zout wordt.
0.5 g Zwarte peper, gemalen	Een afgemeten prikkel houdt warme, zachte gerechten levendig; geen claim over historische betaalbaarheid.

Bereiding

1. Verwarm oven op 190 °C. Snijd ui in dunne halve ringen. Meng in een schaal van circa 25 x 30 cm met 10 ml olie; rooster 15 minuten.

2. Snijd aubergine, courgette en tomaat in schijven van ongeveer 5 mm. Meng de bonen met 100 ml water, fijngesneden knoflook, 2 g tijm, 3 g zout en peper. Schep op de geroosterde ui.

3. Zet de groenteschijven in overlappende rijen op de bonen, afwisselend van kleur, niet strak samengeperst. Verdeel 35 ml olie, 4 g zout en 1 g tijm erover.

4. Dek af en bak 35 minuten op 190 °C. Verwijder deksel en bak nog 25-35 minuten tot ook de aubergine volledig zacht is. Bij droogvallen langs de rand 50 ml heet water toevoegen. Laat 10 minuten rusten en serveer

met de bonen en het sap van de bodem.

Ovenroute

Alle genoemde oventemperaturen zijn boven-/onderwarmte. Volg de gaarheidscontrole; tijden zijn richtwaarden voor de vermelde schaal en hoeveelheid.

Vuurroute

Geschikte afgedekte schaal bij gemeten 190 °C indirect. De laatste open fase vraagt toezicht op de zijde naast het vuur. Gebruik de buitenoven alleen bij een gemeten, beheerste bakruimte- en vloertemperatuur; nooit op volle pizzahitte. Bak in geschikt materiaal naast de warmtebron, niet in vlammen. Draai de schaal als één kant sneller kleurt. Bij onregelmatige hitte neemt de gewone oven over.

Presentatie

Laat de schijven in de schaal zichtbaar. Schep met een brede lepel van onderuit zodat ieder bord groenten, bonen en sap krijgt.

Vooraf en bewaren

Vooraf voor een diner thuis: koel de bereide maaltijd snel in kleine ondiepe bakken en zet binnen 2 uur bij 0-4 °C; gebruik bij voorkeur de volgende dag en uiterlijk binnen 24 uur na bereiden, of eerder als een productetiket dat vraagt. Voor afhaal wordt het koelproces eerst beproefd: van 60 naar 10 °C of kouder in maximaal 2 uur, daarna verder naar 0-4 °C vóór overdracht. Warm hoogstens eenmaal opnieuw volledig door tot minstens 75 °C gedurende 30 seconden in de kern. Deze proefafspraak is geen gevalideerde commerciële houdbaarheid. Voor een afhaalproef: koel en vervoer koude componenten bij 0-4 °C, zet ze bij aankomst meteen terug in de koelkast en gebruik ze op de afgesproken serviceavond. Die avond en de bereidingstijd staan op het etiket; dit is geen termijn van 24 uur na afhalen. Brood en droge kruim/noten blijven droog gescheiden.

Materiaal: schaal 25 x 30 cm, scherp mes, deksel of geschikte folie, brede serveerlepel

DESSERT

Vanillecrème met geroosterde abrikozen

Warme, lichtzure abrikoos en koele vanillecrème maken de maaltijd licht. De crème is Franse patisserietechniek van nu; het fruit kan buiten het seizoen ongezoet uit de diepvries komen.

Voor 4 personen. Opbrengst: 4 porties

Hoeveelheid / ingrediënt	Smaak, herkomst en betekenis
200 ml Volle gepasteuriseerde melk	Verzacht een saus en maakt de dunne béchamella; steeds gekoeld bewaren.
100 ml Slagroom, gepasteuriseerd, 35% vet	Het vet draagt vanille of chocolade; zorgvuldig koelen geeft een lichte, gladde textuur.
60 g Eidooier van gepasteuriseerd vloeibaar eigeel	Geeft de crème binding. Verhit gecontroleerd en koel snel; gepasteuriseerd is geen vervanging voor schone werkwijze.
45 g Fijne kristalsuiker	Een afgewogen hulpmiddel voor balans en textuur. Het dessert mag nog naar fruit of cacao smaken.

Hoeveelheid / ingrediënt	Smaak, herkomst en betekenis
3 ml Vanille-extract	Een subtiele patisserieafwerking; geen bewering dat dit een lokaal historisch Provençaals ingrediënt is.
400 g Abrikozenhelften, vers of ongezoet diepgevroren	Zuur en zomergeur tegenover de vanilleroom. Diepvriesfruit maakt deze zomerinspiratie ook buiten het seizoen uitvoerbaar.
15 g Honing	Een dunne draad rondt zuur en bitter af; laat de eigen zoetheid van het fruit het meeste werk doen.
30 ml Drinkwater	Maakt van droog graan deeg en draagt warmte door de pan; water is de stille basis van iedere gedeelde pot.

Bereiding

1. Dag voordien: verwarm melk, room en vanille tot dampend. Klop eidooier met 35 g suiker. Giet de warme melk in kleine scheuten bij de dooier onder voortdurend kloppen.

2. Doe terug in een schone steelpan. Verwarm zacht onder voortdurend roeren tot 82-84 °C; niet laten koken. Houd tegelijk als veiligheidscontrole minstens 75 °C gedurende 30 seconden aan. Zeef onmiddellijk in een koude kom.

3. Zet de kom in een ijsbad en roer tot afgekoeld. Verdeel in vier potjes. Dek af en koel bij 0-4 °C, uiterlijk binnen 2 uur na bereiden. Het is lepelbare crème, geen stevig gestorte pudding.

4. Leg abrikozen in een schaal met 30 ml water, honing en de resterende 10 g suiker. Bak vers fruit op 200 °C 15-20 minuten; ongezoet bevroren fruit rechtstreeks uit de vriezer circa 25-30 minuten. Controleer tot volledig heet en zacht.

5. Laat fruit enkele minuten afkoelen. Verdeel crème over vier kommen en leg het fruit ernaast. Het bakvocht alleen over het fruit lepelen.

Ovenroute

Alle genoemde oventemperaturen zijn boven-/onderwarmte. Volg de gaarheidscontrole; tijden zijn richtwaarden voor de vermelde schaal en hoeveelheid.

Vuurroute

Het fruit mag bij 200 °C indirect buiten roosteren; de crème blijft een korte gecontroleerde kookplaatbereiding met thermometer.

Presentatie

Vier ondiepe dessertkommen, zachte abrikoos naast een spiegel crème. Geen lavendel of eetbare bloemen toevoegen zonder ze te specificeren.

Vooraf en bewaren

Koel de bereide vanillecrème meteen in een ijsbad en bewaar uiterlijk binnen 2 uur afgedekt bij 0-4 °C. Serveer de crème koud; niet opnieuw verwarmen. Bak abrikozen bij voorkeur vlak voor serveren. Reeds bereid fruit afzonderlijk snel koelen en binnen 2 uur bij 0-4 °C zetten; koud serveren of eenmaal apart doorwarmen tot minstens 75 °C gedurende 30 seconden. Combineer pas op het bord. Bij voorbereiding voor een diner thuis: gebruik bereide crème en fruit binnen 24 uur na bereiden, of eerder volgens het productetiket. Vervoer gekoeld met koelelementen. Voor een afhaalproef: koel en vervoer koude componenten bij 0-4 °C, zet ze bij aankomst meteen terug in de koelkast en gebruik ze op de afgesproken serviceavond. Die avond en de bereidingstijd staan op het etiket; dit is geen termijn van 24 uur na afhalen. Brood en droge kruim/noten blijven droog gescheiden.

Materiaal: steelpan, garde, thermometer, zeef, ijsbad, schaal voor fruit

Tafel, ruimte en doos

crème, olijf, natuurlijk hout

Klaarzetten: vier lichte aardewerken borden, één lage ovenschaal, naturel linnen; vier kleine waterglazen, één olijftak in een afzonderlijk vaasje, buiten het voedsel

Vrijblijvende rol: Vraag vooraf of een klein gebaar prettig is. Alleen brood doorgeven, een geur kiezen of de eerste schep nemen; iedereen mag overslaan. Geen historische personen, armoede of religie naspelen.

Klank: Gebruik de reeds gelicentieerde instrumentale muziek uit de minisite zacht en alleen op verzoek. Geen automatische stem. Tijdens de broodhandeling alle muziek uit; daarna is echte kamerstilte een volwaardige keuze.

Het gebaar: Eerste schep gaat bewust van de bodem naar boven; geen nep-Franse rolstem.

De ruimte: Een lichte eettafel of beschutte patio; ook binnen werkt één warm verlichte muur als avondgevoel.

De verpakking: Twee kraft dozen voor 2 personen, met ondiepe maaltijdcontainers. Het droge brood en papier gaan in de kraftdoos; maaltijd en zuivel in een afzonderlijke gekoelde drager.

De afwerking: De buitenkant blijft bruin karton. Crème band met tekstwoordmerk en een olijfgroene blindlijn. Alleen een los buitenzegel; geen kruiden in contact met de potjes.

De opwarmkaart: Tian afgedekt op 180 °C circa 25-35 minuten vanuit koeling, tot 75 °C/30 sec; tijd volgt de kern. Fougasse 4-6 minuten apart. Abrikozen afzonderlijk opwarmen of koud serveren; crème koud. Alleen voor de afgesproken serviceavond na gekoelde overdracht; houd koude componenten tot gebruik bij 0-4 °C. Brood en droge componenten blijven apart.

Inhoud: één fougasse per doos in papieren zak, de helft van de gewogen tian inclusief bonen en sap, 2 x vanillecrème apart gesloten; twee porties abrikoos in koel bakje, olijfkleurige menukaart met één korte geurvraag

Etiketten

Tarwe, melk, ei; olijvenetiket op sulfieten controleren

Bij 0-4 °C bewaren, op de afgesproken serviceavond gebruiken

Vanillecrème koud; eenmaal opwarmen

Bronnen en historische begrenzing

Eigen Tafelreizen-merkbriefing / Tafelreizen-Brand-Guide.pdf / Oorspronkelijke combinatie fougasse, groentetian en vanillecrème met abrikoos; ontwerpbron, geen historische bewijsbron.

EEN AVOND IN DE PROVENCE

De zes momenten

De ontvangsttekst en het tafelmoment staan op de kaart. Lees hieronder alleen de verhaaltekst; de regie is voor jou.

01 / Wat in de tas zit

Stel je voor dat iemand van de markt thuiskomt zonder de groenten die vooraf waren bedacht. In de tas zitten een stuk pompoen en een knolselder. De schaal staat al klaar, de gasten komen toch. In plaats van opnieuw te beginnen wordt het plan aangepast. Zo ontstaat onze winteravond in de Provence: dezelfde aandacht voor de tafel, met een ander seizoen erin.

Regie: Lees als verbeelde scène, niet als verslag van een bezochte markt.

02 / Een streek als richting

De naam Provence geeft deze avond een culinaire richting, geen bewijs voor één onveranderlijke tian. Onze wintervariant is een keuze van vandaag. De openbare presentatie van Mimi Thorissons werk helpt ons kijken naar producten en huiselijke maaltijden. Dat betekent hier heel concreet dat we de inhoud van de schaal veranderen, terwijl het eten herkenbaar, royaal en goed voorbereid blijft.

Regie: Vermijd claims dat deze wintercombinatie een oud plaatselijk recept is.

03 / De fougasse is al gebakken

Op de plank ligt de fougasse met openingen waar de korst donkerder is. Hij werd eerder gebakken, zodat de oven nu voor de groenteschaal beschikbaar is. Wie de desemroute volgt, heeft dat werk al dagen gevolgd. Vandaag hoeft de gast alleen te kunnen delen. Een goed voorbereide avond laat het voorwerk voelbaar worden zonder iedereen langs alle stappen te leiden.

Regie: Brood volledig afkoelen; bestaande F03-documentatie is alleen op verzoek nodig.

EEN AVOND IN DE PROVENCE

Aan tafel blijven

04 / Dunne schijven, winterse kleuren

Pompoen en knolselder liggen niet zo nat in de schaal als rijpe zomertomaat. Daarom krijgt deze versie een eigen hoeveelheid vocht en wordt de knolselder even voorgegaard. Onder de schijven blijven de witte bonen liggen. Ze horen bij de maaltijd. De kleuren zijn zachter dan in de zomer, maar wanneer de folie weggaat kan de bovenkant nog steeds goudbruin worden.

Regie: Deze volledige winterkaart vervangt de zomertian; bonen blijven onderdeel van de hoofdschotel.

05 / Een lepel tot op de bodem

De serveerlepel gaat door de groenten tot bij de bonen en ui. Zo krijgt iedereen ook het vocht dat onderin is verzameld. De fougasse ligt dichtbij voor wat op het bord achterblijft. Niemand hoeft losse schijven recht te zetten voor het beeld. De kok heeft het gerecht laten rusten, proeft nog eenmaal en gaat zitten terwijl de schaal wordt doorgegeven.

Regie: Laat de schaal 10 minuten rusten en schep vanaf de bodem.

06 / Het seizoen mag veranderen

Er is iets geruststellends aan een gerecht dat mee kan bewegen. Je hoeft niet elke keer dezelfde boodschappen te vinden om dezelfde mensen welkom te heten. Misschien heeft iemand een groente waaraan thuis het najaar wordt herkend. Misschien is het gewoon de eerste soep op een koude dag. Wat wordt genoemd hoeft niet uit de Provence te komen om aan deze tafel te passen.

Regie: Deel de seizoensvraag vrijblijvend; noteer eventuele productwissels voor een latere proef.

08 / Parijs · een verbeelde vroege ochtend

De bakkerij vóór zonsopgang



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

> UNESCO beschrijft het vakmanschap en de sociale cultuur rond de Franse baguette. Onze straat, bakker en avondmaaltijd zijn fictief. De zorg en het vroege werk zijn het thema, niet een reconstructie van een specifieke Parijse bakkerij.

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

Het volledige menu

Brood / Twee kleine baguettes en cultuurboter

Water, meel, gist en zout lijken weinig. Het werk zit in vouwen, wachten, vormen en snijden; de korst laat dat horen. Dit is een thuisrecept, geen gecertificeerde baguette de tradition.

Hoofdgerecht / Prei-champignonragout onder een aardappeldeksel

Een bakkerij als verhaal hoeft geen ontbijt te betekenen. De ovenschotel gebruikt dezelfde warmte voor een hartige korst. Goed geroosterde champignons houden de romige ragout levendig.

Dessert / Eivrije chocolademousse

Na de hoorbare korst volgt een zachte lepel. Cacao draagt een fermentatiegeschiedenis bij de producent; wij voegen geen rauw ei en geen nieuwe cultuur toe.

Allergenen: Controleer etiket: MELK en SOJA; mogelijke notensporen, MELK, TARWE

Drank: Zet 1 liter vers drinkwater klaar voor vier, met een karaf om bij te vullen. Extra wijn, koffie of thee is optioneel en valt buiten deze afgewogen menulijst; voeg eventuele allergenen daarvan toe.

Netto hoeveelheden voor 4 eters; koop groente en fruit ruimer voor schil- en snijverlies. Water staat apart op de lijst maar hoeft niet aangekocht. Bij de Pompeï-gistroute vervangt de alternatieve ingrediëntenlijst het gehele deegrecept; tel beide niet op.

Als je deze avond morgen kiest: Voor een diner morgen: maak gekoelde desserts vandaag indien mogelijk, kies gistbrood als er geen werkzame starter is en koop afgewerkte fermenten. De menuplanning gebruikt T = moment van de hoofdgang zodat ze niet aan een oude datum vastzit.

Boodschappen

Product	Hoeveelheid
Tarwebloem	375 g
Drinkwater	345 ml
Instant gist	3 g
Fijn zout	15 g
Ongezouten cultuurboter	65 g
Kastanjechampignons	600 g
Prei, schoongemaakt	450 g
Gele ui, schoongemaakt	120 g
Bloemige aardappel, geschild	750 g
Extra vergine olijfolie	30 ml
Volle gepasteuriseerde melk	350 ml
Crème fraîche, gepasteuriseerd	80 g
Verse tijmblaadjes	2 g
Zwarte peper, gemalen	0.5 g
Pure chocolade, 60-65% cacao	120 g
Slagroom, gepasteuriseerd, 35% vet	240 ml

Voorbereiding en fermentatie

T is het moment van de hoofdgang. Begin het broodritueel ongeveer 10 minuten eerder. De volgorde in één oven is baguettes, groenten, gevulde ovenschotel.

Dag -1 of T-6 uur: mousse maken en minstens 3 uur koelen. T-6 uur 30: brooddeeg mengen en alle vouw-, rust- en rijsfasen doorlopen. Reken circa 3 uur 15 tot 3 uur 50 vóór het bakken, inclusief vormen; ga uit van het rijpe deeg.

Bak de baguettes zodra ze gereed zijn, met als doel uiterlijk T-2 uur 15 uit de oven. Laat minstens 45 minuten op een rooster afkoelen. Tijdens het rijzen groenten snijden, sausmateriaal afwegen en de aardappelen klaarzetten.

T-1 uur 55: champignons en de schaal prei/ui op 220 °C roosteren, respectievelijk 20-25 en 20 minuten. Gebruik verschillende ovenrichels en wissel zo nodig de posities. Maak de saus tijdens deze roosterronde op de kookplaat en snijd de aardappelen in plakjes van 2 mm.

T-1 uur 30 tot T-1 uur 15: groenten en saus samenvoegen, aardappel in twee dunne lagen leggen en oven naar 190 °C. T-1 uur 15: samengestelde schotel bakken, 35 minuten afgedekt en 20-30 minuten open. Controleer zachte aardappel en minstens 75 °C gedurende 30 seconden in de kern.

T-10 minuten: schotel laten rusten en brood breken. Bij T hoofdgang serveren. Als deeg of aardappelen meer tijd nodig hebben, schuift T mee; de mousse blijft tot dessert bij 0-4 °C.

Voor de eerstvolgende proef: Gistdeeg en cultuurboter zijn het tastbare fermentspoor; cacao is door de producent gefermenteerd. Geen zelfgemaakte zuivelcultuur nodig.

Om later te leren: Vergelijk één batch deeg met dagrijs en één met koude nachtelijke rijs. Werk met gelijke meelsoort, gewicht, baktijd en insnijding zodat je één verschil kunt bespreken. Leg de resultaten vast voor je de box afbakstap belooft.

BROOD

Twee kleine baguettes en cultuurboter

> Water, meel, gist en zout lijken weinig. Het werk zit in vouwen, wachten, vormen en snijden; de korst laat dat horen. Dit is een thuisrecept, geen gecertificeerde baguette de tradition.

Voor 4 personen. Opbrengst: 4 porties

Hoeveelheid / ingrediënt	Smaak, herkomst en betekenis
350 g Tarwebloem	De rekbare structuur van brood en het dunne bindwerk van saus. De precieze bloemkeuze is onze hedendaagse keuze.
245 ml Drinkwater	Maakt van droog graan deeg en draagt warmte door de pan; water is de stille basis van iedere gedeelde pot.
3 g Instant gist	Ook dit is fermentatie: het deeg krijgt tijd en lucht. De betrouwbare korte route heet gistbrood, nooit zuurdesem.
7 g Fijn zout	Geeft de andere ingrediënten contour. Afwegen voorkomt dat een stoof na inkoken te zout wordt.
40 g Ongezouten cultuurboter	Een hedendaagse Franse afwerking met lichtzure diepte. Kies boter waarvan het etiket culturen of gefermenteerde room bevestigt.

Bereiding

1. Meng bloem, gist, water en zout; boter blijft voor tafel. Laat 20 minuten rusten. Vouw met vochtige handen vier zijden naar het midden. Herhaal na 30 en 60 minuten. Laat daarna 45-60 minuten rustig rijzen tot luchtig.

2. Verdeel in twee stukken. Vorm voorzichtig losse cilinders, laat 20 minuten afgedekt ontspannen. Vorm daarna twee baguettes van circa 30 cm door het deeg zacht dicht te vouwen en de naad te sluiten. Niet hard platdrukken.

3. Laat 40-60 minuten op een met bakpapier beklede plaat narijzen. Verwarm oven op 240 °C. Maak op elk brood drie overlappende schuine sneden met een geschikt mes.

4. Bak 10 minuten op 240 °C en 12-16 minuten op 220 °C, tot goudbruine korst en gare kruim. Gebruik geen geïmproviseerde stoom op een glazen ovenvloer. Laat minstens 45 minuten op een rooster afkoelen.

5. Leg 10 g cultuurboter per persoon klaar. Breek de eerste baguette aan tafel. Het tweede brood kan volgen of ongebruikt bewaard worden.

Ovenroute

Alle genoemde oventemperaturen zijn boven-/onderwarmte. Volg de gaarheidscontrole; tijden zijn richtwaarden voor de vermelde schaal en hoeveelheid.

Vuurroute

Alleen bij stabiele 230-240 °C en gelijkmatige vloerwarmte in een geschikte pizzaoven; controleer de bodem vanaf 8 minuten. Gewone oven is een volwaardig resultaat, geen noodoplossing.

Presentatie

Twee broden op een plank, mes ernaast. Geef de korst een stille seconde voordat iemand praat.

Vooraf en bewaren

Volledig op een rooster afkoelen vóór verpakken. Brood droog in een papieren zak; eventuele boter en zuivel apart bij 0-4 °C. Vooraf voor een diner thuis: brood kan tot de volgende dag droog bewaard worden; vries ongebruikt overschot daarna in. Voor een afhaalproef: koel en vervoer koude componenten bij 0-4 °C, zet ze bij aankomst meteen terug in de koelkast en gebruik ze op de afgesproken serviceavond. Die avond en de bereidingstijd staan op het etiket; dit is geen termijn van 24 uur na afhalen. Brood en droge kruim/noten blijven droog gescheiden.

Materiaal: weegschaal, kom, deegsteker, plaat, rooster, scherp broodmes

HOOFDGERECHT

Prei-champignonragout onder een aardappeldeksel

> Een bakkerij als verhaal hoeft geen ontbijt te betekenen. De ovenschotel gebruikt dezelfde warmte voor een hartige korst. Goed geroosterde champignons houden de romige ragout levendig.

Voor 4 personen. Opbrengst: 4 porties

Hoeveelheid / ingrediënt	Smaak, herkomst en betekenis
600 g Kastanjechampignons	Op een ruime hete plaat verdampt vocht en ontstaat een diepe gebakken smaak; stapelen geeft stomen.
450 g Prei, schoongemaakt	In de oven wordt de scherpe geur zacht. Witte en lichtgroene delen dragen de ragout; was zand zorgvuldig weg.
120 g Gele ui, schoongemaakt	Langzaam kleuren maakt het voorbereidende werk van de kok zichtbaar in zoetheid en saus.

Hoeveelheid / ingrediënt	Smaak, herkomst en betekenis
750 g Bloemige aardappel, geschild	Een dun gesneden deksel beschermt de ragout en wordt zelf goudbruin aan de rand.
30 ml Extra vergine olijfolie	Een brug tussen deeg, groenten en het laatste glanzende lepeltje op het bord. Gebruik voor bakken en afwerken dezelfde eetbare olie.
25 g Ongezouten cultuurboter	Een hedendaagse Franse afwerking met lichtzure diepte. Kies boter waarvan het etiket culturen of gefermenteerde room bevestigt.
25 g Tarwebloem	De rekbare structuur van brood en het dunne bindwerk van saus. De precieze bloemkeuze is onze hedendaagse keuze.
350 ml Volle gepasteuriseerde melk	Verzacht een saus en maakt de dunne béchamella; steeds gekoeld bewaren.
100 ml Drinkwater	Maakt van droog graan deeg en draagt warmte door de pan; water is de stille basis van iedere gedeelde pot.
80 g Crème fraîche, gepasteuriseerd	Een gekocht roomferment geeft zuur en zachtheid. De koele lepel komt pas op het laatste moment bij warm fruit.
2 g Verse tijmblaadjes	Een klein kruid kan een warme schaal verbinden met de geur van een tuin. Alleen eetbare keukentijm gebruiken.
8 g Fijn zout	Geeft de andere ingrediënten contour. Afwegen voorkomt dat een stoof na inkoken te zout wordt.
0.5 g Zwarte peper, gemalen	Een afgemeten prikkel houdt warme, zachte gerechten levendig; geen claim over historische betaalbaarheid.

Bereiding

1. Oven op 220 °C. Snijd champignons in kwarten, prei in ringen en ui fijn. Meng champignons met 15 ml olie en 2 g zout op een ruime plaat; rooster 20-25 minuten en keer na 12 minuten. Laat niet stapelen.

2. Meng prei en ui met 10 ml olie en 2 g zout in de uiteindelijke schaal van circa 25 x 30 cm. Rooster tegelijk 20 minuten, roer eenmaal.

3. Maak op de kookplaat een korte saus: smelt 25 g boter, roer 25 g bloem erdoor en gaar 2 minuten. Klop geleidelijk melk en 100 ml water erdoor. Laat 5 minuten zacht doorkoken. Haal van vuur, roer crème fraîche, tijm, peper en 2 g zout erdoor.

4. Meng champignons en saus door prei en ui. Snijd aardappel met een mes of mandoline met handbeschermer in plakjes van 2 mm. Leg overlappend in twee dunne lagen op de ragout. Bestrijk met de laatste 5 ml olie en verdeel 2 g zout.

5. Bak afgedekt op 190 °C 35 minuten, daarna zonder deksel 20-30 minuten. Een mes moet moeiteloos door de aardappel gaan; de kern moet 75 °C gedurende 30 seconden halen. Laat 10 minuten rusten.

Ovenroute

Alle genoemde oventemperaturen zijn boven-/onderwarmte. Volg de gaarheidscontrole; tijden zijn richtwaarden voor de vermelde schaal en hoeveelheid.

Vuurroute

De roosterrondes kunnen in een geschikte buitenoven bij 220 °C. De gevulde schaal gaart daarna op stabiele 190 °C indirect. Saus kort op de kookplaat. Gebruik de buitenoven alleen bij een gemeten, beheerste bakruimte- en vloertemperatuur; nooit op volle pizzahitte. Bak in geschikt materiaal naast de warmtebron, niet in vlammen. Draai de schaal als één kant sneller kleurt. Bij onregelmatige hitte neemt de gewone oven over.

Presentatie

Schep brede porties zodat de aardappellaag zichtbaar blijft; de eigen ragout is de saus.

Vooraf en bewaren

Vooraf voor een diner thuis: koel de bereide maaltijd snel in kleine ondiepe bakken en zet binnen 2 uur bij 0-4 °C; gebruik bij voorkeur de volgende dag en uiterlijk binnen 24 uur na bereiden, of eerder als een productetiket dat vraagt. Voor afhaal wordt het koelproces eerst beproefd: van 60 naar 10 °C of kouder in maximaal 2 uur, daarna verder naar 0-4 °C vóór overdracht. Warm hoogstens eenmaal opnieuw volledig door tot minstens 75 °C gedurende 30 seconden in de kern. Deze proefafspraak is geen gevalideerde commerciële houdbaarheid. Voor een afhaalproef: koel en vervoer koude componenten bij 0-4 °C, zet ze bij aankomst meteen terug in de koelkast en gebruik ze op de afgesproken serviceavond. Die avond en de bereidingstijd staan op het etiket; dit is geen termijn van 24 uur na afhalen. Brood en droge kruim/noten blijven droog gescheiden.

Materiaal: ruime plaat, schaal 25 x 30 cm, steelpan en garde, mes of veilige mandoline, thermometer

DESSERT

Eivrije chocolademousse

> Na de hoorbare korst volgt een zachte lepel. Cacao draagt een fermentatiegeschiedenis bij de producent; wij voegen geen rauw ei en geen nieuwe cultuur toe.

Voor 4 personen. Opbrengst: 4 porties

Hoeveelheid / ingrediënt	Smaak, herkomst en betekenis
120 g Pure chocolade, 60-65% cacao	Cacao wordt door de producent gefermenteerd en geroosterd. Wij maken er een luchtig, eivrij dessert van.
240 ml Slagroom, gepasteuriseerd, 35% vet	Het vet draagt vanille of chocolade; zorgvuldig koelen geeft een lichte, gladde textuur.

Bereiding

1. Hak chocolade fijn in een droge kom. Verwarm 80 ml van de room in een kleine steelpan tot net dampend, giet over chocolade en laat 2 minuten staan. Roer vanuit het midden tot glad. Is niet alles gesmolten, zet de kom kort boven warm water zonder dat water in de chocolade komt.

2. Laat ganache afkoelen tot circa 32-35 °C. Klop de resterende 160 ml koude room tot zachte pieken, niet stijf of korrelig.

3. Spatel eerst een derde van de slagroom door de ganache, dan de rest in twee delen. Verdeel direct in vier schone potjes van 120 ml, circa 90 g per potje.

4. Dek af en koel minstens 3 uur bij 0-4 °C. Maak maximaal 24 uur vooraf voor de proef. Serveer direct uit de koeling; de mousse bevat geen rauw ei maar blijft een gekoeld zuiveldessert.

Ovenroute

Alle genoemde oventemperaturen zijn boven-/onderwarmte. Volg de gaarheidscontrole; tijden zijn richtwaarden voor de vermelde schaal en hoeveelheid.

Vuurroute

De chocoladetechniek vraagt een kleine gecontroleerde warmtebron; geen open vuur.

Presentatie

Vier kleine donkere of heldere potjes, geen extra garnering nodig. Geef één kleine lepel.

Vooraf en bewaren

Deze mousse wordt koud gegeten en mag niet opnieuw worden verwarmd. Zet de gevulde potjes direct na het maken afgedekt bij 0-4 °C en laat minstens 3 uur opstijven. Bij voorbereiding voor een diner thuis: gebruik binnen 24 uur na bereiden, of eerder als het productetiket dat vraagt. Bewaar en vervoer gekoeld met koelelementen tot het moment van serveren. Eivrij betekent niet dat bewaring buiten de koeling geschikt is. Voor een afhaalproef: koel en vervoer koude componenten bij 0-4 °C, zet ze bij aankomst meteen terug in de koelkast en gebruik ze op de afgesproken serviceavond. Die avond en de bereidingstijd staan op het etiket; dit is geen termijn van 24 uur na afhalen. Brood en droge kruim/noten blijven droog gescheiden.

Materiaal: droge kom, kleine steelpan, garde of mixer, spatel, vier potjes 120 ml

Tafel, ruimte en doos

nachtblauw door licht, warm crème, hout

Klaarzetten: een houten broodplank, vier eenvoudige borden en twee kleine boterschaaltjes, een schone meelvrije doek; geen los meel als tafeldecor, kleine glazen en vier moussepotjes

Vrijblijvende rol: Vraag vooraf of een klein gebaar prettig is. Alleen brood doorgeven, een geur kiezen of de eerste schep nemen; iedereen mag overslaan. Geen historische personen, armoede of religie naspelen.

Klank: Gebruik de reeds gelicentieerde instrumentale muziek uit de minisite zacht en alleen op verzoek. Geen automatische stem. Tijdens de broodhandeling alle muziek uit; daarna is echte kamerstilte een volwaardige keuze.

Het gebaar: De eerste breuk is het enige speciale geluid; geen bakkeract of gefingeerde Franse stem.

De ruimte: Tafel bij een warm raamlicht; licht op het brood, rustig donker aan de rand.

De verpakking: Twee kraft dozen voor 2; baguettes apart in lange papieren zak. Het droge brood en papier gaan in de kraftdoos; maaltijd en zuivel in een afzonderlijke gekoelde drager.

De afwerking: Crème etiket met datum, batchnummer en tekstwoordmerk. Een kleine blinddrukstreep suggereert de broodsnede; geen extra plastic decor.

De opwarmkaart: Schotel afgedekt op 180 °C circa 30-40 minuten, tot 75 °C/30 sec; daarna eventueel 5 minuten open. Baguette 4-6 minuten op 180 °C. Mousse en boter koud apart. Alleen voor de afgesproken serviceavond na gekoelde overdracht; houd koude componenten tot gebruik bij 0-4 °C. Brood en droge componenten blijven apart.

Inhoud: één volledig afgekoelde baguette met 20 g cultuurboter apart gekoeld, twee porties ovenschotel in ondiepe containers, 2 x chocolademousse in gesloten potjes, kaart met één zin: breek het brood voor je de muziek aanzet

Etiketten

Tarwe, melk; chocolade-etiket controleren op soja en notensporen

Koelen 0-4 °C, op de afgesproken serviceavond gebruiken

Mousse niet verwarmen; hoofdgerecht eenmaal doorwarmen

Bronnen en historische begrenzing

UNESCO - Artisanal know-how and culture of baguette bread / https://ich.unesco.org/en/RL/artisanal-know-how-and-culture-of-baguette-bread-01883 / De ambachtelijke en sociale praktijk van baguettes; geen bewijs voor ons fictieve verhaal.

DE BAKKERIJ VÓÓR ZONSOPGANG

De zes momenten

De ontvangsttekst en het tafelmoment staan op de kaart. Lees hieronder alleen de verhaaltekst; de regie is voor jou.

01 / Voor de eerste stoel schuift

In onze fictieve Franse bakkerij brandt licht terwijl buiten nog weinig beweegt. Een werkblad wordt vrijgemaakt en iemand legt een doek klaar voor brood dat straks zal afkoelen. De eerste gast ziet straks alleen een volle plank. Wij beginnen even eerder, bij het stille werk dat nodig is voordat een stoel kan schuiven en iemand kan zeggen: ga maar zitten.

Regie: Lees bij aankomst; de bakkerij is uitdrukkelijk fictief.

02 / Een huis dat ontvangt

Het verhaal hoeft geen bekende bakker of beroemd dorp te lenen. Het gaat om een huis waarin iemand ruimte maakt voor bezoek. Mimi Thorissons openbare boekpresentatie brengt huizen, maaltijden en mensen samen; die aandacht nemen we mee. Onze bakkerij en haar ochtend zijn zelf verzonnen. De echte arbeid op deze tafel is het brood dat vandaag werd gemaakt of zorgvuldig gekozen.

Regie: Noem alleen werkelijk zelf gebakken brood zo; gekocht brood mag met de echte herkomst op tafel.

03 / Wat de room achterlaat

Bij het brood kan de bestaande boterproef terugkomen. Twee kleine porties zijn genoeg om verschil te merken. De karnroute laat bovendien zien dat boter maken ook karnemelk oplevert, een tweede product dat aandacht verdient. We hoeven vandaag niet opnieuw te karnen. Een vooraf gekozen cultuurboter is voldoende, zolang we eerlijk vertellen wat is gekocht en wat werkelijk in onze keuken gebeurde.

Regie: Gebruik F05 als voorraadverbinding; geen geïmproviseerde karnproef tijdens ontvangst.

Aan tafel blijven

04 / De appel in de pan

De appel gaat in dunne parten de pan in. De eerste zijde krijgt rustig kleur voordat iemand met de spatel beweegt. Er komt een beetje water bij om het binnenste zacht te maken. Het ruikt naar fruit en warme boter. Een paar parten op brood vormen geen nieuwe dessertgang, maar geven het eerste broodmoment een zachte, warme buur.

Regie: Bak op de kookplaat; laat alleen de directe serviceportie cultuurboter buiten de koelkast.

05 / Nu mag de bakker zitten

Het brood wordt gesneden, de appels verdeeld. Daarna is het werk even af. De persoon die het vroegst opstond of het meest voorbereidde krijgt een plaats aan tafel. Later volgt de bestaande warme schaal met groenten en aardappel. Er hoeft intussen geen nieuw gebaar bedacht te worden. Een mes dat wordt doorgegeven en een tweede kop die wordt ingeschonken zijn genoeg.

Regie: Stop de vertelling tijdens het eten; het ovenslot van de hoofdschotel blijft beschikbaar.

06 / Een ochtend zonder haast

Misschien bleef de geur van de appel sterker hangen dan het verhaal. Dat is geen probleem. Soms wordt een plek onthouden door iets heel gewoons: een broodmes, een warme korst, het geluid van kopjes. Wie wil kan één zo’n ochtendgeur noemen. De rest hoeft niet te worden uitgelegd. Voor de volgende keer onthouden we vooral hoeveel voorbereiding prettig bleef voor de kok.

Regie: Bied de geurvraag één keer aan; geen blinde herkenningswedstrijd.

09 / Een verbeelde tuin · buiten de tijd

De geheime tuin van de kruidenvrouw



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

> De kruidenvrouw is een fictief personage; geen historische genezer, medicinale belofte of wildplukles. Gebruik herkenbare eetbare keukenkruiden uit winkel of een zeker geïdentificeerde eigen kruidentuin. Het verhaal gaat over geur en herinnering.

De tafelvraag: Welke geur herkende je neus eerder dan je hoofd?

Het volledige menu

Brood / Drie delen breekbrood: tijm, rozemarijn en salie

Eén deeg krijgt drie duidelijke geuren. De precieze lage dosering laat het onderscheid proeven zonder een parfum van het brood te maken.

Hoofdgerecht / Geroosterde wortel en witte bonen onder aardappel

Wortel krijgt door roosteren een zoete rand; bonen bewaren het sap. Citroen en crème fraîche geven helderheid. Een dun aardappeldeksel laat de oven het werk doen.

Dessert / Citroencrème en rozemarijnkoekkruim

De citroen maakt ruimte na de warme schaal. Rozemarijn keert heel klein terug, nu in een bros kruim. Zo verbindt een geur begin en einde zonder overal dezelfde smaak te leggen.

Allergenen: MELK, TARWE

Drank: Zet 1 liter vers drinkwater klaar voor vier, met een karaf om bij te vullen. Extra wijn, koffie of thee is optioneel en valt buiten deze afgewogen menulijst; voeg eventuele allergenen daarvan toe.

Netto hoeveelheden voor 4 eters; koop groente en fruit ruimer voor schil- en snijverlies. Water staat apart op de lijst maar hoeft niet aangekocht. Bij de Pompeï-gistroute vervangt de alternatieve ingrediëntenlijst het gehele deegrecept; tel beide niet op.

Als je deze avond morgen kiest: Voor een diner morgen: maak gekoelde desserts vandaag indien mogelijk, kies gistbrood als er geen werkzame starter is en koop afgewerkte fermenten. De menuplanning gebruikt T = moment van de hoofdgang zodat ze niet aan een oude datum vastzit.

Boodschappen

Product	Hoeveelheid
Tarwebloem	405 g
Drinkwater	420 ml
Instant gist	3 g
Fijn zout	14.3 g
Extra vergine olijfolie	70 ml
Verse tijmblaadjes	5 g
Verse rozemarijnnaaldjes, zeer fijn gehakt	1.5 g
Verse salieblaadjes, fijn gehakt	2 g
Wortel, schoongemaakt	600 g
Witte bonen uit pot of blik, afgespoeld en uitgelekt	480 g
Bloemige aardappel, geschild	600 g
Gele ui, schoongemaakt	150 g
Knoflook, gepeld	8 g
Crème fraîche, gepasteuriseerd	120 g
Vers citroensap	65 ml
Fijn geraspte schil van gewassen onbehandelde citroen	4 g
Zwarte peper, gemalen	0.5 g
Slagroom, gepasteuriseerd, 35% vet	300 ml
Fijne kristalsuiker	80 g
Ongezouten cultuurboter	30 g

Voorbereiding en fermentatie

T is het moment van de hoofdgang. De geurproef met brood begint ongeveer 10 minuten eerder. De gewone oven bakte eerst het brood, dan de wortels, dan de gevulde schotel.

Dag -1 of T-6 uur: citroencrème maken en minstens 4 uur koelen. Kruim op 175 °C bakken, volledig laten afkoelen en droog bewaren. T-6 uur 30: brooddeeg mengen, rusten en kneden; daarna op zicht 75-120 minuten laten rijzen.

Verdeel het gerezen deeg in de drie kruidgeuren, vorm zes bollen en geef 45-60 minuten narijs. Bak op rijpheid 25-30 minuten op 210 °C, met als doel uiterlijk T-2 uur 15 uit de oven. Laat minstens 40 minuten op een rooster rusten.

T-1 uur 55: wortel en ui 25 minuten roosteren op 210 °C. Meng tijdens die roosterronde de bonenbasis en snijd de aardappelen in plakjes van 2 mm.

T-1 uur 30 tot T-1 uur 15: bonenbasis met wortel/ui mengen, aardappellagen leggen en oven naar 190 °C brengen. T-1 uur 15: 35 minuten afgedekt en 20-30 minuten open bakken. Controleer volledig zachte aardappel en kern minstens 75 °C gedurende 30 seconden.

T-10 minuten: schotel rusten; geef de vrijwillige geurproef met eigen porties brood. Bij T de hoofdgang. Citroencrème blijft koud tot dessert en krijgt de droge kruim pas aan tafel.

Voor de eerstvolgende proef: Gistfermentatie in brood, aangekochte crème fraîche in de hoofdgang en cultuurboter in de kruim. De citroencrème is niet gefermenteerd.

Om later te leren: Maak de drie kruidenbroden meerdere keren met exact dezelfde basis en varieer slechts één kruiddosis. Een afzonderlijke koolfermentproef kan de NCHFP-methode volgen; improviseer geen kruiden-in-oliepotten op kamertemperatuur en zet geen onbekende wilde plant in een ferment.

BROOD

Drie delen breekbrood: tijm, rozemarijn en salie

Eén deeg krijgt drie duidelijke geuren. De precieze lage dosering laat het onderscheid proeven zonder een parfum van het brood te maken.

Voor 4 personen. Opbrengst: 4 porties

Hoeveelheid / ingrediënt	Smaak, herkomst en betekenis
360 g Tarwebloem	De rekbare structuur van brood en het dunne bindwerk van saus. De precieze bloemkeuze is onze hedendaagse keuze.
240 ml Drinkwater	Maakt van droog graan deeg en draagt warmte door de pan; water is de stille basis van iedere gedeelde pot.
3 g Instant gist	Ook dit is fermentatie: het deeg krijgt tijd en lucht. De betrouwbare korte route heet gistbrood, nooit zuurdesem.
7 g Fijn zout	Geeft de andere ingrediënten contour. Afwegen voorkomt dat een stoof na inkoken te zout wordt.
30 ml Extra vergine olijfolie	Een brug tussen deeg, groenten en het laatste glanzende lepeltje op het bord. Gebruik voor bakken en afwerken dezelfde eetbare olie.
2 g Verse tijmblaadjes	Een klein kruid kan een warme schaal verbinden met de geur van een tuin. Alleen eetbare keukentijm gebruiken.
1 g Verse rozemarijnnaaldjes, zeer fijn gehakt	De krachtige harsige geur vraagt een kleine dosis. Het is een keukenkruid, geen geneesmiddel.

Hoeveelheid / ingrediënt	Smaak, herkomst en betekenis
2 g Verse salieblaadjes, fijn gehakt	Een ronde, hartige geur naast tijm en rozemarijn; de drie brooddelen laten hetzelfde deeg anders spreken.

Bereiding

1. Meng bloem, water, gist en zout. Laat 20 minuten rusten, kneed 6 minuten en werk 15 ml olie erdoor. Laat afgedekt 75-120 minuten rijzen tot luchtig.

2. Verdeel in drie gelijke stukken. Kneed door elk één kruid: 2 g tijm, 1 g zeer fijn gehakte rozemarijn of 2 g fijn gehakte salie. Maak van iedere geur twee kleine bollen, zes in totaal.

3. Vet een ronde metalen vorm van circa 22 cm met 5 ml olie in. Leg de bollen per geur paarsgewijs naast elkaar met een beetje ruimte. Laat 45-60 minuten narijzen. Noteer op papier welke geur waar ligt; stop geen kaartje in het deeg.

4. Bestrijk met de laatste 10 ml olie. Bak bij 210 °C circa 25-30 minuten tot goud en gaar. Laat 40 minuten op een rooster rusten. Snijd of scheur ieder geurig paar in vier proefstukken zodat iedere gast alle drie ruikt en proeft.

Ovenroute

Alle genoemde oventemperaturen zijn boven-/onderwarmte. Volg de gaarheidscontrole; tijden zijn richtwaarden voor de vermelde schaal en hoeveelheid.

Vuurroute

Gebruik de buitenoven alleen bij een gemeten, beheerste bakruimte- en vloertemperatuur; nooit op volle pizzahitte. Bak in geschikt materiaal naast de warmtebron, niet in vlammen. Draai de schaal als één kant sneller kleurt. Bij onregelmatige hitte neemt de gewone oven over.

Presentatie

Drie geurgroepen op één plank. Een klein kaartje ernaast kan na het raden de volgorde onthullen; geen losse niet-geïdentificeerde bladeren op tafel.

Vooraf en bewaren

Volledig op een rooster afkoelen vóór verpakken. Brood droog in een papieren zak; eventuele boter en zuivel apart bij 0-4 °C. Vooraf voor een diner thuis: brood kan tot de volgende dag droog bewaard worden; vries ongebruikt overschot daarna in. Voor een afhaalproef: koel en vervoer koude componenten bij 0-4 °C, zet ze bij aankomst meteen terug in de koelkast en gebruik ze op de afgesproken serviceavond. Die avond en de bereidingstijd staan op het etiket; dit is geen termijn van 24 uur na afhalen. Brood en droge kruim/noten blijven droog gescheiden.

Materiaal: weegschaal met kleine doseringen, kom, ronde metalen vorm 22 cm, rooster, papieren geurkaart

HOOFDGERECHT

Geroosterde wortel en witte bonen onder aardappel

Wortel krijgt door roosteren een zoete rand; bonen bewaren het sap. Citroen en crème fraîche geven helderheid. Een dun aardappeldeksel laat de oven het werk doen.

Voor 4 personen. Opbrengst: 4 porties

Hoeveelheid / ingrediënt	Smaak, herkomst en betekenis
600 g Wortel, schoongemaakt	Roosteren concentreert de natuurlijke zoetheid. De groente blijft als groente herkenbaar.
480 g Witte bonen uit pot of blik, afgespoeld en uitgelekt	Een bereide voorraad maakt een groenteschotel voedzamer en geeft de sappen iets om aan te hechten.
600 g Bloemige aardappel, geschild	Een dun gesneden deksel beschermt de ragout en wordt zelf goudbruin aan de rand.
150 g Gele ui, schoongemaakt	Langzaam kleuren maakt het voorbereidende werk van de kok zichtbaar in zoetheid en saus.
8 g Knoflook, gepeld	Een kleine hoeveelheid wordt zacht in warme olie; hij ondersteunt het gerecht zonder de hele tafel te overheersen.
40 ml Extra vergine olijfolie	Een brug tussen deeg, groenten en het laatste glanzende lepeltje op het bord. Gebruik voor bakken en afwerken dezelfde eetbare olie.
180 ml Drinkwater	Maakt van droog graan deeg en draagt warmte door de pan; water is de stille basis van iedere gedeelde pot.
120 g Crème fraîche, gepasteuriseerd	Een gekocht roomferment geeft zuur en zachtheid. De koele lepel komt pas op het laatste moment bij warm fruit.
3 g Verse tijmblaadjes	Een klein kruid kan een warme schaal verbinden met de geur van een tuin. Alleen eetbare keukentijm gebruiken.
20 ml Vers citroensap	Frisheid vormt het laatste accent. De citroen bewijst geen historische herkomst van ons menu.
2 g Fijn geraspte schil van gewassen onbehandelde citroen	De vluchtige geur komt uit het gele laagje; vermijd het bittere witte deel.
7 g Fijn zout	Geeft de andere ingrediënten contour. Afwegen voorkomt dat een stoof na inkoken te zout wordt.
0.5 g Zwarte peper, gemalen	Een afgemeten prikkel houdt warme, zachte gerechten levendig; geen claim over historische betaalbaarheid.

Bereiding

1. Verwarm oven op 210 °C. Snijd wortel in halve manen van 1 cm en ui in dunne parten. Meng met 20 ml olie en 3 g zout in een schaal van circa 25 x 30 cm. Rooster 25 minuten; keer na 15 minuten.

2. Meng afgespoelde bonen, gehakte knoflook, 180 ml water, crème fraîche, tijm, citroensap, zeste, peper en 2 g zout. Schep door de geroosterde wortel en ui.

3. Snijd aardappel in plakjes van 2 mm met een mes of mandoline met handbeschermer. Leg dakpansgewijs in twee dunne lagen op het bonenmengsel. Verdeel de resterende 20 ml olie en 2 g zout erover.

4. Bak afgedekt op 190 °C 35 minuten en daarna 20-30 minuten zonder deksel. Controleer met een mes of de aardappel zacht is; de kern moet minstens 75 °C gedurende 30 seconden halen. Laat 10 minuten rusten. Als het te droog oogt, voeg langs de rand 30-50 ml heet water toe vóór de laatste ovenfase.

Ovenroute

Alle genoemde oventemperaturen zijn boven-/onderwarmte. Volg de gaarheidscontrole; tijden zijn richtwaarden voor de vermelde schaal en hoeveelheid.

Vuurroute

Roosteren bij 210 °C en daarna afgedekt garen bij 190 °C kan in een beheerste buitenoven. De groenten moeten gaar zijn voordat ze zwart kleuren. Gebruik de buitenoven alleen bij een gemeten, beheerste bakruimte- en vloertemperatuur; nooit op volle pizzahitte. Bak in geschikt materiaal naast de warmtebron, niet in vlammen. Draai de schaal als één kant sneller kleurt. Bij onregelmatige hitte neemt de gewone oven over.

Presentatie

Een brede lepel schept door aardappel, bonen en wortel; laat op het bord iedere laag zien. Geen oneetbare kruidenbosjes als garnering.

Vooraf en bewaren

Vooraf voor een diner thuis: koel de bereide maaltijd snel in kleine ondiepe bakken en zet binnen 2 uur bij 0-4 °C; gebruik bij voorkeur de volgende dag en uiterlijk binnen 24 uur na bereiden, of eerder als een productetiket dat vraagt. Voor afhaal wordt het koelproces eerst beproefd: van 60 naar 10 °C of kouder in maximaal 2 uur, daarna verder naar 0-4 °C vóór overdracht. Warm hoogstens eenmaal opnieuw volledig door tot minstens 75 °C gedurende 30 seconden in de kern. Deze proefafspraak is geen gevalideerde commerciële houdbaarheid. Voor een afhaalproef: koel en vervoer koude componenten bij 0-4 °C, zet ze bij aankomst meteen terug in de koelkast en gebruik ze op de afgesproken serviceavond. Die avond en de bereidingstijd staan op het etiket; dit is geen termijn van 24 uur na afhalen. Brood en droge kruim/noten blijven droog gescheiden.

Materiaal: schaal 25 x 30 cm, mes of veilige mandoline, kom, thermometer

DESSERT

Citroencrème en rozemarijnkoekkruim

> De citroen maakt ruimte na de warme schaal. Rozemarijn keert heel klein terug, nu in een bros kruim. Zo verbindt een geur begin en einde zonder overal dezelfde smaak te leggen.

Voor 4 personen. Opbrengst: 4 porties

Hoeveelheid / ingrediënt	Smaak, herkomst en betekenis
300 ml Slagroom, gepasteuriseerd, 35% vet	Het vet draagt vanille of chocolade; zorgvuldig koelen geeft een lichte, gladde textuur.
80 g Fijne kristalsuiker	Een afgewogen hulpmiddel voor balans en textuur. Het dessert mag nog naar fruit of cacao smaken.

Hoeveelheid / ingrediënt	Smaak, herkomst en betekenis
45 ml Vers citroensap	Frisheid vormt het laatste accent. De citroen bewijst geen historische herkomst van ons menu.
2 g Fijn geraspte schil van gewassen onbehandelde citroen	De vluchtige geur komt uit het gele laagje; vermijd het bittere witte deel.
45 g Tarwebloem	De rekbare structuur van brood en het dunne bindwerk van saus. De precieze bloemkeuze is onze hedendaagse keuze.
30 g Ongezouten cultuurboter	Een hedendaagse Franse afwerking met lichtzure diepte. Kies boter waarvan het etiket culturen of gefermenteerde room bevestigt.
0.5 g Verse rozemarijnnaaldjes, zeer fijn gehakt	De krachtige harsige geur vraagt een kleine dosis. Het is een keukenkruid, geen geneesmiddel.
0.3 g Fijn zout	Geeft de andere ingrediënten contour. Afwegen voorkomt dat een stoof na inkoken te zout wordt.

Bereiding

1. Crème minstens 4 uur vooraf: verwarm room met 60 g suiker en zeste. Laat 3 minuten rustig koken, roer en voorkom overkoken. Haal van vuur, wacht 2 minuten en roer citroensap erdoor.

2. Verdeel na 10 minuten over vier potjes van 120 ml. Koel uiterlijk binnen 2 uur afgedekt bij 0-4 °C en laat minstens 4 uur opstijven. Dit is door zuur gezette room, geen ferment.

3. Kruim: wrijf bloem, de laatste 20 g suiker, koude boter, 0,5 g zeer fijn gehakte rozemarijn en 0,3 g zout tot grove kruimels. Spreid uit op een kleine plaat.

4. Bak op 175 °C circa 14-18 minuten, schep na 9 minuten om. Laat volledig afkoelen en bewaar droog luchtdicht. Verdeel pas vlak voor eten over de vier crèmes, of geef apart om het geluid zelf toe te voegen.

Ovenroute

Alle genoemde oventemperaturen zijn boven-/onderwarmte. Volg de gaarheidscontrole; tijden zijn richtwaarden voor de vermelde schaal en hoeveelheid.

Vuurroute

Kruim in een beheerste oven op 175 °C; crème op de kookplaat. Laat dit precieze onderdeel niet afhangen van onregelmatige vuurhitte.

Presentatie

Kleine koele potjes, één lepel kruim ernaast. Het broze geluid komt pas aan tafel erbij.

Vooraf en bewaren

Bewaar de citroencrème afgedekt bij 0-4 °C en serveer koud; niet opnieuw verwarmen. Zet de gevulde potjes uiterlijk binnen 2 uur na bereiden in de koeling en laat minstens 4 uur opstijven. Bij voorbereiding voor een diner thuis: gebruik binnen 24 uur na bereiden, of eerder volgens het productetiket. Koekkruim volledig laten afkoelen en apart droog luchtdicht bewaren; voor de beste beet binnen 48 uur gebruiken. Voeg pas bij serveren toe. Vervoer de crème gekoeld met koelelementen en houd de kruim droog gescheiden. Voor een afhaalproef: koel en vervoer koude componenten bij 0-4 °C, zet ze bij aankomst meteen terug in de koelkast en gebruik ze op de afgesproken serviceavond. Die avond en de bereidingstijd staan op het etiket; dit is geen termijn van 24 uur na afhalen. Brood en droge kruim/noten blijven droog gescheiden.

Materiaal: steelpan, bakplaat, kom, vier potjes, kleine weegschaal

Tafel, ruimte en doos

olijfgroen, crème, hout

Klaarzetten: vier lichte borden en kleine proefbordjes, drie glaasjes met apart gelabelde winkelkruiden, uit de buurt van vlammen, gewassen linnen, gewoon vork/mes/lepel, kleine gevouwen geurkaart die na proeven opengaat

Vrijblijvende rol: Vraag vooraf of een klein gebaar prettig is. Alleen brood doorgeven, een geur kiezen of de eerste schep nemen; iedereen mag overslaan. Geen historische personen, armoede of religie naspelen.

Klank: Gebruik de reeds gelicentieerde instrumentale muziek uit de minisite zacht en alleen op verzoek. Geen automatische stem. Tijdens de broodhandeling alle muziek uit; daarna is echte kamerstilte een volwaardige keuze.

Het gebaar: Een vrijwillige geurproef met eigen porties; het fictieve personage wordt verteld, niet geïmiteerd met een accent.

De ruimte: Een tafel bij raam of buiten onder afdak; drie echte geuren dragen meer dan veel decor.

De verpakking: Twee kraft dozen voor 2 personen met drie duidelijk gescheiden broodvakjes. Het droge brood en papier gaan in de kraftdoos; maaltijd en zuivel in een afzonderlijke gekoelde drager.

De afwerking: Een olijfgroene buitenband, crème kaart en tekstwoordmerk. Een droog geperst kruid alleen op een afgesloten buitenkaart, nooit los tussen voedsel. Wax indien gewenst uitsluitend op die kaart.

De opwarmkaart: Gratin afgedekt op 180 °C circa 30-40 minuten vanuit koeling, tot 75 °C/30 sec. Brood kort apart 4-6 minuten, vervolgens enkele minuten afkoelen vóór geurproef. Crème koud, kruim droog. Alleen voor de afgesproken serviceavond na gekoelde overdracht; houd koude componenten tot gebruik bij 0-4 °C. Brood en droge componenten blijven apart.

Inhoud: per persoon een vierde van elke geurgroep van het brood; per doos voor twee samen de helft van elke geurgroep, twee porties groente-bonengratin in ondiepe ovencontainer, 2 x citroencrème en twee droge kruimzakjes, een drieluikkaart met verborgen namen tijm, rozemarijn, salie; menukaart blijft vrij leesbaar

Etiketten

Tarwe en melk; alle drie kruiden benoemen

Bewaren bij 0-4 °C, op de afgesproken serviceavond gebruiken

Kruim apart droog; eenmaal opnieuw opwarmen

Bronnen en historische begrenzing

Eigen concept 29 - oorspronkelijke werktekst / Tafelreizen-20-Concepten-Werktekst.md / Het fictieve tuinverhaal, menu en geurproef; geen historische claim.

DE GEHEIME TUIN VAN DE KRUIDENVROUW

De zes momenten

De ontvangsttekst en het tafelmoment staan op de kaart. Lees hieronder alleen de verhaaltekst; de regie is voor jou.

01 / Het hek staat op een kier

In onze verbeelde tuin blijft iemand even staan bij de deur naar de keuken. Er liggen drie bossen eetbare kruiden, net gewassen en zorgvuldig droog gemaakt. De kruidenvrouw uit het verhaal deelt geen geheim geneesmiddel. Ze wil alleen laten merken dat tijm, rozemarijn en salie eenzelfde klont boter elk een andere richting kunnen geven. Dat kleine verschil is genoeg voor vanavond.

Regie: Benoem kruidenvrouw en tuin als fictie; gebruik herkenbare gekochte keukenkruiden.

02 / Een naam bij een geur

Aan de schaaltjes hangen eenvoudige namen. Niemand hoeft blind iets te herkennen of te bewijzen hoeveel plantenkennis hij heeft. We houden het bij gewone keukenkruiden waarvan de herkomst bekend is. Het verhaal mag iets verborgen houden, maar de ingrediënten niet. Wie niet van tijm houdt, moet dat kunnen kiezen zonder eerst een raadsel op te lossen of een uitleg af te wachten.

Regie: Vermeld de drie kruiden en MELK zichtbaar; geen wilde planten gebruiken.

03 / Wat fris kan doen

De bestaande wortelproef onderzoekt drie manieren waarop frisheid op een bord verschijnt. Die vergelijking blijft los van de kruidenboters. Een beetje azijn is geen nieuwe fermentatie en een geur bewijst geen houdbaarheid. Vandaag maken we een kleine tafelvoorraad voor dezelfde avond. Het plezier zit in aandachtig doseren, niet in het idee dat alles uit de tuin vanzelf veilig of geneeskrachtig zou zijn.

Regie: Gebruik de bestaande F06-route alleen indien voorbereid; houd de kruidenproef culinair.

Aan tafel blijven

04 / Eén basis, drie kommen

Dezelfde boter wordt in drie gelijke delen verdeeld. In de eerste gaat tijm, in de tweede rozemarijn, in de derde salie. Het blad is zeer fijngehakt en zorgvuldig van harde steeltjes ontdaan. Elk kruid krijgt dezelfde kleine hoeveelheid, zodat de boter herkenbaar blijft. Wie wil ruikt eerst en kiest daarna welke kom bij het eigen stukje brood mag blijven staan.

Regie: Gebruik exact de subtotale gewichten op de receptkaart; schone mesjes per kom.

05 / De tuin gaat mee naar binnen

Later komt de bonenschotel met aardappel en wortel op tafel. Er zitten al kruiden in het gerecht, dus de boters hoeven er niet allemaal nog overheen. Een restje brood is genoeg om een favoriete smaak mee te nemen. De tuin blijft als geur aanwezig terwijl de gasten over iets anders praten. De kruidenvrouw heeft haar taak gedaan en hoeft niet terug te verschijnen.

Regie: Laat de warme schotel ongewijzigd; de drie boters vervangen de gewone broodboter.

06 / Wat je wilt onthouden

Een vertrouwd kruid kan ineens bij een nieuw gerecht passen. Misschien wil iemand voortaan rozemarijn bij aardappel of een beetje tijm bij paddenstoel proberen. Dat is een bruikbare herinnering om mee te nemen. Wie alleen lekker at, heeft niets gemist. Na de avond noteert de kok welke boter opging en welke minder nodig was, zodat een volgende tafel rustiger kan worden voorbereid.

Regie: Eindig met een vrijwillige smaakkeuze; geen claims over gezondheid of werking.

REGIE / MATERIALEN / VERPAKKING

Van voorbereiding naar thuiskomen

Werkeditie 16 oktober 2026. Je eerste proef: twee eters, ontvangst om 19.00 uur, op een datum die je zelf kiest. De planning gebruikt de dag ervoor en de dag zelf. Recepten zijn volledig geschreven eigen proefrecepten; smaken, opbrengsten, ovenruimte, koeling en verpakking moeten nog in de eigen keuken worden beproefd. De negen verhalen zijn een programma om uit te kiezen, geen negen verplichtingen voor dit najaar.

Het besluit voor morgen

Maak **Het brood van morgen**. Het menu bestaat uit een heel klein tarwe-roggegistbrood met cultuurboter, een zachte ovenpot van gele erwten en aardappel, geroosterde prei, wortel en savooikool, een koel accent van zuurkool en appel, en ovenappel met yoghurt en roggekruim. Water in een karaf is de vaste drank. Eén brood, één warme maaltijd, één dessert: genoeg om het echte idee te ervaren en zelf mee te eten.

Gebruik de gewone oven als tijdsbasis. Kies alleen het brood óf de groenten als buitenbereiding. De pizzaoven of buitenhaard hoeft morgen niet het hele menu te dragen. Er is geen actieve desemstarter verondersteld. Gist, gekochte zuurkool, cultuurboter, yoghurt en azijn geven al verschillende vormen van fermentatie. Het woord op de kaart is **gistbrood**.

Het bewaarde bakhuis uit Eksel vormt het echte historische aanknopingspunt. Bokrijk dateert het gebouw eind achttiende/begin negentiende eeuw; 1825 is de gekozen verhaalperiode. Het menu en de personages zijn onze verbeelding. Bokrijk: Bakhuis Eksel

Begin hier: vijf dingen om klaar te leggen

1. **Kies je tijd.** Voor ontvangst om 19.00 uur begin je om 11.00 uur aan het brood. Kun je pas na het werk starten, maak dan vandaag al appel en kruim; volg morgen de flatbreadroute met ontvangst om 19.30 uur.

2. **Doe één boodschappenronde.** Gebruik alleen de hoeveelheden hieronder. Controleer vooral gist, roggemeel, gele spliterwten, gekochte zuurkool en cultuurboter; koop geen starter voor deze eerste avond.

3. **Leg het materiaal klaar.** Weegschaal, thermometer, ovenvaste pot met deksel (2-3 liter), bakplaat, kleine ovenschaal, rooster en ovenhandschoenen. Aan tafel: twee diepe borden, twee dessertkommen, twee kleine schaaltjes, broodplank, broodmes, bestek, serveerlepels, doek en waterkaraf.

4. **Maak het welkom eenvoudig.** Print de menukaart uit dit startpakket; houd de korte hosttekst hieronder bij je. Gebruik laag warm licht en de huizenfoto. Test de muziek zacht, zonder vertelstem. Je hoeft geen doos te bouwen voor deze avond thuis.

5. **Na het eten: vijf notities.** Noteer wat overbleef, je werkminuten, gebruikte ingrediëntenkosten, timingproblemen en het moment dat jullie bijbleef. Dat is je vertrekpunt voor de familieavond.

Boodschappen voor twee

De nettohoeveelheden hieronder zijn opgeteld uit de vier bereidingen voor twee eters. Water om groenten te wassen, handen te wassen en af te spoelen is niet meegerekend. De ruime broodhoeveelheid is bewust: serveer ongeveer 80-100 g gebakken brood per persoon en bewaar de rest.

Product	Werkelijk nodig	Praktisch meenemen
Tarwebloem	250 g	Eén zak; 240 g brood, 10 g kruim

Product	Werkelijk nodig	Praktisch meenemen
Volkoren roggemeel	75 g	Eén zak; 60 g brood, 15 g kruim
Instant gist	3 g	Eén zakje, afwegen
Ongezouten cultuurboter	42 g	Kleine verpakking; 30 g tafel, 12 g dessert
Droge gele spliterwten	130 g	Kleine zak
Ui	80 g schoon	Eén middelgrote ui
Vastkokende aardappel	180 g schoon	Circa 220 g bruto
Prei	160 g schoon	Eén kleine prei; zand zorgvuldig uitspoelen
Wortel	180 g schoon	Circa 220 g bruto
Savooikool	100 g schoon	Een kleine kool; rest voor een ander gerecht
Naturel zuurkool	40 g uitgelekt	Kleinste geschikte verpakking, kool en zout als basis
Appel	320 g schoon	Circa 400 g bruto; 300 g dessert, 20 g rauw
Dikke volle ongezoete yoghurt	120 g	Kleine beker
Honing	Maximaal 12 g	Voorraad controleren
Zonnebloemolie	20 ml	Voorraad controleren
Appelciderazijn, 5%	Maximaal 5 ml	Voorraad controleren; etiket op sulfieten controleren
Fijn zout	10 g	6 g brood, 4 g warme pot/groenten
Gedroogde tijm	0,4 g	Kleine afgewogen snuf
Zwarte peper	0,3 g	Kleine afgewogen snuf
Drinkwater in recepten	770 ml	Plus 150-250 ml heet reservewater bij de erwten en water voor de tafel

Bekende allergenen: **TARWE, ROGGE, MELK**. Lees ook de volledige etiketten van de daadwerkelijk gekochte producten. Koop geen wijn, hapjes of extra garnituren om het menu groter te maken; die veranderen de planning en ingrediëntenkaart. Voorraadproducten die overblijven zijn geen kosten van één maaltijd in hun geheel.

Vier bereidingen die samen één avond worden

1. Het brood. Meng 240 g tarwebloem, 60 g rogge, 3 g instant gist, 195 ml water en 6 g zout. Rust 15 minuten, kneed 8 minuten, laat afgedekt 60-90 minuten rijzen tot luchtig. Vorm één brood, laat 45-60 minuten narijzen. Bak 10 minuten op 230 °C, daarna circa 25-30 minuten op 210 °C boven-/onderwarmte. Beoordeel de gare kruim; circa 96 °C kern is een bakcontrole. Koel 90-120 minuten op een rooster. De 30 g boter gaat op tafel, niet in het deeg.

2. De gedeelde pot. Fruit 80 g gesneden ui 6-8 minuten in 8 ml olie in een ovenvaste pot van 2-3 liter. Voeg 130 g gespoelde erwten, 550 ml heet water en 0,4 g tijm toe; breng kort aan de kook. Dek af, gaar 45 minuten op 170 °C. Voeg 180 g aardappelblokjes van 1,5 cm en 2 g zout toe. Gaar nog 35-60 minuten tot de erwten volledig

zacht zijn; controleer elke 25 minuten, voeg zo nodig reservewater toe. Maak een deel met een lepel fijn. Rooster ondertussen pas nadat de pot uit de oven is: 160 g prei in stukken van 4 cm, 180 g wortel in stukken van 1,5 cm en 100 g kool in brede repen, met 12 ml olie, 2 g zout en 0,3 g peper op 220 °C, circa 25-35 minuten. Keer na 15 minuten, neem gare prei/kool zo nodig eerder uit. Houd de pot kort op een lage pit warm; roer en controleer. Breng vlak voor serveren met eerst 3 ml en zo nodig de overige 2 ml azijn op smaak.

3. Het koude accent. Meng 40 g uitgelekte gekochte zuurkool met 20 g vers gesneden appelreepjes vlak voor eten. Verdeel over twee kleine schaaltjes. Dat is 30 g per persoon; een tegenstem bij het warme gerecht, geen extra gang.

4. De appel. Bak 300 g geschilde appelparten met 25 ml water en 4 g boter in een afgedekte kleine schaal op 190 °C, circa 25-35 minuten. Houd de helft heel, prak de andere helft met het vocht tot compote. Wrijf 15 g rogge, 10 g tarwebloem, 8 g boter en 6 g honing tot kruim; bak op een aparte plaat op 190 °C circa 10-14 minuten, schep eenmaal om. Koel fruit snel en bewaar gekoeld; laat kruim volledig afkoelen en bewaar droog. Geef per persoon 60 g yoghurt met een gelijk deel appel, compote en kruim. Gebruik de resterende maximaal 6 g honing alleen als het fruit het nodig heeft.

Deze recepten gebruiken bewust korte momenten op de kookplaat voor de ui, het aan de kook brengen en gelijktijdig warmhouden. De oven draagt het garen. Het vuur dient de smaak en de beschikbaarheid van de kok.

De dag zelf: één oven, één kok

Tijd	Keuken	Regie
De dag ervoor	Boodschappen; koeling controleren; ingrediëntenlabels bewaren	Eén menukaart, één gastheerkaart, servies en schone doek klaar
10.45	Buitenmateriaal inspecteren; kiezen tussen brood buiten, groenten buiten of alles binnen	Buitenroute vastleggen; gewone oven beschikbaar houden
11.00	Brood mengen; rust, kneden en eerste rijs	Ingrediënten afwegen; keukenruimte vrijmaken
12.25-13.00	Als deeg luchtig is: vormen; 45-60 min narijs	Oven tijdens tweede rijs voorverwarmen
Circa 13.15-14.40	Bakken zodra deeg gereed is; 35-40 min baktijd	Brood daarna op rooster, nooit direct onder een doek
14.45	Fruit en kruim op 190 °C; uiterlijk circa 15.30 klaar	Fruit in kleine schaal snel koelen; kruim droog afkoelen
15.40	Ui fruiten, erwtenpot opzetten; circa 15.55 in oven op 170 °C	Groenten snijden; rauwe appel voor accent nog heel laten
16.40	Aardappel toevoegen; verder garen, elke 25 min vocht controleren	Tafel dekken, kaart neerleggen, waterkaraf vullen
17.15	Alleen bij buitenroute voor groenten: vuur aan volgens geschikte opstelling	Geen gasten bij hete werkzone nodig
17.30-18.00	Erwten gaar proeven; zo nodig langer. Pot daarna boven 60 °C kort warmhouden	Korte hosttekst één keer oefenen
18.15	Oven voorverwarmen op 220 °C; groenten klaar op de plaat	Dessertkommen en serveergerei klaar; yoghurt blijft koud
18.35	Groenten roosteren op 220 °C, 25-35 min; om 18.50 keren	Voor buitenbereiding: werk afronden vóór ontvangst; gewone oven beschikbaar om kort warm te houden
18.40	Zuurkool uitlekken; appelreepjes snijden; boter portioneren	Muziek vooraf op zeer laag niveau testen
18.50	Groenten keren; pot controleren, zuur doseren; warme borden klaar	Buitenwerk vóór 19.00 afronden en vuur veilig achterlaten/afsluiten volgens toestel; handen wassen
19.00	Brood en boter; gaarheid groenten controleren, zo nodig nog tot 19.10 laten roosteren	Welkom, snijden en doorgeven; demp alleen als je stilte wilt. Een timer bewaakt de oven
19.10	Pot, groenten en koel accent tegelijk serveren	Zelf gaan zitten; laat het tafelbeeld staan en de muziek zacht doorlopen
Circa 19.45	Dessert in twee minuten afwerken	Eén vrijwillige vraag; geen nieuwe voorstelling
Na afloop	Resten snel koelen; maten, kosten en tijden noteren	Drie korte vragen, liefst pas na gewoon gesprek

Zijn de groenten vóór 19.10 gaar, zet de oven terug naar 80 °C en houd ze hoogstens circa 10-15 minuten warm; controleer dat het eten boven 60 °C blijft. Gare prei of kool mag eerder van de hete plaat, zodat ze niet verbrandt. Buiten geroosterde groenten volgen dezelfde korte binnen-warmhoudroute zodra het buitenwerk klaar is.

De tijdramen zijn geen garantie: deegrijs en zachte erwten bepalen het moment. Laat bij vertraging de gasten gewoon brood eten en vertel dat het hoofdgerecht nog even nodig heeft. Een slechte garing wordt niet gecamoufleerd met presentatie.

Alleen na het werk kunnen starten: deze route vereist dat appel/compote en kruim **de dag ervoor**, al gebakken zijn. Koel het fruit snel en bewaar afgedekt op 0-4 °C; bewaar de volledig afgekoelde kruim afzonderlijk droog. Yoghurt blijft gekoeld. Er is die avond geen extra ovenvak voor het dessert. Als die voorbereiding niet gebeurd is, kies het volledige dagschema of schuif de ontvangst op; beloof dan geen diner om 19.30.

Vervang alleen het gistbrood door vier dunne ovenflatbreads: **200 g tarwebloem, 40 g rogge, 150 ml water, 10 ml olie, 4 g zout**. Meng, laat 20 minuten rusten, rol dun uit en bak 8-12 minuten op 230 °C; keer halverwege. Dit is ongerezen flatbread. Laat gist weg en vervang de broodregels op kaart en boodschappen. De totale boodschappen worden dan 210 g tarwebloem, 55 g rogge, 30 ml olie, 8 g zout en 725 ml receptwater; de overige hoeveelheden blijven gelijk. Heet reservewater voor de erwten en tafelwater blijven apart.

Tijd na het werk	Eén oven en één kok
16.30-16.45	Oven op 170 °C. Ui fruiten, erwten, tijm en heet water toevoegen, kort aan de kook brengen en de afgedekte pot in de oven.
17.30	Aardappel en zout bij de pot. Nog 35-60 minuten garen; elke 25 minuten vocht en gaarheid controleren.
17.40-18.10	Groenten snijden; flatbreaddeeg mengen, 20 minuten laten rusten en dun uitrollen. Tafel en boter klaarzetten.
18.30, zodra de erwten zacht zijn	Pot naar een lage pit, afgedekt boven 60 °C houden en regelmatig roeren. Oven naar 230 °C; geef de oven tot circa 18.50 om op temperatuur te komen.
18.50-19.02	Flatbreads 8-12 minuten bakken, halverwege keren. Even op een rooster uitdampen; daarna losjes in een schone doek.
19.05-19.40	Oven naar 220 °C; groenten 25-35 minuten roosteren, rond 19.20 keren. Zuurkool-appel mengen; pot controleren en azijn toevoegen.
19.30	Welkom met flatbread en boter. Timer zetten voor groenten; geen buitenvuur in deze korte route.
Circa 19.40	Gare groenten, warme pot en koud accent samen serveren.
Circa 20.10	Het vooraf bereide koude appeldessert met yoghurt en droge kruim afwerken.

De erwten bepalen ook hier het tempo. Zijn ze om 18.30 nog niet zacht, geef ze langer en verschuif de volgende tijden mee. Een tweede buitenbereiding toevoegen maakt deze korte route niet eenvoudiger.

De tekst voor morgen

Zet het brood neer. Kijk naar je gast, niet naar een scherm.

“In Bokrijk staat een bakhuis uit Eksel. Daar begint deze avond. Wat hier op tafel staat, heb ik voor ons vandaag gemaakt. Voor dit brood er was, moest iemand mengen, wachten en bakken. Dat werk hoor je even wanneer de korst breekt.”

Demp desgewenst zelf de muziek met M. Snijd. Geef eerst een stuk door. Wacht ongeveer tien seconden zonder een reactie te eisen.

“We houden een klein onaangeroerd stukje voor morgen. De pot heeft rustig staan garen. Kom, schuif maar aan.”

Bij het hoofdgerecht volstaat: “Zacht van de pot, kleur van het roosteren, en een beetje frisse kool ernaast.” Bij het dessert: “Dezelfde appel, zacht, fris en krokant.” Laat daarna het gesprek ontstaan. Mogelijke vraag: “Wie maakt dat jij je ergens thuis voelt?” Je hoeft de vraag niet te stellen als het gesprek al ergens goed zit.

Het programma: negen verschillende kamers

Gebruik per avond één aanleiding, één tafelhandeling en één herkenbaar voorwerp. De cinematografie zit in wachten, een doek openen, eten doorgeven en het licht op handen. Voeg geen historisch accent, verkleedplicht, geurmachine of negen objecten toe. Een rol duurt maximaal dertig seconden en is optioneel.

Avond	Ruimte en tafel	Handeling / rol	Verpakkingsdetail
Het brood van morgen - Eksel	Hout, naturel linnen, roomkleurige diepe borden, klein wit bewaarschoteltje	Een gast legt een onaangeroerd stukje opzij	Olijfgroene band, kaart “Voor morgen”
Als de teuten thuiskomen - Lille	Roomkleurig kleed, eenvoudige glazen, wijnrode menuband, één lege plaats die werkelijk wordt ingenomen	De kok schuift een kom naar de aankomende gast; ook de thuisblijver krijgt het woord	Droge briefenvelop met optionele lakzegel
Een licht voor wie aankomt - Kerst	Lage lichtpunten, kommen, twee broodplanken, open zichtlijnen	Eerste stuk brood gaat naar de buur; iedereen heeft een normale stoel	Roomkleurige kaart met één warm lichtpunt als drukteken
De bakker van Pompeï	Aardkleurige voedselveilige kommen, ongebleekte doek, helder drinkglas, eenvoudige huidige lepel	Volg met je vinger boven het brood de verdeling vóór je deelt	Acht korte gedrukte strepen op de droge band; geen pseudo-antiek zegel
Als de abdijpoort sluit	Sobere houten tafel, moderne matte kommen, één kleine leeskaart	Wie wil, leest één zin; daarna twintig seconden luisteren naar de tafel	Gevouwen leesstrook; rustige olijfgroene nummering
De zondag die blijft - Bologna	Wit linnen, grote ovenschaal, gewone familieborden, de broodplank binnen bereik	Iemand zegt wie bij hem of haar thuis altijd een extra portie kookte	Vouwkaart als uitnodiging; wijnrode gerechtcodes
Een avond in de Provence	Lage aardewerken schaal, crème linnen, water in heldere karaf, één culinair kruid in een apart glaasje	Fougasse samen uit elkaar nemen	Taklijn gedrukt op papier; geen los decoratief kruid bij eten
De bakkerij vóór zonsopgang	Klein warm licht, koele achtergrond, roomkleurige borden, schone houten plank	Luister naar de eerste baguettekorst; de “bakker” mag daarna zitten	Langere passende broodzak; handgeschreven baktijd, alleen de echte

Avond	Ruimte en tafel	Handeling / rol	Verpakkingsdetail
De geheime tuin van de kruidenvrouw	Lage potten met gekochte culinaire tijm, salie en rozemarijn, overzichtelijke tafel, kleine kommen	Kies vrijwillig één geur en vertel alleen als je wilt een herinnering	Drie gedrukte kruidnamen; eetbare kruiden zitten in het gerecht

De scènes bij Pompeï, de abdij en de kruidentuin zijn verbeeldingen. Een moderne stoel, vork, veilige lamp of oven hoeft niet verborgen te worden. Een historisch geïnspireerde avond kan hedendaags verzorgd zijn. De Lilse bron documenteert reizen en winterse terugkeer, geen stoofrecept of specifieke voorouder. Gemeente Pelt: De Lilse Teuten

De Regel van Benedictus geeft een aanknopingspunt voor lezen en doorgeven aan tafel. Gebruik een korte vrijwillige stilte als hedendaags gebaar; speel geen kloostergeloften of religieuze strafregels na. Regel van Benedictus, hoofdstukken 38-39

Hechtel in WOII blijft een latere onderzoeksavond. Eerst een concrete lokale bron of familiegetuigenis met toestemming, daarna pas een menu en tekst. Schaarste of verlies wordt geen speelse rolopdracht.

Licht, klank en de gastheer

Een warme tafellamp achter of schuin naast de gasten verlicht eten en handen. Houd een veilig, zichtbaar pad naar keuken en toilet; “cinematisch” betekent geen donkere traptrede of onleesbare menukaart. Geur komt van brood en eten. Geen geurkaarsen. Eventuele kaarsen zijn laag, stabiel en ver van linnen en papier; een warme ledlamp werkt even goed.

Speel de bestaande gelicentieerde instrumentale muziek alleen wanneer iemand daar bewust voor kiest. Zet het volume zo dat iedereen op gewone spreeksterkte verstaanbaar blijft. Controleer dat op de verste stoel. De muziek blijft tijdens scènewissels zacht doorlopen en herhaalt zolang je vertelt. Voor een stil broodmoment demp je zelf met M of Geluid uit. Tijdens de hoofdmaaltijd mag de muziek uit. Gebruik geen synthetische voice-over en geen gesproken audio onder je eigen tekst.

De film/beelden kunnen bij binnenkomst spelen, daarna volgt de live gastheer. Druk de leeskaart af; website, wifi en batterij zijn nooit noodzakelijk om te kunnen eten of het menu te lezen. Voor de warme service staat de scène stil. Voor iedere foto van de echte gasten vraag je toestemming; AI-beelden blijven aangeduid als cinematografische verbeelding.

Repetitie in zeven minuten: loop de route met lege serveerschalen; zet muziek aan en uit; lees de opening op spreektoon; vouw de doek open; controleer dat de kaart leesbaar is; laat de tweede kok één onverwachte vraag stellen; oefen stoppen en gewoon antwoorden. De fijnste improvisatie is ruimte geven.

Materiaal: koop alleen wat werkelijk ontbreekt

Functie	Voor twee morgen	Voor acht met drie koks
Meten	Digitale weegschaal; schone kernthermometer; oventhermometer	Idem; liefst tweede kernthermometer voor controle
Brood	Kom, kleine plaat, bakpapier binnen toegestane temperatuur, koelrooster, broodmes	Twee kommen/rijsmanden, twee platen of twee bakbeurten, twee roosters
Warme bereiding	Pot 2-3 l met ovenvaste deksel; ruime groenteplaat; twee kleine ovenschalen	Pot circa 6-7 l of twee kleinere; twee ruime groenteplaten; passende ovenschalen
Buiten	Geschikte kookopstelling, lange tang, hittehandschoenen, veilige landingsplek	Eén aangewezen vuurkok; binnenoven als volledige reserve
Koelen	Vrije koelkastplank, ondiepe geschikte bakken, koude-/ijswaterbad mogelijk	Koelruimte vooraf met lege bakken passen; niet blind maal vier koken
Persoonsservies	Twee diepe borden, twee dessertkommen, twee kleine accentschaaltjes, twee glazen, twee servetten	Acht van elk; bij kerst acht extra kleine bouillonkommen
Bestek	Twee messen, twee vorken, twee eetlepels, twee dessertlepels	Acht van elk; reserve serveerlepel
Deelservies	Broodplank, boterschaaltje, lichte serveerschaal, twee onderzetters, waterkaraf	Twee broodplanken, twee boter/oliekommetjes, drie serveerschalen, vier serveerlepels/tangen, drie onderzetters, twee waterkannen
Regie	Eén menukaart voor twee; één hostkaart; één lage lamp	Eén menu per twee; hostkaart; rustig leeslicht; droge bewaarmap
Afwas / hygiëne	Handzeep, schone doeken, schone tang, aparte rauw/gaargereedschappen	Vaste schone en gebruikte zones; geen afwasstapel in looproute

Gebruik intact voedselveilig servies. Een gevonden pot, onbekend oud glazuur of decoratief metalen bord wordt geen serveerschaal. Schone bestaande witte borden zijn beter dan ongeschikte “authentieke” aankopen. De FAVV-verpakkingsfiche legt nadruk op geschiktheid voor werkelijk voedsel, zuur, vet en temperatuur. FAVV: verpakking van levensmiddelen

Drie mensen koken, alle drie eten mee

Matthias: brood, verhaal, muziek, eindproef en ontvangst. **Ouder 1:** warme pot of braadgerecht, thermometer, warme borden en doorgeven. **Ouder 2:** groenten, dessert, koude componenten, menukaarten en laatste aantallencheck. Dit zijn rollen, geen vaste ouderverdeling; spreek ze de dag vooraf af.

Tot 18.30 kan een vuurkok uitsluitend het buitenwerk beheren. Vanaf ontvangst heeft iemand anders zicht op dat proces, of het is voltooid. Matthias combineert niet een vertelling binnen met een onbeheerde pan buiten. De kok die serveert mag eerst rustig zijn eigen bord nemen. Voor acht eters zijn de drie koks inbegrepen in acht, tenzij de echte gastenlijst anders telt.

Moment	Beslissing / proef
De eerste proefavond	Diner voor twee; meet echte werktijd en porties; één gebaar is genoeg

Moment	Beslissing / proef
17-23 oktober	Pas recept aan op de bevindingen; één broodherhaling; geen nieuwe avond tegelijk ontwikkelen
Uiterlijk 24 oktober	Aantal familieleden, voedingswensen en taakverdeling bevestigen; servies en pannen passen
Zaterdag 31 oktober, voorstel	Eksel voor acht inclusief koks; zes korte scènes mogen, pauze bij het eten
Zaterdag 7 november, voorstel	Koelen, vervoer en opwarmen met één eigen proefportie in echte verpakking beproeven
Zaterdag 14 november, voorstel	Afhaalmoment 1: twee huishoudens, elk twee porties Eksel
Zaterdag 28 november, voorstel	Afhaalmoment 2: twee huishoudens, elk twee porties Lille; pas na eigen volledige Lille-proef
Uiterlijk 12 december	Kerstmenu voor twee volledig koken; ovenruimte/thermometer/bouillonservice herhalen
Donderdag 24 december, voorstel	Kerst voor acht: Een licht voor wie aankomt; datum bij familie afspreken

De data na morgen zijn werkvoorstellen, geen geboekte afspraken. Laat voor de twee afhaalproeven maximaal vier eters per moment toe. Een extra proeverportie wordt apart ingekocht en gekookt. De twee huishoudens krijgen elk een eigen kort afhaalslot binnen hetzelfde moment, bijvoorbeeld 16.30 en 16.45, na een geslaagde koelproef.

Familie- en kerstservice

Eksel voor acht: gebruik exact de achtpersoonsrecepten. Brood en dessert eerder op de dag; erwtenpot vanaf circa 15.30; groenten vlak voor de service op twee ruime platen. Niet vier keer meer groente op één plaat persen: dan stoomt ze. Als twee platen ongelijk kleuren, wissel de posities. Houd de erwt kort op de kookplaat warm. De eerste tafelhandeling gaat over het brood; daarna eten de koks mee.

Lille voor acht: brood en peren eerst. Vlees uiterlijk vijf uur voor ontvangst aanzetten, braiseren op 155 °C tot het werkelijk mals is. Daarna de oven naar 220 °C voor aardappelen. De pot blijft kort warm; koude boter pas vlak vóór serveren door de jus. Dag vooraf bereiden kan, mits snel gekoeld in ondiepe porties en de volgende dag eenmaal volledig doorverwarmd. De brief blijft een fictieve kaart; presenteer hem niet als gevonden familiearchief.

Kerst voor acht, voorstel ontvangst 18.30: olijfoliebrood in de ochtend; vijgen rond 14.15 op 170 °C en daarna snel koelen. Bouillongroenten om 16.30 op 200 °C roosteren, gerst met vocht onder deksel op 180 °C garen; daarna kort warmhouden. Oven om 17.40 naar 200 °C. Kip rond 18.00 op twee ruime braadsledes; linzen om 18.10 op een kleine pit. Bouillon rond 18.35. Controleer kip in meerdere dikke stukken op 75 °C gedurende 30 seconden; brood delen en hoofdschalen pas als alles gaar is. Dessert wanneer de tafel eraan toe is.

Het kerstmenu is hedendaags: gerst-preibouillon, olijfoliebrood, ovenkip met wortel/ui en citroenlinzen, vijgen met yoghurt en honing. Oude teksten bieden een vertrekpunt over aankomen en samen eten; het is geen eerste-eeuwse reconstructie, geen liturgie en geen nagespeeld sacrament. Een vegetarische variant vraagt een eigen bijgewerkte ingrediëntenkaart en kookproef.

Fermentatie en vuur als kooktaal

Nu bruikbaar: aangekochte naturel zuurkool, yoghurt, crème fraîche, cultuurboter, azijn, gecontroleerd gefermenteerde olijven en gistbrood. Lees de etiketten; de naam “zwart” zegt niets over olijffermentatie. Elk zuur heeft een taak: vet lichter laten smaken, zoet fruit begrenzen of een zachte pot wakker maken. Zet niet overal hetzelfde ferment op.

Leerproject na de eerste proefavond: kies één volledige geteste zuurkoolmethode, weeg volgens die methode, gebruik geschikte vaten en gewichten, noteer datum en temperatuur en verander verhoudingen niet op gevoel. De NCHFP-methode noemt bij circa 21-24 °C ongeveer drie tot vier weken; dit maakt een nieuwe pot geen betrouwbare belofte voor 31 oktober. Voor die familieavond blijft gekochte kool de geplande basis. Schimmel, bederf of een onduidelijk verlopen pot worden niet geproefd of geserveerd. NCHFP: complete zuurkoolmethode, geschikte vaten en gewichten

Gebruik Noma als aanleiding om een smaakvoorraad zorgvuldig te leren kennen. De uitgever beschrijft het boek als een gids voor verschillende fermentatiemethoden; deze regie vervangt geen volledig protocol uit het boek. Voor de eerste gastproeven geen nieuwe vleesgarum, onbeheerste koji-opstelling of rauwmelkse thuisfermentatie. Een pH-getal of goede geur alleen bewijst geen veilig proces. Officiële uitgeversinformatie: The Noma Guide to Fermentation

Vuur: gebruik alleen een geschikte buitenopstelling met droge onbehandelde brandstof en schone grill/plancha. Wacht op beheerste gloed, laat vet niet in hoge vlammen slaan, scheid rauw en gaar materiaal. Een pizzaoven moet voor brood beheersbaar zijn rond 210-230 °C; de vloer en bakruimte kunnen verschillen. Volg het eigen toestel voor deur, ventilatie, pannen en opwarming. Geen geïmproviseerde deur op een gasoven, geen papier langs de vlam. Bij wind, regen of onstabiele hitte gaat de pan naar de gewone oven. FAVV: barbecuetips

Het culinaire doel is een gare kern, een lekkere goudbruine rand en een rustige service. Verbrande as is geen verplichte historische smaak. Franse precisie zit in jus, gaarheid en afwerking; Italiaanse gulheid in herkenbare producten en gedeelde schalen. De bevestigde Mimi Thorisson-referentie is familie-eetcultuur, seizoenen en een uitnodigende tafel. Haar website beschrijft die verbinding expliciet. Deze recepten zijn eigen composities. Mimi Thorisson

Koelen, vervoeren, opnieuw warm maken

Morgen wordt thuis vers gegeten. De afhaalproeven voegen een proces toe dat je eerst met de echte portie, bak en route test. Houd de koelkast als werkdoel op **0-4 °C**, gemeten, en volg strengere productspecifieke etiketten. Dit is een bewust strakker werkdoel dan algemene koelkastadviezen; een ingestelde draaiknop is geen meting.

Verdeel gaar eten in kleine ondiepe geschikte bakken en koel snel; gebruik zo nodig een koudwater-/ijsbad rond de pan en roer met schoon materiaal. Laat geen diepe pot uren op het aanrecht en overlaad de koelkast niet met warme massa. FAVV adviseert kleinere porties en snelle koeling. Noteer het verloop van de echte proef in plaats van een ongecontroleerde houdbaarheidsclaim te printen. FAVV: basistips voor bereidingen

Voor de afhaalproef is het concrete koelcontrolepunt: **van 60 °C naar 10 °C of kouder in maximaal twee uur**, daarna verder gekoeld naar ons werkdoel van 0-4 °C vóór overdracht. Start actief koelen meteen na verdelen; wacht niet tot de klok twee uur aangeeft. Meet de kern, niet alleen koelkastlucht. De FAVV-CCP-fiche bevat deze eerste koelgrens. Wordt ze niet gehaald, zonder de betrokken proefportie af en geef haar niet mee; pas bakdiepte, porties en koelcapaciteit aan voor een nieuwe proef. FAVV CCP 7: afkoelen

Voor kip en een opgewarmd gerecht hanteert dit project **75 °C in de kern gedurende minstens 30 seconden**, gemeten op meerdere relevante plekken met een schone thermometer. Dat is één van de tijd/temperatuurcombinaties van de FSA. Warm maar één keer opnieuw op en serveer direct. Hou een warm gerecht dat kort moet wachten boven 60 °C; start geen urenlange buffetservice. FSA: cooking your food, FAVV:

warm en koud bewaren

Werkafspraak voor de eerste boxen: pas overdragen wanneer de koude componenten werkelijk op het afgesproken koelwerkdoel zijn; in geschikte koeltas met voldoende bevroren elementen, direct naar huis, onmiddellijk koelkast, dezelfde avond eten. Houd brood en papier droog apart. Meet vertrek en aankomst bij de proef. Een koelelement of geïsoleerde tas bewijst zonder meting geen juiste producttemperatuur.

Opwarmkaart: haal eten uit karton en decor. Gebruik eigen passende ovenschaal; onbekende kunststofdeksels, banden en lak gaan niet in de oven. Erwtenpot of stoof afgedekt op circa 170 °C: begin na 25 minuten te controleren, roer en verwarm verder tot de kerneindcontrole gehaald is. Groenten of aardappelen daarna op 200 °C circa 10-20 minuten; ook daar kerneindcontrole, geen garantie door tijd alleen. Koude kool, yoghurt, room en boter blijven apart koud; kruim pas op het laatst. Test deze route vooraf met exact dezelfde portie en schaal.

Bij een mislukte koel-, transport- of opwarmproef volgt geen koude boxoverdracht: kies een vers warm thuisdiner en plan de transportproef opnieuw. De familieproef wordt niet als commercieel gevalideerd proces aangeboden. Vóór betaalde verkoop moeten de toepasselijke Belgische registratie/toelating en voedselregels geregeld zijn; FAVV beschrijft dat ook voor thuisbereide maaltijden die online verkocht worden. FAVV: thuisbereide maaltijden verkopen

Batchblad om echt in te vullen

Veld	Waarde
Editie / gerecht / batch	...
Aantal eters / werkelijke opbrengst / portiegewicht	...
Einde garing, tijd en kern	...
Begin koelen / gekozen bak en vulhoogte	...
Tussencontrole tijd en kern	...
Tijd in koeling / gemeten koelkasttemperatuur	...
Temperatuur vlak vóór vertrek / vertrektijd	...
Aankomsttijd / producttemperatuur	...
Opwarmproef: schaal, hoeveelheid, tijd en gemeten eindkern	...
Uitkomst / aanpassing / verantwoordelijke	...

De doos als ontvangst

De gast ontvangt twee bij elkaar horende delen: **een droge bruine kraftdoos voor brood en verhaal**, en **een afzonderlijke gekoelde drager voor de maaltijd**. Een lelijke bak hoef je niet te verstoppen onder geurend papier; een heldere indeling en goed passende labels maken haar verzorgd. De gekoelde producten blijven herkenbaar en snel bereikbaar.

De luxe zit in de persoonlijke naam, een goede papiersoort, een prettig openende band, een leesbaar compleet menu, de juiste portie en een precieze instructie. Eén doelbewust detail per editie is sterker dan lagen lint, vulsel, zegels en losse objecten. Geen kunststof confetti, gedroogde bloemen over voedsel, parfum, stro of

losse houtwol.

Materiaalstaat per huishouden, twee eters

Onderdeel	Specificatie voor de pasproef	Aantal
Droge doos	Onbedrukt bruin kraft/golfkarton, voorgestelde binnenmaat 360 × 260 × 130 mm; pas met echt afgekoeld brood	1
Broodzak	Geschikt voor direct voedselcontact, ongecoat of volgens leverancierssspecificatie; passend zonder pletten	1
Binnenblad	Crème ongecoat papier 120-160 g/m², alleen rond de gesloten broodzak en droge kaarten	1
Buikband	Crème 170-220 g/m², circa 65 mm hoog, lengte na omtrekmeting + overlap; tekstwoordmerk in wijnrood	1
Trekstrook	Eén brede papieren treklip; eenvoudig zonder schaar te openen	1
Menu-/verhaalkaart	A6 gevouwen of A5 halfgevouwen, crème 250-300 g/m², twee zijden of vier panelen	1
Praktische kaart	A5, 120-160 g/m², goed contrasterende tekst, compleet zonder QR-code	1
Naam-/herinneringsstrook	A7 of smalle strook; naam met pen, één vrijwillige vraag	1
Koude hoofdbakken Eksel	Eén circa 1 l voor erwten; één circa 0,75 l groenten, lekdicht en voedselgeschikt	2
Koude kleine bakken Eksel	Boter, zuurkool-appel, appel/compote, yoghurt; passend volume na wegen	4
Droge kruimzak Eksel	Voedselgeschikt, circa 100 ml; apart van koelvocht	1
Alternatief Lille	Broodzak + boterbak; stoof circa 1-1,2 l; aardappel circa 0,75 l; peer/siroop circa 0,5 l; room circa 100 ml	6 componenten
Etiketten	Eén volledige identificatie per component; droge etiketten op brood/kruim, vochtbestendige op koelbakken	8 Eksel / 6 Lille
Koeltas en elementen	Geleende of herbruikbare geschikte koeltas; hoeveelheid elementen op transportproef bepalen	1 set
Optioneel linnen	Gewassen ongeparfumeerde doek circa 50 × 50 cm, rond de gesloten broodzak; leenmateriaal met retourafspraak	1
Optionele lak	Eén vooraf afgekoelde flexibele zegel van 20-25 mm op uitsluitend een droge verwijderbare envelopflap	1

Bakken en kaartkopieën voor de zes nieuwe avonden

Onderstaande telling geldt **per huishouden van twee eters**, naast één droge kraftdoos, één koeldrager en één menu-/opwarmkaart. Voor de volledige recepten voor vier maak je twee identieke huishoudpakketten en verdubbel je alle aantallen. Elke afzonderlijk gesloten verpakking krijgt haar eigen ingevulde kaart: twee dessertpotjes vragen dus twee kopieën, ook bij dezelfde inhoud.

Avond	Droge voedselverpakkingen	Gekoelde voedselverpakkingen	Voedselkaarten per huishouden / voor twee huishoudens
Pompeï	1 broodzak + 1 walnootzak	1 linzenbak, 2 ricottacrèmepotjes, 1 vijgenbak	6 / 12
Abdij	1 broodzak	1 boterpot, 1 stoofbak met prei, 2 fruitpotjes, 2 roompotjes	7 / 14
Bologna	1 broodzak	2 afzonderlijke lasagnebakken + 2 citroencrèmepotjes	5 / 10
Provence	1 fougassezak	1 tianbak, 2 vanillecrèmepotjes, 1 abrikozenbak	5 / 10
Bakkerij	1 lange broodzak	1 boterpot, 2 ragoutschalen, 2 moussepotjes	6 / 12
Kruidentuin	1 broodzak met drie gescheiden kruidgroepen + 2 kruimzakjes	1 gratinbak voor twee + 2 citroencrèmepotjes	6 / 12

Deze telling kiest bij de abdij de geroosterde prei in dezelfde stoofbak en bij de kruidentuin één buitenzak voor de drie broodgroepen. Kies je toch een extra afzonderlijke verpakking, dan telt er een geschikte bak/zak én een eigen kaart bij. De bestaande aantallen blijven **8 voedselcomponenten voor Eksel en 6 voor Lille**. Alle gekoelde componenten gaan uit de koeltas rechtstreeks in de koelkast.

Het papieratelier met kopieeraantallen koppelt elke verpakking aan de juiste kaart. Bij een verdeeld dessert gaat de volledige gerechtkaart bovendien één keer los mee naast de deelkaarten. Die is geen extra voedselverpakking. Bewaar-/opwarmkaart, naamkaart en verhaal blijven droog en vrij leesbaar.

De maten zijn een koop-/pasproef, geen bewezen productpasvorm. Controleer geschiktheid voor zuur, vet, koude en eventuele ovenwarmte bij de leverancier. Ga er niet van uit dat een composteerbare of bruine bak ovenbestendig is. FAVV: contactmaterialen

Vormgeving en papierinhoud

Buitenkant: alleen **tafelreizen**, **Een andere wereld aan tafel.**, editienaam en handgeschreven ontvangernamen. Tekstwoordmerk gebruiken; geen nieuw bordlogo of willekeurige olijftak toevoegen. Warm crème, wijnrood en olijfgroen; het bruine karton blijft zichtbaar. De bestaande AI-beelden zijn inspiratie in de minisite, geen foto van de feitelijk geleverde maaltijd.

Verhaalkaart buitenzijde: titel, plaats of periode met “geïnspireerd op” waar nodig, één afbeelding/tekening als verbeelding aangeduid. **Binnenzijde:** korte opening, één handeling, volledig menu. **Achterzijde:** één tafelvraag en een korte bronregel. Het volledige ingrediënten- en allergenenblad blijft bereikbaar in de doos, niet alleen via een link.

Praktische kaart: bovenaan “Eerst het koude deel in de koelkast”. Daarna de reële componentcodes, bewaren, geteste opwarmroute, volgorde van opscheppen en een bereikbaar contactnummer. QR-code mag verwijzen naar de ervaring, maar vervangt niets noodzakelijks.

Lak: alleen op een droge brief zoals bij Lille, vooraf vervaardigd en afgekoeld, met een papieren treklip onder de flap. De lak is decoratief. Nooit op een voedselbak, broodzak of een actief ferment en nooit boven eten smelten. Voor de eerste reeks is een papieren sluitzegel mooier uitvoerbaar dan ongeteste warme lak. Blinddruk of letterpress kan later; thuis geprinte donkere tekst op goed papier werkt nu.

Een etiket dat werkelijk bruikbaar is

TAFELREIZEN — [editie]
[componentcode] [gerecht] — [aantal] porties
Netto: [gemeten gewicht] g
Ingrediënten: [werkelijke volledige lijst, inclusief samengestelde producten]
Allergenen: [benoemde allergenen duidelijk benadrukt]
Bereid: [datum/tijd] Batch: [code]
Bewaren: [werkelijke instructie; gekoeld 0–4 °C waar van toepassing]
Voor deze proef: [afgesproken datum] dezelfde avond gebruiken.
Serveren/opwarmen: [juiste componentinstructie]
Contact: Matthias — [zelf in te vullen bereikbaar nummer]

Vul gewicht, contact, ingrediënten en tijden werkelijk in vóór overdracht. Allergenen moeten matchen met de gebruikte producten en wijzigingen; een algemene tekst “kan alles bevatten” vervangt geen controle. De FAVV-consumenteninformatie noemt veertien te declareren groepen en het belang van duidelijke informatie bij voorverpakt en niet-voorverpakt eten. FAVV: voedselallergie en etiketten

Inpakken, overhandigen, openen

1. Maak de droge tafel vrij. Leg per huishouden de naam, editie en checklist neer. Koude bakken blijven in de koelkast.

2. Weeg de werkelijke opbrengst, verdeel eerlijk en noteer gewichten. Controleer dat ieder onderdeel en de ingrediëntenkaart bij hetzelfde recept horen.

3. Doe alleen volledig afgekoeld brood in de voedselzak. Eventueel de geleende doek eromheen; droge kruim afzonderlijk. Leg papier bovenop, met de praktische kaart direct bereikbaar.

4. Sluit de droge doos met één verwijderbare band. Plaats optionele lak uitsluitend op de losse droge envelop. Etiketten van voedsel blijven buiten decor zichtbaar.

5. Een tweede persoon telt componenten, leest naam en allergenen, checkt lekdichtheid en bekijkt of de koude temperatuur klopt. Vink af met initialen.

6. Pak de koude drager pas bij vertrek. Houd papier en brood apart; koude condens mag niet door een broodzak trekken.

7. Zeg bij overdracht: “Dit koude deel mag meteen in de koelkast. Brood en verhaal blijven droog. Begin met de kaart wanneer jullie er klaar voor zijn.” Geef het praktische blad zichtbaar mee.

8. Gast zet eerst het koude deel weg, leest de opwarmkaart, dekt de tafel, verwarmt en opent daarna de verhaalkaart. Geen toneelstuk dat de koeling vertraagt.

9. Retourkaart vermeldt wat geleend is en een afgesproken terugbrengmoment. Reinig en inspecteer materiaal vóór hergebruik.

Werkbegroting, geen offerte

Onderstaande bedragen zijn **planningsramingen**, geen gecontroleerde winkelprijzen of verkoopbelofte. Vul eigen kassabonnen in. Verzendkosten, apparatuur, alcohol, btw, beroepskosten en arbeid zijn niet inbegrepen tenzij expliciet genoemd.

Post	Raming	Praktische keuze
Morgen: werkelijk gebruikte ingrediënten voor twee	€8-14	Kassabonbedrag kan hoger zijn door hele pakken en voorraad
Morgen: boodschappen vanaf een grotendeels lege voorraad	€25-40	Bloem, rogge, olie, azijn en kruiden blijven deels over
Morgen: extra decor en drukwerk	€0-6	Gebruik eigen borden, doek en lamp
Familie: Eksel voor acht, ingrediënten	€30-50	Eén menu, water, bestaand servies
Kerst voor acht, ingrediënten	€65-95	Kipkeuze en olijfolie veranderen de uitkomst
Kraftdoos, band, kaarten, etiketten per huishouden	€3-6	Kleine oplage, thuisprint; geen bijzondere druktechniek
Voedselbakken, brood-/kruimzak per huishouden	€3-5	Pas na echte portie-/lekproef definitief bestellen
Herbruikbare doek	€3-7 extra	Voor eerste proef lenen in plaats van weggeven
Koeltas + elementen	€12-25 extra als aankoop	Lenen/retour voorkomt telkens nieuwe aankoop
Lakdetail	€0,20-0,60 materiaal, plus gereedschap	Eerste reeks papieren sluiting gebruiken

Voor twee huishoudens komt de verbruiksverpakking daarmee op circa **€12-22 totaal**, zonder doek of koeltassen. Het doel voor de proef is gegevens verzamelen, niet een fictief luxe rendement. Een prijs van €30 per persoon moet later worden getoetst aan ingrediënten, verpakking, energie, transport, arbeid en vaste kosten. Schrijf tijdens iedere proef start-/eindtijden op; zonder die gegevens is geen eerlijke prijsberekening mogelijk.

Wat de boeken werkelijk toevoegen

De aangeleverde leeslijst bevat titels en aanbevelingen, geen volledige boeken. We gebruiken de bronnen die beschikbaar zijn en schrijven eigen recepten. Historische claims krijgen een concrete bron; geen enkele kaart zegt “zo at onze familie” zonder bewijs.

Invalshoek	Toepassing in Tafelreizen
Mimi Thorisson	Familie-eettafel, seizoensproducten, Franse en Italiaanse bereidingen, ruimte voor de kok om mee te eten
The Noma Guide to Fermentation	Eén doordacht zuur/umami-accent per gerecht; een leerlogboek; de hele methode volgen
Bread: A Global History / Tartine Bread	Brood als dagelijkse handeling en gedeeld object; eerst een herhaalbaar eigen brood leren
Tasting History / Food Is Culture / Medieval Tastes	Plaats, tijd en bron uit elkaar houden; geen moderne gerechtkeuze als historische zekerheid presenteren

Invalshoek	Toepassing in Tafelreizen
Consider the Fork	Eén concreet werktuig helpt uitleggen hoe een handeling werkt; geen verzameling rekwisieten
The Art of Gathering	Heldere aanleiding, bewust welkom, vrijwillige deelname en een verzorgd einde

Na de proef: vijf notities, geen lange enquête

Noteer werkelijke porties, werkminuten, kosten, temperatuur-/timingproblemen en wat je zou schrappen. Vraag: “Waar waart ge even?”, “Wat is blijven hangen?” en “Wat zou ge van een echte Tafelreizen-avond verwachten?” Vraag ook welk gerecht ze opnieuw zou willen eten. Een eerlijk “dat was wat te veel uitleg” is bruikbaarder dan beleefd applaus.

Digitale bestanden, recepten en drukontwerpen kunnen klaar zijn vóór de fysieke proef. De eerste echte avond levert het bewijs voor smaak, warmte, verpakking en gastgevoel. Pas daarna krijgt een recept de aanduiding “in deze keuken beproefd”, met datum, aantal eters en gebruikte apparatuur.

NEGEN A6 MENU- EN VERHAALKAARTEN

Kaarten om door te geven

De volgende negen liggende pagina’s bevatten telkens twee A6-kaarten: menu links en verhaal rechts. Print op 100% op roomkleurig papier, snijd langs de lijnen en plak desgewenst rug aan rug. Geen automatische schaalverkleining. Ingrediënten, allergenen en opwarmen blijven op een apart volledig blad.

Print op 100%. Twee kaarten van 105 × 148 mm; snij langs de fijne lijnen.

TAFELREIZEN / BASISMENU

Het brood van morgen

Tarwe-roggezuurdesem met cultuurboter

Ovenpot van gele erwten met geroosterde prei, wortel en kool + Koele zuurkool en frisse appel

Ovenappel, yoghurt en geroosterde roggekruim

BOEKEN AAN TAFEL

Vers brood naast geroosterd brood van gisteren

Deze aanvulling of vervanging staat op de werkkaart. Volg daar de ingrediënten, allergenen en planning.

TAFELREIZEN / ONTVANGST

Het brood van morgen

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

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

Wie wil, vertelt. Luisteren en gewoon eten mag ook. Het vrijwillige tafelmoment staat op de werkkaart.

Print op 100%. Twee kaarten van 105 × 148 mm; snij langs de fijne lijnen.

TAFELREIZEN / BASISMENU

Als de teuten thuiskomen

Tarwe-roggezuurdesem met cultuurboter

Langzaam gebraiseerd rund met wortel, pastinaak en glanzende jus + Goudbruine ovenaardappelen met tijm

Ovenpeer, lichte kaneelsiroop en crème fraîche

BOEKEN AAN TAFEL

Jus vóór en na afwerking met boter

Deze aanvulling of vervanging staat op de werkkaart. Volg daar de ingrediënten, allergenen en planning.

TAFELREIZEN / ONTVANGST

Als de teuten thuiskomen

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

Welk gerecht stond bij jullie klaar wanneer iemand thuiskwam?

Wie wil, vertelt. Luisteren en gewoon eten mag ook. Het vrijwillige tafelmoment staat op de werkkaart.

Print op 100%. Twee kaarten van 105 × 148 mm; snij langs de fijne lijnen.

TAFELREIZEN / BASISMENU

Een licht voor wie aankomt

Gerst-preibouillon met geroosterde ui

Olijfoliebrood met zwarte olijven

Ovenkip met wortel, ui en citroenlinzen

Ovenvijgen, yoghurt, honing en kaneel

BOEKEN AAN TAFEL

Citrus-kruidenyoghurt bij de ovenkip

Deze aanvulling of vervanging staat op de werkkaart. Volg daar de ingrediënten, allergenen en planning.

TAFELREIZEN / ONTVANGST

Een licht voor wie aankomt

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

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

Wie wil, vertelt. Luisteren en gewoon eten mag ook. Het vrijwillige tafelmoment staat op de werkkaart.

Print op 100%. Twee kaarten van 105 × 148 mm; snij langs de fijne lijnen.

TAFELREIZEN / BASISMENU

De bakker van Pompeï

Tarwedesembrood in acht delen

Ovenlinzen met prei en kruidenolie

Warme vijgen, ricottacrème en walnoot

BOEKEN AAN TAFEL

Moderne olijf-kruidendip

Deze aanvulling of vervanging staat op de werkkaart. Volg daar de ingrediënten, allergenen en planning.

TAFELREIZEN / ONTVANGST

De bakker van Pompeï

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

Welke dagelijkse handeling zou jij willen doorgeven?

Wie wil, vertelt. Luisteren en gewoon eten mag ook. Het vrijwillige tafelmoment staat op de werkkaart.

Print op 100%. Twee kaarten van 105 × 148 mm; snij langs de fijne lijnen.

TAFELREIZEN / BASISMENU

Als de abdijpoort sluit

Rogge-tarwebrood met cultuurboter

Dikke ovenstoof van erwten, prei en kruiden

Appel en gedroogde pruim, een lepel frisse room

BOEKEN AAN TAFEL

Geroosterde prei voor de erwtenpot

Deze aanvulling of vervanging staat op de werkkaart. Volg daar de ingrediënten, allergenen en planning.

TAFELREIZEN / ONTVANGST

Als de abdijpoort sluit

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

Wat merkte je in de eerste stille hap?

Wie wil, vertelt. Luisteren en gewoon eten mag ook. Het vrijwillige tafelmoment staat op de werkkaart.

Print op 100%. Twee kaarten van 105 × 148 mm; snij langs de fijne lijnen.

TAFELREIZEN / BASISMENU

De zondag die blijft

Hoog olijfoliebrood om te delen

Lasagne met langzaam gegaarde ragù en béchamella

Citroencrème in vier kleine potjes

BOEKEN AAN TAFEL

Paddenstoelen-spinazielasagne

Deze aanvulling of vervanging staat op de werkkaart. Volg daar de ingrediënten, allergenen en planning.

TAFELREIZEN / ONTVANGST

De zondag die blijft

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

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

Wie wil, vertelt. Luisteren en gewoon eten mag ook. Het vrijwillige tafelmoment staat op de werkkaart.

Print op 100%. Twee kaarten van 105 × 148 mm; snij langs de fijne lijnen.

TAFELREIZEN / BASISMENU

Een avond in de Provence

Olijvenfougasse met tijm

Groentetian op witte bonen

Vanillecrème met geroosterde abrikozen

BOEKEN AAN TAFEL

Wintertian met pompoen, knolselder en witte bonen

Deze aanvulling of vervanging staat op de werkkaart. Volg daar de ingrediënten, allergenen en planning.

TAFELREIZEN / ONTVANGST

Een avond in de Provence

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

Welke geur brengt jou meteen naar een andere plek?

Wie wil, vertelt. Luisteren en gewoon eten mag ook. Het vrijwillige tafelmoment staat op de werkkaart.

Print op 100%. Twee kaarten van 105 × 148 mm; snij langs de fijne lijnen.

TAFELREIZEN / BASISMENU

De bakkerij vóór zonsopgang

Twee kleine baguettes en cultuurboter

Prei-champignonragout onder een aardappeldeksel

Eivrije chocolademousse

BOEKEN AAN TAFEL

Gebakken appel bij brood en cultuurboter

Deze aanvulling of vervanging staat op de werkkaart. Volg daar de ingrediënten, allergenen en planning.

TAFELREIZEN / ONTVANGST

De bakkerij vóór zonsopgang

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

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

Wie wil, vertelt. Luisteren en gewoon eten mag ook. Het vrijwillige tafelmoment staat op de werkkaart.

Print op 100%. Twee kaarten van 105 × 148 mm; snij langs de fijne lijnen.

TAFELREIZEN / BASISMENU

De geheime tuin van de kruidenvrouw

Drie delen breekbrood: tijm, rozemarijn en salie

Geroosterde wortel en witte bonen onder aardappel

Citroencrème en rozemarijnkoekkruim

BOEKEN AAN TAFEL

Drie kleine kruidenboters vanuit één basis

Deze aanvulling of vervanging staat op de werkkaart. Volg daar de ingrediënten, allergenen en planning.

TAFELREIZEN / ONTVANGST

De geheime tuin van de kruidenvrouw

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

Welke geur herkende je neus eerder dan je hoofd?

Wie wil, vertelt. Luisteren en gewoon eten mag ook. Het vrijwillige tafelmoment staat op de werkkaart.

EKSEL · ROND 1825

Het brood van morgen



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

De bakdag en zorgen voor morgen

Bij ontvangst

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

Eén vrijwillig tafelmoment

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

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

HET BROOD VAN MORGEN

Vers brood naast geroosterd brood van gisteren

Kleine ontvangstproef; neem deze porties uit de geplande broodhoeveelheid.

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

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

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

Materiaal

Broodmes · Snijplank · Droge koekenpan · Weegschaal

Bereiding

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

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

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

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

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

HET BROOD VAN MORGEN

Planning en aandacht

In de bestaande keukenplanning

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

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

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

Allergenen

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

Vooraf en bewaren

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

Bij de eerste kookproef

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

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

HET BROOD VAN MORGEN

Wat we weten, wat we maken

Historisch anker

Het MOT registreert het bakhuis uit Eksel als afkomstig van de pastorijhoeve en dateert het eind achttiende tot vroeg negentiende eeuw.

Verbeelding

Huishouden, bakker, bakdag en gesprek zijn door Tafelreizen verzonnen. Een brood- of koolrecept van dit huishouden is niet aangetoond.

Onze keuze vandaag

Twee broodmomenten en de receptverhoudingen zijn eigen keuzes; Mimi Thorisson inspireert de aandacht voor mensen rond de tafel, niet de datering.

Brood en voorraad

B01 / Het brood van het erf

Gebruik hetzelfde tarwe-roggebrood voor de verse en geroosterde hap; reserveer de oude portie één dag eerder.

F01 / De witte kool op de plank

De bestaande krautproef blijft een aparte vergelijking van rauwe en gefermenteerde kool; broodroosteren is geen fermentatie.

MOT - bakhuis uit Eksel

Herkomst en globale datering van het gebouw; geen gezinsmenu.

Openbare webtekst geraadpleegd op 26 oktober 2026.

https://www.mot.be/resource/Bakehouse/bakhuis-uit-eksel-genk-belgium?lang=nl

Voedingscentrum - Schimmels

Beschimmeld brood weggooien; roosteren is geen herstelmethode.

Openbare webtekst geraadpleegd op 26 oktober 2026.

https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/schimmels.aspx

Lees verder bij deze avond

Tasting History (Max Miller met Ann Volkwein) · Consider the Fork (Bee Wilson) · A History of Food in 100 Recipes (William Sitwell) · Bread: A Global History (William Rubel) · Tartine Bread (Chad Robertson) · The Noma Guide to Fermentation (René Redzepi en David Zilber) · French Country Cooking (Mimi Thorisson)

Leesvragen, toepassingen en exacte inzage staan bij deze titels op de leesplank van Boeken aan tafel en Smaakatelier. Het zijn leesverbindingen; alleen de hierboven genoemde bronnen dragen de historische claims.

SINT-HUIBRECHTS-LILLE · ROND 1800

Als de teuten thuiskomen



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

Degene die thuis de maaltijd voorbereidt

Bij ontvangst

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

Eén vrijwillig tafelmoment

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

Welk gerecht stond bij jullie klaar wanneer iemand thuiskwam?

ALS DE TEUTEN THUISKOMEN

Jus vóór en na afwerking met boter

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

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

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

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

Materiaal

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

Bereiding

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

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

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

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

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

ALS DE TEUTEN THUISKOMEN

Planning en aandacht

In de bestaande keukenplanning

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

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

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

Allergenen

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

Vooraf en bewaren

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

Bij de eerste kookproef

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

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

ALS DE TEUTEN THUISKOMEN

Wat we weten, wat we maken

Historisch anker

Gemeente Pelt noemt de teutenhandel en winterse terugkeer van Lilse handelaars.

Verbeelding

De thuisblijver, de kamer en de handelingen zijn fictief; geen gereconstrueerde familiegeschiedenis.

Onze keuze vandaag

De boterafwerking is een huidige kookkeuze. De voorraadroute verwijst naar karnambacht zonder een specifiek Lilse oorsprong te claimen.

Brood en voorraad

B02 / Het brood voor de thuiskomer

Hetzelfde tarwe-roggebrood draagt het welkom en de bestaande boterproef; voeg voor de jus geen extra broodgang toe.

F05 / Van room naar boter

Cultuurboter verbindt het brood met de glanzende jus. Gebruik gekochte boter of een volledig correct uitgevoerde voorraadproef.

Gemeente Pelt - De Lilse Teuten

Reizen tussen de zestiende en negentiende eeuw en terugkeer in de winter.

Openbare webtekst geraadpleegd op 26 oktober 2026.

https://www.gemeentepelt.be/teutendorp-sint-huibrechts-lille

Lees verder bij deze avond

Heritage (Sean Brock) · Tartine Bread (Chad Robertson) · The Art of Gathering (Priya Parker) · Is This a Cookbook? (Heston Blumenthal) · The Physiology of Taste (Jean Anthelme Brillat-Savarin) · French Country Cooking (Mimi Thorisson)

Leesvragen, toepassingen en exacte inzage staan bij deze titels op de leesplank van Boeken aan tafel en Smaakatelier. Het zijn leesverbindingen; alleen de hierboven genoemde bronnen dragen de historische claims.

POMPEÏ · EEN BAKKERIJ ALS VERTREKPUNT

De bakker van Pompeï



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

Het dagelijkse werk rond brood

Bij ontvangst

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

Eén vrijwillig tafelmoment

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

Welke dagelijkse handeling zou jij willen doorgeven?

DE BAKKER VAN POMPEÏ

Moderne olijf-kruidendip

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

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

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

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

Materiaal

Mes · Snijplank · Kom · Klein serveerschaaltje

Bereiding

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

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

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

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

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

DE BAKKER VAN POMPEÏ

Planning en aandacht

In de bestaande keukenplanning

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

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

• De linzenpot en prei behouden hun bestaande ovenvolgorde.

Allergenen

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

Vooraf en bewaren

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

Bij de eerste kookproef

• Controleer zoutgehalte van het gekozen olijvenmerk.

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

DE BAKKER VAN POMPEÏ

Wat we weten, wat we maken

Historisch anker

De officiële gids beschrijft de molens, oven en arbeidskracht van de bakkerij van Popidius Priscus.

Verbeelding

De ochtend en afzonderlijke werkhandelingen zijn literaire invulling; er zijn geen gedachten van een historische bakker overgeleverd in de gebruikte bron.

Onze keuze vandaag

De dip, broodformule en voorgestelde gastvrijheid zijn eigen moderne keuzes; geen Romeinse receptreconstructie.

Brood en voorraad

B03 / Acht stukken aan één tafel

Het bestaande deelbrood blijft de basis; de moderne dip geeft één optionele tweede hap.

F03 / Een brood dat je blijft voeden

De huidige desemroute maakt onderhoud zichtbaar. De micro-organismen en formule worden niet als Romeinse reconstructie voorgesteld.

Parco Archeologico di Pompei - officiële opgravingsgids, p. 98

Spaanstalige gids, item Panadería de Popidio Prisco: molens, oven en arbeid. Alleen deze passage geraadpleegd.

Officiële PDF, tekstpassage op gedrukte pagina 98 geraadpleegd op 26 oktober 2026; geen afbeeldingen overgenomen.

https://pompeiisites.org/wp-content/uploads/Pompeii_ES.pdf

Voedingscentrum - veilig koelen en bewaren

Koelkast op 4 °C en gekoelde producten snel terugzetten. Bereiding voor dezelfde dag is een eigen servicekeuze.

Openbare webtekst geraadpleegd op 26 oktober 2026.

https://www.voedingscentrum.nl/nl/veilig-eten-voedselinfectie-voorkomen/veilig-bewaren.aspx

Lees verder bij deze avond

Tasting History (Max Miller met Ann Volkwein) · Consider the Fork (Bee Wilson) · A History of Food in 100 Recipes (William Sitwell) · Tasting the Past: Recipes from Antiquity (Jacqui Wood) · Ancestral Appetites: Food in Prehistory (Kristen J. Gremillion) · Cookery and Dining in Imperial Rome (Apicius, Engelse editie Joseph Dommers Vehling) · Old World Italian (Mimi Thorisson) · Bread: A Global History (William Rubel)

Leesvragen, toepassingen en exacte inzage staan bij deze titels op de leesplank van Boeken aan tafel en Smaakatelier. Het zijn leesverbindingen; alleen de hierboven genoemde bronnen dragen de historische claims.

EEN VERBEELDE MIDDELEEUWSE KLOOSTERTAFEL

Als de abdijpoort sluit



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

Ontvangen, eten en stilte

Bij ontvangst

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

Eén vrijwillig tafelmoment

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

Wat merkte je in de eerste stille hap?

ALS DE ABDIJPOORT SLUIT

Geroosterde prei voor de erwtenpot

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

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

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

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

Materiaal

Kleine bakplaat · Vergiet · Keukendoek · Tang

Bereiding

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

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

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

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

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

ALS DE ABDIJPOORT SLUIT

Planning en aandacht

In de bestaande keukenplanning

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

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

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

Allergenen

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

Vooraf en bewaren

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

Bij de eerste kookproef

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

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

ALS DE ABDIJPOORT SLUIT

Wat we weten, wat we maken

Historisch anker

De Regel van Benedictus, hoofdstuk 53, behandelt de ontvangst en verzorging van gasten.

Verbeelding

Poort, reiziger en deze abdij zijn fictief; de bron bewijst geen erwtenpot of preirecept.

Onze keuze vandaag

Stille eerste lepel, zuurproef en geroosterde afwerking zijn hedendaagse keuzes; deelname is vrijwillig.

Brood en voorraad

B04 / Het brood van de voorraadkamer

Het bestaande brood neemt de zachte erwten en het braadvocht op; er komt geen extra broodrecept.

F06 / Drie soorten fris

De zuurvergelijking blijft een moderne proef met afgewerkte voorraad en staat los van het historische kloosterkader.

Order of Saint Benedict - Rule, chapter 53

Engelse vertaling van hoofdstuk 53 over gasten; geen culinaire reconstructie.

Openbare webtekst geraadpleegd op 26 oktober 2026.

https://www.archive.osb.org/rb/text/rbeaad1.html

Voedingscentrum - bewaartips

Algemene koeling op 4 °C en restjes binnen 2 uur koelen. De kortere gebruikstermijn op deze proefkaart is onze eigen servicekeuze.

Openbare webtekst geraadpleegd op 26 oktober 2026.

https://www.voedingscentrum.nl/nl/thema/kopen-koken-bewaren/bewaartips-voor-koelkast-vriezer-en-voorraadkast.aspx

Lees verder bij deze avond

Tasting History (Max Miller met Ann Volkwein) · Consider the Fork (Bee Wilson) · Food Is Culture (Massimo Montanari) · Medieval Tastes: Food, Cooking, and the Table (Massimo Montanari) · The Forme of Cury (Anonieme collectie, editie Samuel Pegge) · The Art of Gathering (Priya Parker)

Leesvragen, toepassingen en exacte inzage staan bij deze titels op de leesplank van Boeken aan tafel en Smaakatelier. Het zijn leesverbindingen; alleen de hierboven genoemde bronnen dragen de historische claims.

BOLOGNA · EEN HEDENDAAGSE ZONDAG

De zondag die blijft



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

Een kookhandeling die wordt doorgegeven

Bij ontvangst

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

Eén vrijwillig tafelmoment

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

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

DE ZONDAG DIE BLIJFT

Paddenstoelen-spinazielasagne

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

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

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

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

Materiaal

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

DE ZONDAG DIE BLIJFT / WERKWIJZE

Bereiding

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

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

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

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

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

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

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

In de bestaande keukenplanning

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

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

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

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

Allergenen

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

Vooraf en bewaren

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

Bij de eerste kookproef

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

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

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

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

DE ZONDAG DIE BLIJFT

Wat we weten, wat we maken

Historisch anker

De openbare beschrijving van A Kitchen in Italy verbindt koken met terugkerende gezinsmaaltijden en seizoenen.

Verbeelding

Huis, koks, les en zondag zijn eigen fictie, geen herinnering van Mimi of Matthias.

Onze keuze vandaag

De vegetarische lasagne is een eigen compositie en geen geclaimde traditionele lasagne alla bolognese.

Brood en voorraad

B05 / De hoge focaccia

Bak vóór de lasagne zodat het brood kan afkoelen en de enige oven vrij is voor de hoofdschotel.

F05 / Van room naar boter

De voorraadles hoort bij het brood; de béchamel gebruikt de afgewogen boter uit deze volledige variant.

Mimi Thorisson - My cookbooks

Alleen de openbare beschrijving van A Kitchen in Italy: gezin, seizoenen en dagelijkse maaltijden.

Openbare auteursbeschrijving geraadpleegd op 26 oktober 2026; geen receptfragment of volledig boek ingezien.

https://mimithorisson.com/my-cookbook/

Voedingscentrum - bewaartips

Algemene koeling op 4 °C en restjes binnen 2 uur koelen. De kortere gebruikstermijn op deze proefkaart is onze eigen servicekeuze.

Openbare webtekst geraadpleegd op 26 oktober 2026.

https://www.voedingscentrum.nl/nl/thema/kopen-koken-bewaren/bewaartips-voor-koelkast-vriezer-en-voorraadkast.aspx

Lees verder bij deze avond

Food Is Culture (Massimo Montanari) · The Forme of Cury (Anonieme collectie, editie Samuel Pegge) · Pasta Grannies: The Official Cookbook (Vicky Bennison) · Old World Italian (Mimi Thorisson) · A Kitchen in Italy (Mimi Thorisson)

Leesvragen, toepassingen en exacte inzage staan bij deze titels op de leesplank van Boeken aan tafel en Smaakatelier. Het zijn leesverbindingen; alleen de hierboven genoemde bronnen dragen de historische claims.

PROVENCE · EEN VERBEELDE ZOMERTAFEL

Een avond in de Provence



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

Marktbezoek en koken met het seizoen

Bij ontvangst

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

Eén vrijwillig tafelmoment

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

Welke geur brengt jou meteen naar een andere plek?

EEN AVOND IN DE PROVENCE

Wintertian met pompoen, knolselder en witte bonen

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

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

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

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

Materiaal

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

Bereiding

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

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

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

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

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

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

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

In de bestaande keukenplanning

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

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

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

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

Allergenen

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

Vooraf en bewaren

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

Bij de eerste kookproef

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

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

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

EEN AVOND IN DE PROVENCE

Wat we weten, wat we maken

Historisch anker

De gebruikte auteursbron noemt koken volgens de seizoenen als onderdeel van het huiselijke repertoire.

Verbeelding

Marktbezoek, thuiskomst en dit huishouden zijn fictief. Er is geen plaatselijke historische tian met deze exacte wintergroenten aangetoond.

Onze keuze vandaag

Pompoen, knolselder en de aparte vochtregeling vormen een eigen wintervariant op het bestaande gerecht.

Brood en voorraad

B06 / De fougasse van de patio

Het bestaande olijvenbrood blijft; bak eerst zodat de wintertian zijn eigen aaneengesloten ovenslot krijgt.

F03 / Een brood dat je blijft voeden

De desemroute gaat over broodonderhoud; groente roosteren is een afzonderlijke techniek.

Mimi Thorisson - My cookbooks

Openbare boekpresentatie, alleen voor seizoensgericht en huiselijk koken; geen recepttekst gebruikt.

Openbare auteursbeschrijving geraadpleegd op 26 oktober 2026; geen receptfragment of volledig boek ingezien.

https://mimithorisson.com/my-cookbook/

Voedingscentrum - bewaartips

Algemene koeling op 4 °C en restjes binnen 2 uur koelen. De kortere gebruikstermijn op deze proefkaart is onze eigen servicekeuze.

Openbare webtekst geraadpleegd op 26 oktober 2026.

https://www.voedingscentrum.nl/nl/thema/kopen-koken-bewaren/bewaartips-voor-koelkast-vriezer-en-voorraadkast.aspx

Lees verder bij deze avond

The Third Plate (Dan Barber) · A Kitchen in France (Mimi Thorisson) · Med (Claudia Roden)

Leesvragen, toepassingen en exacte inzage staan bij deze titels op de leesplank van Boeken aan tafel en Smaakatelier. Het zijn leesverbindingen; alleen de hierboven genoemde bronnen dragen de historische claims.

PARIJS · EEN VERBEELDE VROEGE OCHTEND

De bakkerij vóór zonsopgang



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

Het werk vóór de eerste gasten

Bij ontvangst

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

Eén vrijwillig tafelmoment

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

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

DE BAKKERIJ VÓÓR ZONSOPGANG

Gebakken appel bij brood en cultuurboter

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

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

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

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

Materiaal

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

Bereiding

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

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

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

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

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

DE BAKKERIJ VÓÓR ZONSOPGANG

Planning en aandacht

In de bestaande keukenplanning

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

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

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

Allergenen

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

Vooraf en bewaren

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

Bij de eerste kookproef

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

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

DE BAKKERIJ VÓÓR ZONSOPGANG

Wat we weten, wat we maken

Historisch anker

De geraadpleegde auteursbron is een openbare boekpresentatie, geen historische bron voor een Franse bakkerij.

Verbeelding

Bakker, dorp, ochtend en gasten zijn volledig fictief; er wordt geen echte familieherinnering toegeschreven.

Onze keuze vandaag

De panappel en de ontvangst zijn eigen hedendaagse composities.

Brood en voorraad

B07 / Vier kleine baguettes

Geef de warme appel op of naast een stukje van het bestaande brood; tel het niet als tweede broodgang.

F05 / Van room naar boter

Gebruik de al geplande cultuurboter aan tafel; de bakboter op deze kaart is apart afgewogen voor de appel.

Mimi Thorisson - My cookbooks

Publieke beschrijvingen van boeken over maaltijden en huiselijk leven; geen bakkerijgeschiedenis of recept overgenomen.

Openbare auteursbeschrijving geraadpleegd op 26 oktober 2026; geen receptfragment of volledig boek ingezien.

https://mimithorisson.com/my-cookbook/

Voedingscentrum - veilig koelen en bewaren

Koelkast op 4 °C en gekoelde producten snel terugzetten. Bereiding voor dezelfde dag is een eigen servicekeuze.

Openbare webtekst geraadpleegd op 26 oktober 2026.

https://www.voedingscentrum.nl/nl/veilig-eten-voedselinfectie-voorkomen/veilig-bewaren.aspx

Lees verder bij deze avond

Consider the Fork (Bee Wilson) · A Kitchen in France (Mimi Thorisson) · Bread: A Global History (William Rubel) · Tartine Bread (Chad Robertson) · Is This a Cookbook? (Heston Blumenthal) · French Country Cooking (Mimi Thorisson)

Leesvragen, toepassingen en exacte inzage staan bij deze titels op de leesplank van Boeken aan tafel en Smaakatelier. Het zijn leesverbindingen; alleen de hierboven genoemde bronnen dragen de historische claims.

EEN VERBEELDE TUIN · BUITEN DE TIJD

De geheime tuin van de kruidenvrouw



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

Kruiden leren kennen door geur en gebruik

Bij ontvangst

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

Eén vrijwillig tafelmoment

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

Welke geur herkende je neus eerder dan je hoofd?

DE GEHEIME TUIN VAN DE KRUIDENVROUW

Drie kleine kruidenboters vanuit één basis

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

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

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

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

Materiaal

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

Bereiding

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

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

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

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

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

DE GEHEIME TUIN VAN DE KRUIDENVROUW

Planning en aandacht

In de bestaande keukenplanning

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

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

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

Allergenen

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

Vooraf en bewaren

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

Bij de eerste kookproef

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

• Controleer op harde steeltjes of grove rozemarijnnaaldjes.

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

DE GEHEIME TUIN VAN DE KRUIDENVROUW

Wat we weten, wat we maken

Historisch anker

Er is geen historische kruidenvrouw geïdentificeerd. De bron voor veilige keukenpraktijk betreft bewaring, niet plantengeneeskunde.

Verbeelding

Kruidenvrouw, tuin en ontmoeting zijn eigen fictie.

Onze keuze vandaag

De drie boters zijn een eigen culinaire oefening met bekende eetbare keukenkruiden; er worden geen medische effecten of traditionele genezingen geclaimd.

Brood en voorraad

B08 / Drie geuren in één brood

De drie boters vervangen de gewone broodboter. Omdat het brood zelf kruiden bevat, mag de gast een kleine hoeveelheid kiezen.

F06 / Drie soorten fris

De bestaande zuurproef blijft apart; kruiden mengen in boter is geen nieuw fermentatieproces.

Voedingscentrum - veilig koelen en bewaren

Koelkast op 4 °C en snel terugplaatsen van bederfelijke producten; geen kruidenhistorie.

Openbare webtekst geraadpleegd op 26 oktober 2026.

https://www.voedingscentrum.nl/nl/veilig-eten-voedselinfectie-voorkomen/veilig-bewaren.aspx

Lees verder bij deze avond

Medieval Tastes: Food, Cooking, and the Table (Massimo Montanari) · The Forme of Cury (Anonieme collectie, editie Samuel Pegge) · A Kitchen in France (Mimi Thorisson) · Is This a Cookbook? (Heston Blumenthal)

Leesvragen, toepassingen en exacte inzage staan bij deze titels op de leesplank van Boeken aan tafel en Smaakatelier. Het zijn leesverbindingen; alleen de hierboven genoemde bronnen dragen de historische claims.

KERST · AAN ONZE EIGEN TAFEL

Een licht voor wie aankomt



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

Een plaats vrijmaken aan tafel

Bij ontvangst

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

Eén vrijwillig tafelmoment

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

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

EEN LICHT VOOR WIE AANKOMT

Citrus-kruidenyoghurt bij de ovenkip

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

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

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

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

Materiaal

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

Bereiding

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

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

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

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

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

In de bestaande keukenplanning

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

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

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

Allergenen

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

Vooraf en bewaren

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

Bij de eerste kookproef

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

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

EEN LICHT VOOR WIE AANKOMT

Wat we weten, wat we maken

Historisch anker

Handelingen 2:46 beschrijft brood breken en samen eten. Dat is hier een literair aanknopingspunt, geen bewaard kerstmenu.

Verbeelding

De vrije stoel, gast, ontvangst en gesprekken zijn onze verbeelding; er wordt geen familiegetuigenis of sacrament nagespeeld.

Onze keuze vandaag

Ovenkip, citrus-kruidenyoghurt en de hoeveelheid saus zijn eigen hedendaagse keuzes. Mimi's aandacht voor huis en mensen helpt de ontvangst vormgeven.

Brood en voorraad

B09 / Het brood voor een extra plaats

Het olijfoliebrood draagt het gedeelde gebaar; gebruik de bestaande portie, eventueel met een kleine lepel van de nieuwe saus.

F04 / Melk die een lepel draagt

Gekochte yoghurt of een volledig afgeronde F04-batch wordt een koude saus; houd de yoghurt voor het vijgendessert apart.

Handelingen 2:46 - King James Version

Het gelezen vers, niet een reconstructie van eten in de eerste eeuw.

Openbare tekst geraadpleegd op 26 oktober 2026; de genoemde passage is de begrenzing.

https://www.biblegateway.com/passage/?search=Acts%202%3A46&version=KJV

FSA - gekoelde gerechten

Koeling van zuivel en bereide gerechten; dezelfde-dagtermijn is onze striktere projectkeuze.

Openbare tekst geraadpleegd op 26 oktober 2026; de genoemde passage is de begrenzing.

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

FSA - koken en temperatuur

Temperatuur-tijdcombinatie 75 °C gedurende 30 seconden voor volledig garen.

Openbare tekst geraadpleegd op 26 oktober 2026; de genoemde passage is de begrenzing.

https://www.gov.uk/government/publications/cooking-your-food/cooking-your-food

FSA - kruisbesmetting

Gescheiden gereedschap en bereiding van rauwe kip en eetklare saus.

Openbare tekst geraadpleegd op 26 oktober 2026; de genoemde passage is de begrenzing.

https://www.gov.uk/government/publications/why-avoiding-cross-contamination-is-important/why-avoiding-cross-contamination-is-important

Lees verder bij deze avond

Food Is Culture (Massimo Montanari) · Taste of Persia (Naomi Duguid) · The Art of Gathering (Priya Parker) · Med (Claudia Roden) · The Physiology of Taste (Jean Anthelme Brillat-Savarin) · French Country Cooking (Mimi Thorisson)

Leesvragen, toepassingen en exacte inzage staan bij deze titels op de leesplank van Boeken aan tafel en Smaakatelier. Het zijn leesverbindingen; alleen de hierboven genoemde bronnen dragen de historische claims.