

Langzaam Lekker

koken met de Ecostoof

Iris van de Graaf en Caro Niestijl

www.ecostoof.nl

Hoe werkt de Ecostoof?

De dikke jas voor je pan

In de Ecostoof blijft de temperatuur van het eten gedurende lange tijd tussen de 100 en 70°C. Het voedsel wordt geleidelijk gegaard op relatief lage temperatuur, waardoor het lekkerder is. StoofMees wordt zacht in drie uur. Groenten garen in minder dan een uur terwijl ze een "bite" blijven houden. Doordat er geen verdamping is blijven alle sappen, smaken en voedingsstoffen bewaard. Ecostoven past daarom goed in een gezonde levensstijl. De Ecostoof leent zich heel goed voor vetarm koken. Naast vlees en kip maak je in een handomdraai ook heerlijke vegetarische gerechten. Vooral schotels met peulvruchten, zoals linzen en bonen, doen het goed in de Ecostoof. De peulvruchten zijn eiwitrijk en vezelrijk, en je verteert ze langzaam, waardoor je bloedsuikerspiegel gelijkmatig blijft. Ook groentes doen het goed. De vitamines gooi je niet met het kookvocht weg, ze blijven in de stoofpot zitten. Doordat de temperatuur maar kort 100 °C is, worden de vitamines niet kapot gekookt.

- 

1. Doe ingrediënten in de pan.
Gietijzer werkt het beste
- 

2. Kook een paar minuten
- 

3. Stop het in de Ecostoof
- 

4. Trek het koord aan
- 

5. Ga iets anders doen. 1 tot 7
uur afhankelijk van het gerecht
- 

6. Maak open en eet!





De basis

Hoeveelheid


Hoe meer eten in de pan, hoe beter de Ecostoof werkt. Bij de kook- en stooftijden in dit kookboek gaan we uit van hoeveelheden voor minimaal 4 personen. Als je wat kleinere porties stooft, kun je het eten beter langer laten koken voordat het in de Ecostoof gaat.

Begintemperatuur

Voordat je pan de Ecostoof ingaat, moeten alle ingrediënten door en door heet zijn. Als je bijvoorbeeld gewend bent om kokend water uit de waterkoker voor het koken van je aardappelen te gebruiken, dan zijn je aardappelen nog koud terwijl het water al kookt. Als je daarentegen je aardappelen met koud water opzet, warmen ze geleidelijk op. Gebruik je een waterkoker met heet water, laat je gerecht dan iets langer koken voordat het in de Ecostoof gaat.

Gebruikte symbolen in het kookboek

We gebruiken de volgende symbolen om aan te geven of een recept vegetarisch of veganistisch is:

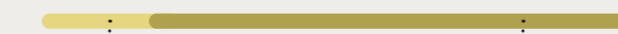
 vegetarisch recept

 veganistisch recept

De kooktijd en de stooftijd van de recepten is met het volgende symbool aangegeven

5 min

60 min



De kooktijd is de tijd die het gerecht moet doorkoken.

De stooftijd is de tijd die het gerecht in de Ecostoof moet staan.

Kook- en stooftijd

De tabel geeft de globale kook- en stooftijden aan. Deze tijden zijn gebaseerd op 500 gram ingrediënt en 500 ml vocht, behalve bij rijst.

Bij rijst is de verhouding 1 volumedeel rijst en 1,5 volumedeel vocht. Om voldoende warmtebuffering te hebben gebruik je minimaal 250 gram rijst en 450 ml water.

Doorkook tijd	Stoofvlees	Stoof tijd
10		180-360
5	Vis	30-60
1	Groente	30-60
3	Witte Rijst	30-45
1	Aardappelen	30-45



Boterzacht stoofvlees

Lekker makkelijk en mals

Wij zetten meestal 's avonds het stoofvlees in de Eco-stoof. Voordat je naar bed gaat, kun je het gerecht weer even opkoken en in de Eco-stoof zetten. De beloning is boterzacht vlees voor de volgende dag. Voor het avondeten hoef je dan alleen nog maar aardappeltjes en spruitjes (liefst in de Eco-stoof) te bereiden, en het vlees op te warmen voor een heerlijk bourgondisch diner.

1 Leg het vlees een uur van te voren uit de koelkast. Snij het vlees in blokjes van 3 cm.

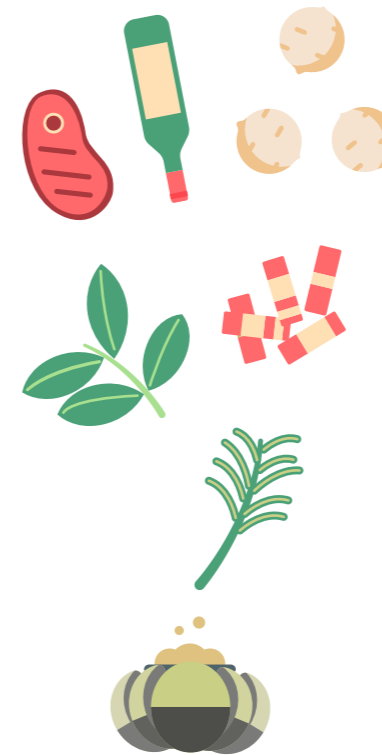
3 Bak de zilveruitjes een minuut mee. Braad vervolgens het vlees aan en voeg knoflook toe. Bestrooi het vlees met bloem.

5 Doe de kruiden erbij en laat alles aan de kook komen. Breng op smaak met peper en zout. Sudder 10 tot 15 minuten zachtjes tot het gerecht door en door heet is.

2 Bak het spek uit in de boter in een grote gietijzeren pan.

4 Verwarm de bouillon en de wijn en giet deze beetje bij beetje bij het vlees. Het vlees moet net onder het vocht staan. Blijf roeren tot een gladde dunne saus ontstaat.

6 Zet minimaal 3 uur in de eco-stoof, langer mag ook. Hoe langer hoe malser. Kook eventueel na 3 uur het vlees even op en zet nog een aantal uur in de Eco-stoof.



10-15 min 180 min

4 personen

700 gram biologisch runderstoofvlees
150 gram gerookte spekblokjes
4 eetlepels zilveruitjes
2 eetlepels roomboter
1 teentje knoflook, geperst
25 gram bloem
2 dl bouillon
2 dl rode wijn
2 laurierbladeren
1 bouquet garni (mengsel van tijm, oregano, rozemarijn, peterselie, majoraan of wat je bij de hand hebt)
versgemalen peper en zout

3 min

30 min

4 personen

2 eetlepels zonnebloemolie
1 grote ui, gesnipperd
2 teentje knoflook, geperst
halve bloemkool in roosjes
1 gele paprika in stukjes
1 rode paprika in stukjes
1 gele Spaanse peper
zonder zaad, in stukjes
2 eetlepels curry pasta
2,5 cm verse gember
geraspt
2 tl kurkuma (geelwortel)
2 tl garam masala
4 dl kokosmelk
sap van een halve citroen
200 gram basmati rijst
25 gr geroosterde
amandelschaafsel
handje verse koriander,
gehakt
versgemalen peper en zout
naar smaak

Pittig gezonde groentecurry

Een makkelijk en gezond Indiaas recept

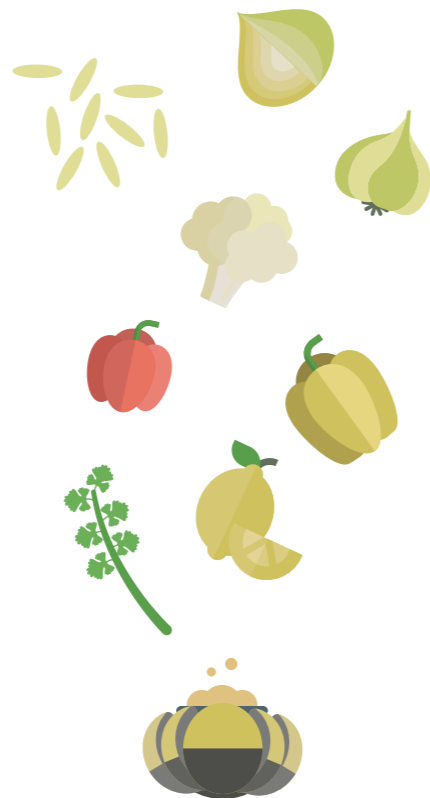
Lekker met rijst en gebakken veganistische kipstukjes.

1 Doe de rijst met 1,5 keer zoveel water en een snuf zout in een pan en breng aan de kook.

2 Laat 3 minuten koken en zet de pan 30 minuten in de Ecostoof.

3 Verhit in een andere pan ondertussen 2 eetlepels olie en fruit de ui met de knoflook.

4 Voeg de groenten en de kruiden toe en roer door elkaar.



5 Voeg de kokosmelk en de currypasta toe. Voeg eventueel water toe zodat de ingrediënten net niet onder het vocht staan. Voeg peper en zout naar smaak toe.

6 Breng het geheel aan de kook en zet 45 minuten in de Ecostoof. (Wikkel de pan met rijst in de tussentijd in een handdoek).

7 Roer de citroensap door de curry. Garneer met koriander en geroosterde amandelen.





Stoofpeertjes in vers geperst appelsap

De inspiratie voor dit recept komt uit Iris' moestuin. Ieder jaar brengt Iris haar appels naar een mobiele sap-pers in de buurt en komt met vers geperst appelsap blij thuis. Geen wonder dat de stoofpeertjes (ook uit eigen tuin) in de appelsap verdwijnen. En het geheim van rode stoofperen? Hoe langer ze stoven, hoe roder ze worden. Voor de zekerheid voegen we rode bessensap toe.

1 Schil de peertjes. Laat ze heel en laat de steel er aan zitten. Snij aan de onderkant met een scherp mesje het kroontje weg.

3 Zet de pan in de Ecostoof.

2 Doe alle ingrediënten in de pan en laat aan de kook komen.

4 Na drie uur (of langer) zijn je stoofpeertjes rood en klaar.



1 min 180 min

4 personen

1 kg biologische stoofpeertjes uit de winkel of uit je eigen moestuin
5 dl natuurtroebel puur appelsap
3 dl rodebessensap
30 gram suiker (ik maak hem liever niet te zoet)
3 stuks steranijs
1 kaneelstokje

Chef Koen

Flamingo's Het is maandagochtend 9 uur. Caro, fotografe Lois en Iris zetten onze fietsen voor restaurant de Plantage in Amsterdam. We zijn omringd door een mix van exotische geluiden en geuren. Achter ons, als poortwachters van Artis, het gegak van een zwerm flamingo's. Vanuit de ingang van het monumentale restaurant zweven heerlijke geuren naar buiten. We ruiken rozemarijn en salie, gemengd met de het opwekkende aroma van verse koffie. De lokmiddelen werken onmiddellijk: we gaan snel naar binnen. Chefkok Koen van Brunschot staat al in de startblokken. Vandaag gaat het gebeuren: Koen gaat een octopus en een lamsbout klaarmaken in de Ecostoof. Fotografe Lois pakt haar camera, ze vindt het best spannend om zo'n glibberige inktvis te fotograferen. Koen begint met het klaarmaken van de octopus. Terwijl hij de tentakels in stukken snijdt, vertelt hij enthousiast: "Octopus bereiden is helemaal niet zo moeilijk als je denkt. Veel mensen beginnen er niet aan, omdat ze denken dat het taai wordt. Het is eigenlijk de eenvoud zelve: je moet de octopus langzaam garen." Koen legt de tentakels in de stoofpot en voegt zout en zuur toe, in dit geval witte wijn. Ook gaat er wat 'bouquet garni' van sjalot, rozemarijn en salie bij, voor de smaak.



Octopus Lois begint wat te ontspannen, ik wil graag weten wat langzaam garen doet met een octopus. "Kijk," zegt Koen, "langzaam garen doe je vooral met vlees en vis waar een hoop bindweefsel in zit, zoals in stoofvlees en octopus. Ze noemen bindweefsel ook wel collageen. Het is dezelfde lijmstof waar je gelatine van maakt. Om zacht vlees te krijgen, moet je het collageen afbreken. Het collageen lost letterlijk op door een heel langdurige en langzame garing." "Waarom doe je het niet door te koken?" vraagt Iris. "Hoe heter, hoe meer de spier verkrampst, of het nou van een octopus of een stooflap van lamsvlees is," vertelt Koen. "De spier spant samen en daardoor worden de sappen naar buiten geperst. Mensen zeggen vaak dat hun stooflappen zo droog worden. Dat komt daardoor. Als je het vlees daarentegen in een warm bad legt - dus niet te heet - ontspant de spier en wordt je stoofvlees heerlijk mals."



Witte wijn De tentakels drijven lekker in een bad van witte wijn en Koen zet het vuur aan. Hij zegt: "Ik ga heel even richting de kook om de alcohol te verdampen, anders krijg je een bittere nasmaak. Kijk, je ziet het langzaam verkleuren. Aan de verkleuring zie je wat de octopus gegeten heeft. Er zaten veel garnaltjes en kreeft-achtigen in zijn menu. Daardoor is deze octopus zo rood." We moeten even denken aan de roze flamingo's buiten en vragen ons af welk zeebanket zij vandaag krijgen voorgeschoteld. "Het ziet er echt prachtig uit," zegt Lois. We staan allemaal gefascineerd voorovergebogen in de pan te kijken. Koen rapporteert: "Je ziet de tentakel nu naar de contractie gaan, hij gaat nu taai worden, we moeten nu naar een lagere temperatuur, het collageen moet gaan oplossen en dat heeft tijd nodig." En met een glimlach: "dat kan dus mooi in de Ecostoof."

Geconfijte lam

Terwijl de octopus lekker warmpjes in de Ecostoof opgeborgen zit, is Koen alweer bezig met de lamsbout. Het is flink aanpoten in restaurant de Plantage, waar op een drukke dag wel 1000 gasten kunnen aanschuiven voor ontbijt, lunch of diner. De culinaire lat ligt bovendien hoog.

Koen zet alvast de verschillende kruiden klaar, terwijl hij vertelt: "Wij kennen oriëntaalse kruiden voornamelijk van het vlees hier in Nederland. Maar als je shoarma in Libanon, Egypte of Israël eet, dan smaakt dat heel anders. Het is veel subtieler, meer Oriëntaals en dat komt onder andere door de kaneel. Die geeft er wat zoetigheid aan."

De oriëntaalse kruidenmix van Koen bestaat uit venkel, kummel, kaneel, chili flakes, paprika poeder, gemalen komijn en gemalen korianderzaad. Alle ingrediënten gaan in de stoofpot en dan zet Koen de lamsbout helemaal in de olie. De lamsbout moet langzaam garen in een bad van olijfolie. In vaktermen heet dat confijten. Je hebt bijvoorbeeld Confit de Canard (gans), Confit d'Oie (eend) en Confit de Porc (varken). Confit is een oude manier om vlees langdurig te bewaren. Vergelijk het met pesto: onder de olie blijft die heel lang goed in je koelkast.



Slow koken

"Wat is voor jou nu het verschil tussen stoven op een vuur en stoven in de Ecostoof," vraagt Caro. "Kijk," zegt Koen, "stoofvlees was vroeger voor veel gezinnen het meest betaalbare vlees. Maar op vuur is het heel moeilijk om de temperatuur te reguleren. Je ziet dat het heel snel te warm wordt. Daarom hadden ze vroeger een petroleumstelletje. Tegenwoordig is slow koken weer helemaal in. Het zijn in feite kooktechnieken die zo oud zijn als de weg naar Rome. Mensen gebruiken nu een elektrische slowcooker om de temperatuur te reguleren, maar met de Ecostoof gebruik je isolatie in plaats van stroom en dat is een enorme energiebesparing. Je verbruikt minder energie en je bent goedkoper uit. Dat zou de Hollander toch moeten aanspreken!"