

Herman het vriendschapsbrood

Herman het vriendschapsbrood is een recept dat ik vroeger veel gemaakt heb. Ik had het recept gekopieerd op een a4tje en laatst vond ik het weer terug en om het niet kwijt te raken wil ik dit graag met jullie delen. Want dit is niet alleen erg leuk om te doen, maar ook ontzettend lekker!

Er stond een vriendin op het antwoordapparaat: “Ben je zaterdag thuis? Ik wil iets langs komen brengen, het heeft een beetje haast.” Ik was niet thuis. Een paar dagen later kreeg ik haar zelf aan de lijn “Wat is het dan?” Vroeg ik. “Dat zeg ik niet”, zei ze “maar het heeft verzorging nodig.” “Ik wil geen plant en geen dier”, antwoordde ze, “maar hij heeft wel verzorging nodig, hij moet eten.” “Ik wil hem nu al niet”, zei ik. “Je moet”, zei ze. “Ik laat hem achter bij het café bij jou om de hoek, dan haal je hem daar maar op.” Hij heeft iets ontroerends. Er viel niet aan te ontkomen. In het café kreeg ik van de barman een plastic bakje, met een witte, zurig ruikende vla waar belletjes op dreven. Bovenop het bakje zat een stuk papier geplakt.

*Ik vouwde het open en las: **Herman het vriendschapsbrood.***

Dit recept gaat er natuurlijk vanuit dat je Herman gekregen hebt. Je kan deze ook zelf starten: helemaal onderaan deze pagina staat ook het startrecept.

[Herman is een gistdeeg dat je gedurende 10 dagen voedt en verzorgt.](#)

Lactose intolerant? Ik heb in het boodschappenlijstje lactosevrije melk opgenomen, vervang de normale melk en Herman is net zo lekker!

Wat heb je nodig:

- Grote (plastic) kom
- Houten of plastic lepel (geen metaal gebruiken)
- Cakeblik of tulband vorm (de cake rijst niet heel erg veel, je kan het mengsel als het wat veel is ook over 2 cakeblikken verdelen)
- Optioneel kunnen er ook nog chocoladestukjes doorheen gemengd worden

Ingrediënten

- 500 ml halfvolle (of lactosevrije) melk
- 250 g bloem
- 250 g witte basterdsuiker

Herman verzorgen:

Je moet Herman als volgt verzorgen. Zet hem als je hem krijgt niet in de koelkast, maar zorg dat hij warmte krijgt. Dek hem nooit af met een deksel, maar met een theedoek. Zo zorg je ervoor dat hij kan ademen. Herman zal groeien, dus doe hem in een ruime schaal.

- **Dag 1:** Vandaag heb je Herman gekregen, laat hem aan je huis wennen en doe even niets met hem.
- **Dag 2 en 3:** Roer Herman een paar keer per dag goed door met een houten lepel.
- **Dag 4:** Herman heeft honger: geef hem daarom 250 ml melk, 125 gram bloem en 200 gram suiker.
- **Dag 5, 6, 7 en 8:** Roer Herman een paar keer goed door.
- **Dag 9:** Herman heeft weer honger, geef hem vandaag 250 ml melk, 125 gram bloem en 150 gram suiker. Verdeel hem dan in vier gelijke porties. Een portie mag je zelf houden en de andere drie kan je weggeven (of zelf meebakken of een nieuwe Herman mee starten).

Herman afbakken:

Nadat ik Herman trouw negen dagen had vertroeteld en in leven had gehouden, gaf ik hem door aan twee vriendinnen en mijn moeder. Zodra ik haar lacherig het bakje overhandigde met de woorden “alsjeblieft, dit is Herman”, werd ze stil. Ze staarde naar het papier met de aanwijzingen en slikte. Ik dacht zelfs dat ik haar ogen zag glinsteren. “Dit is het mooiste cadeau dat je me had kunnen geven”, fluisterde ze, “ik heb jarenlang naar Herman gezocht, ik heb iedereen ernaar gevraagd.” “Hoezo?” vroeg ik verbluft. “Ik heb je er nog nooit over horen praten.” “Ik ken Herman al vijftien jaar”, zei ze plechtig, “toen kwam hij voor het eerst in mijn leven. En nu pas zie ik hem terug.” Ze liep met het bakje naar de keuken alsof het een kostbare schat was, een verloren zoon.

Boodschappenlijst voor het afbakken

Olijfolie	15 ml
Eieren	3
Bloem	250 gram
Witte basterdsuiker	90 gram
Bakpoeder	2 theelepels
Kaneel	2 theelepels
Gewelde rozijnen	200 gram
Walnoten of hazelnoten	100 gram

Appels (b.v. Jonagold)

2

Roomboter (om de vorm in te vetten) een klontje

- **Dag 10:** Je geeft Herman voor de laatste keer eten, verwarm de oven voor op 150 graden. Vul daarom het deel wat je zelf hebt gehouden aan met 15 ml olie, 3 eieren, 250 gram bloem, 90 gram suiker, 2 theelepels bakpoeder, 2 theelepels kaneel, 200 gram gewelde rozijnen, 100 gram (gehakte) walnoten of hazelnoten (en optioneel nog stukjes chocolade) en de twee appels in kleine blokjes. Meng Herman door elkaar, giet hem in een ingevet cakeblik (of tulband vorm) en bak hem voor tenminste 1,5 uur af op 150 graden.

Mijn moeder geeft haar drie delen alleen maar weg op voorwaarde dat ze een deel terug krijgt, zo hoeft ze Herman nooit meer te missen. Maar hij is dan ook verrukkelijk.

Hoe kom je aan Herman deeg?

Je kunt natuurlijk wachten tot je van iemand een stukje deeg krijgt, maar je kunt het deeg van Herman ook zelf starten.

Herman zelf starten, boodschappenlijst:

Witte basterdsuiker 100 gram

Warm water 250 ml

Gist 1 zakje

Bloem 225 gram

Zelf starten:

1. Suiker oplossen in 1/2 kopje van het warme water.
2. Strooi gist erbij, laat 10 minuten staan.
3. Roer de rest van het warme water erbij en de bloem.
4. Klop totdat het een glad beslag is.
5. Goed afdekken met plastic folie.
6. Laat rusten op kamertemperatuur tot de volgende dag.

Tip: als het is afgebakken kan je hem ook heel goed invriezen, mocht je visite krijgen haal je gewoon een stukje eruit.