

De Hooikist.

Dit kwam ik tegen op het internet en ik weet niet of er nog mensen onder ons zijn die dit kennen. Zo niet, dan wordt dit misschien een interessant stukje om energie zuinig te koken.

Heel ouderwets, maar wel erg functioneel.

Wat is de functie van deze kist?

Het rustig laten garen van een product, zonder dat het energie kost, of aanbrandt en overkookt.

Je kunt hem ook prima gebruiken om zelf Yogurt te maken.



Vroeger vulden men de kist met hooi, vandaar de naam Hooikist. Tegenwoordig zijn er legio mogelijkheden zoals oude dekens of een oud dekbed. Over de pan gaat weer een kussen. Zo blijft de pan met zijn inhoud goed warm.

Wat kun je er zoal in gaar laten worden? Rijst, Pasta en zelfs aardappelen. Verder erg geschikt om bonen en stoofpotten in te garen. Zelfs voor het rijzen van deeg.

Ook kunnen we de "hooikist" gebruiken voor het gaar maken van peulvruchten, voor gort in water gekookt en voor bouillon.

Over dit laatste nog een enkele opmerking. Wanneer we bouillon trekken duurt dit 3-4 uur; bij bouillon van beenderen getrokken is de tijd zelfs nog langer. Nu is het niet nodig ook hierbij ruim 2 X de normale kooktijd te nemen, 5 uur trekken in de hooikist is voldoende voor vlees-bouillon.

Hoe maak je rijst zonder te kleven?

Neem één kop rijst (in dit geval basmati) en doe deze in een klein pannetje.

Voeg er anderhalve kop water bij.

Tot kookpunt laten komen en halve minuut laten doorkoken met het deksel op de pan.

De pan in de hooikist plaatsen zoals hierboven wordt beschreven.

Drie uur aan de kant zetten en je rijst is klaar, zonder dat deze kleeft. Voor volkoren rijst wacht je 3 tot 5 uur.

Ook yoghurt maken in de kist gaat uitstekend. Voor wie niet weet hoe dat gaat: je verwarmt (boeren)melk tot tegen het kookpunt. Daarna laat je de melk afkoelen tot 42 graden. Op die temperatuur kan je je vinger nét 10 tellen in de melk houden zonder 'au' te roepen. Dan roer je 1 eetlepel gewone, goedkope, magere yoghurt uit de winkel per liter melk erdoor en je zet de melk warm weg. Je kunt bijvoorbeeld een thermosfles gebruiken, of een (geïmproviseerde) hooikist. Na ongeveer 8 uur is de yoghurt klaar. Je hebt dan heel dikke, lobbige yoghurt met een heel milde smaak. HEERLIJK! Als je een beetje van deze yoghurt achterhoudt, kan je dat als nieuwe starter gebruiken. Dat gaat zo een paar keer. Daarna moet je weer eens nieuwe yoghurt uit de winkel kopen om genoeg melkzuurbacteriën te hebben.

De hooikist

is niets meer en niets minder dan een kist met isolerend hooi (of ander materiaal). Het zorgt ervoor dat de warmte zeker 3-6 uur wordt vastgehouden, waardoor de producten op een natuurlijke wijze warm worden gehouden, zodat het proces van na wellen wordt voortgezet.

Hoe kom ik aan een hooikist? In kringloopwinkels kan je nog wel eens een hooikist vinden. Maar ze zijn ook nog nieuw te krijgen bij winkels als homemade-homegrown. Maar zelf maken is natuurlijk goedkoper. Een bestaande kist of keukenkast bouw je in mum van tijd om tot hooikist. Zorg wel dat het goed sluitend is. Voor de vulling van de kist kan je alles gebruiken dat isolerend werkt, zoals hooi, stro, opengevouwen kranten, kussen of oude dekens of een combinatie hiervan. Twee rechterhanden? Op landleven.nl vind je een gebruiksaanwijzing hoe je een ouderwetse hooikist helemaal zelf kan maken.

Van koelbox naar kookbox

Geen hooikist en ook geen zin om er zelf een te maken of te zoeken? Neem dan een koelbox die je zomers met kamperen gebruikt en vul hem met een deken/slaapzak en zet daar je pan in. De koelbox – of kookbox – sluiten en gaar laten worden. Werkt perfect en neemt weinig ruimte in! Geen koelbox? Je kan een pan ook in een slaapzak wikkelen met ongeveer hetzelfde effect.

Over de kooktijden in een hooikist zijn de meningen verdeeld. De volgende richtlijnen hebben tot nu toe prima gewerkt:

Laat je gerecht ongeveer 1/6 tot 1/5 van de normale kooktijd koken. Doe de pan vervolgens in de hooikist (of zak) en laat ruim 2x de normale kooktijd nagaren.

Terwijl je eten gaar wordt, kun je even iets anders gaan doen, want je hoeft niet op de pan te letten. En je bespaart niet alleen de energie van het koken, maar ook van de afzuigkap.

De pannenzak isoleert erg goed, het water was na de nagaar-tijd nog bloedheet.

Bijkomende voordelen: je kunt de zak ook gebruiken om eten voor laatkomers warm te houden, krijgt geen last van hooikoorts, kunt 'm in de wasmachine doen, en je kunt 'm gemakkelijk opbergen.



Ik hoop dat jullie dit artikel leuk hebben gevonden en ideeën hebben opgedaan.

Tot de volgende nieuwsbrief.

Leny