

# DE HOOIKIST: SLOW COOKING OP Z'N BEST

Zin in een slow-cooking-uitdaging op hete kolen? Dan is dit jouw recept. Het kost wat precisie en tijd, maar hierna ben je voor jouw groep altijd 'mister of miss BBQ'.

## Kist, zak of doos

Met de hooikistmethode laat je voedsel gaar worden, zonder dat je het steeds verhit. Na een kort kookproces gaart het heel langzaam verder, doordat je het isoleert in een houten kist gevuld met hooi, waarin ruimte is uitgespaard voor één of meerdere pannen. Je kunt de hete pannen ook in een slaapzak wikkelen, of een stel dikke dekens. Zolang die maar goed isoleren en ze de warmte vasthouden. Ook een goede methode: een kartonnen doos, die je vult met kranten en bijvoorbeeld een oud dekbed. Of een koelbox, gevuld met kussens. Voilà: je eigen geïmproviseerde hooikist.

## Dat gaat uren duren

De vuistregel bij de hooikistmethode? Kook het eten 1/6 van de 'normale' kooktijd. Daarna zet je de gesloten pan in de hooikist. Laat het daarin nog drie keer de aangegeven kooktijd garen.

## Wat gaat er eerst?

Maar één of twee gaspitten beschikbaar? Kook eerst de rijst en groenten voor en gaar dit à la de hooikist. Dan heb je nog alle tijd – en ruimte – over om bijvoorbeeld vlees of eieren te bakken.

## OPROEP

Heb jij gekookt met de hooikistmethode? We zijn heel erg benieuwd! Mail de foto's van de gemaakte gerechten naar via [redactie@scouting.nl](mailto:redactie@scouting.nl).

## Groentestoofschotel

Nodig per 4-6 personen:  
750 g biologische pompoen (ca. ½ pompoen)  
\* 1 rode paprika \* ½ courgette \* 200 g kikkererwt  
ten (of ca. ½ blik) \* 200 g tomaten \* ½ ui \* 1 teen  
knoflook \* ½ kaneelstokje \* 2 tl gemalen komijn  
\* 125 ml. groentebouillon \* verse koriander  
\* 1 el olijfolie

Snijd de ui, knoflook, courgette en tomaat in stukjes, de paprika in repen en de pompoen in parten. Verwijder de zaden en de draderige binnenkant en snijd met een scherp mes de schil er af. Snijd het vruchtvlies in blokjes van 2-3 cm. Verwarm de olie in een pan (met deksel) en fruit de ui en de knoflook 1 minuut. Voeg de pompoenblokjes, courgette, tomaat, paprika, kikkererwten, het kaneelstokje en de komijn toe. Schep om, schenk de bouillon erbij, breng aan de kook en kook even goed door. Schep het gerecht nog een keer om en zet alles (met de deksel op de pan) in de hooikist. Laat het gerecht in 30-45 minuten gaar stoven. Verwijder voor het opdienen het kaneelstokje en breng het gerecht op smaak met peper en zout. Bestrooi met de verse koriander.

De hooikist is ideaal om bonen, rijst, maïs, couscous, erwten en macaroni in te garen of om deeg te laten rijzen. Gewoon iets warmhouden kan natuurlijk ook.

# PROOST!

Zou je niet graag onsterfelijk willen zijn? Of wil je liever dat jouw liefde beantwoord wordt? Maak je eigen toverdrank en help het lot een handje!

Obelix viel als baby in de ketel met toverdrank waardoor hij beresterk werd en Harry Potter leerde toverdranken maken van die akelige Professor Sneeep. In strips en sprookjes zijn magische drankjes aan de orde van de dag. Maar ook in het echte leven zijn mensen al eeuwenlang driffig aan het broeden op drankjes die onsterfelijk maken, een eeuwige jeugd beloven of de liefde een duwtje geven. Alchemisten mengden allerlei kruidenaftrekels met water, bloed of alcohol en metalen als kwik en goud. Helaas vonden sommige mensen juist eerder de dood door het drinken van een levenselixir. Vooral als het supergiftige kwik een van de basisingrediënten was.

## De steen der wijzen

Langer leven door middel van een drankje? Het lijkt steeds dichterbij te komen. Onderzoek op muizen liet zien dat de stoffen rapamycine en metformine daadwerkelijk het leven kunnen verlengen. Een veelbelovend begin! Maar langer leven is één ding, onsterfelijk zijn iets heel anders. De 15e-eeuwse alchemist Nicholas Flamel wijdde, samen met zijn vrouw Perenelle, zijn leven aan het maken van de 'steen der wijzen'. Die moest niet alleen gewone metalen in edelmetalen veranderen, maar zou ook alle kwalen genezen, tot langer leven leiden en zelfs tot onsterfelijkheid. Lang werd gedacht dat het

hen gelukt was. Ook andere alchemisten waagden trouwens een poging. Hoofd-ingrediënten waren meestal stoffen als kwik, salpeter en vitriool. Omdat die stoffen hartstikke gevaarlijk zijn en rapamycine en metformine ook al niet makkelijk verkrijgbaar, laten we jullie geen levenselixir maken. Bovendien kunnen we nooit achterhalen of je toverdrank echt werkt.

## Maak zelf een liefdesdrank

Direct resultaat krijg je wel (of niet) met een liefdesdrank! De romantische liefde gaat gepaard met allerlei gevoelens die heel goed op te wekken zijn met een drankje. Er zijn verschillende afrodisiaca, oftewel lustopwekkende middelen die je daarvoor zou kunnen gebruiken. Voor je naar de wijnfles grijpt: ja, alcoholische dranken gooien de remmen los. Maar het hoofd wil ook wat. Dus wil je iemand echt verleiden, dan zal je met meer moeten komen. Van deze goed verkrijgbare en veilige producten is bekend dat ze in dienst staan van de liefde: aardbei, tomaat, vanille, artisjok, asperges, chocolade, kwartelei, selderij, saffraan, perzik, peper, nootmuskaat, munt, lavendel, kruidnagel, gember, ginseng, rozen, kaneel, jasmijn, honing, granaatappel, oesters en kaviaar. Niet wetenschappelijk bewezen, maar wat zou het? Baat het niet dan schaaft het niet!

Daarom de volgende uitdaging:

Ontwikkel je eigen recept voor een liefdesdrank. Laat hem drinken door die ene, en wacht af... Laat je ons weten of het gelukt is?

Stuur je recept en de gewoelen ervan naar [redactie@scouting.nl](mailto:redactie@scouting.nl) en wie weet sta je in het volgende nummer van Scouting Magazine of op de Facebookpagina van Scouting!

