HET FERMENTATIEATELIER / TWINTIG EXTRA PROEVEN

Wat doet de tijd?



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

F51-F70. Tijd, cultuur en de gewone voorraadkast.

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

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

Een kleine proef naast het diner.

Deze uitbreiding sluit aan op F01-F50. Samen bevat de site zeventig oefeningen: twintig actieve fermentatieproeven en vijftig oefeningen met verwerking, enzymen of afgewerkte smaken. Noma is inspiratie voor onderzoekend koken; geen samenwerking of overgenomen recepten.

De hoeveelheden

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

De veilige werkbank

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

Gisting vraagt haar eigen temperatuur

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

Gewone oven als vaste referentie

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

Bron en verbeelding

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

Kies één ingrediënt.

Code	Proef	Route
F51	Een andere kool aan dezelfde tafel	Zelf fermenteren
F52	De korrels die de melk veranderen	Zelf fermenteren
F53	Hoe vol draagt de melk?	Zelf fermenteren
F54	Twee pakken, één warmte	Zelf fermenteren
F55	Hoeveel water draagt een brood?	Zelf fermenteren
F56	Een nacht tussen twee broden	Zelf fermenteren
F57	De lage en de hoge tafel	Zelf fermenteren
F58	Het gele graan in de platte korst	Zelf fermenteren
F59	Pompoen in twee zachte jassen	Proeven
F60	Venkel ontmoet zijn zaad	Proeven
F61	Raap met twee soorten zuur	Proeven
F62	De radijs wacht in de kou	Verwerken
F63	De rode kom en de groene geur	Proeven
F64	Een kastanje onder twee boters	Proeven
F65	De walnoot krijgt diepte	Proeven
F66	De mosterdpot met twee adressen	Verwerken
F67	Zwarte bes langs twee zure wegen	Proeven
F68	De aardbei komt warm binnen	Verwerken
F69	De ui en de twee bierflessen	Proeven
F70	De maïskorrel in de voorraadkast	Proeven

F51 / DE PROEF IN BEELD

Een andere kool aan dezelfde tafel



AI-fotoverbeelding van milde kimchi met Chinese kool, daikon en lente-ui. AI-verbeelding van proefhapjes; volg de geschreven hoeveelheden en bereidingswijze.

Wat herken je in iets dat thuis nooit zo op tafel stond?

Zet één schaaltje naast het brood. Zeg: “Deze kool heeft een ander thuis, maar mag vandaag aanschuiven.”

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

F51 / Zelf fermenteren · gecontroleerde keukenproef

Een andere kool aan dezelfde tafel

Enkele uren zouten + 1-4 dagen + koelen

> Kool verbindt de Belgische bewaartafel met een nieuwe gast: kimchi uit Korea. Dit milde bronrecept is geen Belgische familietraditie. De ontmoeting gebeurt vandaag: dezelfde aandacht voor een groente, een andere snede en kruiding.

De vraag

Beschrijf de overgang van koolgeur naar een frisse zure geur en het verschil tussen blad en daikon. Geen dagelijkse rauwe proeflepels: pas proeven na de procescontrole en koeling.

Vaste proefbatch

- 907 g Chinese kool (napa), schoon gewicht
- 113 g geschilde daikon
- 3 gepelde knoflooktenen
- 2 lente-uitjes
- 2 afgestreken Amerikaanse theelepels suiker (totaal circa 10 ml)
- 2½ afgestreken Amerikaanse eetlepels fijn inmaakzout (37,5 ml totaal; 30 ml voor het eerste zouten, 7,5 ml later)
- 2 Amerikaanse theelepels zeer fijn gesneden zoete rode paprika (10 ml); geen chilipasta
- Drinkwater voor wassen en grondig afspoelen

Klaarzetten: Schone fermentatiepot van circa 1 liter, vergiet, maatlepels van 15 en 5 ml, thermometer, gekalibreerde voedsel-pH-meter met geschikte elektrode, schone lepels.

Ieder ingrediënt heeft een rol

Chinese kool levert zachte bladeren met stevigere nerven; daikon geeft een tweede beet. De gesneden vorm hoort bij deze Koreaanse ingang.

Knoflook en lente-ui bouwen geur, paprika geeft milde rode stipjes. Suiker en het zout blijven in de bronverhouding; zout is hier een procesingrediënt, geen vrije smaakknop. Drinkwater is voor hygiëne en spoelen.

Aan tafel	2 gasten	4 gasten	8 gasten
Afgewerkte koude kimchi	30 g	60 g	120 g

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

F51 / UITVOERING

Aan de slag.

1. Dit is de eerste OSU-receptuur “Fermented Kimchi”, zonder de optionele toevoegingen. Gebruik de genoemde inhoudsmaten voor zout; een grove zoutsoort heeft een ander volumegewicht. Lees het bronrecept vooraf. Maak geen eigen mengsel van deze route en de tweede OSU-receptuur.

2. Was en snijd de kool in stukken van circa 2,5 cm. Meng met 30 ml fijn inmaakzout; laat enkele uren staan tot het volume ongeveer gehalveerd is. Spoel grondig in een vergiet en laat uitlekken zonder uitpersen.

3. Snijd daikon in fijne lucifers, lente-ui in dunne reepjes, knoflook en paprika fijn. Meng alles met kool, suiker en het resterende 7,5 ml zout. Vul een schone pot van circa 1 liter losjes; dek af met een voor fermentatie geschikte gasdoorlatende afsluiting. Geen strak gesloten drukpot en geen extra water of olie toevoegen.

4. Houd als vaste atelierconditie 20-22 °C aan. Controleer dagelijks, maximaal vier dagen. Koel zodra de fermentatie voltooid is; het bronvenster is 1-4 dagen. Voor deze thuisproef gebruiken we daarnaast een gekalibreerde voedsel-pH-meter: meet een representatief fijngemaakt monster zonder verdunning. Alleen gebruiken als de waarde uiterlijk dag 4 ≤4,2 is én het proces normaal is verlopen. Die meting alleen bewijst geen veiligheid.

5. Zet bij 0-4 °C en serveer pas volledig koud. Weeg 15 g per gast. Noteer tijd, temperatuur, meetwaarde en de smaak van het afgewerkte product. Het bronrecept levert ongeveer 3 Amerikaanse cups; de echte uitlekverliezen verschillen.

Bewaren en stoppen

Na voltooiing direct koelen tot 0-4 °C. Gebruik binnen 7 dagen, zoals de korte kwaliteitsroute in de bron; geen kamertemperatuurvoorraad. Laat bij portioneren de reserve gekoeld. Geen ongecontroleerd transport van de actieve pot.

Niet genoeg verzuring uiterlijk dag 4, onbekende temperatuur, schimmel, slijmerigheid of rottingsgeur: hele batch weg. Niet langer warm zetten om alsnog te slagen, niet met azijn redden en niet proeven bij twijfel. Geen afwijkende zoutverhouding. Een lage pH kan fouten in eerdere behandeling niet ongedaan maken.

Allergenen: Geen van de 14 EU-hoofdallergenen in deze eenvoudige receptuur; controleer producten en kruiscontact.

Verpakken

Werkpot: F51, startdatum, zoutmaat, temperatuur en dagelijks log; gas moet kunnen ontsnappen. Alleen voltooid en gekoeld product in een klein voedselbakje met koellabel, maximaal 7 dagen vanaf voltooiing. Kraft en verhaalkaart buiten de koeling droog houden. Geen lak op potdeksel of voeding.

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

Bronnen: kimchi, umn, chill. Verwijzingen achteraan.

F52 / DE PROEF IN BEELD

De korrels die de melk veranderen



AI-fotoverbeelding van melkkefir met een lepeltje witte kefirkorrels. AI-verbeelding van proefhapjes; volg de geschreven hoeveelheden en bereidingswijze.

Welke kleine dagelijkse handeling zou je aan iemand willen doorgeven?

Toon de korrels in hun werkpot op afstand; schenk alleen de gezeefde koude drank in kleine glaasjes.

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

F52 / Zelf fermenteren · gecontroleerde keukenproef

De korrels die de melk veranderen

18-24 uur + koelen

> Een klein wit kluitje verhuist naar nieuwe melk. Kefir heeft zijn oorsprong rond de Kaukasus; het is niet hetzelfde als Zweedse filmjölk. Aan de Stockholm-tafel staat het voor de aandacht die je een dagelijkse gewoonte geeft.

De vraag

Noteer tijd, temperatuur, pH en dikte. Een beetje wei-afscheiding kan voorkomen; uitzonderlijke geur, groei of kleur is geen onderdeel van de proef. Geen gezondheidsclaims uit één pot.

Vaste proefbatch

• 475 ml verse gepasteuriseerde volle melk, geen UHT volgens deze CSU-route

• 30 ml actieve melkkefirkorrels van betrouwbare herkomst, afgemeten zonder aandrukken; geen waterkefirkorrels of droog starterpoeder

Klaarzetten: Twee schone potten van circa 1 liter, doek/filter en elastiek, maatlepels, thermometer, gekalibreerde voedsel-pH-meter, nylon of roestvaststalen zeef.

Ieder ingrediënt heeft een rol

Melk is de voedingsbodem en blijft melk als allergeen. De kefirkorrels bevatten een gemeenschap van micro-organismen; ze zijn het entmateriaal, geen graan.

We voegen geen fruit, suiker of kruiden toe tijdens deze eerste fermentatie. Zo blijft de verandering van de melk het onderwerp.

Aan tafel	2 gasten	4 gasten	8 gasten
Gezeefde koude melkkefir	50 ml	100 ml	200 ml

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

F52 / UITVOERING

Aan de slag.

1. Reinig materiaal en handen. Gebruik gezonde, reeds actieve melkkefirkorrels; activeer gedroogde korrels eerst uitsluitend volgens hun leverancier, buiten deze proef.

2. Doe korrels en melk in een schone pot van circa 1 liter. Roer zacht; dek af met twee lagen schoon kaasdoek of een koffiefilter, vastgezet met elastiek. Houd insecten buiten en laat gas ontsnappen.

3. Fermenteer 18-24 uur op een donkere plaats binnen het CSU-bereik 18-29 °C; kies voor vergelijkbaar werk 20-22 °C. Noteer de werkelijke temperatuur. De melk hoort licht te verdikken en zuur te ruiken.

4. Controleer uiterlijk na 24 uur met een gekalibreerde voedsel-pH-meter: voor deze proef 4,0-4,5 en normaal procesverloop. Niet doorgaan bij uitblijvende verzuring. Zeef met een schone nylon of roestvaststalen zeef in een tweede schone pot. Eet de korrels niet mee.

5. Koel de gezeefde drank direct tot 0-4 °C. Geef de korrels onmiddellijk verse melk volgens hetzelfde protocol, of volg de gekoelde onderhoudsinstructie van hun leverancier. Serveer 25 ml afgewerkte kefir per gast.

Bewaren en stoppen

Gezeefde drank onmiddellijk bij 0-4 °C; voor deze eerste thuisproef binnen 48 uur drinken. Dat is een conservatieve werkplanning, geen gevalideerde houdbaarheid. Geen tweede afgesloten flesfermentatie of ongekoelde verzending.

Geen betrouwbare actieve korrels, rauwe melk, geen normale verzuring binnen 24 uur, onbekende temperatuur, schimmel of ongebruikelijke verkleuring/geur: niet serveren. Gebruik een afwijkende batch niet als nieuwe starter. Geen smaaktest als veiligheidscontrole.

Allergenen: Melk. Kefir kan door gistwerking een kleine, wisselende hoeveelheid alcohol bevatten; niet aanbieden als gegarandeerd alcoholvrij.

Verpakken

De actieve pot blijft ademend afgedekt op de werkplek. De gezeefde, gekoelde drank krijgt een klein schoon flesje met F52, tijd van zeven, melkallergie en “koel 0-4 °C; binnen 48 uur”. Korrels blijven apart voor onderhoud. Geen afgesloten warme fles en geen lakzegel op een levende werkpot.

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

Bronnen: kefir, chill. Verwijzingen achteraan.

F53 / DE PROEF IN BEELD

Hoe vol draagt de melk?



AI-fotoverbeelding van twee kleine schaaltjes yoghurt met een subtiel verschil in stevigheid. AI-verbeelding van proefhapjes; volg de geschreven hoeveelheden en bereidingswijze.

Wanneer voelt iets eenvoudig toch rijk?

Trek met twee lepels een geultje en wacht even voordat je spreekt.

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

F53 / Zelf fermenteren · gecontroleerde keukenproef

Hoe vol draagt de melk?

Circa 1 uur voorbereiding + 6 uur incubatie + 4 uur koelen

> Een winterse melkschaal lijkt eenvoudig, tot twee lepels een ander spoor achterlaten. Deze moderne yoghurtproef sluit aan bij het zuivelthema van de kelderavond; ze reconstrueert geen historische Zweedse cultuur.

De vraag

Vergelijk lepelspoor, mondgevoel en wei-afscheiding. “Vol” hoeft niet automatisch de dikste uitkomst te geven; dit is één keukenwaarneming.

Vaste proefbatch

- 500 ml gepasteuriseerde volle melk voor A
- 500 ml gepasteuriseerde halfvolle melk voor B, liefst zelfde merk en vergelijkbaar eiwitgehalte
- 50 g verse naturelyoghurt met levende culturen, 25 g per variant

Klaarzetten: Yoghurtmaker met betrouwbare regeling, twee pannen, thermometer, schone kleine potten, weegschaal en aparte lepels.

Ieder ingrediënt heeft een rol

Het vetgehalte van de melk is de beoogde variabele; eiwit en verwerking kunnen tussen verpakkingen ook verschillen, dus schrijf die op.

Dezelfde lepel levende yoghurt ent beide melksoorten. Gelijke hitte en tijd houden het vergelijkingskader rustig.

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

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

F53 / UITVOERING

Aan de slag.

Lees ook F04. De benodigde basisprotocollen staan achteraan in deze uitbreiding.

1. Verwarm beide melkporties afzonderlijk tot 82 °C; houd 20 minuten. Koel tot 42-44 °C. Meng elk met 25 g levende yoghurtcultuur.

2. Verdeel in schone gemarkeerde potten. Incubeer beide 6 uur op gemeten 42-44 °C in een gecontroleerde yoghurtmaker.

3. Gestold: meteen koelen tot 0-4 °C. Niet gestold: niet serveren. Een nieuwe vergelijking mag vooraf voor beide 8 uur kiezen; verleng niet één pot.

4. Na minstens 4 uur koelen: proef 20 g van elk, zonder garnering. Noteer melkmerk, vet/eiwit, temperatuur en structuur.

Bewaren en stoppen

Na de incubatie onmiddellijk in kleine potten afkoelen en bij 0-4 °C bewaren; voor deze proef binnen 48 uur gebruiken. Neem alleen de proefporties uit de koelkast. Volg kortere productdata; aangeraakte restjes weg.

Rauwe melk, geen levende yoghurtcultuur, een onbekende temperatuur of geen stolling bij het gekozen checkpoint: niet serveren. Schimmel, gekleurde groei of afwijkende geur: hele batch weg. De gekozen 6 uur is een vaste vergelijkingsproef, geen garantie dat elke melk en cultuur dan klaar is.

Allergenen: Melk.

Verpakken

Houd A volle melk en B halfvolle melk in aparte kleine schone potjes, met hetzelfde inoculatie- en koeltijdstip genoteerd. Zet F53 en melk op het label; koel 0-4 °C. Eén crèmekleurige kaart met twee getekende lepelsporen gaat droog bij de potjes.

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

Bronnen: yogurt, isof, chill. Verwijzingen achteraan.

F54 / DE PROEF IN BEELD

Twee pakken, één warmte



AI-fotoverbeelding van twee identieke potjes naturel yoghurt voor een melkvergelijking. AI-verbeelding van proefhapjes; volg de geschreven hoeveelheden en bereidingswijze.

Wat uit de voorraadkast voelt voor jou als thuiskomen?

Leg de twee gesloten verpakkingen pas na het eerste lepeltje op tafel.

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

F54 / Zelf fermenteren · gecontroleerde keukenproef

Twee pakken, één warmte

Circa 1 uur voorbereiding + 6 uur incubatie + 4 uur koelen

De voorraadkast en de koelkast ontmoeten elkaar. Een ongeopend pak houdbare melk is moderne techniek; de tafel mag dat eerlijk vertellen. We onderzoeken wat de voorbehandeling van melk doet in dezelfde yoghurtkeuken.

De vraag

Noteer structuur en aroma blind, daarna de etiketten. Verschil in merk, eiwit of homogenisatie blijft een beperking: geen laboratoriumbewijs over UHT.

Vaste proefbatch

• 500 ml UHT-volle melk voor A

• 500 ml verse gepasteuriseerde volle melk voor B, met hetzelfde vetgehalte en zo vergelijkbaar mogelijk eiwitgehalte

• 50 g verse naturelyoghurt met levende culturen, 25 g per variant

Klaarzetten: Yoghurtmaker met betrouwbare regeling, twee pannen, thermometer, kleine schone potten en weegschaal.

Ieder ingrediënt heeft een rol

UHT en pasteurisatie zijn verschillende voorbehandelingen. De melken krijgen hier daarna dezelfde verhitting; we testen dus het totale productverschil na een gelijke keukenroute.

Eenzelfde cultuur, portie en incubator houden andere keuzes zoveel mogelijk gelijk. UHT-melk is hier voor yoghurt, niet voor de afwijkende CSU-kefirroute F52.

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

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

F54 / UITVOERING

Aan de slag.

Lees ook F04. De benodigde basisprotocollen staan achteraan in deze uitbreiding.

1. Verwarm beide melkporties afzonderlijk tot 82 °C; houd 20 minuten. Koel tot 42-44 °C. Meng elk met 25 g levende yoghurtcultuur.

2. Verdeel in schone gemarkeerde potten. Incubeer beide 6 uur op gemeten 42-44 °C in een gecontroleerde yoghurtmaker.

3. Gestold: meteen koelen tot 0-4 °C. Niet gestold: niet serveren. Een nieuwe vergelijking mag vooraf voor beide 8 uur kiezen; verleng niet één pot.

4. Na minstens 4 uur koelen: proef 20 g van elk, zonder garnering. Noteer melkmerk, vet/eiwit, temperatuur en structuur.

Bewaren en stoppen

Na de incubatie onmiddellijk in kleine potten afkoelen en bij 0-4 °C bewaren; voor deze proef binnen 48 uur gebruiken. Neem alleen de proefporties uit de koelkast. Volg kortere productdata; aangeraakte restjes weg.

Rauwe melk, geen levende yoghurtcultuur, een onbekende temperatuur of geen stolling bij het gekozen checkpoint: niet serveren. Schimmel, gekleurde groei of afwijkende geur: hele batch weg. De gekozen 6 uur is een vaste vergelijkingsproef, geen garantie dat elke melk en cultuur dan klaar is.

Allergenen: Melk.

Verpakken

Twee gekoelde proefpotjes met F54-A UHT en F54-B gepasteuriseerd, melkallergie, bereidings- en koeltijd. Bewaar een foto van beide etiketten in het werklog. De droge kaart draagt alleen de vraag; de productvergelijking blijft op de achterkant.

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

Bronnen: yogurt, chill. Verwijzingen achteraan.

F55 / DE PROEF IN BEELD

Hoeveel water draagt een brood?



AI-fotoverbeelding van twee tarwezuurdesembroden met matig verschillende kruimstructuur. AI-verbeelding van proefhapjes; volg de geschreven hoeveelheden en bereidingswijze.

Hoeveel verandering kan iets vertrouwds dragen?

Geef twee middensneden door op hetzelfde linnen. Laat de gasten eerst voelen hoe de kruim terugveert.

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

F55 / Zelf fermenteren · gecontroleerde keukenproef

Hoeveel water draagt een brood?

Circa 7-11 uur met rijpe starter, inclusief afkoelen

> Bij het bakhuis begint het verhaal met meel, water en wachten. Deze twee kleine broden zijn een moderne meetproef: één met 65% water, één met 75%, steeds gerekend over alle bloem, ook die in de starter.

De vraag

Noteer deegtemperatuur, plakkerigheid, rijstijden, broodmassa en kruim. Het nattere deeg kan andere vorm- en rijvaardigheid vragen; jouw handelingen beïnvloeden de uitkomst.

Vaste proefbatch

- 450 g sterke witte tarwebloem, 225 g per variant
- 100 g rijpe gezonde tarwestarter op 100% hydratatie, 50 g per variant
- 137,5 g drinkwater voor A; 162,5 g drinkwater voor B
- 10 g fijn zout, 5 g per variant

Klaarzetten: Weegschaal op 0,1 g, twee gemarkeerde kommen, deegschraper, thermometer, identieke bakvormen of bakplaat en rooster. Voor vergelijking de gewone oven; houtoven pas na een eerste referentiebak volgens Vuur & oven.

Ieder ingrediënt heeft een rol

Sterke tarwebloem geeft beide degen hetzelfde raamwerk. De starter brengt zowel fermentatie als meetellende bloem en water.

Water is de enige bewust veranderde hoeveelheid. Zout blijft 2% van het totale bloemgewicht; het is smaak- én deegingrediënt.

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

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

F55 / UITVOERING

Aan de slag.

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

1. Meng A: 225 g bloem, 137,5 g water, 50 g starter en 5 g zout. Meng B met dezelfde bloem, starter en zout maar 162,5 g water. Elke starterportie bevat 25 g bloem en 25 g water: A totaal 250 g bloem/162,5 g water, B 250/187,5.

2. Kneed elk 5-8 minuten tot samenhang. Dek af bij 23-25 °C. Geef beide na 30, 60 en 90 minuten dezelfde zachte vouw. Markeer beginvolume.

3. Laat circa 4-6 uur in bulk rijzen, tot ongeveer de helft groter, met zichtbare luchtigheid. De klok is een richtlijn; noteer per deeg wanneer het eindpunt bereikt is. B voelt natter en mag minder hoog staan zonder minder gas te produceren.

4. Vorm twee kleine broodjes zonder extra bloem in te kneden; bestuif werkvlak zo licht mogelijk en noteer extra bloem. Rijs afgedekt 1-3 uur bij 23-25 °C tot luchtig en een lichte vingerdruk langzaam terugveert.

5. Verwarm oven en twee geschikte kleine gietijzeren pannen voor op 240 °C. Bak ingesneden broodjes 20 minuten afgedekt, daarna 15-20 minuten zonder deksel op 220 °C, tot diep goudbruin en circa 96 °C in de kern. Materiaal moet voor deze temperatuur geschikt zijn.

6. Laat minstens 1 uur afkoelen. Snijd middenplakken; serveer 20 g per variant. Verwachte opbrengst ruim 300 g per broodje, maar weeg. Het doel is hanteerbaarheid en kruim, geen wedstrijd om de grootste gaten.

Bewaren en stoppen

Laat volledig afkoelen op een rooster. Op de bakdag eten; onaangeraakt brood maximaal 24 uur droog in papier of doek bewaren, of in schone porties invriezen. Laat condensvrij afkoelen voordat het in een gesloten zak gaat. Geen rauw deeg als tafelproef verpakken.

Gebruik alleen een gezonde gevestigde starter die na voeding voorspelbaar stijgt; geen jonge, onbekende of beschimmelde cultuur. Roze/oranje groei of rottingsgeur: stoppen. Rauw meel, starter en deeg nooit proeven. Geen haast met extra warmte om de klok te halen; bak volledig gaar. De formuleringen zijn nog niet proefgebakken.

Allergenen: Tarwe/gluten; mogelijk rogge in de gebruikte starter.

Verpakken

Volledig afgekoeld brood A en B elk in een aparte voedselveilige papieren zak; kraftband vermeldt F55, 65% of 75%, baktijd en gluten. Een dunne middensnede kan op de proefkaart in een afzonderlijk voedselveilig zakje. Geen warme korst opsluiten.

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

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

F56 / DE PROEF IN BEELD

Een nacht tussen twee broden



AI-fotoverbeelding van tarwezuurdesembrood voor een vergelijking tussen warme en koude narijs. AI-verbeelding van proefhapjes; volg de geschreven hoeveelheden en bereidingswijze.

Wat wordt beter wanneer je het tot morgen laat?

Leg naast B een kaartje met alleen het tijdstip waarop het de koelkast inging. Lees: “Dit brood heeft vannacht op ons gewacht.”

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

F56 / Zelf fermenteren · gecontroleerde keukenproef

Een nacht tussen twee broden

Dag 1 circa 7-11 uur; B 12 uur koud + circa 2 uur bakken/koelen

> Eén deeg krijgt twee agenda's. Het ene brood wacht op de tafel van vandaag; het andere op de volgende ochtend. Dit is een moderne gekoelde rijsproef, geen bewering over een koelkast in Lille rond 1800.

De vraag

Vergelijk op het vaste punt na afkoelen aroma, korst en snijdbaarheid. Schrijf expliciet wanneer je oude A met verse B proeft. Voor vier of acht gasten reserveer je per brood 80 of 160 g.

Vaste proefbatch

- 450 g sterke witte tarwebloem
- 300 g drinkwater
- 100 g rijpe gezonde tarwestarter op 100% hydratatie
- 10 g fijn zout

Klaarzetten: Weegschaal op 0,1 g, twee gemarkeerde kommen, deegschraper, thermometer, identieke bakvormen of bakplaat en rooster. Voor vergelijking de gewone oven; houtoven pas na een eerste referentiebak volgens Vuur & oven.

Ieder ingrediënt heeft een rol

Bloem, water, starter en zout zitten in één gemengd deeg: dat beperkt verschillen bij de start.

Tijd en temperatuur veranderen samen. Het brood dat de nacht in de koelkast doorbrengt, vertelt daarom niet alleen iets over “meer uren”.

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

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

F56 / UITVOERING

Aan de slag.

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

1. Meng alle ingrediënten tot één deeg van circa 860 g. Kneed 5-8 minuten en laat afgedekt bij 23-25 °C rijzen. Vouw na 30, 60 en 90 minuten.

2. Laat circa 4-6 uur in bulk rijzen tot ongeveer 50% volumetoename en duidelijke luchtigheid. Verdeel op gewicht in twee gelijke delen van circa 430 g; vorm identiek en leg in gelijke rijsmandjes.

3. A krijgt zijn eindrijs bij 23-25 °C, circa 1-3 uur, tot een lichte vingerdruk langzaam terugveert. B gaat direct afgedekt 12 uur in de koelkast bij gemeten 3-4 °C. Een te warme koelkast geeft een ander en minder beheersbaar proces.

4. Bak A in een voorverwarmde geschikte kleine gietijzeren pan: 20 minuten afgedekt op 240 °C, dan 15-20 minuten open op 220 °C. De korst moet diep goudbruin zijn, kern circa 96 °C. Laat 1 uur afkoelen en noteer de kruim.

5. Bak B de volgende dag rechtstreeks uit de koelkast met dezelfde oven- en panroute. Is het deeg nog duidelijk dicht en ondergerezen, geef het eerst maximaal circa 1-2 uur bij 23-25 °C tot luchtig; noteer die afwijking. De klok alleen bepaalt niet de rijpheid.

6. Beoordeel elk brood 1 uur na het eigen bakken met dezelfde portie van 20 g en dezelfde vragen. Wil je ze tegelijk naast elkaar leggen, bewaar A droog tot maximaal 24 uur; vermeld dan dat A ouder is. Dat gezamenlijke proefpaar is geen zuivere vergelijking van koude rijs.

Bewaren en stoppen

Laat volledig afkoelen op een rooster. Op de bakdag eten; onaangeraakt brood maximaal 24 uur droog in papier of doek bewaren, of in schone porties invriezen. Laat condensvrij afkoelen voordat het in een gesloten zak gaat. Geen rauw deeg als tafelproef verpakken.

Gebruik alleen een gezonde gevestigde starter die na voeding voorspelbaar stijgt; geen jonge, onbekende of beschimmelde cultuur. Roze/oranje groei of rottingsgeur: stoppen. Rauw meel, starter en deeg nooit proeven. Geen haast met extra warmte om de klok te halen; bak volledig gaar. De formuleringen zijn nog niet proefgebakken.

Allergenen: Tarwe/gluten; mogelijk rogge in de starter.

Verpakken

De twee gebakken broden in afzonderlijke papieren zakken met F56, baktijd en proefmoment. Bewaar het gekoelde deeg afgedekt in zijn eigen rijsmand, niet in een bezorgbox. De kaart vermeldt eerlijk of A ouder is bij het gezamenlijke proeven.

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

Bronnen: starter, maintain, flour, chill. Verwijzingen achteraan.

F57 / DE PROEF IN BEELD

De lage en de hoge tafel



AI-fotoverbeelding van een dun en een dik stuk eenvoudige zuurdesemfocaccia. AI-verbeelding van proefhapjes; volg de geschreven hoeveelheden en bereidingswijze.

Haal jij graag de rand of het zachte midden uit de schaal?

Laat iemand eerst een rand kiezen, iemand anders een middenstuk. Daarna wisselen ze.

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

F57 / Zelf fermenteren · gecontroleerde keukenproef

De lage en de hoge tafel

Circa 7-11 uur inclusief afkoelen

> Focaccia maakt een olijfolietafel zonder ingewikkelde garnering. Dezelfde deegmassa vult een kleine en een grotere vorm. Je proeft hoe een andere verhouding tussen korst en kruim de manier van delen verandert.

De vraag

Noteer vormmaat, baktijd, bodemkleur en korst/kruimverhouding. Dun en dik hebben bewust een verschillende hitteweg; een verbrande dunne focaccia zegt niets over de fermentatie.

Vaste proefbatch

- 400 g sterke witte tarwebloem
- 300 g drinkwater
- 80 g rijpe gezonde tarwestarter op 100% hydratatie
- 8,8 g fijn zout
- 36 g olijfolie: 20 g in het deeg en 8 g per bakvorm/afwerking

Klaarzetten: Weegschaal, kom, thermometer, metalen vormen 20 × 20 en 14 × 14 cm, deegschraper en rooster.

Ieder ingrediënt heeft een rol

Tarwebloem en starter geven één gedeelde fermentatie. Water houdt het deeg soepel.

Olijfolie hoort bij de Italiaanse smaaklaag en maakt contact met de bakvorm. Het zout is 2% van de totale 440 g bloem; er komt geen extra zoutgarnering op.

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

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

F57 / UITVOERING

Aan de slag.

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

1. Meng bloem, water, starter, zout en 20 g olie. Kneed kort tot samenhang; dek af bij 23-25 °C. Vouw na 30, 60 en 90 minuten. Laat circa 4-6 uur rijzen tot luchtig en ongeveer de helft groter.

2. Verdeel de circa 809 g deeg op gewicht in twee gelijke delen. Gebruik twee metalen vormen: A circa 20 × 20 cm en B circa 14 × 14 cm. Verdeel voor elk 8 g olie tussen bodem en bovenkant.

3. Leg het deeg in de vormen. Trek na 20 minuten rust voorzichtig naar de randen, zonder gas eruit te persen. Laat afgedekt 1-3 uur narijzen bij 23-25 °C tot zichtbaar luchtig en wiebelend. De vormgrootte bepaalt de dikte; duw het dikke deeg niet plat om tijd te winnen.

4. Verwarm de oven op 230 °C. Maak met geoliede vingers enkele zachte kuiltjes. Bak A circa 20-25 minuten en B circa 25-35 minuten, tot gouden bovenkant en gebakken onderzijde. Kern van B circa 96 °C; verleng zo nodig.

5. Laat uit de vorm 30 minuten op een rooster afkoelen. Serveer per gast 20 g van elke focaccia. Snijd gelijke gewichten, geen gelijke oppervlakken. Beoordeel nadat beide op dezelfde temperatuur zijn gekomen.

Bewaren en stoppen

Laat volledig afkoelen op een rooster. Op de bakdag eten; onaangeraakt brood maximaal 24 uur droog in papier of doek bewaren, of in schone porties invriezen. Laat condensvrij afkoelen voordat het in een gesloten zak gaat. Geen rauw deeg als tafelproef verpakken.

Gebruik alleen een gezonde gevestigde starter die na voeding voorspelbaar stijgt; geen jonge, onbekende of beschimmelde cultuur. Roze/oranje groei of rottingsgeur: stoppen. Rauw meel, starter en deeg nooit proeven. Geen haast met extra warmte om de klok te halen; bak volledig gaar. De formuleringen zijn nog niet proefgebakken.

Allergenen: Tarwe/gluten; mogelijk rogge in de starter.

Verpakken

Afgekoelde vierkantjes gaan A en B apart in voedselveilige vetwerende zakjes in een ongestreken kraftdoos. Noteer F57, vormmaat, baktijd en gluten. Geen linnen rechtstreeks om een met olie doordrenkt product; de linnen strook is buiten de voedselverpakking.

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

Bronnen: starter, maintain, flour. Verwijzingen achteraan.

F58 / DE PROEF IN BEELD

Het gele graan in de platte korst



AI-fotoverbeelding van twee gare zuurdesemflatbreads met tarwe en deels durumtarwe. AI-verbeelding van proefhapjes; volg de geschreven hoeveelheden en bereidingswijze.

Welk brood vraagt om een mes, en welk brood om je handen?

Zet het brood midden op tafel en laat de eerste twee stukken naar iemand anders gaan.

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

F58 / Zelf fermenteren · gecontroleerde keukenproef

Het gele graan in de platte korst

Circa 6-9 uur + bakken

> Een warm platbrood nodigt uit tot delen. Fijne durumgries geeft een geel spoor naast witte tarwe. Dit is een hedendaags zuurdesembrood met een Italiaanse smaakrichting, geen teruggevonden Romeins recept.

De vraag

Let op scheurbaarheid, kleur en korst. Deze proef verandert graansoort en de eigenschappen van het meel, niet de hoeveelheid water.

Vaste proefbatch

- 400 g sterke witte tarwebloem: 225 g voor A en 175 g voor B
- 50 g fijn dubbelgemalen durumgries, semola rimacinata, voor B
- 100 g rijpe gezonde tarwestarter op 100% hydratatie, 50 g per deeg
- 300 g drinkwater, 150 g per deeg
- 20 g olijfolie, 10 g per deeg
- 10 g fijn zout, 5 g per deeg

Klaarzetten: Weegschaal op 0,1 g, twee gemarkeerde kommen, deegschraper, thermometer, identieke bakvormen of bakplaat en rooster. Voor vergelijking de gewone oven; houtoven pas na een eerste referentiebak volgens Vuur & oven.

Ieder ingrediënt heeft een rol

Durumgries maakt een deel van de bloemsoort zichtbaar. De witte tarwebloem blijft in beide degen de basis.

Starter, water, olijfolie en zout houden dezelfde verhouding. De olie maakt het platte brood soepel; de baksteen geeft snel contactwarmte.

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

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

F58 / UITVOERING

Aan de slag.

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

1. Meng A met 225 g tarwebloem, 150 g water, 50 g starter, 10 g olie en 5 g zout. Meng B hetzelfde maar vervang 50 g van de toegevoegde bloem door fijne durumgries. Beide hebben 250 g totale bloem en 175 g water: 70% hydratatie.

2. Kneed elk 5-8 minuten; dek af bij 23-25 °C. Vouw na 30 en 60 minuten. Laat circa 4-6 uur rijzen tot ongeveer de helft groter en luchtig. Durum is nog steeds tarwe en bevat gluten.

3. Verdeel elk deeg in vier stukken van circa 110 g. Bol op, dek af en laat 45-90 minuten ontspannen en iets rijzen. Rol of druk tot ovale broodjes van circa 5 mm dik. Gebruik zo weinig mogelijk werkbloem en noteer die.

4. Verwarm een geschikte baksteen of omgekeerde zware bakplaat 45 minuten op 240 °C. Bak de broodjes 8-12 minuten, zo nodig in gelijke kleine rondes, tot beide zijden kleur hebben en het midden gaar is. Keer bij ongelijkmatige bodemkleur. Geen natte deegstreep in de snede.

5. Laat 10 minuten op een rooster rusten. Scheur bij het serveren; geef per persoon 20 g van A en B. Noteer welke variant eerst gebakken werd en vergelijk beide warm, niet één warm en één koud.

Bewaren en stoppen

Laat volledig afkoelen op een rooster. Op de bakdag eten; onaangeraakt brood maximaal 24 uur droog in papier of doek bewaren, of in schone porties invriezen. Laat condensvrij afkoelen voordat het in een gesloten zak gaat. Geen rauw deeg als tafelproef verpakken.

Gebruik alleen een gezonde gevestigde starter die na voeding voorspelbaar stijgt; geen jonge, onbekende of beschimmelde cultuur. Roze/oranje groei of rottingsgeur: stoppen. Rauw meel, starter en deeg nooit proeven. Geen haast met extra warmte om de klok te halen; bak volledig gaar. De formuleringen zijn nog niet proefgebakken.

Allergenen: Tarwe/gluten, inclusief durum; mogelijk rogge in de starter.

Verpakken

Laat eerst afkoelen; leg A en B in aparte papieren broodzakken met F58 en graansamenstelling. Een droog kaartje vertelt dat het brood met de hand gedeeld mag worden. Warm op zonder plastic en serveer direct; geen vochtige warme broodjes in een gesloten doos.

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

Bronnen: starter, maintain, flour. Verwijzingen achteraan.

F59 / DE PROEF IN BEELD

Pompoen in twee zachte jassen



AI-fotoverbeelding van geroosterde pompoen met gewone boter en misoboter. AI-verbeelding van proefhapjes; volg de geschreven hoeveelheden en bereidingswijze.

Wat maakt voor jou een gerecht feestelijk zonder extra versiering?

Laat de blokjes hun vorm behouden; de boter smelt pas aan tafel zichtbaar verder.

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

F59 / Smaakonderzoek met afgewerkte fermenten

Pompoen in twee zachte jassen

45-55 minuten

> Een oranje partje maakt een koude avond lichter. Pompoen en boter voelen vertrouwd; witte miso brengt een Japanse voorraadtechniek naar de hedendaagse tafel. Het verhaal gaat over ontvangen, niet over een vermeende oude Belgische misotraditie.

De vraag

Vergelijk zoetheid, hartigheid en het aantal happen dat prettig blijft naast de hoofdgang.

Vaste proefbatch

- 700 g geschilde pompoen in gelijke blokken van circa 3 cm
- 12 g neutrale olie
- 40 g ongezouten boter, 20 g per variant
- 16 g gekochte witte miso voor A
- 1 g fijn zout voor B

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

Ieder ingrediënt heeft een rol

Pompoen levert zachte zoetheid. Olie zorgt voor gelijkmatig roosteren.

Boter draagt de warme glans. Miso voegt zout en fermentatiearoma toe; de zoutboter is de eenvoudige controle, niet precies dezelfde zoutmatrix.

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

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

F59 / UITVOERING

Aan de slag.

1. Verwarm oven op 200 °C. Verdeel pompoen in 2 × 350 g; meng elk met 6 g olie. Rooster op aparte gemarkeerde schalen 30-40 minuten, tot een mes zonder weerstand door de kern gaat en randen bruinen.

2. Meng 20 g zachte boter met miso voor A. Meng 20 g boter met 1 g zout voor B. Schep elk door zijn hete pompoen nadat die uit de oven komt.

3. Laat 3 minuten rusten. Weeg de opbrengst en serveer 20 g A en B per gast. Dit vergelijkt twee afwerkingen; zoutgehalte, vaste stof en aroma verschillen.

Bewaren en stoppen

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

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

Allergenen: Melk; miso meestal soja en soms tarwe/gerst. Lees etiket.

Verpakken

Pompoen A en B in aparte lekvrije voedselbakjes; boters apart koud als je later afwerkt. Label F59, melk en misoallergenen. In de kraftbox geen vochtige groente tegen de kaart. De tafelkaart vouwt open als een klein lichtscherm; geen kaars in de box.

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

Bronnen: hikari, heat, chill. Verwijzingen achteraan.

F60 / DE PROEF IN BEELD

Venkel ontmoet zijn zaad



AI-fotoverbeelding van geroosterde venkel met kefirdressing en een vergelijking met venkelzaad. AI-verbeelding van proefhapjes; volg de geschreven hoeveelheden en bereidingswijze.

Wanneer helpt een herhaling, wanneer wordt het te veel?

Wrijf één geroosterd zaadje tussen twee vingers boven je eigen bord; de gasten hoeven geen geur te raden.

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

F60 / Smaakonderzoek met afgewerkte fermenten

Venkel ontmoet zijn zaad

45 minuten

> De geroosterde knol en het droge zaad vertellen twee versies van dezelfde plant. Kefir maakt de saus fris. Dit is onze moderne koppeling tussen een zuidelijke groente en een koele zuivelsaus, geen historisch Zweeds gerecht.

De vraag

Ruik eerst aan beide sauzen, proef daarna. Versterkt het zaad de venkel of maakt het de hap te eentonig?

Vaste proefbatch

- 600 g schoongemaakte venkelknol, in parten
- 12 g olijfolie
- 2 g fijn zout
- 160 g gekochte naturel kefir, 80 g per variant
- 1 g venkelzaad voor B

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

Ieder ingrediënt heeft een rol

Venkelknol wordt zachter onder hitte; het droge zaad geeft een geconcentreerdere geur.

Olijfolie en zout ondersteunen de geroosterde basis. Gekochte kefir is het afgewerkte ferment; deze saus fermenteert niet opnieuw.

Aan tafel	2 gasten	4 gasten	8 gasten
Venkel met saus A	50 g	100 g	200 g
Venkel met saus B	50 g	100 g	200 g

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

F60 / UITVOERING

Aan de slag.

1. Verwarm oven op 200 °C. Meng venkel met olie en zout. Rooster 30-40 minuten tot de basis zacht en de snijkanten bruin zijn.

2. Rooster venkelzaad op een apart schaaltje 4-6 minuten in de oven tot geurig, zonder verbranden. Laat afkoelen en kneus. Meng met 80 g koude kefir voor B; A blijft naturel. Houd de sauzen bij 0-4 °C.

3. Verdeel de gare venkel gelijk. Serveer per variant 20 g warme venkel met 5 g eigen koude saus, vlak voor het proeven. Meng niet de hele warme voorraad met kefir.

Bewaren en stoppen

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

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

Allergenen: Melk; controleer kefiretiketten.

Verpakken

Venkel en twee koude sauzen in aparte voedselbakjes; label F60-A naturel en F60-B venkelzaad, plus melk. Saus blijft 0-4 °C en gaat pas bij opdienen op de groente. Een kraftwikkel met twee eenvoudige lijntekeningen van knol en zaad blijft droog.

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

Bronnen: kefir, heat, chill. Verwijzingen achteraan.

F61 / DE PROEF IN BEELD

Raap met twee soorten zuur



Twee bordjes geroosterde raap met twee lichte zure dressings. AI-verbeelding van proefhapjes; volg de geschreven hoeveelheden en bereidingswijze.

Welke voorraadpot zou bij jullie het eerst opengaan?

Giet de twee gemeten lepeltjes pas na het ovenmoment over de warme parten.

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

F61 / Smaakonderzoek met afgewerkte fermenten

Raap met twee soorten zuur

45 minuten

De raap verwijst naar een voorraad die geduldig op een koele plek wacht. De zuurkoolpot en de azijnfles leveren elk een andere afwerking. De Zweedse kelder ondersteunt het bewaarthema; deze exacte vergelijking maken we vandaag.

De vraag

Vergelijk hoe het zuur de raap opent. Beschrijf ook zout en koolgeur; die horen bij de waarneming.

Vaste proefbatch

- 600 g geschilde rapen in parten
- 16 g neutrale olie
- 1 g fijn zout
- 20 g gekoeld vocht van gekochte zuurkool voor A
- 20 g gekochte appelciderazijn van 5% zuur voor B

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

Ieder ingrediënt heeft een rol

Raap geeft een milde aardse achtergrond; olie en een beetje zout helpen de randen roosteren.

Zuurkoolvocht draagt zout en koolaroma. Appelciderazijn komt uit een andere fermentatieketen en blijft een gekochte, bekende 5%-azijn. Geen onbekend restvocht uit een experimentele pot.

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

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

F61 / UITVOERING

Aan de slag.

1. Verwarm de oven op 200 °C. Meng raap met olie en zout. Verdeel in twee gelijke schalen en rooster 30-40 minuten tot zacht en lichtbruin; keer halverwege.

2. Schep na het roosteren door A 20 g koud zuurkoolvocht en door B 20 g appelciderazijn. Geef elk een eigen lepel. Laat 2 minuten staan en serveer 20 g per variant.

3. Noteer merk en zoutgehalte van de zuurkool en zuurpercentage van de azijn. Gelijke massa vloeistof is niet gelijke zuursterkte; deze proef kiest een lekkere afwerking, niet één geïsoleerd zuur.

Bewaren en stoppen

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

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

Allergenen: Controleer sulfietvermelding op azijn en ingrediënten van gekochte zuurkool.

Verpakken

Rapen A/B elk in een bakje met F61 en gebruikte afwerking. Vloeistoffen liever afzonderlijk gekoeld meenemen en pas bij het opwarmen toevoegen. Zet het zuurpercentage op de werkkaart; de gastenkaart draagt alleen het voorraadverhaal.

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

Bronnen: cellar, csu, heat, chill. Verwijzingen achteraan.

F62 / DE PROEF IN BEELD

De radijs wacht in de kou



Dunne radijsschijfjes in kefir, wit en lichtroze na rusttijd. AI-verbeelding van proefhapjes; volg de geschreven hoeveelheden en bereidingswijze.

Welke kleine groente at je vroeger gewoon met je handen?

Laat de roze kleur van de tweede kom de tijd vertellen, zonder een klok op tafel te leggen.

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

F62 / Verwerking van een afgewerkt ferment

De radijs wacht in de kou

4 uur gekoeld; A start 15 minuten voor serveren

> Een radijs hoort bij de snelheid van een moestuin: wassen, snijden, eten. Nu krijgt de helft wat langer contact met een zure zuivel. Het is een koelkastmarinade met gekochte kefir, geen zelf gefermenteerde radijs.

De vraag

Is de vieruurshap minder scherp, zachter of alleen roze? De proef maakt geen claim over fermentatie in vijftien minuten.

Vaste proefbatch

- 240 g verse gewassen radijzen zonder blad, in plakken van circa 2 mm
- 160 g gekochte naturel kefir, 80 g per variant
- 1 g fijn zout, 0,5 g per variant

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

Ieder ingrediënt heeft een rol

Radijs levert water, peperige beet en een rode schil die kleur kan afgeven.

Kefir is al gemaakt; zout en koude wachttijd veranderen vooral de marinade. De koelkast blijft de werkplek.

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

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

F62 / UITVOERING

Aan de slag.

1. Verdeel radijs in 2 × 120 g. Meng B vier uur voor het proeven met 80 g kefir en 0,5 g zout. Zet onmiddellijk afgedekt bij gemeten 0-4 °C.

2. Houd de tweede portie gesneden radijs afgedekt bij 0-4 °C. Meng A pas 15 minuten voor het proeven met zijn kefir en zout. Ook die 15 minuten blijven in de koelkast.

3. Roer elk zacht en serveer per gast 20 g inclusief aanhangende kefir. Niet laten staan om “meer fermentatie” te krijgen. Noteer kleurafgifte en knapperigheid.

Bewaren en stoppen

B maximaal 4 uur gekoeld marineren, A 15 minuten; daarna direct serveren. Maak voor deze rauwe groente-zuivelproef geen bewaarvoorraad. Gooi gemengde restjes na het proeven weg.

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

Allergenen: Melk.

Verpakken

Twee kleine schone lekvrije potjes, F62-A 15 min en F62-B 4 uur met exacte mengtijd en melkallergie. Rechtstreeks uit een koelhouder op tafel. Geen warme bezorging, geen actieve fermentatieverpakking en geen lak op het deksel.

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

Bronnen: kefir, chill. Verwijzingen achteraan.

F63 / DE PROEF IN BEELD

De rode kom en de groene geur



Twee kopjes biet-kefirsoep, één met fijngesneden dille. AI-verbeelding van proefhapjes; volg de geschreven hoeveelheden en bereidingswijze.

Welke geur haalt een plek terug nog vóór je iets ziet?

Schenk eerst de rode kom. De tweede volgt met bijna onzichtbare groene puntjes.

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

F63 / Smaakonderzoek met afgewerkte fermenten

De rode kom en de groene geur

25 minuten + volledig koelen

> Een rode koude lepel kan een wintertafel even helder maken. Biet, kefir en dille verwijzen naar een hedendaagse Noord- en Oost-Europese smaaktaal; dit is geen claim dat onze soep een specifieke oude Zweedse receptuur is.

De vraag

Ruik boven de kom, proef dan. Kan dille de aardse biet verbinden met de rest van het menu zonder alles te overnemen?

Vaste proefbatch

- 300 g gekochte volledig gare naturel rode biet, zonder azijn
- 300 g gekochte naturel kefir
- 60 g koud drinkwater
- 1 g fijn zout
- 2 g gewassen, droog gedept en fijngehakt dilleblad voor B

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

Ieder ingrediënt heeft een rol

Gare biet brengt kleur en aardse zoetheid. Kefir maakt de textuur lichter en zuurder; water regelt de dikte.

Zout blijft gelijk. Dille is de enige toevoeging in B: een kleine groene geur, geen versiering die je pas achteraf verzint.

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

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

F63 / UITVOERING

Aan de slag.

1. Houd biet en kefir koud bij 0-4 °C. Pureer biet met kefir, water en zout tot glad; maak niet warm. Gebruik alleen biet die volgens etiket al gaar en eetklaar is.

2. Verdeel in twee gelijke porties. Meng B met de 2 g dille; A blijft zonder. Laat beide afgedekt 15 minuten in de koelkast staan.

3. Serveer per gast 25 g A en 25 g B in kleine koude kopjes, op dezelfde temperatuur. De ruime batch levert reserve; houd die apart gekoeld en raak hem niet met gebruikte lepels aan.

Bewaren en stoppen

Bewaar de koude soep bij 0-4 °C en schenk alleen de proefporties uit. Gebruik onaangeraakte reserve binnen 24 uur of de kortere ingrediëntdatum. Aangeraakte proefrestjes wegdoen. Dit is een korte werkplanning, geen gevalideerde houdbaarheid.

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

Allergenen: Melk; controleer het etiket van de biet.

Verpakken

Koude soep in twee kleine lekvrije voedselpotjes F63-A/B, melk en mengtijd. Gebruik geen losse dille als ongemelde garnering. Potjes in een koelhouder; de rode crèmekleurige kaart blijft buiten de vochtige laag van de kraftbox.

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

Bronnen: kefir, chill. Verwijzingen achteraan.

F64 / DE PROEF IN BEELD

Een kastanje onder twee boters



Gebroken gare kastanjes met boter op twee kleine borden. AI-verbeelding van proefhapjes; volg de geschreven hoeveelheden en bereidingswijze.

Welke kleine warme hap hoort voor jou bij de winter?

Geef iedereen een warm schoteltje en wacht tot de boter glanst.

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

F64 / Smaakonderzoek met afgewerkte fermenten

Een kastanje onder twee boters

20 minuten

De kastanje maakt een kleine, zachte hap bij een lange avond. Twee boters leggen een ander accent. Het Vlaamse botererfgoed geeft context aan gekweekte room; de combinatie met kastanje is onze eigen moderne tafelkeuze.

De vraag

Vergelijk de geur vóór en na het kauwen. Merken en productie verschillen; noteer ze, zonder “ambachtelijk” als smaakbewijs te gebruiken.

Vaste proefbatch

• 320 g gekochte volledig gare gepelde kastanjes, naturel

• 24 g ongezouten boter uit gekweekte room voor A

• 24 g ongezouten zoete-roomboter voor B

• 1 g fijn zout, 0,5 g per variant

• 20 g drinkwater, 10 g per variant

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

Ieder ingrediënt heeft een rol

Kastanje levert zachte zetmeelzoetheid. Het beetje water voorkomt dat de gekochte gare kastanjes uitdrogen.

De gekweekte room van boter A heeft een fermentatiestap gehad. Boter B laat die geurnuance vergelijken; zout is gelijk en wordt apart gedoseerd.

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

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

F64 / UITVOERING

Aan de slag.

1. Controleer dat kastanjes gaar en eetklaar zijn; gebruik geen zelf geraapte wilde noten. Verdeel in 2 × 160 g in ovenbestendige schaaltjes. Voeg elk 10 g water toe, dek af en verwarm op 180 °C circa 12-15 minuten tot door en door heet.

2. Schep A met zijn gekweekte-roomboter en B met zoete-roomboter; verdeel zout. Kies boters met gelijk vetgehalte en controleer dat A daadwerkelijk uit gekweekte room is gemaakt.

3. Laat 2 minuten rusten en serveer per gast 20 g van elke afwerking. De boter moet net om de kastanje liggen, niet een bad vormen.

Bewaren en stoppen

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

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

Allergenen: Melk. Ook kastanje kan een individuele allergie geven; controleer verpakking en kruiscontact.

Verpakken

Kastanjes in twee gemarkeerde voedselbakjes; de twee boters afzonderlijk bij 0-4 °C tot afwerken. Label F64, melk en kastanje. Een droge bruine envelop bevat het korte winterverhaal; geen kastanje als losse decoratie tussen het eten.

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

Bronnen: polders, heat, chill. Verwijzingen achteraan.

F65 / DE PROEF IN BEELD

De walnoot krijgt diepte



Twee walnootpasta’s, puur en met witte miso. AI-verbeelding van proefhapjes; volg de geschreven hoeveelheden en bereidingswijze.

Wat neem jij van een reis mee dat je thuis anders laat koken?

Bied beide lepels zonder brood aan, zodat de noot eerst zelf kan spreken.

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

F65 / Smaakonderzoek met afgewerkte fermenten

De walnoot krijgt diepte

25 minuten

> Een walnoot heeft een lange nasmaak vóór er iets bij komt. In deze moderne pasta vergelijken we miso met een zoutcontrole. De teutentafel draagt het idee van reizen en thuisbrengen; het recept bewijst geen historische handelsroute voor miso.

De vraag

Noteer bitterheid, zout en lengte van de nasmaak. Proef een kleine hoeveelheid; de pasta hoort straks als accent bij het gerecht.

Vaste proefbatch

• 160 g gepelde walnoten

• 24 g drinkwater, 12 g per variant

• 16 g neutrale olie, 8 g per variant

• 16 g gekochte witte miso voor A

• Fijn zout voor B: bereken 16 × etiketwaarde zout per 100 g miso ÷ 100; bij 10 g/100 g is dit 1,6 g

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

Ieder ingrediënt heeft een rol

Walnoot is hier de hoofdstructuur, niet een strooisel. Olie helpt malen, water maakt de pasta lepelbaar.

Miso brengt fermentatiearoma en zout. De berekende zoutcontrole is eerlijker dan zomaar een snufje, maar verwijdert andere productverschillen niet.

Aan tafel	2 gasten	4 gasten	8 gasten
Walnootpasta A	16 g	32 g	64 g
Walnootpasta B	16 g	32 g	64 g

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

F65 / UITVOERING

Aan de slag.

1. Rooster walnoten op 160 °C gedurende circa 8-10 minuten, tot geurig en lichtbruin. Laat afkoelen. Gooi ranzige of beschimmelde noten weg; roosteren maakt die niet goed.

2. Maal twee porties van 80 g walnoot afzonderlijk met elk 12 g water en 8 g olie. Voeg aan A 16 g miso toe; voeg aan B de berekende hoeveelheid zout toe. Gebruik een fijn weegschaaltje; rond niet af op een grote keukenlepel.

3. Schep in twee kleine kommen. Serveer 8 g per variant op een eigen proeflepel. Beide pasta's hebben hetzelfde toegevoegde zoutgewicht uit de afwerking, maar miso voegt ook water en vaste stoffen toe; het is geen perfecte sensorische isolatie.

Bewaren en stoppen

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

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

Allergenen: Walnoten; miso meestal soja en soms tarwe/gerst.

Verpakken

Twee kleine gekoelde voedselpotjes F65-A miso en F65-B zoutcontrole, met walnoot en alle misoallergenen opvallend op het etiket. Geen olie als conserveringslaag. Binnen 24 uur gebruiken; kaart en lak blijven op de droge buitenenvelop.

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

Bronnen: hikari, heat, chill. Verwijzingen achteraan.

F66 / DE PROEF IN BEELD

De mosterdpot met twee adressen



Grove gele mosterd met twee soorten azijn. AI-verbeelding van proefhapjes; volg de geschreven hoeveelheden en bereidingswijze.

Welke saus of pot stond bij jullie altijd op tafel?

Open twee kleine potjes tegelijk. De geur is de aankondiging; de uitleg past in één zin.

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

F66 / Verwerking van een afgewerkt ferment

De mosterdpot met twee adressen

24 uur gekoeld weken + malen

> Mosterd is een klein gebaar dat een eenvoudige maaltijd scherper maakt. Hier maak je twee gekoelde smaakmakers met gekochte azijn. De azijn is gefermenteerd; de mosterd wordt in deze proef niet zelf gefermenteerd.

De vraag

Vergelijk fruitigheid en scherpte, niet alleen zuur. Bij sterke mosterd volstaat een halve proefportie.

Vaste proefbatch

- 60 g geel mosterdzaad, 30 g per variant
- 45 g gekochte appelciderazijn van 5% zuur voor A
- 45 g gekochte wittewijnazijn van 5% zuur voor B
- 40 g koud drinkwater, 20 g per variant
- 6 g suiker, 3 g per variant
- 1 g fijn zout, 0,5 g per variant

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

Ieder ingrediënt heeft een rol

Mosterdzaad levert de scherpte en textuur. Appelciderazijn en wittewijnazijn vertellen elk een andere weg van drank naar zuur.

Water laat de zaden weken, suiker rondt af, zout maakt de verhouding eetbaar. De koude bewaarroutine vervangt geen gevalideerd conserveringsproces.

Aan tafel	2 gasten	4 gasten	8 gasten
Gekoelde mosterd A	6 g	12 g	24 g
Gekoelde mosterd B	6 g	12 g	24 g

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

F66 / UITVOERING

Aan de slag.

1. Meng in twee schone potjes elk 30 g mosterdzaad met de eigen 45 g azijn, 20 g water, 3 g suiker en 0,5 g zout. Roer en zet onmiddellijk afgedekt bij 0-4 °C, 24 uur. Dit is geen warme fermentatie.

2. Maal iedere variant apart kort met een kleine blender of vijzel tot dezelfde gewenste grove structuur. Voeg geen extra water of olie toe. Houd gereedschap tussen A en B schoon.

3. Zet opnieuw koud. Serveer 3 g per variant op aparte lepeltjes naast een bestaande broodgang. Noteer merk en werkelijk zuurpercentage; gelijke zuurpercentages maken de aroma's nog niet gelijk.

4. Weeg de opbrengst. De batch is ruim voor acht proefparen van 3 g per variant; gebruik onaangeraakte reserve in je eigen maaltijd binnen 48 uur. Geen houdbare mosterd of inmaakpot beloven.

Bewaren en stoppen

Tijdens het 24 uur weken en het gemalen product bij 0-4 °C. Gebruik binnen 48 uur na malen of een kortere ingrediëntdatum. Dit is vers koelkastwerk, geen kamertemperatuurvoorraad of ingeblikte mosterd.

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

Allergenen: Mosterd; mogelijk sulfieten in azijn, controleer etiket.

Verpakken

Twee kleine voedselpotjes F66-A appel en F66-B witte wijn, mosterd/sulfieten en maal-datum op het label. Zet “vers; koel 0-4 °C; binnen 48 uur” op beide. Een lakzegel uitsluitend op de losse droge kaart, nooit als bewijs van houdbaarheid.

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

Bronnen: chill. Verwijzingen achteraan.

F67 / DE PROEF IN BEELD

Zwarte bes langs twee zure wegen



Twee kommetjes gekookte zwartebessensaus met verschillend zuur. AI-verbeelding van proefhapjes; volg de geschreven hoeveelheden en bereidingswijze.

Welke smaak bewaar je het liefst tot de winter?

Twee donkere lepels op een lichte schaal. Laat de kleur even het verhaal doen.

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

F67 / Smaakonderzoek met afgewerkte fermenten

Zwarte bes langs twee zure wegen

20 minuten + afkoelen

De donkere bes brengt de zomeroogst terug in een kleine lepel. De vriezer is onze moderne voorraadplek. Gekochte appelazijn en citroen geven twee verschillende zure afslagen; de bessen zelf fermenteren hier niet.

De vraag

Welke zuurroute laat meer bes over? Noteer of je de saus bij yoghurt, geroosterde appel of een hartige gang zou kiezen.

Vaste proefbatch

- 300 g diepvries zwarte bessen
- 40 g suiker
- 40 g drinkwater
- 12 g gekochte appelciderazijn van 5% zuur voor A
- 12 g vers geperst gezeefd citroensap voor B

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

Ieder ingrediënt heeft een rol

Zwarte bes geeft kleur, pit en een eigen sterke geur. Suiker en water houden de saus lepelbaar; het is geen jamrecept met conserveringsclaim.

Appelciderazijn is een gekocht ferment; citroen is de niet-gefermenteerde smaakcontrole. Geen schilgarnering of rauwe diepvriesbessen toevoegen.

Aan tafel	2 gasten	4 gasten	8 gasten
Bessensaus A	20 g	40 g	80 g
Bessensaus B	20 g	40 g	80 g

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

F67 / UITVOERING

Aan de slag.

1. Doe bevroren bessen, suiker en water in een pan. Breng al roerend volledig aan de kook en kook minstens 1 minuut door; volg een langere bereidingsinstructie op de verpakking. Laat daarna circa 5 minuten zacht koken tot de bessen open zijn.

2. Weeg en verdeel de gare saus in twee gelijke porties. Roer door A azijn en door B citroensap. Laat in ondiepe schone bakjes snel afkoelen en zet binnen 2 uur bij 0-4 °C.

3. Proef beide op dezelfde koele temperatuur, 10 g per variant. Gelijke massa zuurmiddel betekent geen gelijke zuurgraad; je vergelijkt aroma en bruikbaarheid bij dessert, geen microbiologische bewaring.

Bewaren en stoppen

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

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

Allergenen: Controleer sulfietvermelding op azijn.

Verpakken

Gekoelde bessensaus in twee aparte lekvrije voedselbakjes F67-A appelazijn/B citroen. Label bereidingsdatum en eventuele sulfieten. Geen vacuum- of jametiket; het blijft een verse saus. Bescherm de droge verhaalkaart tegen paarse lekvlekken met een aparte voedselverpakking.

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

Bronnen: berries, heat, chill. Verwijzingen achteraan.

F68 / DE PROEF IN BEELD

De aardbei komt warm binnen



Yoghurt met gekookte aardbeiencompote, gemengd en gemarmerd. AI-verbeelding van proefhapjes; volg de geschreven hoeveelheden en bereidingswijze.

Welke volgorde in een familierecept verander je nooit?

Leg twee lepels naast elkaar. Zeg: “Hetzelfde fruit. Dezelfde yoghurt. Alleen een ander moment.”

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

F68 / Verwerking van een afgewerkt ferment

De aardbei komt warm binnen

20 minuten + gecontroleerd koelen

> Soms verandert de volgorde van mengen meer dan de ingrediënten. Een gekookte aardbeisaus ontmoet yoghurt eenmaal warm en eenmaal koud. Dit is een textuurproef met een afgewerkt ferment, geen nieuwe yoghurtcultuur.

De vraag

Vergelijk na het koelen gladheid en vrij vocht. Noteer echte mengtemperatuur; je kunt niets besluiten over het aantal levende culturen.

Vaste proefbatch

- 300 g diepvries aardbeien
- 30 g suiker
- 30 g drinkwater
- 320 g gekochte naturel volle yoghurt, 160 g per variant

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

Ieder ingrediënt heeft een rol

Aardbei, suiker en water maken dezelfde gare compote. De gekozen 45 °C is een textuurvariabele, geen veilige bewaartemperatuur.

Yoghurt levert zuur en eiwitstructuur. We koelen beide mengsels tot dezelfde serveertemperatuur om alleen “warm proeft zoeter” zoveel mogelijk te vermijden.

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

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

F68 / UITVOERING

Aan de slag.

1. Breng bevroren aardbeien, suiker en water al roerend volledig aan de kook. Kook minstens 1 minuut door en volg een langere verpakkingsinstructie. Laat nog circa 5 minuten koken en prak tot compote.

2. Weeg twee porties van 120 g gare compote af. Bij minder dan 240 g opbrengst: niet verdunnen; maak een tweede identieke batch of verklein alle porties en yoghurt naar dezelfde verhouding. Koel A al roerend tot gemeten 45 °C. Meng die onmiddellijk met 160 g yoghurt rechtstreeks uit de koelkast. Zet het mengsel in een ondiep schoon bakje en koel direct verder met een ijswaterbad en koelkast tot 0-4 °C.

3. Koel de 120 g compote voor B afzonderlijk snel tot 0-4 °C, en meng pas dan met 160 g koude yoghurt. De yoghurtvoorraad blijft intussen gekoeld. Beide routes moeten binnen 2 uur na het compotekoken gekoeld zijn; geen lauwwarme incubatie.

4. Laat beide mengsels 30 minuten op dezelfde koelkasttemperatuur staan. Proef 20 g per variant. Let op korreligheid en vrij vocht. Bewaar het niet als actieve cultuur voor een volgende yoghurtbatch.

Bewaren en stoppen

Beide mengsels snel terug naar 0-4 °C, binnen 2 uur na de fruitbereiding. Voor deze textuurproef dezelfde dag eten; geen ongekoelde transporttijd of warme bewaarfase. Aangeraakte proefrestjes weg.

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

Allergenen: Melk.

Verpakken

Twee gekoelde potjes F68-A warm gemengd en F68-B koud gemengd, melkallergie en meng-/koeltijd. De transportbox bevat een aparte koellaag. Werkkaart met twee tijdlijnen blijft droog; de gasten krijgen alleen de korte volgordevraag.

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

Bronnen: berries, yogurt, chill. Verwijzingen achteraan.

F69 / DE PROEF IN BEELD

De ui en de twee bierflessen



Geroosterde uienparten met twee bierglazuren. AI-verbeelding van proefhapjes; volg de geschreven hoeveelheden en bereidingswijze.

Welke drank hoorde bij een bepaalde maaltijd thuis?

Noem de alcoholkeuze vóór het serveren, rustig en zonder er een rolspel van te maken.

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

F69 / Smaakonderzoek met afgewerkte fermenten

De ui en de twee bierflessen

55-70 minuten

> Een ui kan met weinig aandacht langzaam zoet worden in de oven. Een gekocht bruin bier geeft een Belgische smaakrichting, zonder te beweren dat elke historische tafel zo kookte. De tweede schaal gebruikt een alcoholvrij product; de vergelijking gaat over smaak, niet over zelf brouwen.

De vraag

Vergelijk bitterheid en karamelachtige geuren. De saus hoeft niet plakkerig zoet te worden. Geen conclusie over alcoholvrijheid uit smaak of kookduur.

Vaste proefbatch

- 600 g gepelde uien in parten
- 20 g ongezouten boter, 10 g per variant
- 1 g fijn zout, 0,5 g per variant
- 100 ml gekocht bruin bier voor A
- 100 ml alcoholvrij bruin/moutig bier met expliciet 0,0%-etiket voor B

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

Ieder ingrediënt heeft een rol

Ui en boter geven de ovenbasis; zout blijft gelijk. Bruin bier brengt een reeds gemaakte fermentatie, plus mout- en hoparoma.

Het 0,0%-product is bewust gekozen op etiket, niet op de losse marketingterm “alcoholvrij”. Voor de waterroute vervang je het bier door 100 ml drinkwater; die route is geen biervergelijking.

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

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

F69 / UITVOERING

Aan de slag.

1. Verwarm oven op 190 °C. Verdeel ui over twee gelijke ovenbestendige schalen met elk boter en zout. Rooster 20 minuten, schep om.

2. Voeg aan A bruin bier en aan B het gekozen 0,0%-product toe. Dek af en gaar circa 25 minuten. Haal de afdekking weg en rooster 10-20 minuten verder tot de ui zacht is en het vocht tot een dunne saus ingekookt is. Laat niet droogbranden.

3. Serveer alleen aan instemmende volwassenen 20 g van A én B. Koken verwijdert alcohol niet gegarandeerd; A blijft als alcoholhoudende bereiding aangeduid. Voor kinderen, zwangeren en wie alcohol vermijdt: laat A geheel weg en maak alleen B met een passend etiket, of een aparte ui met water.

4. Noteer merk, alcoholpercentage, moutigheid en bitterheid. De twee bieren kunnen ook in suiker en hop verschillen; dit is geen geïsoleerde alcoholtest. Er is in deze proef geen nieuwe fermentatie.

Bewaren en stoppen

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

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

Allergenen: Bier vaak gerst/tarwe: gluten; boter: melk; mogelijk sulfieten. Lees beide etiketten. A kan alcohol bevatten na het koken.

Verpakken

A en B strikt apart labelen: F69-A bevat alcohol en F69-B gemaakt met 0,0%-bier. Zet melk, gluten en eventuele sulfieten op beide. Niet ongemerkt in een kinder- of alcoholvrije box opnemen. De kraftkaart noemt productkeuze en bereidingsdatum; voedsel blijft lekvrij en gekoeld.

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

Bronnen: alcohol, heat, chill. Verwijzingen achteraan.

F70 / DE PROEF IN BEELD

De maïskorrel in de voorraadkast



Twee kleine porties geroosterde maïs met boter en misoboter. AI-verbeelding van proefhapjes; volg de geschreven hoeveelheden en bereidingswijze.

Wat uit jouw voorraadkast verdient eens wat meer aandacht?

Laat het gewone blik buiten beeld tijdens het eerste hapje en toon het daarna als eerlijk vertrekpunt.

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

F70 / Smaakonderzoek met afgewerkte fermenten

De maïskorrel in de voorraadkast

25 minuten

> Een blik maïs is geen historische reconstructie, maar wel een gewone voorraadkeuze voor een drukke avond. Met ovenwarmte en een kleine misoboter krijgt het een ander gezicht. Het lab mag laten zien dat aandacht ook bij iets alledaags begint.

De vraag

Wordt de hap voller of alleen zouter? Kies hoeveel misoboter bij het totale menu past; de proefportie is klein.

Vaste proefbatch

- 400 g uitgelekte gekookte suikermaïs uit blik
- 8 g neutrale olie, 4 g per variant
- 24 g ongezouten boter, 12 g per variant
- 12 g gekochte witte miso voor A
- 0,8 g fijn zout voor B

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

Ieder ingrediënt heeft een rol

Maïs uit blik levert een snelle, reeds gare basis. Het uitlekken helpt roosteren in plaats van stomen.

Olie ondersteunt de hitteoverdracht. Boter draagt miso of zout; de Japanse miso is een herkenbare moderne toevoeging, geen Belgisch erfgoedclaim.

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

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

F70 / UITVOERING

Aan de slag.

1. Verwarm oven op 220 °C. Spoel maïs zo nodig volgens etiket en laat zeer goed uitlekken. Dep droog met schoon keukenpapier. Verdeel in 2 × 200 g in lage ovenbestendige schalen en meng elk met 4 g olie.

2. Rooster 15-20 minuten, schep na 8 minuten om, tot sommige korrels gouden plekjes hebben. De maïs is al gaar; de oven ontwikkelt de geroosterde smaak.

3. Meng A direct uit de oven met 12 g boter en 12 g miso. Meng B met 12 g boter en 0,8 g zout. Serveer 20 g per variant. Het zoutgehalte is niet identiek; dit is een keuze tussen twee boterafwerkingen.

Bewaren en stoppen

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

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

Allergenen: Melk; miso meestal soja en soms tarwe/gerst.

Verpakken

Twee ondiepe lekvrije bakjes F70-A misoboter/B zoutboter, met melk en misoallergenen. Koel restvoorraad snel; de proefkaart gaat in een droge kraftsleeve. Geen ongevalideerd vacuümproduct en geen garnering die niet in de ingrediënten staat.

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

Bronnen: hikari, heat, chill. Verwijzingen achteraan.

WERKBANK / BIJLAGE

Basis F03 / Een brood dat je blijft voeden

Plan 7-14 dagen; rijpheid bepaalt het moment

Vaste ingrediënten

• 50 g volkoren rogge- of tarwemeel voor dag 1

• 50 g drinkwater voor dag 1

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

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

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

Werkwijze

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

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

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

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

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

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

Bewaren en stoppen

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

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

Allergenen: Tarwe/rogge: gluten.

WERKBANK / BIJLAGE

Basis F04 / Melk die een lepel draagt

Eén dag; incubatie 6-8 uur

Vaste ingrediënten

• 1 liter gepasteuriseerde volle melk

• 50 g verse naturelyoghurt met levende culturen, zonder smaakstoffen

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

Yoghurtmaker, thermometer, kleine potjes en vier proeflepels.

Werkwijze

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

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

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

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

Bewaren en stoppen

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

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

Allergenen: Melk.

Bronnen en herkomst.

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

csu / Colorado State University - sauerkraut

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

umn / University of Minnesota - fermentation

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

yogurt / Washington State University - Yogurt Made Simple

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

starter / King Arthur Baking - sourdough starter

https://www.kingarthurbaking.com/recipes/sourdough-starter-recipe

polders / Immaterieel Erfgoed - boter en karnemelk in de Vlaamse polders

https://www.immaterieelerfgoed.be/nl/immaterieel-erfgoed/van-het-gras-tot-het-glas-over-boter-en-karnemelk-maken-in-de-vlaamse-polders

cellar / Svenska byggnadsvårdsföreningen - de jordkällare

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

isof / ISOF - melkverwerking op de fäbod

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

heat / Food Standards Agency - cooking your food

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

maintain / King Arthur Baking - maintaining sourdough

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

chill / Food Standards Agency - chilling, freezing and defrosting

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

flour / FDA - handling flour safely

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

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

https://hikarimiso.com/faqs/

bakhuis / Bokrijk - Bakhuis Eksel, origin and dating

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

kimchi / Oregon State University Extension - Kimchi basics, eerste recept Fermented Kimchi

https://extension.oregonstate.edu/catalog/sp50-1007-kimchi-basics

kefir / Colorado State University Extension - Understanding and Making Kefir

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

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

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

alcohol / USDA Agricultural Research Service - Nutrient Retention Factors, Release 6

https://www.ars.usda.gov/ARSUserFiles/80400525/Data/retn/retn06.pdf

Een kaart, twee hapjes.

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

Verpakking

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

Etiket per bakje

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

Voor morgen

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

Een andere kool aan dezelfde tafel

Zet één schaaltje naast het brood. Zeg: “Deze kool heeft een ander thuis, maar mag vandaag aanschuiven.”

Wat herken je in iets dat thuis nooit zo op tafel stond?

VOOR VIER AAN TAFEL

60 g Afgewerkte koude kimchi

Volledige bereiding, allergenen en bewaren: F51, pagina 5. Gebruik deze kaart alleen aan tafel.

De korrels die de melk veranderen

Toon de korrels in hun werkpot op afstand; schenk alleen de gezeefde koude drank in kleine glaasjes.

Welke kleine dagelijkse handeling zou je aan iemand willen doorgeven?

VOOR VIER AAN TAFEL

100 ml Gezeefde koude melkkefir

Volledige bereiding, allergenen en bewaren: F52, pagina 8. Gebruik deze kaart alleen aan tafel.

Hoe vol draagt de melk?

Trek met twee lepels een geultje en wacht even voordat je spreekt.

Wanneer voelt iets eenvoudig toch rijk?

VOOR VIER AAN TAFEL

80 g Afgewerkt proefhapje A / 80 g Afgewerkt proefhapje B

Volledige bereiding, allergenen en bewaren: F53, pagina 11. Gebruik deze kaart alleen aan tafel.

Twee pakken, één warmte

Leg de twee gesloten verpakkingen pas na het eerste lepeltje op tafel.

Wat uit de voorraadkast voelt voor jou als thuiskomen?

VOOR VIER AAN TAFEL

80 g Afgewerkt proefhapje A / 80 g Afgewerkt proefhapje B

Volledige bereiding, allergenen en bewaren: F54, pagina 14. Gebruik deze kaart alleen aan tafel.

Hoeveel water draagt een brood?

Geef twee middensneden door op hetzelfde linnen. Laat de gasten eerst voelen hoe de kruim terugveert.

Hoeveel verandering kan iets vertrouwds dragen?

VOOR VIER AAN TAFEL

80 g Afgewerkt proefhapje A / 80 g Afgewerkt proefhapje B

Volledige bereiding, allergenen en bewaren: F55, pagina 17. Gebruik deze kaart alleen aan tafel.

Een nacht tussen twee broden

Leg naast B een kaartje met alleen het tijdstip waarop het de koelkast inging. Lees: “Dit brood heeft vannacht op ons gewacht.”

Wat wordt beter wanneer je het tot morgen laat?

VOOR VIER AAN TAFEL

80 g Afgewerkt proefhapje A / 80 g Afgewerkt proefhapje B

Volledige bereiding, allergenen en bewaren: F56, pagina 20. Gebruik deze kaart alleen aan tafel.

De lage en de hoge tafel

Laat iemand eerst een rand kiezen, iemand anders een middenstuk. Daarna wisselen ze.

Haal jij graag de rand of het zachte midden uit de schaal?

VOOR VIER AAN TAFEL

80 g Afgewerkt proefhapje A / 80 g Afgewerkt proefhapje B

Volledige bereiding, allergenen en bewaren: F57, pagina 23. Gebruik deze kaart alleen aan tafel.

Het gele graan in de platte korst

Zet het brood midden op tafel en laat de eerste twee stukken naar iemand anders gaan.

Welk brood vraagt om een mes, en welk brood om je handen?

VOOR VIER AAN TAFEL

80 g Afgewerkt proefhapje A / 80 g Afgewerkt proefhapje B

Volledige bereiding, allergenen en bewaren: F58, pagina 26. Gebruik deze kaart alleen aan tafel.

Pompoen in twee zachte jassen

Laat de blokjes hun vorm behouden; de boter smelt pas aan tafel zichtbaar verder.

Wat maakt voor jou een gerecht feestelijk zonder extra versiering?

VOOR VIER AAN TAFEL

80 g Afgewerkt proefhapje A / 80 g Afgewerkt proefhapje B

Volledige bereiding, allergenen en bewaren: F59, pagina 29. Gebruik deze kaart alleen aan tafel.

Venkel ontmoet zijn zaad

Wrijf één geroosterd zaadje tussen twee vingers boven je eigen bord; de gasten hoeven geen geur te raden.

Wanneer helpt een herhaling, wanneer wordt het te veel?

VOOR VIER AAN TAFEL

100 g Venkel met saus A / 100 g Venkel met saus B

Volledige bereiding, allergenen en bewaren: F60, pagina 32. Gebruik deze kaart alleen aan tafel.

Raap met twee soorten zuur

Giet de twee gemeten lepeltjes pas na het ovenmoment over de warme parten.

Welke voorraadpot zou bij jullie het eerst opengaan?

VOOR VIER AAN TAFEL

80 g Afgewerkt proefhapje A / 80 g Afgewerkt proefhapje B

Volledige bereiding, allergenen en bewaren: F61, pagina 35. Gebruik deze kaart alleen aan tafel.

De radijs wacht in de kou

Laat de roze kleur van de tweede kom de tijd vertellen, zonder een klok op tafel te leggen.

Welke kleine groente at je vroeger gewoon met je handen?

VOOR VIER AAN TAFEL

80 g Afgewerkt proefhapje A / 80 g Afgewerkt proefhapje B

Volledige bereiding, allergenen en bewaren: F62, pagina 38. Gebruik deze kaart alleen aan tafel.

De rode kom en de groene geur

Schenk eerst de rode kom. De tweede volgt met bijna onzichtbare groene puntjes.

Welke geur haalt een plek terug nog vóór je iets ziet?

VOOR VIER AAN TAFEL

100 g Koude soep A / 100 g Koude soep B

Volledige bereiding, allergenen en bewaren: F63, pagina 41. Gebruik deze kaart alleen aan tafel.

Een kastanje onder twee boters

Geef iedereen een warm schoteltje en wacht tot de boter glanst.

Welke kleine warme hap hoort voor jou bij de winter?

VOOR VIER AAN TAFEL

80 g Afgewerkt proefhapje A / 80 g Afgewerkt proefhapje B

Volledige bereiding, allergenen en bewaren: F64, pagina 44. Gebruik deze kaart alleen aan tafel.

De walnoot krijgt diepte

Bied beide lepels zonder brood aan, zodat de noot eerst zelf kan spreken.

Wat neem jij van een reis mee dat je thuis anders laat koken?

VOOR VIER AAN TAFEL

32 g Walnootpasta A / 32 g Walnootpasta B

Volledige bereiding, allergenen en bewaren: F65, pagina 47. Gebruik deze kaart alleen aan tafel.

De mosterdpot met twee adressen

Open twee kleine potjes tegelijk. De geur is de aankondiging; de uitleg past in één zin.

Welke saus of pot stond bij jullie altijd op tafel?

VOOR VIER AAN TAFEL

12 g Gekoelde mosterd A / 12 g Gekoelde mosterd B

Volledige bereiding, allergenen en bewaren: F66, pagina 50. Gebruik deze kaart alleen aan tafel.

Zwarte bes langs twee zure wegen

Twee donkere lepels op een lichte schaal. Laat de kleur even het verhaal doen.

Welke smaak bewaar je het liefst tot de winter?

VOOR VIER AAN TAFEL

40 g Bessensaus A / 40 g Bessensaus B

Volledige bereiding, allergenen en bewaren: F67, pagina 53. Gebruik deze kaart alleen aan tafel.

De aardbei komt warm binnen

Leg twee lepels naast elkaar. Zeg: “Hetzelfde fruit. Dezelfde yoghurt. Alleen een ander moment.”

Welke volgorde in een familierecept verander je nooit?

VOOR VIER AAN TAFEL

80 g Afgewerkt proefhapje A / 80 g Afgewerkt proefhapje B

Volledige bereiding, allergenen en bewaren: F68, pagina 56. Gebruik deze kaart alleen aan tafel.

De ui en de twee bierflessen

Noem de alcoholkeuze vóór het serveren, rustig en zonder er een rolspel van te maken.

Welke drank hoorde bij een bepaalde maaltijd thuis?

VOOR VIER AAN TAFEL

80 g Afgewerkt proefhapje A / 80 g Afgewerkt proefhapje B

Volledige bereiding, allergenen en bewaren: F69, pagina 59. Gebruik deze kaart alleen aan tafel.

De maïskorrel in de voorraadkast

Laat het gewone blik buiten beeld tijdens het eerste hapje en toon het daarna als eerlijk vertrekpunt.

Wat uit jouw voorraadkast verdient eens wat meer aandacht?

VOOR VIER AAN TAFEL

80 g Afgewerkt proefhapje A / 80 g Afgewerkt proefhapje B

Volledige bereiding, allergenen en bewaren: F70, pagina 62. Gebruik deze kaart alleen aan tafel.