



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!

In deze aflevering: de stoofpot, want die kan zo lekker zijn! Mals vlees in een smakelijke saus. Soms valt het echter tegen: dan is het vlees taai of de saus te saai. Wat maakt vlees eigenlijk geschikt voor een stoofpot? Welke bereidingswijze geeft het meest malse eindresultaat en hoe zorg je voor een smakelijke saus?

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

DE LEKKERSTE stoofpot



HET JUISTE VLEES

Het belangrijkste voor een geslaagde stoofpot is mals stoofvlees. Maar wat maakt gestoofd vlees mals? Het begint met het juiste vlees. Spierweefsel dat goed gemarmerd is met vet, pezen en bindweefsel leent zich het beste voor een stoofpot. Omdat wild meestal niet vet is, moeten we het vooral hebben van pezen en bindweefsel. Soms is wild ook precies vet genoeg: denk aan de bouten van een overzomerende gans aan het eind van een zachte winter.

LANGZAAM VERHITTEN

Dat vet zacht is geloven we wel, maar pezen en bindweefsel? Die zijn toch taai, hoor ik u denken. Dat klopt! Maar die kunnen ook zacht worden, wegsmelten heet dat. Bij langdurige verhitting, boven de 70 graden, verandert bindweefsel van structuur. Heel langzaam wordt het gelatineus en goed van smaak. Lastig punt bij een stoofpot is dat het spierweefsel zelf taaiër wordt bij langdurige verwarming boven de 70 graden. Precies daarom had opoe ook

Voorjaarsstoof van gans met sinaasappel

geserveerd op een voorjaarsstamppotje, voor 4 personen

zo'n petroleumstelletje. De kern van het vlees blijft namelijk mooier van kleur en smaak als het héél langzaam verhit wordt. Op het gasfornuis braadde opoe de boel 's ochtends aan. Ze bracht de temperatuur in de stoofpan omlaag door het vlees te blussen en daarna plaatste ze het op een heel laag pitje in de bijkeuken. Dit werd pas 's avonds, of liever nog de volgende dag gegeten.

SMAKELIJKE SAUS

Het vlees aanbraden om het dicht te schroeien? Vergeet het! Snel aanbraden doen we voor de smaak. Vlees krijgt die heerlijke vleessmaak als de vleessappen reageren met de hitte van de pan, de Maillardreactie. Naar de naam van de ontdekker van deze smaakverhogende reactie, Louis Camille Maillard. De vleessappen verlaten het vlees door het gaar worden van het spierweefsel. Als de sappen meteen verdampen krijg je een mooie smaak, als de pan daar niet warm genoeg voor is krijg je vlees in vocht. En dan mist je saus de volle rijke smaak van het gebraden vlees. Doe daarom bij de start van een stoofgerecht niet meer vlees in de pan dan de bodem aankan! Dan blijft de pan heet genoeg om ontsnappende vleessappen te laten veranderen in een smakelijk bruin korstje.

GANZENSTOOFVLEES

Je kan de gans plukken of villen, maar omdat plukken heel veel werk is, is villen aan te bevelen. Bij het villen zie je aan het vet op de borst hoeveel reserves de gans nog had. Ganzen met veel vet op de borst hebben ook veel vet aan de bouten. Snijd het vlees van de bouten door met je mes het bot te volgen. Dit vlees hoeft je niet klein te snijden, kan zo de stoofpot in. In de ganzenborst zit op okselhoogte een heel dikke pees. Dit stuk van de borst kan prima in de stoofpot. De rest van de borst liever niet, dat wordt droog. Bak dat als biefstuk. •



INGREDIËNTEN

600 gram vlees van bout en borstpees
500 ml sinaasappelsap
500 gram uien in maantjes
2 takjes rozemarijn
zout
1 eetlepel stoofkruiden met kruidnagel, bijvoorbeeld Zwolse Stoof van Euroma
1 eetlepel bloem
ruim boter

Voor de stamppot

1150 gram geschilde licht kruimige piepers
200 gram voorgewassen rucola
scheut slagroom
1 sinaasappel om zest van af te raspen

BEREIDING

Zout het vlees, meng de eetlepel stoofkruiden erdoor en bestuif met de eetlepel bloem en zet weg. Bak de uien in de stoofpan tot ze mooi bruin zijn en hun aroma's goed loslaten; dan karamelliseren de suikers uit de ui in de hete boter, dat is goud voor je stoofpot. Schep ze uit de pan en doe opnieuw boter in de pan. Als de boter bruist de takjes rozemarijn er in, als de boter begint te kleuren het vlees

erbij om het aan te braden. Als het vlees mooi bruin is blussen met het sinaasappelsap. Nu het vuur onder de pan laag zetten, plaats eventueel een sudderplaatje onder de pan. De eerste twee uur mag de pan wel warm worden, maar absoluut niet bubbelen! Na twee uur mag het héél zacht bubbelen. Als je het langzaam warm worden serieus neemt, duurt het ongeveer acht uur voordat het ganzenvlees mooi zacht is. Proef de stoof als het vlees gaar is, voeg zout toe. Weersta de neiging zoet toe te voegen. De combinatie, gans, sinaasappel en rucola geeft een fris kruidige smaak. Zoet verpest dat.

Maak nu de stamppot, stamp door de gare aardappels een klont boter en een scheut slagroom, maar let op! De stamppot moet heel stevig zijn, zodat-ie goed de saus van het stoofvlees kan opnemen. Proef op zout. Doe het vuur onder de pan uit. Hak de rucola grof en schep door de aardappels. Rasp wat sinaasappel over het gerecht, alleen het oranje deel van de schil, het merg is bitter. Serveer in een diep bord met een flinke schep stoof.