



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!

Bottenbouillon op zich is geen maaltijd, maar je kan er met weinig moeite een goed maal mee maken. Daarom hier twee recepten, één voor een flinke voorraad bottenbouillon en één voor een snelle maaltijdsoep met broccoli, op basis van de bottenbouillon.

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

LEKKER EN GEZOND Bottenbouillon



KLASSIEKE BOUILLON

Bottenbouillon of 'bone broth' wordt wereldwijd geroemd om de positieve effecten op de gezondheid. Deze bone broth is het ruige broertje van de klassieke bouillon. Voor een klassieke bouillon rooster je de botten, het liefst met vlees eraan, voordat je ze opzet. Dit geeft een bruine bouillon met veel vleessmaak. Voor gebruik maak je die bouillon helder.

VOEDINGSWAARDE

Voor een bottenbouillon ga je ruiger te werk. Het eindresultaat is niet een helder bouillonnetje,

maar een stevige en zeer voedzame basis waar je veel mooie dingen mee kan maken. Deze bouillon wil vooral de voedingsstoffen uit de botten benutten. De voedingswaarde van vlees zit ook in de botten en pezen. Door het karkas lang te stoven in water haal je de eiwitten, vitaminen en mineralen uit de botten en pezen en maak je ze beschikbaar als voedsel. De eiwitten uit pezen en botten, collageen, worden verkocht als voedingssupplement omdat het goed is voor botten, darmen en een mooie huid. En dat zit dus helemaal gratis in zo'n karkas!

Mijn favoriete karkassen voor een ruige bottenbouillon zijn hertachtigen, duif en zwartwild. Karkassen van ander wild hebben vaak een iets sterkere smaak.

BASIS

Van één karkas van grofwild maak je 5 tot 8 liter "bone broth". In weckpotten in de koelkast is dit weken houdbaar. Gebruik het bijvoorbeeld als basis voor een broccolisoup. Deze groente zit vol vitaminen en antioxidanten, samen met de bottenbouillon een boost voor de gezondheid, precies wat we in deze tijden goed kunnen gebruiken. •



Bottenbouillon

INGREDIËNTEN

1 karkas van ree, roodwildkalf, damhert of een halve hinde
3 winterpenen
3 preien
6 rode uien
appelazijn
water
zout (pas toevoegen nadat de botten verwijderd zijn)

BEREIDING

Verdeel het karkas in grove stukken. De ribben los van de ruggengraat halen gaat makkelijker dan je denkt. Bij een jong dier is losbreken goed te doen, bij oudere dieren helpt een tikje met een bijl. Breek de heupen van de ruggengraat, dat gaat ook vrij makkelijk. Breek de ruggengraat zelf in twee delen, dat is iets lastiger: net als bij het verwijderen van de nek van het karkas zit je soms net aan de verkeerde kant van een wervel te morrelen. Snij stukken waar splinters van de kogel kunnen zitten weg. Je kan de botten voor gebruik spoelen, maar dat hoeft niet. Als er nog wat haren aan de botten zitten gaan die op de bouillon drijven in de vetlaag. Die verwijder je als de boel is afgekoeld. Met een beetje puzzelen krijg je de onderdelen in een pan van 15 liter. Hak de groenten grof en stop die ook tussen de botten. De groentes verliezen na een uurtje pruttelen hun frisse groentegeur, wat blijft zijn hun aromatische zoetstoffen.

Vul de pan af met water, daar zal zo'n zes à zeven liter voor nodig zijn. Voeg een flinke scheut appelazijn toe en zet op. Rustig aan de kook brengen en zo'n 24 uur, voor een jong dier, tot 48 uur voor een oud dier,

laten pruttelen, net niet aan de kook is het mooist. De botten van jonge dieren laten hun voedingsstoffen eerder los. Als je slaapt kan je het vuur uitzetten, zo'n grote pan vol blijft lang warm, de boel gaat dan gewoon door. Daarna koud laten worden. Als de vetlaag op de bouillon hard geworden is, kun je die gemakkelijk verwijderen. Verwijder daarna de botten en zeef het vocht. Als de bouillon te koud geworden is, onder de 15 graden, gaat dit lastig: dan geleert de boel. Breng de nu nog wat troebele bouillon weer aan de kook en voeg wat zeezout toe, ongeveer een eetlepel per 5 liter bouillon. Dit doe je om de houdbaarheid te vergroten. Nu kan de hete bouillon ingemaakt worden in grote gesteriliseerde weckpotten, de bouillon blijft dan - in de koelkast - weken lang goed. Als je de bottenbouillon invriest is het niet nodig de bouillon nogmaals op te koken en zout toe te voegen.

Broccolisoup

Maaltijdsoup voor 4 personen

INGREDIËNTEN

1 kilo broccoli
2 liter gezeefde bottenbouillon
2 tablespoons Soto, kruidenmix van Euroma
(kan vervangen worden door goede kerrie)
2 teaspoons zeezout

BEREIDING

Let er bij de aanschaf van de broccoli op dat deze stevig is en fris ruikt, dat geeft de mooiste soup. Was de broccoli en snij de roosjes

van de steel. Schil de steel, de schil is dik en vezelig, die wil je niet in je soup. Doe de kern van de steel wel in de soeppan. Doe de bouillon, de kruiden en het zeezout erbij. Aan de kook brengen en 20 minuten laten pruttelen. Check of de broccoli gaar is, dan vuur uit en een beetje af laten koelen. Staafmixer erop. Proeven op zout. Serveer bij de soup een groene salade en volkoren zuurdesembrood met boter. Supergezond eten was nog nooit zo lekker!

