



Nieuwsbrief

2023

Extra Nieuwsbrief - Cooking bag

Demonstratie zaterdag 28 januari vanaf 11:00 uur

Op zaterdag 28 januari komt **Marijke Visser** een demonstratie geven van de **Cooking Bag (het nieuwe koken)** in de wereldwinkel van 11.00 tot 15.00 uur.

Zij geeft uitleg over het gebruik van de Cooking Bag en maakt een paar heerlijke gerechten. Kom gezellig langs!

Ken je de Cooking Bag al?

Cooking Bags uit Ghana

De Cooking Bag wordt gebruikt om voedsel gaar te laten worden zonder dat het voortdurende verhitting nodig heeft. Een uitkomst in deze tijd van energiebesparing en hoge brandstofprijzen. In plaats van 40 minuten koken voor een eenvoudige stampot, nu slechts 3 minuten. De Cooking Bag is een lust voor het oog en een prima investering:



“**Cooking Bag**” is een initiatief van Ellen Seldenthuis, een Nederlandse vrouw die sinds 2004 in Ghana woont en werkt.

Ellen zag hoeveel tijd de Ghanese vrouwen staken in het bereiden van voedsel en hoe het de vrouwen belemmert om zich verder te ontwikkelen. Daarnaast is de traditionele manier van koken onveilig en slecht voor de gezondheid.

Ellen stelt een plan op om “Slow Cooking” te introduceren in Ghana, de hooikist in een modern jasje.

Samen met haar team ontwikkelt ze in Ghana een versie die uitstekend werkt en die ze kunnen maken van materialen die lokaal voorhanden zijn. De “New Cooking Bag” is geboren.

De cooking bag wordt gemaakt door de medewerkers van een project in Tamale, Ghana. Deze "hooikist" in een modern Afrikaans jasje is langzaam maar zeker de Ghanese markt aan het veroveren. Deze Slow Cooking Bag past ook prima in de westerse keuken.



Het staat voor “Het Nieuwe Koken”

De Cooking Bag 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 en de pan met inhoud wordt in de Cooking Bag gezet. De Cooking Bag wordt dichtgeknoopt. Door de isolerende werking van de Cooking Bag blijft de temperatuur in de pan hoog en wordt het voedsel gaar. De cooking Bag is er in 2 maten:

De Large cooking bag is geschikt voor pannen met een maximale diameter van ca30 cm en een hoogte van 20 cm. Voor wat kleinere pannen adviseren wij het type Medium.



Voordelen

De Bag is gemaakt van kleurrijke katoenen stoffen en is niet alleen een lust voor het oog, maar op veel punten een prima investering:

- * bespaart tijd,
- * maakt koken veiliger,

- * spaart de gezondheid,
- * is goed voor het milieu. Het bespaart 50% aan brandhout, houtskool of gas,
- * houdt het voedsel smakelijker,
- * bespaart geld,
- * is hygiënischer en het voedsel is gezonder.
- * vitamines blijven veel meer behouden.



Kapok

Als vulling wordt kapok gebruikt. Het grote voordeel is dat kapok 100% natuurlijk is. De isolerende eigenschap ervan is enorm. Ook de kapok-boeren rondom Tamale worden er beter van omdat het van hen wordt ingekocht.

De kapokboom wordt meer dan 70 m hoog en heeft een vrij dikke, flesvormige stam. Hij heeft samengestelde, palmachtige bladeren met vijf tot negen blaadjes. De takken van de kapokboom staan loodrecht op de stam. Uit de eironde vruchten steekt een plukje witte watten: de kapok.



Andere mogelijkheden

Naast het koken kun je de Cooking Bag ook voor andere leuke dingen gebruiken:

- * Yogakussen
- * Voetenwarmer
- * Poef
- * kussen op de bank
- * broedmachine (in Ghana broeden ze er ook eieren in uit)

- * koelkussen
- * warmhouder bij de barbecue!

Filmpje en receptenboekje

De cooking bag is verkrijgbaar in de Wereldwinkels van Nederland. Een filmpje over de cooking bag kan je hieronder bekijken.

Bij de aanschaf van een Cooking Bag krijg je een receptenboekje met daar in ook een duidelijke gebruiksaanwijzing.

Een **receptenboekje** is hier te downloaden. ([link naar boekje](#))



Weetjes

Lees voor je begint met het uitproberen van de New Cooking Bag (NCB), eerst deze handige weetjes door

1. Leg een (hand)doek open in de New Cooking Bag voordat je er een pan in zet. Sla de (hand)doek dan om de pan heen. Hiermee houd je de New Cooking Bag schoner en heb je meteen een pannenlap om de hete pan er uit te halen. Als u wilt gaan eten, haal dan met behulp van de (hand)doek de hete pan uit de NCB. Schuif de NCB aan de kant. Pas dan gaat u eventueel in de pan roeren en serveert u uit de pan het voedsel op. Zo beschermt u uw NCB tegen spetters en vlekken

2. Zorg dat de pan altijd goed is afgesloten. Let erop dat evt. stoomgaten in de deksel dicht zijn. Zodra er warmte kan ontsnappen wordt het eten niet gaar.
3. Zorg dat de NCB goed afgesloten is als de pan erin staat , zodat er geen warmte kan ontsnappen
4. Zorg dat de pan zoveel mogelijk gevuld is. Neem anders een kleinere pan . Zo gaart het eten beter en blijft het langer warm
5. Het garen van het eten in de NCB wordt vooral bepaald door de kooktijd. Laat je het eten langer in de NCB staan dan nodig is dan gaart het eten niet door .Het blijft wel heerlijk warm. Afhankelijk van de hoeveelheid 2 tot 8 uur.
6. Als er toch per ongeluk vlekken op of in de NCB zijn gekomen , gebruik dan een doekje met wat sop om de vlek er uit te wrijven . Een vlek verwijder je ook door de NCB (gedeeltelijk) in handwarm water met Ecover bleekmiddel (op zuurstofbasis) te leggen. Evt. de vlek na 1 uur zacht schoonboenen. Naspoelen met schoon water en plat drogen.
7. Soepen en sauzen dikken niet in tijdens het nagaren in de NCB . Dus moet u misschien wat minder water gebruiken dan u gewoonlijk gewend ben.
8. De NCB is ook geschikt als koelkussen . Je kunt bijvoorbeeld je drankjes in pakjes, flesjes of blikjes er heerlijk koel in houden. Leuk voor een picknick.
9. Trouwens.... De pindasaus blijft er ook heerlijk warm in bij de barbeceu en brand niet aan.

Stichting Adwuma YE

Met de aanschaf steun je het werk van **Stichting Adwuma YE**, een ANBI instelling.

Kom ook naar de demonstratie op zaterdag 28 januari!



WERELDWINKEL



Facebook



Instagram



Website

Wereldwinkel Nieuwerkerk a/d IJssel

Dorpsstraat 51a

2912 CA Nieuwerkerk aan den IJssel

Telefoon: 0180-319458

E-mail: wereldwinkel.nieuwerkerkijsel@gmail.com

Openingstijden:

woensdag t/m vrijdag: 9.30-17.00 uur

zaterdag: 9.30-16.30 uur

Kom gezellig langs!

Deze e-mail is verzonden aan m.muyzer@xs4all.nl. • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • Voor een goede ontvangst voegt u werldwinkel.nieuwerkerkijssel@gmail.com toe aan uw adresboek.

