

Het
SLAGERSHANDBOEK
voor de
THUISKOK

ARTHUR LE CAISNE

Met aquarellen van Jean Grosson

FONTAINE UITGEVERS

VOORWOORD

EEN BIJZONDERE DAG...

Voor ik me op dit project kon storten, moest ik een solide basis leggen, het fundament en de draagmuren van dit bouwwerk. Ik bestudeerde wetenschappelijke onderzoeken en las heel veel boeken. En ik sprak met veel mensen: veetelers, grote namen uit de slagerswereld, restaurant-eigenaars... Toch bleef de informatie die ik kreeg vrij standaard, er kwam weinig verrassing bij kijken. Ik voelde me gefrustreerd; het werkte niet zoals ik wilde.

Op een dag ging ik weer op werkbezoek bij een slager en een veeteler. De eerste in Sens en de tweede in de buurt van Beaune. Nou ja, dit klopt niet helemaal. Het waren niet zomaar een slager en veeteler. Het waren Jean Denaux en Fred Ménager. Jean en Fred (zoals ik ze inmiddels mag noemen) zijn DE toppers in hun vakgebied. In Frankrijk en daarbuiten. Misschien heb je nog nooit van hen gehoord, maar dat komt omdat ze niet veel op hebben met de media. Hun passie is vlees en gevogelte van een uitzonderlijke kwaliteit. In feite is het niets minder dan haute-couture!

Eerst bezocht ik Jean Denaux. Jean is DE specialist in Frankrijk als het gaat om het rijpen van vlees. In zijn gedrevenheid heeft hij het overigens niet over 'rijpen', maar over 'veredelen'. Hij behandelt zijn vlees als een nobele kaas of een grand-cru-wijn.

Wij hebben uitgebreid met elkaar gesproken. Ik noteerde alles wat hij me zei en stond versteld van zijn bezieling voor zijn vak, zijn wetenschappelijke kennis. Ik zag hoe hij uitleg gaf. Ik zag zijn doordringende blauwe ogen, zijn fijne gebarende handen. Zijn onthutsende intensiteit, intelligentie was bijna tastbaar.

Daarna vertrok in naar Fred Ménager. Fred is DE man als het gaat om gevogelte.

Hij trok de hele middag uit om me alles te vertellen over zijn gevogelte: de oude rassen waarvan een aantal zelfs uitgestorven was en die hij weer heeft teruggefokt. Ik maakte kennis met een charmante man, bruisend van intelligentie, met ongelooflijk veel kennis, liefde voor zijn dieren en een kwaliteitsniveau dat ik nog nooit bij een fokker had gezien. En zo vulde ik bladzijden vol zeldzame en kostbare informatie.

Eigenlijk kwam het boek die dag echt uit de startblokken. Ik had gevonden wat ik zocht: gebalde intelligentie, kennis, passie, visie en het delen daarvan.

Dank Jean, dank Fred, voor deze memorabele dag en voor alles wat jullie daarna nog met me hebben willen delen.

INHOUD

DE DIEREN	9
HET RUND	10
HET KALF	32
HET VARKEN	40
HET LAM	64
GEVOGELTE	74
WILD	92
DE GEHEIMEN VAN DE SLAGER	95
HET MATERIAAL	96
DE INGREDIËNTEN	108
DE VOORBEREIDINGEN	122
DE BEREIDINGEN	136
EEN STAPJE VERDER	166
RECEPTEN	183
NAWERK	229

DE BESTE RUNDERRASSEN

Rundvlees dankt zijn smaak niet zozeer aan het spiervlees als wel aan het vet om en in de spieren. Elk ras heeft een eigen smaak die vooral bepaald wordt door voeding- en weers- en leefomstandigheden. Ook de aandacht die de veeteler voor zijn dieren heeft is erg belangrijk want runderen zijn erg gevoelig voor stress.

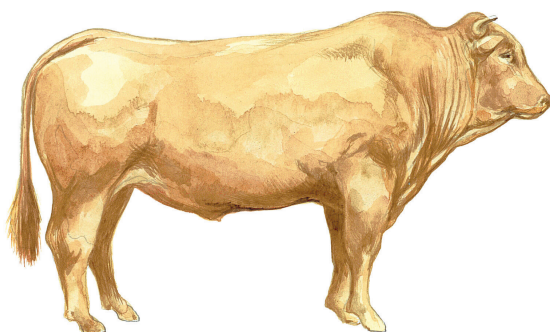
DE CRÈME DE LA CRÈME



MATSUSAKA

Dit is eigenlijk geen ras: het is een wagyu, van het ras Kuroge Washu (Japanese Black, zie blz. 16). De kalveren, alleen vaarskalveren die nooit bij de stier zullen komen, worden gekocht op veilingen in de Tajima-vallei, vlak bij Osaka, en dan twee bij twee opgefokt en vetgemest met rijststro, gerst en reststoffen van de bierproductie. Ze krijgen muziek te horen om stress te voorkomen. Het gematigde klimaat en het zuivere water zorgen mede voor de bijzondere smaakeigenschappen. Vooral de kwaliteit van het vet bezorgt het Matsukarund zo'n faam: het vlees is niet gemarmerd met vet, het vet is gemarmerd met vlees. Het is een heel bijzondere ervaring dit vlees te proeven, het smelt letterlijk in je mond en is ongelooflijk, onbeschrijflijk sappig. Je hoeft het maar één keer te proeven om het nooit meer te vergeten.

Koe: 700 kg **Karkas:** 400 kg



RUBIA GALLEGA

Dit ras uit Noordwest-Spanje, vlak bij de oceaan, in Galicië, is familie van de Blonde d'Aquitaine. Het gold ooit als een gemengd ras (zowel een melk- als vleeskoe), en mag veel langer leven dan de Angelsaksische rassen, wel 8 tot 15 jaar. De eerste standaard voor het ras is gedefinieerd in 1933, maar het selecteren was al veel eerder begonnen. De Rubia Gallega profiteert van vet gras, geïsoleerd door de zilte lucht, en een mild gematigd klimaat. De koeien hebben absoluut geen stress en staan het hele jaar door buiten. Het dier ontwikkelt veel en zeer smakelijk intra- en extramusculair vet. De smaken zijn uitgesproken, kruidig, dierlijk, zilt. Het vet, dat bijna kristalliseert, heeft een fantastische nasmaak. De Matsusaka en de Rubia Gallega zijn een aantal malen beoordeeld als het beste vlees van de wereld.

Stier: 900 à 1100 kg **Koe:** 650 à 700 kg

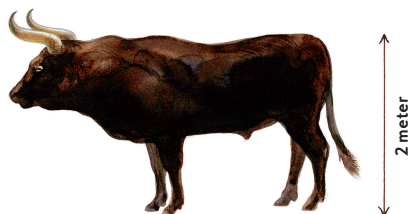
Karkas koe: 380 kg

BEKNOPTE GESCHIEDENIS VAN HET RUND

Ken je Bos primigenius? Dat is de wetenschappelijke naam van de voorouder van ons rund, de oeros, die er heel anders uitzag...

VAN OEROS NAAR RUND

De oeros was een indrukwekkend dier met een schofthoogte van 2 meter: een wild dier met enorme hoorns dat twee miljoen jaar geleden in India leefde. Vandaar verbreidde het zich naar het Midden-Oosten en vervolgens naar Azië, Europa en Noord-Afrika. De neanderthalers maakten er al jacht op.



De domesticatie van het rund begon circa 10.000 tot 8000 jaar geleden zowel in het zuiden van Turkije met *Bos primigenius primigenius*, die geen bult had en voorouder is het huidige rund, en in India en Pakistan, in zijn Aziatische vorm met bult, die de voorouder is van de zebue. De oeros werd eerst gefokt als trekdier en om zijn melk. Later trokken volkeren naar Europa en namen hun gedomesticeerde oerosen mee. Door kruisingen met wilde oerosen veranderde de soort beetje bij beetje.



Afhankelijk van het doel dat men met de dieren had, ontwikkelden fokkers rassen die aan de specifieke behoeften in een regio voorzagen: zoals boter in Normandië, kaas in Franche-Comté, melk in Vlaanderen en vlees in de Charolais.

VLEESRASSEN

Vanaf de 16de eeuw kwamen de landbouw en de teelt van vleesvee in Engeland op gang. Aan het eind van de 18de eeuw stond de Shorthorn, die naar Europa en Noord- en Zuid-Amerika werd geëxporteerd, aan de basis van talrijke Britse en continentale rassen.

Op het Europese vasteland werden runderen doorgaans gefokt als werk- en melkvee waarna ze geslacht werden om het vlees. In die tijd maakte de Britse veeteelt een grote sprong naar vleesvee met vlees van hoge kwaliteit.

IN NEDERLAND GING HET LAMPJE BRANDEN

Aan het eind van de 20ste eeuw begonnen Nederlandse fokkers eindelijk de oude rassen te koesteren en wisten het publiek mee te krijgen. Rassen zoals het Brandrode Rund en de Lakenvelder gaven vlees van goede kwaliteit dat een publiek van kenners aansprak.

TYPEN RUNDEREN

Er zijn drie categorieën koeien die zowel kalveren als melk leveren:

MELKKOE

Deze dieren worden gehouden om hun melkgift en opdat ze melk kunnen geven moeten ze elk jaar een kalf krijgen. Hun vlees is vaak van mindere kwaliteit.

ZOGENDE VLEESKOE

Dit is een vleeskoe die haar kalf zoogt. Doorgaans hebben deze dieren niet voldoende melk en wordt het kalf bijgevoerd. De koe geeft uitstekend vlees.

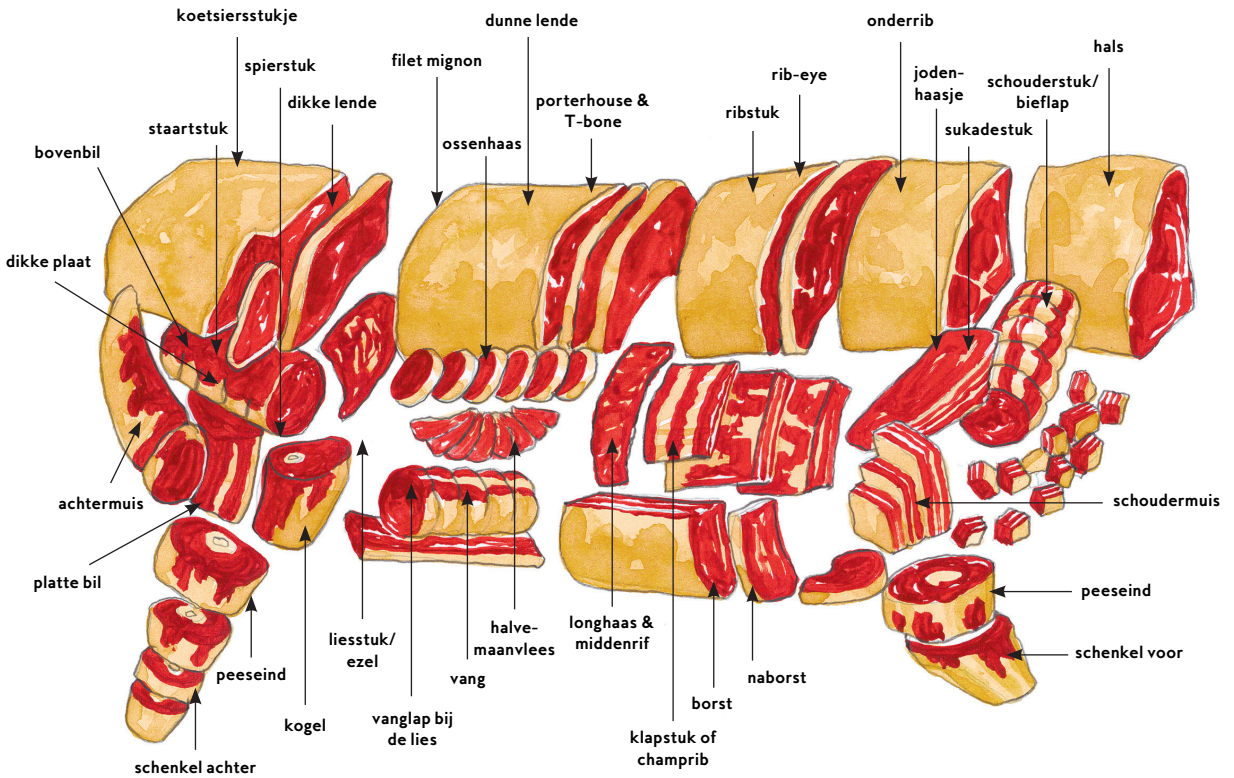
DUBBELDOELKOE

Koeien in deze categorie geven melk en vlees. Ze bezitten eigenschappen van beide voorgaande categorieën, hun vlees en melk zijn vrij goed.

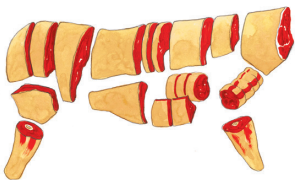
RUNDVLEES UITSNIJDEN EN VERDELEN

Het uitsnijden en verdelen van rundvlees is werk voor de specialist. Een rund heeft vrij grote spieren waaruit diverse delen gesneden kunnen worden afgestemd op de bereiding.

FRANS UITSNIJDEN

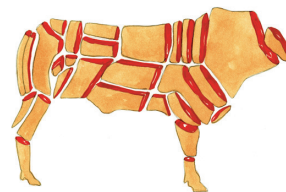


ENGELS UITSNIJDEN



Deze wijze van uitsnijden is vrij eenvoudig omdat rundvlees vaak gekookt of gestoofd wordt en de spieren dus niet allemaal losgesneden hoeven te worden.

AMERIKAANS UITSNIJDEN



Deze wijze van uitsnijden is ook vrij eenvoudig. De meer luxe Amerikaanse slagers snijden ook wel op z'n Europees uit.

PATA NEGRA OF BELLOTA 100% IBÉRICO?

Pata negra! De befaamde ham is het visitekaartje van de Spaanse gastronomie. Wist je dat deze ham wordt gemaakt van Iberico-varkens die zich de hele winter volproppen met eikels?

HET LEVEN VAN EEN IBERICOVARKEN

De Iberico is een oud ras, dat er lang over doet om te volgroeien. Het heeft een bijzondere eigenschap: het kan het oliezuur uit de eikels vasthouden en ontwikkelt intramusculair vet. Dat vet geeft de ham zijn bijzondere smaak.

WAT GESCHIEDENIS EN AARDRIJKSKUNDE

Na de Burgeroorlog is er in Zuidwest-Spanje enorm geïnvesteerd in herbebossing. Men greep terug op een middeleeuwse praktijk, de *dehesa*: er werden winterharde loofbomen (eiken, kurkeiken, beuken, dennen...) aangeplant met weide- en akkerland ertussen.

HET RITME VAN DE SEIZOENEN

In de zomermaanden vind het Iberico-varken niet veel voedsel. Het moet bijna honger lijden. Maar dan wordt het herfst en vanaf oktober begint de *montanera*, de periode waarin de eikels uit de boom vallen. De varkens schrokken ze op en leggen een vetvoorraad aan om de volgende zomer door te komen.

BIM BAM BOEM!

In de loop van de volgende zomer groeit het varken nog steeds en weegt bijna 100 kg, maar het arme dier sterft weer bijna van de honger. En dan, bim bam boem, keert de herfst terug met zijn tonnen eikels. Na die lange ontbering vreet het dier tot wel tien kilo eikels per dag tot het een echt prijsvarken is.

EN DAN PAF!

En als de *montanera* voorbij is, als zijn spieren vol oliezuur zitten en voordat hij zijn vetreserves weer moet aanspreken... paf! Het dier wordt geofferd (we zeggen niet geslacht, maar geofferd). Een varken is een gerespecteerd dier.



ZIJN OEUVRE

Na de slacht worden de achterpoten afgesneden en 6 à 7 uur in een heel vochtige koelcel gehangen, zodat ze snel terugkoelen naar een temperatuur van 6 °C.

HET ZOUTEN

Dan worden de hammen 6 tot 10 dagen in het zout gelegd. Het vlees verliest daarbij al een beetje vocht. Daarna wordt met lauw water het zout van de buitenkant van de hammen gespoeld.

HET NAZOUTEN

Eenmaal gewassen gaan de hammen 1 à 2 maanden in een derde koelcel zodat het zout gelijkmatig overal in het vlees dringt, waardoor het beter houdbaar is.

NATUURLIJK DROGEN

De hammen worden 6 à 9 maanden in speciale droogruimten gehangen, meestal aan de lucht. De ham

ROOSTEREN

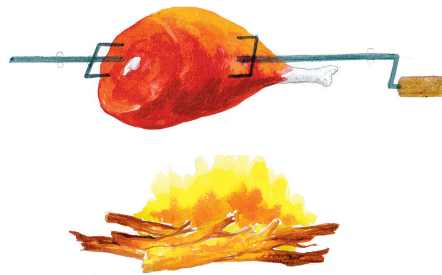
Laten we meteen helderheid scheppen: vlees roosteren doe je niet in de oven of in een pan. Roosteren doe je boven een houtvuur. Maar het heeft ook niets te maken met een barbecue. Kun je me nog volgen? Nee? Ik zal het uitleggen...

VOOR WELK VLEES?

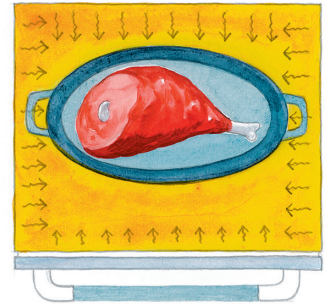
Een dik stuk vlees dat je goudbruin laat worden: runderbraadstuk, gevogelte, een kalfs- of lamsrack.

AAN HET SPIT OF IN DE OVEN?

Echt roosteren doe je voor een houtvuur of gloeiende kooltjes, niet in de oven. Deze vorm van bereiding is eeuwenoud maar nog steeds gebruikelijk. Hier volgen twee manieren om te roosteren, de authentieke en de moderne.



Authentiek roosteren aan een spit

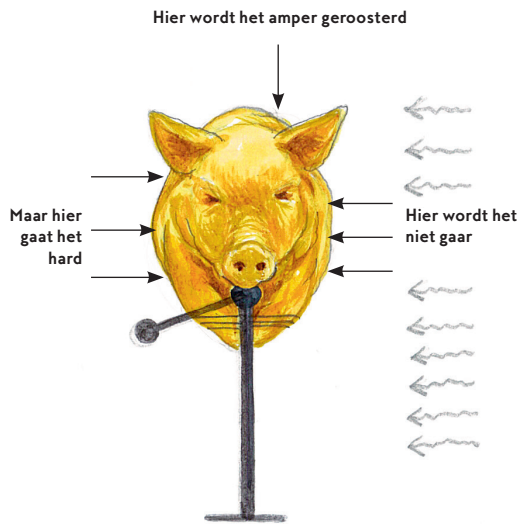


Modern roosteren in de oven

ROOSTEREN ZOALS HET HOORT

Het sterke punt van het echte roosteren is dat je het vlees langzaam en bij niet te hoge temperatuur bereidt, zodat de stralingshitte de tijd krijgt om diep door te dringen in het vlees zonder het vanbuiten te verbranden. Het is of je het gaar suddert of stooft en het tegelijk goudbruin bakt.

Het principe is heel simpel: je laat het vlees aan een spit ronddraaien boven de hittebron zodat de hitte langzaam in het vlees doordringt en het helemaal gaar laat worden zonder het vanbuiten te verbranden.



De hitte dringt in golfjes, heel langzaam in het vlees, steeds in het deel dat naar het vuur of de kooltjes wordt toe gedraaid. Daarom zijn lammeren of speenvarkens van het spit ook zo botermals.

KOKEN

Stoofpot en kalfsragout zijn de bekendste voorbeelden van deze bereidingswijze. Koken is heel gebruikelijk voor groenten, maar voor vlees is de truc dat je juist moet voorkomen dat het kookt. Ja, echt...

WATER, DE BASIS

Het eerste cruciale element als je vlees gaat koken is de kwaliteit van het water waarin je het kookt. Temeer omdat je met dat water vaak ook bouillon of saus zult maken. En hoe kan bouillon lekker zijn als de basis, het water, geen goede smaak heeft?

Als het kraanwater bij jou thuis niet erg lekker is, zal een filter je kookresultaten verbeteren. En heb je nog geen filter, dan kun je het beste mineraalwater kopen. Dat maakt enorm veel verschil.



We nemen vaak kraanwater om bouillon te trekken. Maar als dat water een smaakje heeft, zal dat versterkt terugkomen in de bouillon. Zonde!

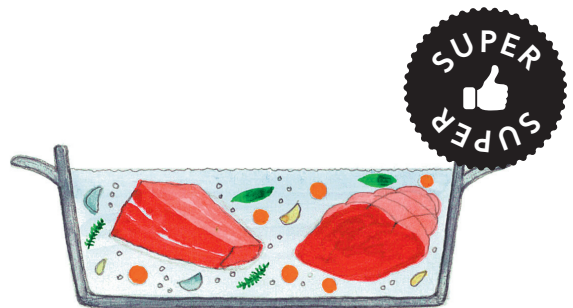
NIET KOKEN

In recepten voor stoofpot of kalfsragout staat vaak: 'Breng het water zacht aan de kook en schuim onzuiverheden eraf.' Laat je toch niets wijsmaken door mensen die niet weten wat er in hun pannen gebeurt! Want wat gebeurt er als je vlees in water of bouillon verwarmt? Het vet dat in het vlees zit wordt vloeibaar en mengt zich door het vocht. Uitleg volgt.



Als je het laat koken, hoe zachtjes ook, zal het vet alle kanten op gekogeld worden en een wit schuim vormen. Omdat dit schuim bitter en niet erg appetijtelijk is, wordt aangeraden het af te schuimen. Overigens zijn het 'schuim' en de zogenaamde 'verontreinigingen' helemaal geen schuim en verontreinigingen, maar vet en eiwitten vermengd met lucht. Het ziet eruit als een vervuilde vijver, onappetijtelijk.

‘Laat vlees, nooit, maar dan ook nooit koken, zelfs niet zachtjes, zelfs niet tegen de kook aan; dat is de snelste manier om taai en smakeloos vlees te krijgen..’



Als je het goed doet, zie je alleen zo af en toe een bubbel naar het oppervlak komen. De temperatuur van om en nabij 80 °C is dan nog ruimschoots hoog genoeg om het vlees gaar te krijgen en het collageen te laten smelten dat in stukken zit die veel voor deze bereiding gebruikt worden. Geen wit schuim, geen bitterheid. Kortom, een gekleurde maar heel, heel goede heldere bouillon.