



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. De meest inspirerende vragen bespreek ik in deze rubriek!

Het was te lang geleden dat ik mijn vorige stuk zwartwild had gestrekt en in de keuken verwerkt. Voor deze rubriek en om mijn veldkennis als jager verder uit te breiden had ik her en der navraag gedaan over de mogelijkheid mee te doen met zwartwildbeheer. Dat leverde vooral veel mysterieus zwijgen op. Maar een wens die in de lucht hangt levert vaak toch wat op. Zo kwam ik via via in een prachtig Duits veld terecht. Ik leerde er veel over zwartwild, het donkere bos, nachtzichtapparatuur en schoot er een prachtige overloper. Zo'n dier waarvan je bij eerste aanblik weet: die wil ik van kop tot kont verwerken!

TEKST EN FOTO'S ELLEN MOOKHOEK WWW.DEBREDEMOESTUIN.NL

WILD ZWIJN een voortreffelijke vleesleverancier



JACHTMES

Omdat mijn jachtwereld vooral uit kleinwild en reeën bestaat moest ik wel even wennen aan de hoeveelheid dood dier. Negenendertig kilo ontweid gewicht is met de ingewanden er nog in echt een hele sjouw. Gelukkig hoefde ik het niet alleen te doen. De jachthouder

scheurde in haar Daihatsu Terios naar de aanschotplaats en samen tilden we het beest op het wildrek. Ze heeft me ook haar enorme jachtmes uitgeleend; het Portugese zakmes waar ik mijn reeën mee ontweid werd op de overloper een kaboutermes. Het jachtavontuur was geweldig, ik bracht zeker tien nachten op de slaapkansel door voor ik tot schot kwam en genoot daar intens van. Het uitbenen en opeten maakte het verhaal compleet.

SPIERGROEPEN

De overloper die ik lang geleden schoot verwerkte ik grotendeels tot stoofvlees, omdat ik dacht dat dat de bedoeling was met wild zwijn. Nu ik zoveel meer weet over spiergroepen en hun bereidingswijze heb ik het vlees meer eer aan kunnen doen. Door de technische delen van de achterbout van reeën uit te benen in spiergroepen en dan steeds op zoek te gaan naar de perfecte bereidingswijze per spiergroep heb ik een schatkist aan kennis opgedaan. Deze kennis is zeker niet één op één te gebruiken bij het bereiden van een wild zwijn. Dat begint er al mee dat een varken geen

RECEPT VOOR 2 PERSONEN

Wild varkenshaasje met polenta en romige uien



biefstuk levert. De spiergroepen die bij rund- en hertachtigen biefstuk heten, worden bij een varken fricandeau genoemd. De rugfilet van een varken komt het meest in de buurt van biefstuk, mooi rosé gebakken is dat een biefstuk met bite. Het wilde varkenshaasje daarentegen is beter dan biefstuk. Het is zo mals dat het zelfs als het iets te droog is, nog verrukkelijk smaakt.

PARASieten

Varkensvlees eet je niet 'rood' vanwege de parasieten die trichinellose of toxoplasmose veroorzaken. Toxoplasmose is gevaarlijk voor zwangere vrouwen en mensen met een zwak immuunsysteem. Gezonde volwassenen hebben er minder van te vrezen, hele volksstammen hebben ooit ongemerkt een besmetting doorgemaakt. Het vlees goed verhitten doodt parasieten, ook de trichinella spiralis, de parasiet die trichinellose veroorzaakt. De parasieten die toxoplasmose veroorzaken zijn al na 4 dagen bij -12 °C dood. De trichinella spiralis is pas 100 % zeker uitgeschakeld na 14 dagen in de vriezer bij -24 °C. Voor beide parasieten geldt dat dieren die wel eens een knaagdier verorberen kans hebben besmet te raken en de parasieten in hun rauwe vlees door kunnen geven. In Nederland moeten wilde zwijnen, behalve die voor eigen gebruik, verplicht getest worden op trichine. •

INGREDIËNTEN

Haasje van een wild zwijn, op kamertemperatuur
roomboter
zout
zwarte peper in molen
1 grote ui
1 teaspoon gedroogde rozemarijn
75 ml slagroom
100 gram polenta, grof maismeel
440 ml volle melk
1 tablespoon olijfolie

Romige ui

Halveer de ui en snijd hem in halve maantjes, verwarm een klontje boter in een pannetje met een dikke bodem en bak de ui heel rustig, zorg dat de ui niet bruin wordt, maar wel zijn aroma's loslaat. Voeg de rozemarijn toe en roer regelmatig om (kies een topkwaliteit rozemarijn, bijvoorbeeld die van Euroma. Deze rozemarijn is jong geoogst, vervolgens gesneden en snel gedroogd. Veel gedroogde rozemarijn wekt de indruk te bestaan uit de restanten van de kerstboom. Dat ziet er niet uit in het gerecht en smaakt te sterk. Een verfijnde gedroogde rozemarijn heeft een heerlijk fris aroma). Blus met 75 ml slagroom, doe de deksel op de pan en laat de uien zachtjes garen in de room.

Polenta

Giet de olijfolie in een steelpan met een dikke bodem, doe de polenta en een flinke snuf zout erbij en laat samen even bakken. Voeg de melk toe en breng langzaam aan de kook, roer regelmatig met een garde om te zorgen dat de boel niet gaat klonten. Zodra de garde rechtop in de polenta kan staan, deksel op de pan en het vuur uit. Laat tien minuten nagaren.

Varkenshaas

Laat een klont roomboter smelten in een kleine koekenpan en bak hierin de wilde varkenshaas, die op kamertemperatuur is, op laag vuur rondom bruin. Neem de tijd, de hitte moet goed in de haas kunnen dringen zonder dat de buitenkant gaat verbranden. Druk zachtjes met een lepel op het vlees, als het vlees stevig aanvoelt maar nog wel veerkracht heeft is de binnenkant roze, en dat wil je. Als je 100% zekerheid wilt hebben over de temperatuur van je haasje, gebruik dan een kerntemperatuurmeter. Laat het vlees 10 minuten rusten onder een dakje van aluminiumfolie. Snijd in plakken. Doe een flinke schep polenta en een schep romige uien in een voorverwarmd diep bord en bekleed met plakjes vlees. Mais en zwartwijd, een perfecte combinatie op het bord!