



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!

Iedereen houdt van worst en het is leuk om zelf te maken. Maar is dat niet ingewikkeld, zelf worst maken? Je hebt er toch speciaal gereedschap voor nodig? En dat kost toch heel veel tijd? Nee, nee en nee. Worst maken is makkelijker dan je denkt en het hoeft niet veel tijd te kosten. Daarom hier een recept voor worstjes gemaakt zonder gehaktmolen.

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

ZELF VERSE WORST MAKEN?



DOE HET ALS EEN Viking!

TIJD

Bij het maken van worst gebruikt men meestal een gehaktmolen. Maar de molen pakken, installeren en na gebruik weer schoonmaken, daar gaat best tijd in zitten. Het schoonmaken van huishoudelijke apparaten is niemands hobby. Dus wordt de gehaktmolen alleen gepakt als er veel vlees te verwerken is. En dan staat de dag in het teken van worst maken.

Zou het niet mooi zijn: een manier om een kleinere hoeveelheid vlees

in mooie worstjes te verwerken?

Daarom, doe het als een Viking en maak een low-tech worst! Gewoon, met je mes en je bijl. Bijkomend voordeel is dat handgesneden en handgestopte worst veel lekkerder is. Vlees wordt door een gehaktmolen, zelfs als je een grove plaat gebruikt, fijn gemalen. Om het oneerbiedig te zeggen, veel worst is vleesbrij in een velletje. Echt, als je één keer grove verse worst hebt gegeten vind je standaard-saucijsjes best wel saai.

Duivenworst

LOW-TECH & HAUTE CUISINE

voor 5 worstjes

VIKINGEN

Met de hand verse worst maken is zeker niet ingewikkeld. Met een scherp mes, een stuk varkensdarm en wat vet vlees kan je worst maken. De oudste verhalen over worst eten stammen uit de 10e eeuw. Vikingen uit de Noorse sagen lustten heel graag een worstje. Omdat worst maken een ambacht is dat je jezelf al doende eigen moet maken, geef ik hier een recept voor beginners. Worst van duivenborst en speklapjes. Traditioneel sparen jagers restjes vlees met veel peesjes op in de vriezer om er gehakt of worst van te maken. Dan is worst maken restverwerking en dat is mooi, maar hier maken wij een drie sterren-worstje.

GEREEDSCHAP

De Vikingen vulden hun worst met een afgezaagde en gepolijste koeienhoorn. Die kun je zelf maken, maar het kan ook simpeler. Een afgezaagde hals van een colafles is ook een prima vultrechter, alias 'handstopperetje'. Ik kreeg een handstopper te leen van de ambachtelijke slager waar ik mijn varkensdarm kocht. Op de foto zie je hem naast mijn zelfgemaakte vultrechter. Je kan ook een andere plastic frisdrankfles nemen, maar let erop dat het plastic stevig is en de hals niet te snel breed wordt. De hals schuin van de fles afzagen en afwerken met een fijn schuurpapiertje. Verwijder ook de gekleurde plastic ring rond de opening van de fles. •

INGREDIËNTEN

300 gram duivenborst
(ongeveer 5 borsten)
200 gram vette speklapjes
6 gram zout
5 gram verse tijmblaadjes
1 teen knoflook, geperst
85 cm varkensdarm

MATERIALEN

stevige snijplank
zeer scherp mes
vleesbijltje
vultrechter



BEREIDING

Een goede worst bevat minimaal 20% vet. Handgestopte nog iets meer, want je maalt het vlees niet fijn, dus verspreidt het vet zich minder goed over het hele worstje.

Spoel de darm. De darm voor worst wordt op zout bewaard, dat verwijder je, de darm is al schoon. Snijd met een superscherp mes het speklapje in flinters. Bij al het vlees dat je snijdt voor worst is het belangrijk dat je op de pezen en vliezen snijdt. Ook als je een gehaktmolen gebruikt, die werken alleen lekker met hapklare brokken. Bij het speklapje zie je het heel goed, op de scheiding tussen vet en vlees zitten de stevige vliezen. Deze in flinters van 1 millimeter snijden. Doe in een kom. Snijd de duivenborstjes in piepkleine blokjes. Kijk hier ook naar vliesjes en peesjes,

in het haasje zit één dikke pees, steeds recht erop snijden, fijn gesneden peesjes geven smaak, de structuur proef je niet meer terug in de worst. Let op of er nog hagel in de borsten zit, gebruik eventueel een magneet om dit te controleren. Snijd steeds twee borsten op en dan even met een bijltje door het geheel hakken, alsof je tartaar bereidt. Voeg bij de flinters de fijngesneden speklap en de kruiden toe en meng alles goed door met een vork.

Laat het zout even intrekken en maak alles klaar voor het vullen. Werk de natte darm om de vultrechter; het vocht in de darm laat dit proces soepel verlopen. Leg een bord klaar waar de worst op kan liggen. Kneed nu het vlees zodat het wat meer bindt. Vul nu de darm. Let op, maak geen knoepje in de

darm, dan kan de lucht niet uit de worst en dat geeft slechte worst. Houd het eerste stukje vlees in de darm een beetje tegen en vul de darm netjes op door met je wijsvinger richting het gat in de vuller te gaan, geef lucht de gelegenheid om te ontsnappen. Daarom moet je zelfgemaakte vultrechter niet te lang zijn, dan kun je geen lucht meer laten ontsnappen. Dit klinkt wellicht wat ingewikkeld, maar als je aan de slag gaat, wijst het zich vanzelf. Je eerste worst zal misschien nog wat lucht bevatten, maar geen nood. Als je al het vlees opgemaakt hebt kan je met een speld in de luchtballen onder de darm prikken. Masseer de gevulde darm even op de plekken waar je de individuele worstjes wilt draaien, dan knapt hij niet. Deze worstjes zijn geweldig lekker!