

Opdag hø-kassen – den gammeldags slow-cooker

2. aug. 2021 MarieRaes



Jeg har ikke altid være klar over det, men min oldemors hø-kasse er nok det mest værdifulde, jeg har arvet fra hende.

Efter mange år som bæk i entreen, har den nu fået sin renæssance og er blevet optimeret med fiberdyner og puder i stedet for hø. Jeg har endda lavet en kopi til et fritidshus, hvor der ellers kun er et gammelt brændekomfur som energikilde. Hø-kassen er energibesparende, og den bevarer råvarernes næringsstoffer, smag og aroma.

Du kender sikkert princippet med **hø-kassen**: risengrøden brænder ikke på, når du efter et opkog sætter gryden med grød ind i sengen og pakker dynen godt ned omkring den. Men den ægte hø-kasse er genial i ethvert køkken: den er stabil, den er altid klar, og den kan anvendes som bæk eller bord, når den ikke er i brug. Den er en helt enkelt konstruktion: en stor solid trækasse med låg, fiberdyne og puder. Ja, alle burde have en hø-kasse.

De mest velegnede retter til en hø-kasse er de retter, der skal koge længe. Der skal være væske ved for at sikre en tilstrækkelig opvarmning af råvarerne. Alt kan altså koges i en hø-kasse, hvad enten det er supper, grød, ragout, eller sammenkogte retter med kød eller grønt. Forbered gerne maden tidligt på dagen, så er der varm aftensmad, når du kommer hjem. Venter du gæster, er hø-kassemad genialt, for så er maden klar, når gæsterne dukker op, og du skal ikke bruge tid i køkkenet, lige når gæsterne ankommer.

Sådan gør du:

1. Forvarm hø-kassen ved at sætte en kedel/gryde med varmt vand eller en super-varm sten ned i kassen og pak ind.
2. Forbered gryderetten og varm igennem minimum 10 min.
3. Fjern kedel/gryde med vand eller sten og sæt lynhurtigt gryderetten ned i hø-kassen i stedet.
4. Lad stå urørt i 2-4 timer evt. med et kort opkog halvvejs og inden servering.
5. Udluft hø-kassen efter brug, så der ikke dannes mug eller lignende i den.

Jeg har gennem de seneste 8 år lavet supper, kyllingegryde, millionbøf, oksehaleragout, hjerter i flødesovs, lever/paprikagryde, labskovs, oksetunge, lam i kål, bone broth mmm. Alle retter har været lavet med autentiske, naturlige råvarer og tilberedt som rigtig **mormormad**. Det er bare med at komme i gang – du vil ikke fortryde det. Velbekomme!

Her er en gennemgang af hø-kassens konstruktion og vigtige tips <https://www.youtube.com/watch?v=SahFcBVe2K8>

Ref.: <https://www.mariesmadmission.dk/blog/opdag-ho-kassen-den-gammeldags-slow-cooker>