



24.2.4 Vergeten hooikist: knap bedacht

Als je brandstof wil besparen kan je gerechten garen in een hooikist : een met hooi (of slaapzak, 'Wonderbag', ...) geïsoleerde kist, veel gebruikt in de oorlog. Geen vuur, geen rook.. Hip ook ecostof of gaarzak genoemd. Als de kist een zak is heet ze hooimadam. In het Engels is de thermokoker  als 'fireless cooker' of de 'heat retention cooker' gekend.

Behalve een isolerende laag is ook een reflecterende laag nuttig, zodat ook stralingswarmte wordt benut. Dus uiteraard ook bruikbaar als frigobox!

Kook de gerechten 1/6 van de normale kooktijd voor, te rekenen vanaf het ogenblik dat de inhoud goed doorkookt.




Figuur 1 Hooikist



het vuur blijven en verbruik veel minder energie. Het is nooit aangebrand. Je moet wel een beetje experimenteren en de tijd in het oog houden om het niet te gaar of kapotgekookt te krijgen. Ook de 2^{de} en 3^{de} portie blijft lang warm. Het is heel makkelijk af te gieten. En als je de verhoudingen door hebt hoeft je zelfs geen kooknat met voedingsstoffen meer weg te gieten (kan ook in de soep), alles is dan geabsorbeerd. De rijst wil ik voor gebruik nog wel eens nakoken (eventueel met kruiden, groenten, paddenstoelen of wat vlees) om hem lekker, gaar en heet te eten. (Om rijst te koken neem je ongeveer per volumedeel rijst 1,5 volumedeel water (van 1/4 meer tot 2x zoveel).

Let erop dat de temperatuur van voedsel hoger blijft dan 60 graden. Daaronder is er kans op bacteriële groei. Vermijd risico's door voor het opdienen nog even vijf minuten te koken, vooral bij vleesgerechten.

Ik heb ook eens geprobeerd of je zo eitjes kan koken. 3 eieren uit de koelkast gehaald en een paar uur laten chamberen. Ruim een halve liter water gekookt. Eitjes in de thermos. Kokend water er op. Thermos dicht. En pas 's anderendaags 's morgens opengedraaid. Het water was nog heet. De eieren ook. En hard gekookt. Als je ze liever zacht hebt, zal


een minuut of 10 volstaan schat ik. Experimenteer zelf maar wat. Wel fijn: je staat op en de gekookte eieren staan lekker warm op je te wachten.

Ander gelijkaardig gebruik is de theemuts  en eierwarmer om thee of ei warm te houden.

Om een schotel warm te houden wordt soms ook een stolp  (Fr.: cloche), tajine  of papillot (alu-folie) gebruikt.

Ik houd van eenpansgerechten. Minder afwas, werk en energieverbruik. Leve de wok! Een-ketelgerechten gebruik ik ook. Vooral bij deegwaren (en rijst). Ik ken mijn (singles) portie: een bodem vol. Daar doe ik een paar uur vooraf de juiste hoeveelheid water bij. Warm, als ik dat bij de hand heb, anders koud. Als isolatie een houten plankje onder de ketel, en 1 of 2 handdoeken er over. Een soort hooikistje dus. Als ik ga eten is de portie al ongeveer gaar geweest. Maar niet warm of heet. Dan gaat de ketel dus nog even op het vuur. Tussendoor gaan er dan groenten bij. Erwtjes, of versneden tomaatjes, wat de tuin schaft. Of verkleinde restjes van een vorige dag. Als alles goed op temperatuur is leg ik er 2 of 3 sneetjes kaas op, deksel terug er op, vuur uit en laten nagaren. En als ik dan in mijn eentje het keteltje leegeet heb ik zelfs geen bord af te wassen. Mooi leeg maken met de pannelikker, en met een beetje heet water is het keteltje dan snel schoon. Oefenen maar ...

Je kan ook warmte recupereren door (passende) ketels op elkaar te zetten, of er stoommandjes in te zetten.

De Schotse natuurkundige James Dewar maakte een fles met een vacuüm tussen een dubbele wand, om chemische stoffen in te bewaren. Zijn glasblazer Reinhold Burger stichtte **Thermos** GmbH en verkocht vanaf 1904 'thermosflessen' .

Bij gebrek aan thermoskan met een grote opening kan je ook een dubbelwandige ijsemmer met deksel gebruiken. Als die tenminste kokend water kan verdragen! Best ook even voorverwarmen met heet water.

Een van de beste tips om energie te sparen: verhit of kook niet meer water dan je nodig hebt.

♪ *Hoe weet een thermos of de drank koud of warm moet blijven?*

♪ *'Kijk, ik heb een thermos gekocht. Wat je er warm in doet, blijft warm; en wat je er koud in doet blijft koud.'*
'Lijkt me handig. Wat heb je er in gedaan?'
'Een halve liter soep en twee ijsjes.'