

ACHT TIPS VOOR EINDELOOS STOOFPOTPLEZIER

Is er iets gezelligers tijdens de donkere wintermaanden dan het geluid van een pruttelende pot op het vuur? De winter is dan ook hét seizoen voor stoofpotjes. De stoofpot vindt zijn wortels ver in ons culinair verleden. In de middeleeuwen werden de meeste maaltijden op die manier bereid. Het leven speelde zich er in de winter voornamelijk af rond het vuur. Het vuur waaraan iedereen zich warmde, was meteen ook de kookplaat om het eten op te bereiden. Energiebesparing *avant la lettre*.

1. Meer met minder

Ook nu zijn stoofpotjes nog altijd een ecologische keuze als je slim omgaat met energie. De wat langere bereidingstijd van het stoven wordt gecompenseerd door het feit dat je er een eenpansgerecht mee bereidt. Houd altijd het deksel op de pot en benut ook de restwarmte van het vuur om je gerecht te laten nagaren. Op die manier gaat er geen energie verloren. Je kunt er ook voor kiezen om je stoofpot te bereiden in een 'hooikist'. Dit was vroeger letterlijk een bak met hooi waarin je een stoofpot verder liet garen nadat je hem aan de kook had gebracht. Door de isolerende werking van het hooi blijft het stoofproces op gang. Het enige wat je verbruikt, is tijd. Door het langzame warmteverlies gaat het stoven immers veel trager. Je zet je gerecht dus het best 's morgens of 's middags in de hooikist om er 's avonds van te genieten. Tegenwoordig bestaan er modernere alternatieven zoals de [Ecostoof](#) of de [hooimadam](#), die bestaat uit een dik wikkeldeken.

2. De beste bouillon

De smaakbasis van een goede groentestoofpot is een lekkere groentebouillon. Je kunt bouillonblokjes, -pasta of -poeder oplossen in water, maar je kunt natuurlijk ook zelf een groentebouillon maken. We onderscheiden twee soorten. Een 'groene' groentebouillon maak je door groenteresten zoals schillen, wortels, stelen etc. een uur of langer te laten koken met kruiden en specerijen zoals laurier, tijm, rozemarijn, zwarte peperbollen, jeneverbessen, knoflook, zeewier, sojasaus, gedroogde paddenstoelen etc. Een 'bruine' groentebouillon maak je door de groenteresten eerst in de oven te roosteren en ze dan pas te koken. De smaak is dan een stuk intenser en de bouillon kleurt donkerder. Let erop dat de bouillon altijd op het kookpunt is wanneer je een stoofpot maakt. Zo kun je telkens bouillon toevoegen wanneer nodig zonder dat je het stoofproces stopt. Bij koude bouillon verlies je nodeloos veel energie, doordat de stoofpot almaar weer afkoelt en je groenten 'schrikken'.

3. Stoere stukken

Een belangrijke stap bij de voorbereiding van je groentestoofpot is de groenten snijden. Varieer gerust in snijtechnieken. Op YouTube vind je heel wat inspiratie. Maar hoe je de groenten ook snijdt, zorg ervoor dat de stukken niet te klein zijn. Een stoofpot staat gemakkelijk een uur op het vuur om de smaken optimaal te laten samensmelten. Kleine

stukjes vergaan dan tot prut, terwijl de textuur (boterzacht maar niet platgekookt) minstens zo belangrijk is als de smaak. Hanteer als maat stukken van 3 à 4 cm³ te hanteren. Uiteraard zijn dat bij sommige groentesoorten (zoals bladgroenten) eerder vierkante centimeters, maar ga dus zeker niet voor een julienne of brunoise.

4. Combineren

Welke groenten combineer je en welke niet? Hierbij kun je uiteraard je creativiteit gebruiken. Ook de [improvisatiewijzer](#) van Velt komt van pas. Baseer je gerust op een bestaand favoriet recept. Denk bij het combineren niet alleen aan smaak maar ook aan kleur en textuur. Een stoverij mag dan lekker bruin zijn, bij groentestoofpotjes is het fijn om de vele kleuren als een troef te gebruiken om je gasten te verleiden. Denk maar aan de combinatie van warmoes en pompoen. Hoe mooi is het contrast tussen dieporanje en friskgroen! Ook groenten combineren met eenzelfde tint zorgt voor een mooi resultaat: wat dacht je van wittekool, knolselderij en raap? Of rode biet, wortel en rodekool? Qua textuur let je er het best op dat je harde en zachte groenten niet samen toevoegt. De seizoenen helpen ons trouwens al een handje: de herfst en de winter geven ons veel harde soorten (kolen en knollen), de zomer juist zachte (vruchtgewassen). Zomerpotjes hoeven dus meestal niet zo lang op het vuur te staan als winterpotjes. Combineer je toch zacht en hard, start dan met de harde groenten en voeg de zachte groenten pas halverwege of zelfs aan het einde toe.

5. Groenten baas

Klassieke stoofpotjes zoals stoverij, vol-au-vent of hutsepot hebben hun succes al meermaals bewezen, maar groenten krijgen in deze recepten helaas vaak een bijrol. De grootste troef van vlees is dat het een heel sterke smaakversterker is. Die smaak krijg je net zo goed als je een kleinere hoeveelheid vlees toevoegt. Gebruik je een klassiek recept, hanteer dan deze regel: 80 g vlees per persoon is meer dan voldoende (meer dan 100 g vlees wordt omwille van gezondheidsredenen zelfs afgeraden door het WHO). Vervang de rest door groenten en je hebt een evenwichtige, gezonde, lichtere en duurzamere stoofpot. Of maak het meteen plantaardig en laat het vlees helemaal weg. Met tip 6 en 7 vervang je vlees moeiteloos door peulvruchten of een geschikte vleesvervanger.

6. Bonen, kikkererwten en linzen

Peulvruchten lijken wel gemaakt voor de stoofpot. Hun zachte, smeùige textuur en smaak maakt ze uitermate geschikt als smaakdrager voor andere ingrediënten zoals groenten en smaakmakers. Door hun hoge eiwitgehalte en doordat ze zo rijk zijn aan vezels, maken ze van je stoofpot een voedzame maaltijd die langdurig verzadigt. Kikkererwten en bonen kook je het best vooraf. Linzen kun je in rauwe, droge vorm toevoegen aan je stoofpot. Let wel goed op dat ze niet aanbakken door hun hoge zetmeelgehalte. Roer regelmatig eens om en voeg indien nodig extra bouillon toe. Meer weten over peulvruchten? [Kijk naar de aflevering van Keukenpraatjes](#) of [download ons spieksblad](#).

7. Tempé, tofoe en seitan

Ook vleesvervangers zoals seitan, tofoe en tempé kun je verwerken in een stoofpot. Zelf vind ik tofoe het beste alternatief voor wit vlees, seitan voor rood vlees en (gerookte) tempé voor wild. Bak de vleesvervanger bij voorkeur eerst even aan in een braadpan en breng hem stevig op smaak met specerijen als knoflook(poeder), sojasaus, paprikapoeder, kerriepoeder en balsamicoazijn voor een stevige umamismaak. De vleesvervangers zelf hebben immers niet zo veel smaak. Het zijn dus ook smaakdragers. Raadpleeg ons [spiekblad](#) voor nog meer tips of herbekijk ons [Keukenpraatje](#) over vleesvervangers.

8. Pick your pot

Kies voor je stoofpot een kookpot met een stevige, dikke bodem. Gietijzeren potten spannen de kroon. Ze geleiden de warmte traag, maar houden die ook heel goed vast. In de pot krijg je dus een constante temperatuur en dat is precies wat je nodig hebt. Zet de pot zodra het stoofproces is opgestart op een laag vuur. De basisregel is: hoe trager, hoe langer, hoe lekkerder. Echte slowcooking dus, zo'n stoofpot. Neem er gerust een boekje bij of doe een dutje terwijl je stoofpot gezellig pruttelt op het vuur. De heerlijke geur krijg je er gratis bij.

Meer weten? Herbekijk de uitzending van [Keukenpraatjes over stoofpotjes](#) en kom alle stoofpotgeheimen van Leentje te weten.

Improviseer je graag? Dat kan met onze [template voor stoofpotjes](#). Jij kiest wat er in de pot gaat.

Vragen of wil je graag jouw stoofpottips delen? Word lid van onze online community [Keukenpraatjes](#) op Facebook en wissel uit met andere liefhebbers van de ecologische keuken.