

MINDFUL CHAMPAGNE PROEVEN DOE JE ZO

JE HEBT AL JE ZINTUIGEN NODIG OM OPTIMAAL VAN CHAMPAGNE TE GENIETEN, KWAM REDACTRICE THALISA DEVOS TE WETEN.

Caroline Baerten, sommelier van restaurant en concept Humus x Hortense, is een vrouw van twee werelden: de gastronomie en het bewustzijn. Ze heeft diploma's van hotelschool Ter Duinen, maar is ook voedingsdeskundige en psychotherapeute. Voeding en bewustzijn combineert ze al langer, nu doet ze het dus ook met champagne.

"We eten en drinken niet enkel omdat we honger of dorst hebben, maar ook voor het plezier", aldus Caroline. "Door mindful te proeven, optimaliseren we dat plezier. Daarvoor gebruiken we alle vijf onze zintuigen. Champagne is er het ideale product voor. Een uitgekende drank die jarenlang opgevolgd en gesoigneerd is om te worden tot wat het is als je de fles opent."

Binnenkort organiseert ze samen met Dom Pérignon *A Journey of Plénitude*, een degustatieavond in een privévilla in Schilde. In drie afzonderlijke kamers worden drie champagnes geproefd. "Eentje van eerste plénitude uit 2009 die 9 jaar rijping kreeg, eentje van tweede plénitude uit 2000 van 16 jaar rijping en ten slotte een rosé uit 2005, het resultaat van 10 jaar rijping. Elke drank heeft zijn eigen karakter dat we in de verf zullen zetten met een aangepast interieur, lichtspel, muziek en aangepaste hapjes. Dat versterkt de ervaring en het plezier."

Het mindful proeven op zich kan Caroline me alvast laten zien. "Alles begint met in het moment neer te dalen. Sluit de ogen en laat de ballast van de dag even los." Tot daar de beginselen van yoga en meditatie. Vervolgens laat ze me een eerste keer ruiken en spoort me aan

dat te benoemen. Daarna verschuiven we naar het zicht. "Kijk naar de traantjes die tegen het glas kleven." Het gehoor: "Luister naar de pareling. Vooral luisteren wordt vaak vergeten wanneer we proeven. Terwijl dat net heel veel plezier en afleiding van de dag brengt."

Ruiken is meer ingeburgerd als het over drank gaat. Bij mindful proeven gaat dat in verschillende fasen. Niet enkel voor en na het proeven, maar ook aan glazen die dezelfde champagne bevatten maar dan al enkele uren en zelfs dagen open zijn. "Op die manier wordt de complexiteit van de drank pas echt duidelijk en leer je helemaal te waarderen wat je drinkt."

Op naar de tastzin. "Tasten doe je met je tong. Probeer de pareling te voelen zonder te focussen op de smaak." Lukt wonderwel. Tijd om – eindelijk – te proeven. "Wals met het glas, plaats de neus nogmaals in het glas en ruik, daarna kun je proeven. Opnieuw vraagt ze me te benoemen wat ik smaak en waar. "Mindfulness en degusteren zijn zaken die training vergen. Oefen veel en je wordt er steeds beter in."

Proberen kan alvast op 14 tot 17 december. De degustatie duurt anderhalf uur en kost 230 euro voor twee personen.

Info en reserveren via domperignonplenitudes.be

