

LaMast – dé duurzame slowcooker

Gebruiksaanwijzing



Welkom en gefeliciteerd met de aanschaf van LaMast – dé duurzame slowcooker

De LaMast slowcooker, de thermische pan, heeft geen stroom nodig. Milieuvriendelijk en energiezuinig! En daarmee overal te gebruiken: op de boot, op de camping, op het strand en tijdens het reizen.

Hoe is thermisch slowcooking ontstaan?

De LaMast, dé duurzame slowcooker, is gebaseerd op het concept van de hooikist van vroeger en gaat terug naar de Middeleeuwen. De warme pan of pot werd in de hooikist met hooi of stro gedaan. Door de isolerende werking van het hooi, bleef de temperatuur in de pan hoog en werd het voedsel langzaam gegaard. Soms werd er ook een gat gegraven in de grond waarin de pot of pan werd gedaan, vervolgens werd dit bedekt met hooi, mos, droge bladeren of ander materiaal.

De hooikist werd vroeger gebruikt om het eten voor de arbeiders op het veld warm te houden en om eten in te laten garen. In de jaren 90 is de thermische pan of wel de duurzame slowcooker ontwikkeld in Azië gebaseerd op het principe van een thermosfles. Het bestond uit 2 pannen: een binnen- en een buitenpan waarvan de buitenpan dubbelwandig vacuüm geïsoleerd was, waardoor de warmte werd behouden en het kookproces door kon gaan. LaMast, dé duurzame slowcooker is dus eigenlijk een moderne hooikist.

Nog even de belangrijke voordelen van de LaMast slowcooker op een rijtje:

- ♥ **Milieubewust:** geen gebruik van stroom dus duurzaam.
- ♥ **Kwaliteit:** hoogwaardig roestvrijstaal.
- ♥ **Gezond:** dankzij de lagere temperatuur worden de voedingswaarden behouden evenals smaak, mineralen en vitamines. En een bijkomend voordeel: het is minder vet.
- ♥ **Veilig:** het is niet de hele dag/nacht aangesloten op elektriciteit. Ook kan het niet overkoken. Het blijft boven de 60 graden Celsius voor minimaal 6 uur indien de pan minimaal de helft is gevuld.
- ♥ **Gemak:** er komt geen vuur of elektriciteit aan te pas dus het is niet noodzakelijk om erbij te blijven.
- ♥ **Overal te gebruiken:** op een boot, camping, in een camper, op het strand, bij een picknick, tijdens het reizen.
- ♥ **Economisch:** bespaart op energiegebruik tot 80% van de kookkosten

Bijgaand tref je de beknopte gebruiksaanwijzing aan.

Mocht je vragen hebben of ideeën voor recepten, neem dan contact op via onze website: www.lamast.shop

Ook voor recepten, check dan onze website en we vinden het natuurlijk leuk als je jouw ervaring met ons deelt. Heel veel plezier met de LaMast slowcooker.

Marleen van Mastwijk



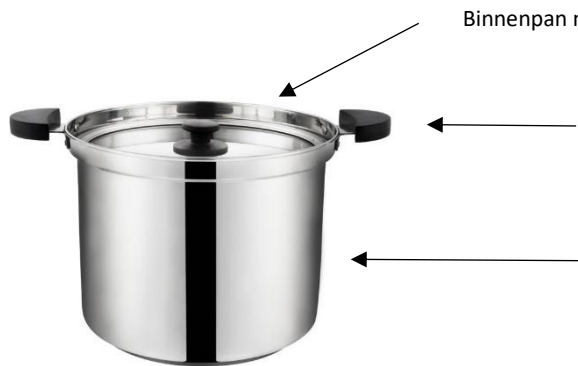
Uitneembaar micro drukventiel: regelt de druk tussen binnen- en buitenpan

Geïsoleerde deksel buitenpan

RVS Buitenpan: hoogwaardig roestvrijstaal

Geïsoleerde vacuüm dubbelwandige buitenpan:

- ✓ Geen warmtegeleiding mogelijk
- ✓ Door convectorie geen verlies van warmte



Binnenpan met glazen deksel

Handgrepen binnenpan: hoge kwaliteit kunststof handgrepen gemonteerd met roestvrijstalen armaturen.

RVS binnenpan gemaakt van hoogwaardig roestvrijstaal met een gietijzeren ring voor optimaal warmtebehoud.

Waarschuwing: de onderkant wordt erg warm! Plaats de binnenpan dan ook direct na bereiding in de buitenpan. Voorkom het aanbranden van o.a. keukenblad. De binnenpan kan verwarmd worden op gas, elektrisch incl. inductie.

Hoe werkt de LaMast slowcooker?



Stap 1:

Plaats de binnenpan op het fornuis (gas, elektrisch, halogeen of inductie)

Stap 2:

Doe de ingrediënten in de pan. Breng het aan de kook en laat het goed doorkoken (ongeveer 10 minuten), zodat het goed warm is



Stap 3:

Plaats de binnenpan in de buitenpan



Stap 4:

Sluit de pan en zorg dat deze goed is afgesloten



Stap 5

Laat het staan zodat het langzaam gaart tot 7 uur (mag ook langer en is afhankelijk van recept)

WAARSCHUWING: de onderkant van de binnenpan wordt zeer heet, dus plaats altijd de binnenpan in de buitenpan om te voorkomen dat het keukenblad of tafel verbrandt.



Tips voor een heerlijke maaltijd met de LaMast slowcooker

- Hoe langer en minder heet de vleesgerechten gestoofd worden, hoe mals het vlees. Geduld is een schone zaak.
- Alle smaken komen perfect tot uiting in deze pan.
- Het vlees bakt niet en wordt dus ook niet bruin in de pan. Mocht je dit wel willen, dan kun je het vlees eerst even aanbakken in een pan. Dit zorgt voor extra smaak en het ziet er natuurlijk ook mooier uit. Runderen sukadelappen zijn zeer geschikt, maar ook lamskoteletjes, spareribs of gevogelte maak je heerlijk klaar in de LaMast.
- Stop zo min mogelijk vet in de pan, dus geen extra boter of olie.
- Zorg ervoor dat de pan minimaal de helft/driekwart gevuld is met ingrediënten zodat het goed kan garen en dat de temperatuur langer behouden blijft.
- Voeg geen extra water toe. Door de lage temperatuur, de lange bereidingstijd en de deksel op de pan, blijft al het vocht in de pan. Je hebt dus veel minder water, bouillon of een ander vloeibaar ingrediënt nodig dan normaal. Om te voorkomen dat het “te nat” wordt, kun je vlees van tevoren in wat aardappelzetmeel wentelen. Het vocht verandert dan ook in een soort dikkere saus. Ook kan je dit op het einde met maïzena doen.
- Ingrediënten als pasta, rijst, zuivel, verse kruiden en zeevruchten zijn het lekkerst als ze alleen op het laatst mee worden gekookt (dertig minuten).
- Probeer niet de pan te openen om te kijken, hoe nieuwsgierig je ook bent. Dit voorkomt warmteverlies.
- Er bestaan heel veel variaties van stoofgerechten vanuit allerlei werelddelen, zoals: Vlaamse Stoof, Italiaanse Ossobucco, Ierse Stew, Franse Boeuf Bourguignon, Russische Boeuf Stroganoff, Indonesische Rendang, Hongaarse Goulash, Griekse Stifado, Marokkaanse Lamsstoof en natuurlijk niet te vergeten: Hollandse Hachee. Ook sauzen, zoals de Italiaanse bolognesaus of ragú of de maaltijdsoupen zoals snert of pompoen kunnen uitstekend worden bereid in deze duurzame slowcooker, LaMast.
- Het bereiden van volledige groentegerechten raden wij af. De kwaliteit van groenten wordt er niet beter op na uren verwarmen.
- Pas op met rauwe bonen of andere peulvruchten, zoals linzen en kikkerwortelen. Deze bevatten namelijk fytohemagglutinine en is in kleine hoeveelheden al giftig. Deze stof wordt pas onschadelijk gemaakt bij temperaturen boven de 100 graden Celsius.

5 Wereldse Slowcook Recepten

Bolognesesaus

Deze Bolognese saus is bij uitstek geschikt voor de LaMast slowcooker. Door het langzame garingsproces mengen alle smaken van de verse ingrediënten zich tot een intens heerlijke saus waarbij je elk ingrediënt toch nog terug kunt proeven.

Benodigheden:

- 750 gr. rundergehakt
- 1,5 kg. roma tomaten in blokjes gesneden.
- 3 uien gesnipperd
- 6 teentjes knoflook fijn gehakt
- 3 kleine blikjes tomatenpuree
- 250 gr. gerookte spekreepjes
- 300 gr. gesneden champignons
- 1,5 winterpeen in kleine blokjes
- 1 klein flesje volle rode wijn (125 cl)
- handjevol gehakte Basilicum
- flinke scheut olijfolie
- Bosje:
 - Paar takjes Tijm
 - Paar takjes Rozemarijn
 - Paar takjes Salie
- Bind deze samen tot een bosje

Bereidingswijze:

1. Zet de binnenpan op het fornuis. Ook kun je tot en met stap 4 een braadpan/wokpan gebruiken.
2. Doe de olie in de pan en fruit eerst de uien aan, voeg de knoflook en spekjes toe. Bak even aan.
3. Voeg vervolgens de tomatenpuree toe en bak dit allemaal even aan om het zuurtje uit de tomatenpuree te bakken.
4. Vervolgens voeg je de champignons toe en het gehakt. Dit hoeft allemaal nog niet gaar te zijn, gewoon tot het gehakt rul is. Indien je een

andere pan hebt gebruikt dan hevel je het nu over in je binnenpan en zet deze op het fornuis.

5. Voeg de gesneden tomaten, wortel en basilicum toe en giet de wijn erbij. Roer het even kort door elkaar.
6. Leg het bosje met de kruiden in het midden en druk het een beetje naar beneden. Voeg GEEN vocht toe! De tomaten bevatten meer dan genoeg vocht.
7. Zorg dat de pan en de inhoud goed warm is (ca. 5 minuten).
8. Haal de binnenpan van het fornuis en zet het in de buitenpan. Sluit goed af en laat de pan staan. Na ongeveer 8 uur heb je een heerlijke saus.
9. Voor het opdienen, nog even de binnenpan op het fornuis verwarmen en het bosje met de kruiden verwijderen. Eventueel nog wat peper toevoegen. Eet smakelijk.

Serveertips:

- Serveer hem met pasta, liefst vers, en een beetje Parmezaanse kaas.
- De saus is extra lekker als je hem een dag van tevoren maakt.
- Mocht de saus iets te dun zijn geworden, dan kun je de saus nog binden met wat aardappelzetmeel opgelost in een beetje koud water. Maak een papje van 1 eetlepel aardappelzetmeel en een scheutje koud water en giet dit in de saus, laat het nog even pruttelen en binden nadat je dit hebt gedaan.

Aantal personen: 6

Bereidingsduur: 35 minuten



5 Wereldse Slowcook Recepten

Indonesische Rendang

Indonesische Rendang is stoofvlees in kokos. Het is een heerlijk stoofpotje van rundvlees in kokosmelk. Het is zelfs in 2011 verkozen tot het lekkerste gerecht van de wereld door de CNN. Van origine is het een klassiek Indonesisch stoofgerecht uit West-Sumatra. Tegenwoordig wordt het in heel Indonesië en Maleisië gemaakt. Dit recept is een simpele, heerlijke rendang. Echt een aanrader!

Benodigdheden:

- 1 kilo magere runderlappen
- 2 tl (kokos)olie
- 4 uien
- 6 teentjes knoflook
- 2 tl laos
- 2 tl kurkuma
- 2 tl gemalen komijn
- 2 tl korianderzaad
- 2-4 tl sambal
- 500 ml kokosmelk
- 4 laurierblaadjes
- 6 cm verse gember, geschild
- 2 stengels sereh (ciroengras), gekneusd
- Eventueel zout naar smaak

Bereidingswijze:

1. Snij het rundvlees in blokjes. Verhit de (kokos)olie in een pan en braad het vlees lekker aan.

2. Snij de ui en knoflook fijn en voeg dit toe aan het vlees. Even goed door roeren.
3. Voeg alle kruiden inclusief de sambal toe aan het vlees en roerbak nog een paar minuten.
4. Zet het vuur uit en schep het vlees over in de binnenpan en zet deze op het fornuis.
5. Schenk de kokosmelk bij en voeg hier de laurierblaadjes, het stuk gember en de sereh aan toe. Zorg dat alles onder het vocht staat. Laat even een paar minuten goed koken, zodat de pan met alles erin goed heet is.
6. Haal de binnenpan van het fornuis en plaats deze in de buitenpan. Sluit goed af en laat minimaal 8 uur staan.
7. Indien klaar om te eten, zet de binnenpan op het vuur om het gerecht nog even goed op te warmen. Verwijder de sereh, gember en laurierlaadjes.

Serveertips:

- Lekker met rijst, sperziebonen, zoetzure komkommer
- De rendang wordt extra lekker als je hem een dag van tevoren maakt.
- Mocht je van kruidig en pittig houden; wees dan niet te zuinig met het toevoegen van de kruiden.

Aantal personen: 6

Bereidingsduur: 20 minuten

5 Wereldse Slowcook Recepten

Snert

Snert of erwtensoep is een oer-Hollands recept van o.a. erwten, prei, knolselderij, ui en rookworst. Deze soep is heerlijk voor tijdens de koude winterse dagen.

Benodigdheden:

- 1 takje bladselderij,
- 1 laurierblad,
- 1 ui,
- 1 wortel,
- 1 prei,
- 1 knolselderij,
- 400 g spliterwten,
- 1 runderbouillonblokje,
- 250 g spekblokjes,
- 275 g rookworst,
- eventueel zout en peper,
- 2 l water

Bereidingswijze:

1. Was groenten en kruiden voor gebruik.
2. Was de spliterwten onder koud stromend water (je kunt ze eventueel een uurtje laten weken).

3. Doe in de binnenpan 2 liter water, de spekblokjes en de spliterwten en breng samen met het bouillonblokje en het laurierblad aan de kook. Tip: bak de spekjes eerst uit in een koekenpan en voeg ze daarna toe. Dit scheelt ook vet!
4. Schep het schuim eraf en laat 20 minuutjes zachtjes koken.
5. Schil de wortel, snijd in de lengte in vieren en vervolgens in blokjes van 1 cm. Maak de knolselderij schoon en snijd ook in blokjes van 1 cm.
6. Was de prei en snijd in halve dunne ringen. Maak de ui schoon en snipper deze in stukjes van 1 cm.
7. Voeg alle groenten toe aan de soep en laat deze 10 minuten mee koken.
8. Haal de binnenpan van het fornuis en plaats deze in de buitenpan, sluit goed af en laat hem lekker lang staan.
9. Op het moment dat je de soep klaar maakt om te eten, nog even de binnenpan op het fornuis zetten, verwarmen en snijd de rookworst in plakjes. Snijd de blaadjes van de bladselderij in reepjes. Voeg toe aan de soep en laat nog 1 minuut meekoken.
10. Voeg eventueel peper en zout naar smaak toe. Verwijder het laurierblaadje en serveer de soep.

Serveertips:

- Voor een lekkere rooksmaak, kun je ook een halve droge worst in plakjes toevoegen voor stap 8
- lekker met roggebrood en spek
- voeg eventueel een extra blaadje laurier toe
- je kunt de soep ook invriezen

Aantal personen: 5

Bereidingsduur: 30 minuten

5 Wereldse Slowcook Recepten

Hollandse Hachee

De oud-Hollandse klassieke hachee. Door het vlees urenlang te laten stoven, krijg je pas echt een hachee zoals-ie hoort te zijn en zoals je vroeger bij je oma kreeg.

Benodigheden:

- 800 gram niet te mager rundvlees
- 3 flinke uien
- een scheutje olijfolie
- 1 eetlepel bloem
- 1 -2 laurierbladen
- 3 kruidnagels
- 3 - 4 eetlepels azijn of rode wijn
- 250 dl bouillon van een blokje, zout en peper
- 1 theelepel suiker

Bereidingswijze:

1. Snijd de ui in grove stukken.
2. Maak wat bouillon met het water en een blokje, los hierin de suiker op.
3. Snijd het vlees in blokjes, wrijf het in met wat olijfolie, zout en peper en bestrooi het met de bloem.
4. Zet de binnenpan op het fornuis en voeg toe: de uien, het laurierblad, de kruidnagels. Daarboven het vlees (rauw) en giet er dan de bouillon en de azijn of wijn over.
5. Breng het aan de kook, ongeveer 10 minuten, zodat ook de pan goed warm is.
6. Haal de binnenpan van het fornuis en plaats deze in de buitenpan. Sluit het goed af.
7. Laat dit lekker 10 – 12 uur staan.
8. Voor het diner nog even de binnenpan opwarmen op het fornuis, flink doorroeren en het is klaar.

Serveertips:

- Het lekkerst is hachee met rode kool en aardappelen.
- Of met rijst en salade, alles kan en mag.

Aantal personen: 4-5 personen

Bereidingsduur: 20 minuten



5 Wereldse Slowcook Recepten

Frans Boeuf Bourguignon

Dit heerlijke stoofgerecht is een klassieker uit de Franse keuken. Het gerecht komt uit de Bourgogne streek en is lekker met een wijn uit deze streek.

Benodigdheden:

- 800 gram mager hachee/goulashvlees
- 200 gram gerookt spek
- 4 grote fijngesneden uien
- 2 knoflookteentjes, fijngehakt
- 3 takjes verse tijm
- 3 laurierblaadjes
- 200 ml fruitige rode wijn
- 100 ml water
- Bosje worteltjes in stukken gesneden
- 200 gr gesneden kastanjechampignons
- versgemalen peper
- Pond krieltjes geschild
- 2 tot 3 theelepels bloem (om, indien gewenst, aan het einde het vocht te binden)

Bereidingswijze:

1. Braad spekjes, vlees, ui en champignons kort aan in een wok/-braadpan.
2. Daarna alles in de binnenpan op het fornuis zetten.
3. Wijn, water, wortelen, aardappelen, tijm en laurierbladeren toevoegen.
4. Breng het aan de kook en laat het ca. 10 minuten koken, zodat alles goed warm is.
5. Haal de binnenpan van het fornuis en zet deze in de buitenpan. Sluit deze goed af.

6. Circa 10 – 12 uur laten staan.
7. Binnenpan op het fornuis plaatsen en verwarmen voor het diner.
8. Indien gewenst het vocht binden: wat bloem in een beker doen, loskloppen in wat lauw water en toevoegen Door laten pruttelen totdat het gebonden is.

Serveertips:

- Lekker zo als eenpansgerecht opeten.
- Kan ook heerlijk zijn met vers stokbrood en een salade.

Aantal personen: 4

Bereidingsduur: 40 minuten



Veel gestelde vragen

1. **Hoe maak ik de binnenpan schoon?** Met een sopje in de pan; is dus niet geschikt voor de vaatwasser.
2. **Mag de binnenpan incl. deksel in de vaatwasser?** Nee, de pan is niet geschikt voor in de vaatwasser.
3. **Is koken met deze pan tijdbesparend?** Het antwoord hierop is eenvoudig: JA. Het grootste gemak van deze pan is dat hij zo'n acht uur lekker langzaam jouw eten gaar pruttelt, terwijl jij bv. op je werk bent. Zo heb je bij thuiskomst een heerlijk gerecht.
4. **Hoeveel vocht moet ik toevoegen aan een gerecht?** Deze vraag wordt vaak gesteld. Het hangt af van het recept. Uit vlees en groenten komt al veel vocht. Mocht je vaak al water, bouillon of tomatenblokjes toevoegen, pas dan op om hier naast nog meer water toe te voegen.
5. **Hoe lang blijft de temperatuur behouden?** Indien de pan voor minimaal de helft gevuld is, dan blijft de warmte minimaal 6 uur boven de 60 graden Celsius. Hoe voller de pan, hoe langer de warmte behouden blijft.
6. **Vlees wel of niet aanbakken voordat je het in de pan doet?** Je kunt rauw vlees direct in de pan doen. Persoonlijk vind ik het lekker om het vlees rondom even aan te braden. Ook heb je dan een lekker bruin korstje, ook wordt de smaak intenser als je het eerst aanbakt.
7. **Voor hoeveel personen is de 3 liter pan?** De pan is geschikt voor max. 6 volwassenen.
8. **Kan ik overgebleven eten in de pan laten?** Nee, het eten koelt niet snel genoeg af om dit veilig te bewaren. De binnenpan kan worden geplaatst in de koelkast en de volgende dag worden opgewarmd op het fornuis. Of natuurlijk kun je ook porties invriezen.
9. **Hoe gezond is het eten uit deze pan?** Gezond: dankzij de lagere temperatuur worden de voedingswaarden behouden evenals smaak, mineralen en vitaminen. En een bijkomend voordeel: het is minder vet.

LaMast

contact@lamast.shop

06-15902670



LaMast