

HET VERHAAL VAN
De vrouwen achter de moderne hooikist
DE ECOSTOOF





CARO NIESTIJL & IRIS VAN DE GRAAF

"Als architect draag ik duurzaamheid in mijn hart en ik ben voortdurend bezig met de beste isolatietechnieken. Iris inspireerde mij met verhalen over lekker lokaal en biologisch eten. Als hobbykok en moeder van een gezin zocht ik altijd naar een weg om koken handiger en duurzamer te maken. Voeg deze ingrediënten allemaal bij elkaar en: de EcoStoof was geboren. Vegetarisch koken en kruidenmengsels van oosterse gerechten zijn favoriet bij mij. Ik ben eindeloos in de weer met bonen, linzen, kikkererwten en de geurige, pittige kruiden."

"Hoe maak je een koffiezetapparaat, een bureaustoel of een melkverpakking milieuvriendelijker? Dat waren mijn uitdagingen als industrieel ontwerper. Via een milieuanalyse van melkflessen voor een biologische melkfabriek, kwam ik bij mijn eigenlijke passie terecht: biologische voeding. Als adviseur en promotor van biologische boeren, richtte ik Stichting van Eigen Erf op. Ook schreef ik, samen met Maria van Boxtel, het biologisch kookboek 'van eigen erf'. Op mijn boerderij in Limburg begon ik een moestuin en experimenteerde met koken van eigen bodem en uit het seizoen."

- Het verhaal van de vrouwen achter de EcoStoof -

Een ontdekking

Caro en Iris gaan regelmatig samen met vriendinnen naar een vaste bestemming in de Belgische Ardennen: een vakantiehuis van Marieke, één van de vriendinnen. Toen Caro, tijdens een vakantie, trots vertelde over de EcoStoof moest Marieke erg lachen. "Wist je dat we al dertig jaar rond een tafel zitten die eigenlijk een hooikist is?" De hooikist is nog van de opa van haar man geweest. Hij heet Westerhof en zijn naam werd in deze hooikist gegraveerd. De EcoStoof die Caro en Iris ontworpen hebben, is eigenlijk zo'n oude hooikist in een nieuw jasje. Deze vorm van 'isolatie-koken' is al eeuwenoud. In het verre verleden werd voedsel bereid in afgedekte gaten in de grond en later in een hooischelf. Maar waar komen deze oude kooktechnieken eigenlijk vandaan?

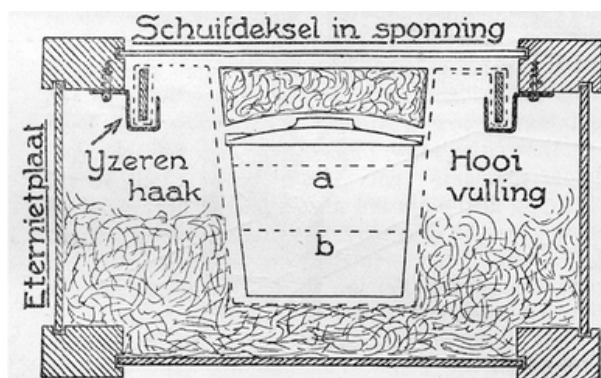


- Het verhaal van de vrouwen achter de EcoStoof -

Oude kooktechnieken en ondergronds stoven

Dat brengt ons terug naar het verleden, naar de tijd van de hooikisten en stoven in de grond. Vroeger, toen er nog geen moderne keukenapparatuur bestond, moesten mensen creatief zijn om hun voedsel te bereiden. Ze maakten gebruik van ingenieuze technieken zoals de hooikist en het stoven in de grond. Het ondergronds stoven is een oude, maar vrij onbekende, manier van koken. In verschillende culturen over de hele wereld begroeven mensen hun potten met eten letterlijk in de grond. Door gebruik te maken van de aardwarmte en isolatie van de grond, werden gerechten langzaam en gelijkmatig gaar. Een efficiënte manier van koken die geen extra energie vereiste.

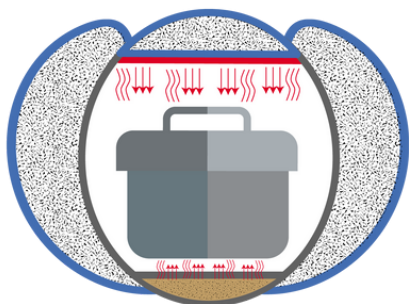
Een mooi voorbeeld hiervan vind je op de Azoren, op het eiland Sao Miguel. Hier ligt het pittoreske dorpje Furnas. Furnas staat bekend om zijn vulkanische warmwaterbronnen, welke traditioneel gebruikt worden om stoofpotjes klaar te maken. De stoofpotjes heten 'Cozido das Furnas' en garen maar liefst zes uur onder de grond voor ze klaar zijn om geserveerd te worden. In Furnas wordt vulkanische warmte gebruikt, maar dit is natuurlijk niet overal beschikbaar. Ondergronds stoven werkt ook door eerst de pan te verwarmen en deze vervolgens in te graven. De aarde werkt immers isolerend en houdt de warmte in de pan.



De hooikist

De hooikist, ook wel bekend als de warmhoudkist, is een andere manier om gerechten langzaam te garen zonder continu energie te verbruiken. Men legde een pan met eten in een geïsoleerde kist, omringd met zacht materiaal zoals hooi of dekens. Door de warmte goed vast te houden, bleef de temperatuur in de kist hoog genoeg om het eten te garen. Dit bespaarde niet alleen energie, maar behield ook de smaak en voedingswaarde van het voedsel.

Onderzoeker aan de Radboud Universiteit Jon Verriet doet onderzoek naar oude kookmethodes. Volgens Verriet werd de 'fireless cooker' in 1895 in Nederland onder de naam 'hooikist' geïntroduceerd en als volgt geprezen: 'de techniek maakt aanbranden en het doorkoken van eten bijna onmogelijk, terwijl het de mentale inspanning om eten te bereiden sterk vermindert. Verder vermindert het geurtjes in de keuken en wordt de keuken in de zomer minder snel heet. Wanneer de hooikist elke dag gebruikt wordt, is het een aanzienlijk brandstofbesparend apparaat.' Ook laat hij zien dat de hooikist tijdens de Eerste en de Tweede Wereldoorlog zeer populair was. In de Eerste Wereldoorlog heette het zelfs de 'official coal saver.' Verriet concludeert dat Europa lange tijd geen schaarste van brandstoffen heeft gekend, maar dat onder invloed van onze groeiende 'carbon footprint' de fireless cooker weer een comeback maakt.



- Het verhaal van de vrouwen achter de EcoStoof -

De combinatie van heerlijke maaltijden & milieuvriendelijkheid

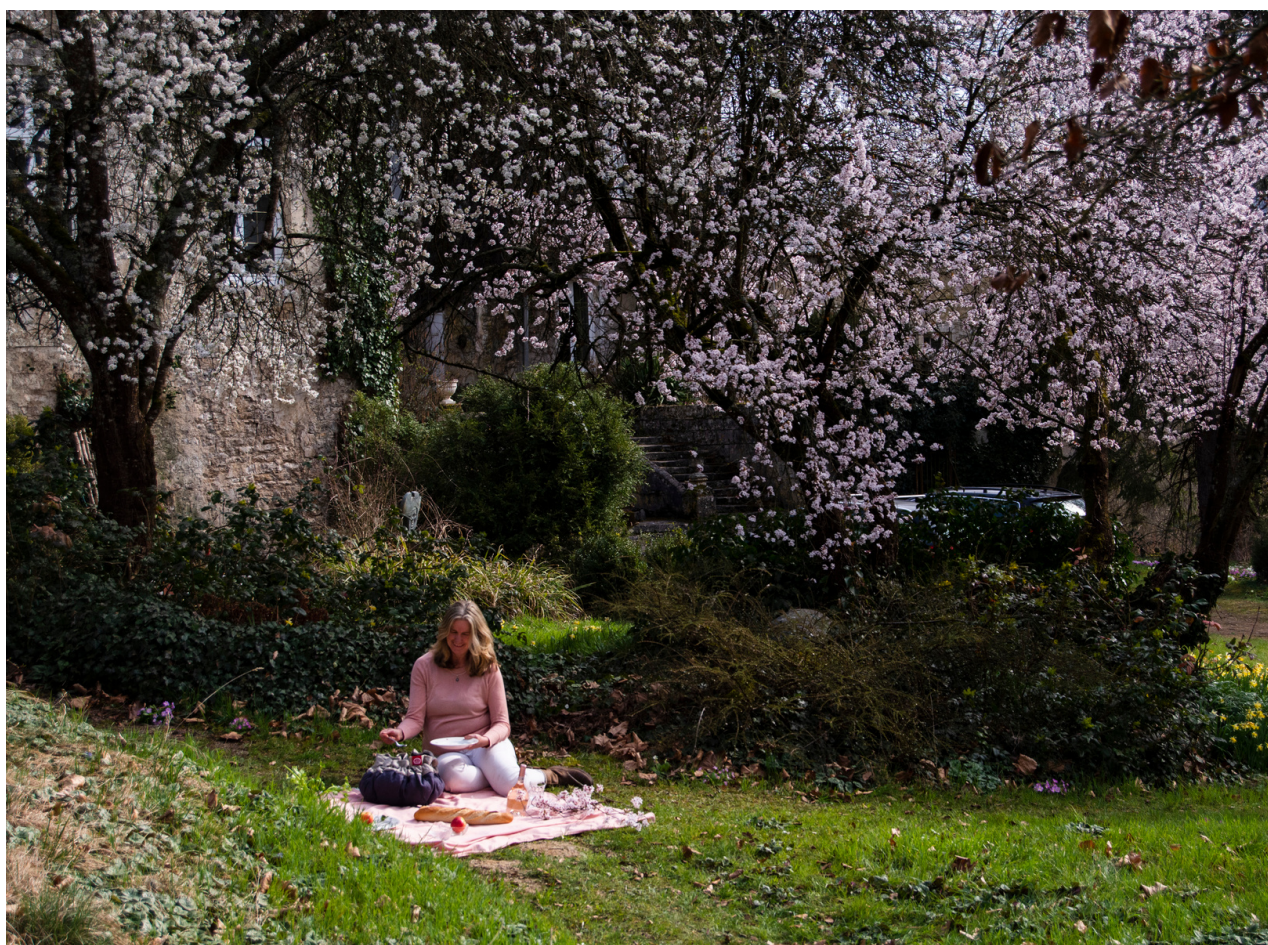
Caro en Iris hebben altijd al een grote liefde gehad voor lekker eten, maar voelden ook dat ze in alles wat ze deden verantwoordelijk om wilden gaan met onze planeet. Ze wilden iets vinden dat zowel heerlijke maaltijden als milieuvriendelijkheid combineerde.

Al sinds hun achttiende jaar kennen de twee vriendinnen elkaar. In hun studententijd woonden ze samen met andere vriendinnen in een studentenhuis aan de Molslaan in Delft. Caro studeerde Architectuur en Iris Industrieel Ontwerpen. Nu, meer dan 30 jaar later, zien de 'Molslaanmeiden' - zoals de vriendinnenploeg zichzelf noemt - elkaar nog steeds.

Bij Industrieel Ontwerpen denk je misschien niet gelijk aan duurzaamheid en eten. Toch is dit precies de draai die Iris aan haar opleiding en verdere carrière gaf. Ze studeerde af op het verduurzamen van melkverpakkingen voor een biologische melkfabriek. Dit leidde er uiteindelijk toe dat ze als adviseur en promotor van biologische voeding Stichting Van Eigen Erf oprichtte.

Ook schreef ze verschillende kookboeken om biologische ingrediënten te promoten. Op haar boerderij in Limburg onderhoudt ze met veel ijver haar eigen moestuin en veel recepten die ze schrijft vinden dan ook hun oorsprong in de groenten die uit haar eigen tuin komen. Als mensen Iris naar haar religie vragen, is haar standaard antwoord: "Groente!"

Caro heeft zich als architect altijd bezig gehouden met duurzaam bouwen en, zoals we nu allemaal weten, is goede isolatie hier van kritisch belang. In haar vrije tijd is Caro vaak creatief bezig geweest op haar naaimachine. Ze maakt haar eigen kleding of vermaakt kleding tot het precies naar haar wens is. Als hobbykok en moeder van een gezin zocht ze bovendien altijd naar een weg om koken handiger en duurzamer te maken. Voeg al deze ingrediënten samen en daar rolde op een dag de EcoStoof uit. In de tijd dat Caro de eerste EcoStoof maakte deelde ze een kantoor met Iris. Ze nam de EcoStoof mee en Iris was gelijk enthousiast. Samen zo'n mooi product op de markt zetten, daar hadden de vriendinnen wel trek in!





- Het verhaal van de vrouwen achter de EcoStoof -

Het ontstaan van de EcoStoof

Natuurlijk kwam het idee niet opeens uit de lucht vallen... Caro was al langer aan het nadenken over een nieuwe manier van koken. Caro zegt zelf: "Ik wilde een methode ontwikkelen die aanzienlijk minder energie zou verbruiken dan conventionele methodes, zonder concessies te doen aan de smaak of kwaliteit van het voedsel."

In haar onderzoek stuitte ze op de hooikist; een prachtig concept, maar wie heeft er nu nog plek voor zo'n grote kist in huis? Bovendien, wist Caro, kun je door slimme materiaalkeuze dezelfde isolatiewaardes bereiken met een veel kleinere oppervlakte. Behalve dat de EcoStoof niet zo veel plek inneemt als de hooikist van vroeger, ziet ze er ook nog eens heel gezellig uit. Caro: "Je hoeft geen grote kist in de hoek te hebben staan, de EcoStoof kun je oppakken en op tafel zetten. Het is net een wollig pompontje en de linnen buitenkant maakt de uitstraling compleet."

Waar Caro de isolatie en vorm geoptimaliseerd heeft, kon Iris met zekerheid de meest duurzame materialen uitzoeken.

Bij de keuze voor de materialen die ze wilden gebruiken, keken ze naar de gehele levensloop: vanaf het oogsten van de grondstoffen, tot de uiteindelijke verwerking van de materialen wanneer ze afval worden. Op iedere stap van de weg moesten de materialen een zo klein mogelijke belasting vormen voor onze planeet. Zo kwamen ze tot de uiteindelijke materiaalkeuze.

De buitenkant is gemaakt van gecertificeerd linnen, dat betekent dat er geen giftige stoffen zijn gebruikt in de productie. Door het gebruik van linnen ondersteunen we de bijna verdwenen vlas landbouw in Europa. Linnen heeft bovendien een geringe milieubelasting in tegenstelling tot katoen.

Door een vulling van gerecyclede textielvezels dragen we bij aan een circulaire economie. Viltmateriaal uit snijafval zorgt voor minder afval. De bodemplaat van kurk is een duurzaam organisch materiaal. Deze materialen hebben allemaal uitstekende thermische eigenschappen en zorgen ervoor dat de warmte goed wordt vastgehouden.

- Het verhaal van de vrouwen achter de EcoStoof -

De oude Litouwse traditie van linnen

Ondertussen wordt de EcoStoof nog steeds in Europa gemaakt, maar niet meer door Caro zelf. De EcoStoof wordt nu met de hand en met liefde gemaakt door de medewerkers van Baltic Flax in Litouwen, dat al 30 jaar een familiebedrijf is.

Linnen wordt gemaakt van vlas. De teelt van vlas is van nature zeer duurzaam. Vlas wordt geteeld met veel minder water en pesticiden dan katoen. Bovendien wordt de hele plant benut en wordt niets verspild. Vlas is volledig biologisch afbreekbaar.

Linnen is onderdeel van een eeuwenlange Litouwse traditie. Het land kent een lange geschiedenis van zowel het verbouwen en oogsten van vlas als het verwerken ervan tot huishoudtextiel en kleding. Dit laat zien hoe diepgeworteld linnen is in het leven van de Litouwers. Linnen is van oudsher zowel een stof voor het dagelijks gebruik (denk aan bijvoorbeeld tafelkleden, beddengoed en droogdoeken) als een stof die een bijzondere rol speelde bij rituele gebeurtenissen zoals een huwelijk, doop of begrafenis. Door de jaren heen hebben de Litouwers veel over linnen geleerd en de stof wordt het in het hele land nog steeds enorm gewaardeerd en geliefd.

Caro en Iris zijn blij dat ze zich aan kunnen sluiten bij zo'n lange en mooie traditie. Iris: "Linnen is echt mijn favoriete stof, ook om te dragen. Het is zo lekker licht en je voelt dat het ademt. Bovendien ziet het er altijd mooi uit."



Alle restjes gebruiken

Alle stoffen worden zorgvuldig en zuinig geknipt, zodat er na het knippen bijna geen restjes overblijven. Als er bij het ontwerpen van speciale producten wat restjes worden geproduceerd, worden die verzameld en verkocht als gesorteerde linnen restjes, of worden weggegeven aan handwerkkunstenaars die poppen, quilten en andere handgemaakte producten van linnen produceren.

Koken met de EcoStoof

Het is super simpel: doe de ingrediënten in een pan, breng aan de kook en zet de pan met eten in de EcoStoof. Hierin blijft het eten gedurende lange tijd zo heet dat het vanzelf gaar wordt, zonder dat het aan kan branden. De isolatie zorgt ervoor dat de temperatuur van het voedsel in je pan tussen de 60°C en 100°C blijft. Dit langzame 'slow cooking' kookproces zorgt ervoor dat het eten niet alleen heerlijk smaakt, maar ook alle sappen, smaken en voedingsstoffen bewaard blijven.

In de EcoStoof kun je allerlei verschillende maaltijden maken. Naast stoofvlees en kip maak je ook in een handomdraai heerlijke vegetarische gerechten. Stoofvlees wordt zacht zonder dat het uren op het fornuis hoeft te staan, en groenten garen in minder dan een uur terwijl ze een 'bite' blijven houden. Ook 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 regelmatig blijft. De vitamines uit groenten gooi je niet met het kookvocht weg, ze blijven in de stoofpot zitten. En doordat de temperatuur maar kort 100°C is, worden de vitamines niet kapot gekookt.

Oosterse herinneringen en overheerlijke curries

Caro woonde, toen ze twintig was, een tijd in Thailand. Sindsdien is ze gek op curries. In Thailand kun je curry voor ontbijt, lunch en diner krijgen. Curry is eigenlijk geen gerecht, maar een omschrijving voor een groot aantal gekruide gerechten, waarbij kerriekruid niet eens altijd gebruikt hoeft te worden. Afhankelijk van het hoofdingrediënt zijn er vis-, kip-, rund-, varkens-, en verschillende soorten linzen-groente curries. In Europa gebruiken wij de term 'curry' zelfs voor vrijwel elk Aziatisch gekruid, sausachtig gerecht. Met curry kun je eindeloos variëren en hoe langer je het gerecht laat garen, hoe lekkerder het wordt. Dat maakt curry natuurlijk uitermate geschikt voor bereiding in de EcoStoof. Als je in Thailand bent geweest, heb je Thaise curry geproefd. De Indiase curries zijn het meest bekend maar ook in veel andere Aziatische landen, zoals Cambodja, Laos en Vietnam, is curry een populair gerecht. Om de typische currysmaak te krijgen kun je specerijen als citroengras, komijn, koriander, kardemom en natuurlijk pepers gebruiken. Ook verse gember en kokosmelk geven die typische Aziatische smaak aan je gerecht.

HET VERHAAL VAN De vrouwen achter de moderne hooikist DE ECOSTOOF

Niet alleen duurzaamheid, maar ook luiheid...

Caro en Iris doen dus hun best om op alle vlakken zo duurzaam mogelijk te zijn: de materialen, het productieproces, de seizoensgebonden recepten, alles moet kloppen. Daarbij moeten we echter het gemak niet vergeten. Aan de ene kant willen de dames de planeet ontlasten, aan de andere kant willen ze ook de kok ontzorgen. Iris legt dit uit: "Laatst was ik met mijn dochter Linde in de thermaalbaden in Limburg. Terwijl wij lagen te dobberen in het bronwater zegt mijn dochter: "Mam, met die EcoStoof is het net of je een chefkok in huis hebt. Als we zo meteen thuishkomen kunnen we gelijk aan tafel zonder iets te hoeven doen." Net als wij, hadden de groentes lekker in een warm zout badje gelegen. Het resultaat: na 5 uur waren de groentes niet kapot gekookt, maar beetgaar en de kaas was er lekker doorheen gesmolten. Dat was een perfecte afsluiting van onze moeder-dochter dag."

Caro voegt lachend toe: "Ik kan niet ontkennen dat luiheid ook aan de basis ligt van het ontwerpen van de EcoStoof... Laatst: "Ik zoek met mijn sleutel naar het sleutelgat van de voordeur. In de verte hoor ik de vertrouwde dierengeluiden van Artis en het piepen van hekken. Het is sluitingstijd, constateer ik. Ik doe de deur open en bedenk dat ik nog vier trappen moet op lopen voor ik thuis ben."

Je snapt het al, ik woon in Amsterdam.

We krijgen vanavond eters. Ik probeer niet verder te denken. Dat ik de EcoStoof ontworpen heb, is pure luiheid. Ik wil gewoon niet eindeloos in de keuken staan. Toegegeven, de vorige avond mezelf nog wel even van de bank gehesen en de kikkererwten in de week gezet. De kikkererwten gingen in een pannetje met water en ik vertrok naar dromenland. Vanochtend stond ik plichtsgetrouw vroeg op, maar voordat ik onder de douche sprong heb ik de kikkererwten op het gas gezet. Uit de douche en aangekleed deed ik het pannetje van het gas en zette ik het in de EcoStoof. Door naar kantoor. Even later...

Heerlijk om weer thuis te zijn. De kikkererwten zijn helemaal klaar, boterzacht en smakelijk. Ik hoef alleen nog maar couscous, kruiden en groenten met kokende bouillon te overgieten en in de EcoStoof te zetten. Na 15 minuten gaan de gare kikkererwten erbij. Als mijn gasten komen, zit ik alweer lang en breed met een glas wijn op de bank."

Kortom, deze moderne hooikist is ideaal als je een groene kok bent of je energieverbruik wil verminderen. Het is de nieuwste revolutie in de keuken of, zoals Iris het zegt: "De oude hooikist in een nieuw jasje!"



RECEPTEN



GLÜHWEIN

In deze koude gure dage en met de feestdagen voor de deur is het fijn om jezelf en je naasten te verwennen. Glühwein is dan zo'n heerlijke feestelijke verwarmende drank. En de EcoStoof leent zich uitstekend voor Glühwein. Het gerecht moet namelijk op lage temperatuur tot zijn smaak komen. Anders verdampt de alcohol. Er zit uiteraard wijn in, dat zal je niet verbazen. Maar naast wijn gebruik je nog enkele andere ingrediënten, die voor een zoete, kruidige smaak zorgen. Zoals sinaasappel, kaneel en anijs.

Ingrediënten voor 6 personen:

- * 1 liter rode wijn
- * 1 sinaasappel (biologisch)
- * 1 kaneelstokje
- * 4 kruidnagels
- * 2 eetlepels suiker (of meer of minder, afhankelijk van wat je lekker vindt)
- * 2 steranijs
- * halve citroen (biologisch)

Bereiding:

1. Doe alle ingrediënten bij elkaar in een pan en verhit de pan. Zodra het gerecht gaat dampen zet je het in de EcoStoof.
2. Daar laat je het minimaal een kwartier op smaak komen. Maar liefst veel langer zodat de smaakjes van de verschillende ingrediënten in de wijn trekken.

Smakelijk!



TRADITIONELLES GULASCH

Feestelijk éénpansgerecht 

Bereidingstijd:

- * koken 15 minuten,
- * stoven 2 x 3 uur

Ingrediënten:

- * 150 gram gerookte spekblokjes
- * 50 gram roomboter
- * 2 grote uien, gesnipperd
- * 3 teentjes knoflook, in stukjes gesneden
- * 800 gram Bio-runderlappen, in blokjes van 3 cm gesneden
- * 1.5 eetlepel bloem
- * 6 dl bouillon
- * 1 rode paprika, in stukjes gesneden
- * 1 gele paprika, in stukjes gesneden
- * 2 theelepels gerookt paprikapoeder
- * 1 blaadje laurier
- * 400 gram tomatenblokjes uit blik
- * 2 eetlepels tomatenpuree
- * 400 gram aardappels, geschild en in blokjes gesneden
- * 1 bosje peterselie om te garneren
- Versgemalen peper en zout naar smaak

Bereiding:

1. Haal het vlees een uur van tevoren uit de koelkast.
2. Bak het spek uit in de boter in een grote gietijzeren pan. Voeg de ui toe en bak 2 minuten mee en voeg de knoflook toe. Haal alles met een schuimschaaf uit de pan.
3. Braad vervolgens het vlees aan. Bestrooi het vlees met de bloem. Voeg het spek/ui mengsel toe.
4. Verwarm de bouillon en giet deze beetje bij beetje al roerend bij het vlees tot een gladde, dunne saus ontstaat.
5. Voeg paprika, paprikapoeder, laurier, tomatenblokjes, tomatenpuree en aardappel toe.
6. Breng al roerend aan de kook. Het vlees moet net onder het vocht staan. Voeg zo nodig meer bouillon toe. Breng op smaak met peper en zout.
7. Laat 10-15 minuten sudderen met het deksel op de pan tot het gerecht door en door heet is.
8. Zet 3 uur in de EcoStoof. Kook na 3 uur het gerecht weer 10 minuten op en zet 3 uur of langer in de EcoStoof.

WINTER MINESTRONE SOEP

Vegan 

Bereidingstijd:

- * kooktijd 5 minuten
- * stooftijd 25 minuten

Ingrediënten:

- * 2 eetlepels olijfolie
- * 1 middelgrote ui, in ringetjes gesneden
- * 2 teentjes knoflook, geperst
- * 250 g winterpeen, in vieren overdwars en plakjes van 1 cm gesneden
- * 2 theelepels gedroogde Italiaanse kruiden
- * 400 gram tomatenblokjes
- * 360 gram gekookte witte bonen
- * 2 aardappelen, in stukjes gesneden
- * 100 gram pasta naar keuze
- * 1,5 liter bouillon
- * versgemalen peper en zout naar smaak
- * enkele takjes verse tijm en basilicum om te garneren.

Bereiding:

1. Bak de ui zachtjes aan in de olie en voeg de knoflook toe.
2. Voeg dan de overige groentes toe (gebruik gerust meer of andere groentes) samen met de kruiden, en bak deze ook mee.
3. Voeg de groentebouillon en overige ingrediënten toe en breng op smaak met peper en zout, breng het geheel aan de kook met de deksel op de pan. Kook het gerecht 5 minuten.
4. Zet de pan 25 minuten in de EcoStoof.
5. Garneer het gerecht met verse tijm of basilicum.

Eet smakelijk!

