



**Gemaakt door
vrouwen in
Ghana**

**Vervaardigd van
natuurlijke
materialen**

**Verkrijgbaar in
prachtige
Afrikaanse prints**



www.new-cooking-bag.com

RECEPTEN

Hoe werkt het nieuwe koken?

De New Cooking Bag (NCB) wordt gebruikt om voedsel gaar te laten worden zonder dat het voortdurende verhitting nodig heeft. Het eten wordt in een pan met water op het vuur gezet en aan de kook gebracht. Het vuur kan worden gedoofd, de pan met inhoud wordt in de NCB gezet en de NCB wordt dichtgeknoopt.

Door de isolerende werking van de vulling -die uit 100% kapok bestaat- blijft de temperatuur in de pan hoog en wordt het voedsel gaar.

In Nederland en Ghana levert de new cooking bag vele voordelen op:

**Het bespaart tijd,
maakt koken veiliger,
spaart de gezondheid,
is goed voor het milieu,
smaak en voedingsstoffen blijven beter bewaard,
bespaart geld,
en het is hygiënischer.**

**STICHTING
ADWUMA YE**



Contact:

Sytske: 06-42201132

Daan : 06-22378666

YOGHURT

Er zijn 2 manieren om yoghurt te maken in de New Cooking Bag:

1.

Neem 1 deciliter yoghurt en 1 liter melk. Verwarm beide tot 45 °C
Goed roeren, deksel op de pan
Zet in de New Cooking Bag. Na ongeveer 8 uur is de yoghurt klaar.

Let op: dit lukt niet met alle soorten yoghurt. Yoghurt (en melk) van de boer werken het beste.

2.

Er zijn zakjes met yoghurt-stremsel te koop bij winkels die gespecialiseerd zijn in inmaak-producten.
Verwarm 1 liter melk tot 45 °C,
Los het zakje met stremsel op in een kopje van de verwarmde melk, goed roeren
Doe kopje melk met stremsel terug in de pan, deksel erop en in de New Cooking Bag zetten.

Na ongeveer 8 uur is de yoghurt klaar.

Haal voor gebruik een paar eetlepels yoghurt uit de pan en bewaar dat voor de volgende cultuur (je hoeft dus maar één keer een zakje stremsel te kopen).

Als de yoghurt niet dik genoeg is naar je zin, kun je die in een kaasdoek ophangen of in een vergiet leggen en uit laten lekken tot de gewenste dikte is bereikt.

RIJST

Rijst is soms lastig goed te krijgen, dat wil zeggen: gaar en droog. In de New Cooking Bag lukt-ie echter altijd. Je kunt de rijst langer in de New Cooking Bag laten staan als de andere gerechten nog niet klaar zijn.

Kook de rijst als volgt.

1 kopje rijst per persoon

1 1/4 kopje water per kopje rijst

Of lees op het pak de verhouding van rijst en water. Niet alle rijst is hetzelfde...

Spoel de rijst af, voeg het water toe en kook 5 minuten door. Zet de pan met deksel gedurende 40 minuten in de New Cooking Bag en klaar is Kees.

GORT-GEPELDE GERST-

Je kunt gort net als rijst verwerken, maar gort heeft een heel andere bite dan rijst. De bolletjes lijken wel te knappen tussen je kiezen.

Voor 2 personen

Ingrediënten

2 kleine kopjes gort
 1 ui in ringen
 2 teentjes knoflook, gesnipperd
 3 vleestomaten in blokjes
 200 gram spinazie
 ½ bouillonblokje
 1 theelepel paprikapoeder
 peper/zout
 4 plakjes katenspek of parmaham
 beetje olijfolie

De gort met 3 kopjes water en het bouillonblokje aan de kook brengen, 4 minuten doorkoken en in de New Cooking Bag zetten. Na ongeveer 45 minuten is de gort gaar. De ui en de knoflook in de olie zachtjes bakken. Bij de gort voegen, samen met de tomaten, de paprikapoeder en de spinazie. Het katenspek of de parmaham in een droge koekenpan bakken en ter garnering op de schaal met gort leggen.

BÉCHAMELSAUS MET VARIATIES

Béchamelsaus is een fantastische basis waarop eindeloos kan worden gevarieerd.

Basis

30 gram boter
 30 gram bloem
 3 deciliter water of melk
 zout/peper of bouillonpoeder

Boter smelten, bloem toevoegen, glad roeren en beetje bij beetje de melk of het water (of een combinatie daarvan) toevoegen tot de saus de gewenste dikte heeft. Zout/peper of bouillonpoeder toevoegen.

En dan begint het opfleuren ervan:

- gebruik een deel witte wijn in plaats van water, voeg drie eetlepels kappertjes toe. Lekker bij vis
- klop een eigeel toe, maak de saus niet te dik en voeg die dan langzaam bij het eigeel. De saus wordt daar wat dikker van en romiger. Beetje paprikapoeder en ook de kleur wordt spannender.

- voeg fijngesneden of geraspte kaas toe; jonge voor een smeug sausje, blauwaderkaas voor iets pittigers.
 - voeg gesnipperde champignons, fijngeknijpte peterselie en een teentje uitgeknepen knoflook toe.
- Zet de saus minstens 20 minuten in de New Cooking Bag om goed door te garen; dat komt de smaak ten goede.

ZUURKOOL

Voor 4 personen

- 500 gram zuurkool
- 1 grote uit
- 200 gram spekjes
- 250 gram sudderlappen
- 3 blaadjes laurier
- 1 dl witte wijn
- boter of margarine

Om af te maken:

- 400 gram aardappelen

Zet de spekjes op laag vuur op en voeg de ui in dikke ringen toe als de spekjes beginnen te zweten. Laat minstens 20 minuten sudderen.

Braad het stoofvlees aan beide zijden aan met een flinke klont boter of margarine.

Leg in een pan een laagje zuurkool, een stooflap, een laagje zuurkool, de spek met ui, weer een stooflap en tot slot een laagje zuurkool. Steek de laurier ertussen. Voeg al het sap, het spekvet en de boter/margarine toe plus de witte wijn. Breng aan de kook en stop de pan in de New Cooking Bag. Laat minstens 3 uur in de New Cooking Bag garen.

Kook de aardappelen gaar en pureer ze. Schep de aardappelpuree door het zuurkoolmengsel. De aardappelen nemen al het kookvocht op. Breng het geheel nog even aan de kook en dien op.

Heerlijk met een komkommersalade.

BRUINE BONEN

De gaartijd van bruine bonen is afhankelijk van hun ouderdom. Hoe ouder de bonen, hoe langer ze nodig hebben om te garen.

De makkelijkste manier om gedroogde bonen te garen is deze. Zet de bonen 's avonds in ruim water te weken. Kook ze 's middags op en zet de pan in de New Cooking Bag. Na ongeveer 1,5 uur zijn ze gaar.

Om dit gerecht pittiger te maken kan een hele peper bij de paprika gedaan worden; die verwijderen voor het opdienen. Of een peper in kleine stukjes snijden en tegelijk met de tomatenpuree aan de saus toevoegen als u van heel pittig eten houdt.

STOOFVLEES

In de saus kun je, afhankelijk van het seizoen, allerlei spullen stoppen die je nog in huis hebt. Heerlijk met aardappelen of rijst en een goede salade.

Voor 2 personen

Vlees

- minstens 300 gram stoofvlees
- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- klont margarine of boter of beide en/of olie
- 3 blaadjes laurier

Wat voor vlees je ook hebt: aanbraden in een flinke klont vet (margarine, boter of een combinatie daarvan met olie). Vuur laag draaien en 1 grote uit in stukken plus 2 tenen knoflook toevoegen. Even laten bakken, dan afblussen met een scheut water en weer aan de kook brengen.

Saus

In de winter:

- 2 winterwortelen
- 2 stengels bleekselderij
- ¼ pompoen
- 2 vleestomaten

In de zomer:

- 3 ontpitte pruimen
- 1 grote appel
- 2 vleestomaten
- 2 stengels bleekselderij

De ingrediënten voor de saus schoonmaken, snijden en bij het vlees doen. Pan in de New Cooking Bag zetten en minstens 3 uur erin laten garen.

Vlees en laurierblad uit de pan halen, saus met de staafmixer fijnmaken. Vlees in stukken snijden en terug doen in de pan. Het geheel nog even opwarmen.

Extra lekker

Je kunt deze stoofschotel opfleuren met het volgende. Niet alles tegelijk, maar één van deze suggesties per schotel.

- Snijdt een halve prei in smalle ringen en strooi dat over de schotel voor het opdienen.
- Neem een stuk of vijf gedroogde abrikozen, snijd die in vieren en laat ze even mee sudderen.
- Neem een flinke hand cashewnoten, hak die grof en strooi ze over het vlees
- Voeg een borrelglas Beerenburger aan het gerecht toe.

LINZENSOEP

Het prettige van linzen is dat ze niet eerst hoeven te weken. Op deze manier heb je een goede, vullende peulgroente-soep binnen een uur klaar.

Ingrediënten

500 gram bruine linzen

250 gram rundergehakt

3 grote uien

1 prei

1 paprika

4 tomaten

2 winterpenen

3 tenen knoflook

250 gram champignons

1 pakje tomatenpuree

klont margarine

schep sambal

tijm

100 gram rozijnen

zout, peper, water, eventueel 2 blaadjes laurier

Was de linzen en zet ze op met zout, ev. laurier, tijm en peper in ruim water. Aan de kook brengen en gedurende ongeveer 40 minuten in de New Cooking Bag zetten.

De clou van deze soep is het roerbakken van de overige ingrediënten; begin met het uitbakken van het gehakt, voeg al roerend de uien en de knoflook toe. Dan de prei en paprika, de peen en als dat goed doorbakken is, ook de tomaten in blokjes.

Champignons apart bakken in de margarine.

De gebakken groenten bij de linzen doen, schep sambal erbij, de tomatenpuree en tot slot de gewassen rozijnen. Weer aan de kook brengen en zo nodig nog even in de New Cooking Bag zetten tot de soep goed gaar is.

ECHE ERWTENSOEP

Erwtensoep is een maaltijd op zich en kost minstens twee dagen om te maken; of eigenlijk één dag maken en één dag laten staan want erwtensoep is pas echt lekker op dag twee. Erwtensoep kan heel goed ingevroren worden dus het loont de moeite een fikse pan te maken.

Ingrediënten

1 kilo spliterwten (of half spliterwten, half gewone)
 1 grote knolselderij
 1 dikke prei
 2 winterpenen
 250 gram biologische spekjes
 1 biologische rookworst
 2 bouillonblokjes
 zout/peper

Was de erwten en zet ze minimaal 12 uur te weken in koud water.

Voeg na het weken de helft van de knolselderij (in blokjes) toe. Kook de erwten met de knolselderij en de bouillonblokjes 5 minuten goed door en zet in de New Cooking Bag.

Kijk na 3 uur of de erwten gaar zijn; ze moeten zich makkelijk laten pletten met een pollepel ofzo. Niet gaar? Opnieuw opkoken en terug in de New Cooking Bag zetten. Pureer de gare erwten en de knolselderij met een staafmixer of wrijf door een zeef. Voeg nu de prei, rest van de knolselderij en de winterpenen toe.

Bak de spekjes langzaam uit en voeg bij de soep. Snijd de rookworst in dunne plakjes en voeg eveneens toe. Maak de erwtensoep af met zout en peper en laat 1 dag rusten.

Serveer met donker roggebrood (dat helpt bij de vertering van de erwten) besmeerd met mosterd.

BRUINE BONENSOEP

Bruine bonensoep laat zich prima invriezen, dus maak een grote pan vol...

500 tot 750 gram bruine bonen
 250 gram (biologische) spekjes
 1 (biologische) rookworst
 2 winterpenen
 2 preien
 eventueel een paar stengels bleekselderij
 2 bouillonblokjes
 zout/peper

Was de bonen en laat ze in ruim, koud water minstens 12 uur weken. Kook de bonen met de bouillonblokjes 5 minuten door en zet de pan in de New Cooking Bag. Na een uur of twee even kijken of de bonen gaar zijn; zo nodig opnieuw opkoken en weer in de New Cooking Bag zetten.

Haal een paar scheppen bonen uit de pan en pureer de rest; hele bonen weer terugdoen.

Bak de spekjes op heel laag vuur langzaam uit. Voeg de worst in plakjes, de prei in ringetjes en de penen in plakjes samen met de spekjes en eventueel de bleekselderij aan de bonen toe en warm weer even door. Houd een kwart preiringen achter. Zet de pan opnieuw in de New Cooking Bag. Na een minuut of 20 zijn alle groenten gaar. Maak af met zout/peper. Bonensoep kan direct na bereiding gegeten worden, maar net als bij erwtensoep is hij de volgende dag lekkerder.

Strooi de achtergehouden preiringetjes op de soep en serveer met donker (rogge) brood met mosterd.

POMPOENSOEP

Pompoensoep voor een flinke pan

1 pompoen

1 ui

1 teentje knoflook

beetje boter

1 deciliter witte, droge wijn

theelepeltje tijm en rozemarijn

beetje nootmuskaat

2 bouillonblokjes

150 gram harde, pittige kaas

150 gram milde, zachte kaas

water, peper, zout

eventueel wat room

Pompoen opensnijden, met een lepel de pitten en de draderige kern eruit halen en in blokjes snijden. In de boter de uit, de knoflook en de pompoen even bakken. Blussen met de wijn en ongeveer 2 deciliter water. Bouillonblokjes toevoegen, aan de kook laten komen en gedurende een half uurtje in de New Cooking Bag laten staan.

Mengsel pureren met de staafmixer of door een zeef wrijven. Kaas fijnsnijden of raspen, kruiden toevoegen, op smaak brengen met zout en peper en zoveel water toevoegen tot de soep smeug, maar niet al te dik is.

Bij het opdienen kun je er wat room, zure room of een schepje dikke yoghurt door doen.

KIPPENGOULASH

Voor 4 personen

Ingrediënten

1 soepkip

3 blaadjes laurier, paar takjes tijm, selderij en lavas of 3 klontjes eigengemaakte kruidenbouillon of 1 blokje kruidenbouillon

3 winterpenen

2 preitjes

4 aardappelen

165 gram bloem

120 gram boter

scheutje room

eventueel 3 eetlepels citroensap

zout, peper en sambal

Soepkip met de kruiden in ruim water opkoken. Een minuut of 5 goed doorkoken en in de New Cooking Bag zetten. Na ongeveer 3 uur controleren of het kippenvlees van de botten afvalt; zo nodig nogmaals opkoken en terug in de New Cooking Bag zetten.

Boter smelten, bloem erdoor roeren en dan beetje bij beetje het water waarin de kip is gegaard, eraan toevoegen. Aanvullen met heet water tot een vrij dikke soep ontstaat. Winterpenen en prei fijnsnijden en bij de soep voegen. Kippenvlees fijnsnijden en toevoegen. Opkoken, terug zetten in de New Cooking Bag zetten en ongeveer 20 minuten laten staan.

Aardappelen schillen en koken.

Soep op smaak brengen met peper, zout, sambal, een scheut room en eventueel citroensap.

In een diep bord een hete aardappel leggen en de soep erover heen schenken.

GOULASH

Goulash is heerlijk met aardappelen of rijst. Net als in hachee kun je er restjes vlees in verwerken.

Voor 4 personen

Ingrediënten

300 gram biologisch stoofvlees (of meer)

5 grote tomaten

3 uien

2 tenen knoflook

1 paprika

1 peper

1 klein blikje tomatenpuree

1 potje maïs (350 gram)

2 laurierblaadjes
 1 eetlepel paprika poeder
 peper/zout
 klont margarine

Margarine verwarmen, vlees op hoog vuur aanbraden. Vuur temperen en uien in dikke plakken toevoegen plus de fijngesneden knoflook. Vijf minuutjes meebakken, dan de tomaten in stukken erbij met de fijngesneden peper, de paprikapoeder en de laurierblaadjes.

Paprika toevoegen. Het lekkerst is deze eerst te roosteren: paprika in z'n geheel op een brandende gaspit leggen en aan alle kanten blakeren. Dan in een plastic zakje stoppen en laten afkoelen. Het zwarte schilletje laat zich dan makkelijk afschrapen met een mes. Steel en pitjes verwijderen en bij de rest voegen. Als je dit te veel werk vindt, kun je natuurlijk ook de paprika zonder te roosteren erin doen.

Beetje water in de pan (hooguit ½ deciliter), deksel erop, opkoken en een uur of 3 in de New Cooking Bag zetten. Daarna de tomatenpuree en de uitgelekte maïs toevoegen. Opnieuw opwarmen en serveren met aardappelen of rijst.

LINZEN MET ANDIJVIE

Voor 2 personen

- 1 klein stronkje andijvie
- 150 gram bruine linzen
- 1 pakje spekjes
- 1 bouillonblokje
- 1/3 potje zilveruitjes

Voor de saus:

- 3 eetlepels yoghurt
- 3 eetlepels scherpe mosterd
- 2 eetlepels mayonaise
- scheutje olie
- drupje citroen

Was de linzen en zet ze op in ruim water met 1 blokje bouillon. Kook 3 minuten door en zet de pan met deksel in de New Cooking Bag; ongeveer 40 minuten.

Bak de spekjes op heel laag vuur uit; gun ze ruim 20 minuten om uit te zweten.

Was de andijvie, snijd die klein en droog met een slacentrifuge of in een theedoek.

Doe de andijvie met de zilveruitjes in een ruime kom.

Meng alle ingrediënten voor de saus door elkaar. De saus moet goed pittig zijn.

Doe de uitgebakken spekjes over de andijvie en schep om. Doe de gare linzen erbij en schep opnieuw om. De hitte van de spekjes en linzen haalt het bittere van de andijvie af.

Roer de saus door de andijvie en dien op.

RODE BIETEN

Hieronder twee recepten: een ouderwets bietengerecht en een bietensalade.

Gekookte bieten voor twee personen

- 2 grote bieten
- 125 gram (biologische) spekjes
- 1 appeltje (liefst een beetje zure)
- 3 eetlepels zilveruitjes
- 3 eetlepels fijngehakte peterselie

Was de bieten, snijd niet te veel van boven- en onderkant af om te voorkomen dat ze gaan 'bloeden' en kook ze vijf minuten door. Zet de pan in de New Cooking Bag en laat ongeveer 1,5 uur staan tot ze gaar zijn. Voor dit recept hoeven ze niet door en door zacht te zijn. Houd de bieten even onder de koude kraan en schil ze. Snijd in blokjes.

Bak de spekjes langzaam uit op heel laag vuur, voeg de bieten toe en het appeltje (geschild en in blokjes). Voeg vlak voor het opdienen ook de zilveruitjes en peterselie toe en warm nog even door.

Bietensalade voor twee personen

- 2 grote bieten
- 2 zoute haringen
- 1 appel
- 3 eetlepels zilveruitjes
- 3 eetlepels fijngehakte peterselie
- paar druppels citroen
- scheutje olijfolie

Bereid de bieten zoals hierboven beschreven. Schil en snijd het appeltje en druppel er wat citroensap over tegen het verkleuren. Snijd de haringen in stukjes en meng alle ingrediënten door elkaar. Scheutje olijfolie erover en eventueel nog wat citroensap, zout en peper.

HAVERMOUTPAP

Havermoutpap moet een tijdje doorkoken, met als gevolg dat hij aankeekt, er zich een vel vormt en als je even niet oplet nog overkookt ook. Met onderstaand recept en dankzij de New Cooking Bag gaat het echter prima en heb je in een handomdraai een voedzaam ontbijt.

- 1 liter melk
- 100 gram havermeel
- beetje bruine of rietsuiker
- klontje boter

snuf kaneel

Roer door het havermeel door de koude melk en breng aan de kook. Nu niet meer roeren, maar zo 15 tot 20 minuten in de New Cooking Bag zetten. Daarna pas omroeren, suiker en kaneel erover strooien en een klontje boter in het midden leggen.

KRUIDENBOUILLON BLOKJES

Dit recept is bedoeld voor mensen met een moestuin of op z'n minst een kruidentuin. Je kunt kruiden op allerlei manieren conserveren: drogen, invriezen en op olie zetten. Een mooie manier is het maken van kruidenblokjes voor de soep en om sausen op smaak te brengen.

- 1 flinke bos lavas (maggikruid)
- takken tijm en rozemarijn
- selderij
- dille
- salie

Verzamel zoveel kruiden als je kunt missen. Kook 1 liter water in een fikse pan en voeg de gewassen kruiden toe. Zet de pan in de New Cooking Bag en laat minstens 1 dag staan.

Vis de kruiden uit het water en vul met het water de ijsbakjes van de koelkast of plastic ijsblok-zakjes. Vries in en gebruik in de eigen gemaakte soep of saus.

Om extra sterke bouillonblokjes te krijgen, kun je op de tweede dag het water opnieuw opkoken met een verse bos kruiden, weer in de New Cooking Bag zetten en wachten tot het geheel is afgekoeld voor je het invriest.