



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!

Zwartwild bemachtigen is een klus, maar een bout ervan smakelijk bereiden is eigenlijk helemaal niet moeilijk. Daarom hier alles over het bereiden van een mooie achterbout in de oven. Wat is de juiste bereidingstemperatuur voor zo'n groot stuk vlees, hoe weet je wanneer de bout gaar is en hoe houd je het vlees sappig?

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

Wildzwijnsbout UIT DE OVEN

KOELEN

In het ideale geval schiet je op dinsdagavond in je achtertuin een flinke big. Je laat het beest tot zondagochtend in zijn jas in de koelcel hangen. Als je hem dan portioneert, heb je de beste uitgangspositie voor een malse en sappige bout. Omdat de meesten van ons niet in het jachtveld wonen moeten er op allerlei punten compromissen gesloten worden. Maar als je een mooie big schiet en je hebt enigszins de mogelijkheid om die vijf dagen later, zonder tussenkomst van de vriezer, in de oven te stoppen, ga er voor!

VRIEZEN

Want als je de vriezer kunt vermijden, is dat winst. Vlees dat bevriest zet uit. Het vocht in de cellen verandert in ijskristallen. De puntjes daarvan prikken door de celmembranen heen. Door die gaatjes in de membranen loopt het vocht uit de cellen weg bij het ontdooien. In dat vleesvocht zitten smaak, kleur en voedingsstoffen, die verlies je dus bij het ontdooien. De schade door de vriezer is het minst groot als de vriezer heel koud is en het vlees dus snel bevriest. Het vlees vacumeren is ook een pre. Bevroren is wél een heel goede manier van bewaren, in principe voor de eeuwigheid, denk aan de mammoeten in de



permafrost. De belangrijkste reden om wild zwijn niet te lang in de vriezer te bewaren is vetoxidatie. Pardon? Dat het vlees ranzig gaat smaken.

OVENTEMPERATUUR

Bij hele bouten die de oven ingaan maakt het minder uit wat de temperatuur precies is bij aanvang. Houd er vooral rekening mee dat een bout die heel koud is langer in de oven moet dan een bout die op kamertemperatuur is. Om de bout een lekker bruin korstje te geven zet je de oven hoog, op 200 °C. Veel recepten bevelen aan om de bout aan te braden in de pan en daarna in een braadslee in de oven te zetten, echt niet nodig. De bout kruiden, daarna insmeren met boter of olie en in een keihete oven zetten. Veel makkelijker, en geen extra afwas! Belangrijk is dat de bout niet te bruin wordt, zodra de bout een mooi kleurtje heeft kan de temperatuur naar beneden. Het is van belang dat de binnenkant van de bout rustig gaart, anders lopen er te veel vleessappen uit.

KERNTEMPERATUUR

Er zijn prachtige formules om te berekenen hoe lang 'groot vlees' in de oven moet om gaar te worden. Ze houden echter geen rekening met de daadwerkelijke temperatuur in de oven en met verschillen in het te bereiden vlees. Een bot in een bout heeft een andere geleiding van de hitte dan een stuk vlees zonder bot, en vlees met vet gedraagt zich ook weer anders dan mager vlees. Daarom is bij het bereiden van een hele bout een kerntemperatuurmeter essentieel. Je kan kerntemperatuurmeters in soorten en maten kopen, de goedkoopste zijn kleine ovenbestendige thermometers op een prikker. Heel basic, voor een tientje weet je wat er zich allemaal in de bout afspeelt. Duurdere hebben een flexibele draad aan de sensor en dit werkt iets prettiger. De bout is gaar en sappig als de kerntemperatuur 68 °C is. De temperatuur mag zelfs iets oplopen. Het vet in het vlees zorgt ervoor dat het vlees ook als het gaarder is sappig blijft. Goed om te weten: trichine overleeft die 68 °C niet. •

**Brood
met vlees,
zo lekker
is jagen!**

Wildzwijnsbout

**uit de oven met brood
en frisse venkelsalade
voor 4 personen**



INGREDIËNTEN

1 achterbout van een big (plm. 2,5 kilo)
1 bol knoflook
zonnebloemolie
zout
1 flinke venkelknol
1 citroen
½ pakje roomboter
bosje verse tijm
volkoren brood

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 200 °C. Was de venkel, halveer hem en snij in superdunne plakjes, doe in een kom, bestrooi met zout, voeg het sap van een halve citroen toe en kneed zout en sap in de venkel. Zet op tafel. Bestrooi de bout ruim met zout. Pel de bol knoflook en stop de tenen onder de vliezen van de bout, als ze niet goed blijven zitten maak dan wat inkepingen in het vlees en duw de tenen daarin. Leg de bout in een ruime ovenschaal, besprenkel de bout met zonnebloemolie. Schuif de hete oven in. Controleer na 15 minuten of de bout een mooi bruin kleurtje heeft. Zo niet nog 5 minuten op 200 °C, zo ja, temperatuur terugbrengen en de bout nog 60 minuten op 140 °C laten garen. Check met een kerntemperatuurmeter of de bout een temperatuur van 68 °C heeft bereikt. Meng ondertussen de roomboter met wat blaadjes tijm, zet samen met het brood op tafel. Laat de bout voor het aansnijden even rusten op een snijplank, serveer de braadsappen in een juskom. Brood met vlees, zo lekker is jagen!