

L.a.n.g.z.a.a.m.

Genoeg opties voor zoetekauwen: chocoladetaart, crème brûlée, pudding



Een 'slow cooker', dat is toch zo'n elektrisch petroleumstel? Waar je draadjesvlees in maakt? Zeker, maar het ding kan ook polenta, soufflé en cakes aan.

Moest je hem een paar jaar geleden nog in het buitenland bestellen, inmiddels behoort de *slow cooker*, ook wel aangeduid met de merknaam Crock-Pot, tot de sterren van de kookwinkel. Hij is gemaakt om eten te bereiden op een temperatuur onder het kookpunt. Taaie stukken vlees worden na uren lang stoven botermals, net zoals destijds op oma's petroleumstel. Maar het apparaat kan aanzienlijk meer dan vlees en peren stoven. De slow cooker is bij nader inzien een alleskunner.

Zo had de Amerikaanse Michele Scicolone, auteur van meerdere kookboeken, nooit gedacht dat ze de slow cooker zou kunnen gebruiken voor het bereiden van haar specialiteit, Italiaans eten. Dat veranderde toen ze in een Toscaans restaurant de bereiding van bonen ontdekte. Een lege *fiasco* - een wijnfles met bolle buik - wordt ondaan van het bijhorende strak zittende mandje. Vervolgens wordt hij

gedeeltelijk gevuld met geweekte (witte) bonen, water, geplette teentjes knoflook, verse salie en een gulle scheut olijfolie. De fles wordt lichtjes afgesloten met watten, een doek of een kurk waarvan een stukje is afgesneden. Stoom moet kunnen ontsnappen, zodat de fles bij verhitting niet explodeert. Traditioneel worden deze *fagioli al fiasco*'s nachts gegaard in de nagloeiende as van een houtoven, tegenwoordig geschiedt het vaak au bain-marie.

'Het water liep mij in de mond en ik dacht: dit is de originele slow cooker,' aldus Scicolone. Geen gekke gedachte. De eerste slow cookers die rond 1970 op de markt verschenen, kwamen voort uit de Amerikaanse Naxon Beanery All-Purpose Cooker, een bonenkoker. Zeg maar een vervanger voor de gietijzeren of keramische bonenpotten waarin de Yankees door de eeuwen heen *baked beans* bereidden. Geïnspireerd door de Toscaanse bonenfiasco ging Scicolone

Fiasco: In deze Italiaanse buikfles worden bonen langzaam gegaard.



op culinair avontuur met de crock-pot. Het resultaat was allerm minst een *fiasco*. Haar 'slove' recepten sloegen zo goed aan dat ze werden gebundeld in *The Italian Slow Cooker* (2010).

'Voor de hand liggende kandidaten waren soepen, stoofpotten en pastasausen,' schrijft ze. 'Voor gerechten die veel vertroeteling nodig hebben, is de slow cooker perfect. Hij heeft grote voordelen boven het fornuis. [...] Polenta bereiden op de conventionele manier impliceert flink roeren en opletten dat de boel niet aanbrandt, maar in een slow cooker is het kinderspel.'

Voor een zachte polenta mengt ze in de binnenschale van de crock-pot één deel maïsgrasmeel met 5 delen (gezouten) water. Vet de schaal eventueel vooraf licht in, dat vereenvoudigt het schoonmaken. Deksel erop en 2 uur op 'high' laten wellen. Even roeren en desnoods water, melk, room of bouillon toevoegen. Na nog zo'n 30 tot 60 minuten is het klaar. Tenslotte doet ze er desgewenst boter, olijfolie, kruiden of geraspte kaas door. 'Zet hem op de warmhoudstand, zodat de polenta zacht en romig blijft, tot je klaar bent om op te dienen,' advi-

