



## DE WILDE KEUKEN VAN ELLEN

Wild leent zich voor talloze bereidingen: van basic tot haute cuisine. In deze maandelijkse rubriek bespreekt **Ellen Mookhoek** kooktechnieken waarmee iedere thuiskok op eenvoudige wijze een fantastische maaltijd met wild kan bereiden.

### VRAGEN?

Heb je vragen over het bereiden en bewaren van wild? Stuur een mail naar [natuureten@gmail.com](mailto:natuureten@gmail.com). De meest inspirerende vragen bespreek ik in deze rubriek!

**Rauw vlees eten heeft voor mij iets ongemakkelijks. Bij hoge uitzondering eet ik steak tartare in een restaurant, maar alleen als de andere voorgerechten me helemaal niet aanspreken. Vaak is het een mooie schijf rauw vlees die duidelijk op een eerder moment bereid is en daarna een tijdje in de diepvries heeft doorgebracht. Deze werkwijze komt de smaak en structuur niet ten goede.**

TEKST EN FOTO'S ELLEN MOOKHOEK [WWW.DEBREDEMOESTUIN.NL](http://WWW.DEBREDEMOESTUIN.NL)

# Tartare van ree ONWAARSCHIJNLIJK LEKKER

## UMAMI

Waarom dan toch hier een recept voor steak tartare van ree? Omdat mijn buurman chef is bij Bar Fisk en zijn steak tartare mij van de sokken blies. Bar Fisk, een leuke tent in de Amsterdamse Pijp, heeft een Israëlsche 'fusion' keuken. De mix van elementen uit het Midden-Oosten en het Westen, wat Israël natuurlijk per definitie is, geeft heel rijke gerechten. Hun steak tartare met gefermenteerde citroen smaakt geweldig: mooie afgeronde zuren, de frisse geur van citroen en veel umami. Umami is de naam van de vijfde smaak en in gewoon Nederlands het best te vertalen als hartig: denk aan rauwe zuurkool of de geur die uit een net geopende pot augurken van goede kwaliteit omhoog stijgt. Omdat gefermenteerde citroen in de meeste supermarkten niet te verkrijgen is heb ik een recept ontwikkeld voor steak tartare van ree zonder gefermenteerde citroen dat toch rijk is aan umami en ook die heerlijke geur van verse citroen heeft. Het resultaat is een eenvoudig en goddelijk gerechtje. Maar eerst wat informatie over bacteriën.

## RAUW VLEES ETEN?

Sinds ik de cursus Wildhygiëne heb gevolgd, ben ik me bewuster van de gevaren in en rond vlees. Als je rauw vlees eet neem je een zeker risico. Weliswaar is het vlees van herkauwers, zoals reeën, geschikt om rauw te eten dan het vlees van omni- en carnivoren, toch blijft een broodje pindakaas veiliger dan een broodje rauw reevlees.



Omdat vlees zo voedzaam is kunnen bacteriën er goed op leven en zich snel vermenigvuldigen. Vlees bakken in hete boter of olie is een efficiënte methode om van allerlei vormen van 'oppervlaktebesmetting' af te komen. Hiermee doel ik op bacteriën die tijdens het ontweiden of portioneren op het vlees terecht zijn gekomen. Om meer inzicht te geven in de risico's en hoe daarnaar te handelen geef ik eerst wat informatie over de twee bacteriegroepen die het meeste roet in het eten kunnen gooien: E. coli en salmonella.

## BACTERIËN

E. coli is de verzamelnaam van een grote groep bacteriën die in de darmen van warmbloedige dieren voorkomen. De meeste bacteriën uit deze groep doen ons niets, enkele wel, ze kunnen ons spijsverteringsproces onaangenaam versnellen. Daarom is netjes ontweiden van het grootste belang! Bedenk hierbij ook dat hertachtigen en andere herkauwers

## VOORGERECHT VOOR 2 PERSONEN

# Ree tartare met citroenzest

plantaardig materiaal omzetten in voeding door fermentatie. De bacteriën die hen daarbij helpen zijn niet schadelijk voor ons, dat zijn dezelfde jongens die augurken hun goede smaak geven. Een door het schot gescheurde slokdarm is vervelend, maar met een stuk keukenpapier komt het wel weer goed. Een kapotte darm door slordig ontweiden is echt een ander verhaal. Mocht je bij het ontweiden vlees besmetten met darmbacteriën, snij de besmette delen dan zorgvuldig weg.

## SALMONELLA

Salmonellabacteriën zijn in de darmen van veel dieren aanwezig. Verspreiding gaat voornamelijk via uitwerpselen die op voedsel terecht komen, bijvoorbeeld via ganzenpoep in de wei, of gier van besmette koeien op de wei of in de sloot. Van salmonella kun je flink ziek worden en salmonella kan, voor mensen met een zeer zwakke gezondheid, zelfs dodelijk zijn. Salmonella vermeerderd zich het best in vochtige omstandigheden, daarom is het afspoelen van een stuk wild af te raden en bij kapotte darmen rondtuit gevaarlijk. Bewaar het wild koel; onder de 5 graden kunnen bacteriën zich nauwelijks vermeerderen, bij kamertemperatuur groeien ze als kool! De kans dat je ziek wordt staat in directe relatie tot het aantal bacteriën. Gewoonlijk verwarmen we vlees daarom: de bacteriën uit de E. coli- en salmonella-familie gaan, net als alle andere bacteriën, dood bij verhitting op 68 graden.

## UITSCHAKELEN

Om de meeste risico's uit te sluiten gebruik je voor het bereiden van een steak tartare alleen vlees van een ree waarvan je weet dat het zuiver is geschoten, netjes is ontweid en kort na het schot in de koeling is beland. Ook goed om te weten: maagzuur en darmflora van gezonde volwassen mensen zijn prima in staat foute bacteriën uit te schakelen. Dus, probeer het! Tartare van ree met citroenzest blijkt namelijk onwaarschijnlijk lekker. Het is mijn nieuwe favoriet. •



## INGREDIËNTEN

100 gram reebiefstuk  
10 gram kleine augurkjes, van die stevige zure  
3 gram citroenzest, van een biologische citroen  
8 gram fijngehakte bieslook  
1 eetlepel Hellmann's mayonaise  
snuf zout  
een kneep citroen  
2 sneetjes wit brood  
boter  
halve krop ijsbergsla  
olijfolie

Snij de sla in dunne repen, besprenkel met een weinig olijfolie en zet weg. Snij de augurkjes in zeer kleine blokjes, doe in een kom. Doe daar de citroenzest, de bieslook en de mayonaise bij (voor wie gefermenteerde citroen in de keuken heeft, doe iets minder augurk en meer, maar dan dus gefermenteerde citroen in het gerecht). Haal het vlees uit de koeling, snij het reevlees met een goed scherp mes in plakken, dan in repen en snij door tot het hele kleine blokjes zijn. Doe dit ook in de kom, roer goed door en breng op smaak met een snuf zout en een kneepje citroensap.

Verdeel het vlees over twee bordjes en serveer met het brood, boter en de sla.