



# Warme maaltijden onderweg – voor vrachtwagenchauffeurs, vakmensen en buitenwerk

Een warme maaltijd tijdens een werkpauze.

Een gratis gids van Rhino-Pods

# Waarom een tankstation niet goed genoeg is

Je werkt buiten, weer of geen weer. Je hebt meer verdiend dan een droge, lauwe burger of een oud broodje. Een echte pauze mag geen compromis zijn.

Een draagbare keuken of op zijn minst een kooktoestel verandert alles. Warm eten. Warme koffie. Je eigen ingrediënten. Geen rij. Geen overpriced tankstationvoedsel.

## De werkkeuken – wat je echt nodig hebt

Houd het klein:

- Een draagbaar kooktoestel (één brander is voldoende)
- Een kleine koekenpan
- Een pan met deksel (voor rijst, pasta of soep)
- Een metalen mok (voor koffie en soep)
- Een lepel en een vork
- Een klein snijplankje
- Een mes
- Een sponsje en een kleine fles zeep

**Alles in één doos of tas opbergen.** In de cabine of bestelwagen laten staan.

## 5 stevige maaltijden in 15 minuten of minder



### **1. Gebakken ei- en worstbroodje:**

Een worst en een ei in dezelfde pan bakken. In een broodje doen. Met één hand eten.



### **2. One-pan-rijst en bonen:**

Instantrijst koken. Voeg een blik bonen en een handvol kaas toe. Roeren.



### **3. Soep uit blik + brood:**

Verwarm een blik soep in je pan. Eet met een broodje. Drie minuten.



### **4. Pasta met saus uit een pot:**

Pasta koken. Afgieten. Voeg een halve pot saus toe. Niet snijden nodig.



### **5. Ontbijt op elk moment:**

Spek en eieren bakken. Tussen twee plakken gebakken brood doen. Eet uit een keukenrol (geen bord).

## Meer recepten voor onderweg



### **1. Instant-noedel-upgrade:**

Instant-noedels koken. In de laatste minuut een ei in de pan breken en roeren. Voeg een handvol diepvriesgroenten of een plak kaas toe. Onmiddellijke maaltijd, veel beter.



### **2. Rijstkom met vis uit blik:**

Instantrijst koken. Mengen met een blik tonijn, sardines of makreel (in olie of tomatensaus). Voeg een kneepje citroen of hete saus toe. Eet uit de pan.



### **3. Chorizo-aardappelbak:**

Snijdt een chorizo in plakjes (geen koelkast nodig – hij is gezouten). Bak tot er olie vrijkomt. Voeg aardappelschijfjes en een scheutje water toe. Dek af en kook 10 minuten tot de aardappelen zacht zijn.



### **4. Kaas-ham-toast:**

Besmeer twee sneetjes brood met boter. Leg kaas en ham (of gezouten vlees) ertussen. Bak in een hete pan 2-3 minuten per kant tot ze goudbruin zijn. Druk aan met een spatel.



### **5. Chocolade-puddingcake van het fornuis :**

Meng 1 kopje zelfrijzend bakmeel, 1/2 kopje suiker, 2 el cacaopoeder, 1/2 kopje melk en 2 el olie. Giet in een licht ingevette pan. Dek af met een deksel. Kook op de laagste stand 12-15 minuten. Warm serveren. Geen oven. Geen pakje.

## One-pan-maaltijden voor de werkweek

*(geen afwasberg)*

### **1. One-pan-ontbijtpan:**

Spek en worstjes bakken. Naar één kant schuiven. Eieren in dezelfde pan bakken. Een blik bonen toevoegen om op te warmen. Eet uit de pan met een broodje.



### **2. Gerookte worst & paprika:**

Gerookte worst (kielbasa of chorizo – geen koelkast nodig) in plakjes snijden. Knapperig bakken. Paprika en uien in plakjes toevoegen. Nog 5 minuten bakken. Serveren op brood.



### **3. Tonijnpasta (saus zonder koken):**

Pasta koken. Afgieten. Mengen met 1 blik tonijn (in olie), een lepel kappertjes of olijven en zwarte peper. Warm of koud eten.







#### 4. Knoflookboterpaddenstoelen op toast

Snijd paddenstoelen in plakjes. Bak met boter, knoflook en zwarte peper. Stapel op geroosterd brood. Drie minuten.

#### 5. Restjespan

Overgebleven rijst, groenten of vlees van gisteren? Bak alles in één pan met een ei erop. Alles smaakt beter als het twee keer gebakken is.



## Grote portie chili voor de werkweek

*(een keer koken, drie keer eten)*

Je werkt lange uren. Je wilt niet elke avond koken. Maak één grote portie, eet er meerdere dagen van.

#### Grote portie chili (30 minuten)

500g gehakt bruin bakken. 1 blik gepelde tomaten, 1 blik kidneybonen, 1 ui, 1 chilimix-pakket toevoegen. 20 minuten laten sudderen.

##### Eet het als:

Avond 1: Chili met brood

Avond 2: Chili op een gebakken aardappel

Avond 3: Chili met instantrijst



#### Grote portie curry (30 minuten)

Ui bakken. 500g kippenbillen of 2 blikken kikkererwten toevoegen. Voeg currypasta en 1 blik kokosmelk toe. 20 minuten laten sudderen.

##### Eet het als:

Avond 1: Curry met instantrijst

Avond 2: Curry met brood

Avond 3: Curry fried rice (opwarmen, overgebleven rijst doorroeren)



#### Rijst op voorraad (een keer maken, dagenlang gebruiken)

Kook 2 kopjes rijst. Bewaar in een bakje. Gebruik voor:

Ontbijt: Gebakken rijst met ei

Avondeten: Chili of curry op rijst

Geen brood te koop? Maak het zelf – het is makkelijker dan je denkt!

## Maak je eigen koekenpanbrood!

Je hebt een kooktoestel. Je hebt een koekenpan of een gietijzeren pan. Je hebt 15 minuten. Je hebt vers brood.

*Een Nederlandse gietijzeren pan (oven) en deksel is het beste om te gebruiken – maar een koekenpan of gietijzeren pan met een deksel van welke soort dan ook volstaat*



#### 1. No-knead koekenpanbrood

Meng 3 kopjes bloem, 1 tl zout, 1/2 tl instantgist en 1,5 kopjes warm water. Roeren. Laat 2-3 uur afgedekt staan (of een nacht). Verhit een gietijzeren koekenpan op middelhoog vuur. Schep het deeg in de pan. Dek af met een deksel of aluminiumfolie. Bak 15 minuten. Draai om. Bak nog 10 minuten. Eet warm met boter.



## 2. Snel sodabrood (niet wachten)

Meng 2 kopjes bloem, 1 tl baking soda, 1 tl zout en 1 kopje karnemelk (of melk + een scheutje azijn). Roeren. Vorm tot een ronde bol. Bak 10 minuten met deksel. Draai om. Bak nog 10 minuten zonder deksel. Klop op de onderkant – hij moet hol klinken.



## Meer koekenpanbrood-ideeën!

### 1. Knoflook-kaas-koekenpanbrood

Maak het snelle sodabrood-deeg. Druk het voor het bakken plat in de pan. Druk geraspte kaas (cheddar of Parmezaan) en fijngeperste knoflook in de bovenkant. Bak zoals aangegeven. Smelt boter met meer knoflook en bestrijk de bovenkant na het bakken.

### 2. Kruiden-olijfoliebrood

Voeg 1 el gedroogde oregano, rozemarijn of tijm toe aan het no-knead-deeg voordat het rust. Giet bij het bakken olijfolie in de pan voordat je het deeg toevoegt. De onderkant wordt knapperig als een focaccia.

### 3. Zoet kaneelbrood (ontbijt of dessert)

Voeg 2 el suiker en 1 tl kaneel toe aan het sodabrood-deeg. Bestrijk na het bakken met gesmolten boter en bestrooi met meer kaneelsuiker. Warm eten met yoghurt of gestoofd fruit.

***Pro-tip:** Maak het no-knead-deeg in de ochtend. Laat het in een kom op het aanrecht staan. Wanneer je 's avonds buiten kookt, is je brood klaar. Geen oven. Geen bakkerij. Alleen jij en een koekenpan.*

## Handen wassen – voor marktkramen, voedselkramen en buitenwerk

### Hier verandert de Cubit alles.

Als je een marktkraam, een foodtruck of een ander buitensvoedselbedrijf hebt – heb je stromend water nodig voor hygiëne. De Cubit heeft een ingebouwde gootsteen die geen externe stroomvoorziening nodig heeft.

### Voor markthandelaren:

- Handen wassen tussen het omgaan met contant geld en voedsel
- Keukengerei afspoelen zonder naar een gedeelde kraan te lopen
- Houd je kraam hygiënisch en professioneel

### Voor buitenwerkers (vakmensen, landschapsarchitectuur, evenementen):

- Handen wassen voor het eten (zelfs zonder faciliteiten)
- Vuil, olie of chemicaliën afspoelen voordat je voedsel aanraakt

### Hoe het werkt:

Vul de watercontainer van de Cubit. Gebruik de kraan voor stromend water. Geen leidingwerk. Geen installatie. Gewoon een echte gootsteen waar je ook parkeert.

***Pro-tip:** Houd een klein flesje biologisch afbreekbare zeep naast de Cubit. Twee pompen, afspoelen, drogen met een keukenrol. Je handen – en je klanten – zullen je dankbaar zijn.*

## Ochtendwas – wanneer er geen faciliteiten zijn

Voor vrachtwagenchauffeurs die op een parkeerplaats overnachten:

Geen tankstation? Geen probleem. De Cubit geeft je stromend water.

Was je gezicht. Poets je tanden. Spat water onder je armen. Begin de dag met een menselijk gevoel. Naast je normale wasset – je kunt een kleine microvezelhanddoek overwegen (leeft in je cabine)

Voor kampeerders, jagers of remote werkers:

Hetzelfde principe. Je kunt een plastic zak voor afval overwegen (laat geen sporen achter)

## Ingrediënten 3 dagen vers houden (zonder koelkast)

- Gezouten vlees (salami, chorizo – blijft dagen goed)
- Harde kaas (cheddar, parmezaan – blijft goed)
- Eieren (enkele dagen goed, tenzij het erg warm is)
- Blickvoedsel (bonen, tomaten, vis, soep)
- Uien, aardappelen, knoflook (geen koelkast nodig)
- Brood (koop kleine broden of broodjes dagelijks – of maak ze zelf in een koekenpan)
- UHT-melk (kleine pakjes voor koffie)

## Je kookgerei schoonmaken op een vrachtwagenparking (de snelle manier)

1. Veeg je pan af terwijl hij nog warm is
2. Was met een kleine spuitfles zeepwater
3. Spoel af met een scheutje uit je waterkan
4. Droog met een keukenrol

**Nog beter:** Gebruik de gootsteen van de Cubit. Vul hem met een paar centimeter water en een druppel zeep. Was je pan, je mok, je lepel. Leeg hem bij de volgende afvalverwerkingsplaats.

## Een bericht van ons

We hebben de Cubit (gootsteen en voorbereiding) en Tavo (kooktoestelstandaard) precies hiervoor gebouwd. Robuust, eenvoudig en gebouwd om aan het einde van een lange week met een hogedrukreiniger te worden gereinigd.

Maar de Cubit doet meer dan koken. Hij geeft je stromend water. Was je handen voor het eten. Poets je tanden op een parkeerplaats. Was je gezicht op een ochtend wanneer er geen douche is. Dat is waardigheid. Daarvoor hebben we hem gebouwd.

Zelfs met maar één brander en een kleine pan – je kunt vandaag beter eten en je beter voelen dan gisteren.

*Go cook something great outdoors.*



*...where will you take me?*