

De Zilveren Lepel Vlees

BAKKEN | BRADEN | STOVEN

Spectrum



7	Inleiding
17	Varken
51	Rund
77	Kalf
113	Lam
145	Wild
193	Gevogelte
249	Erbij
287	Woordenlijst en register





Stelt u zich voor dat u aan tafel zit achter een Milanese ossobucco en dat de geur van het rijke, supermalse stoofvlees zich vermengt met die van de subtiele, aardse saffraanrisotto ernaast. Of dat u achter een bord polpetti zit, die kleine gehaktballetjes in geurige tomatensaus, met versgeraspte Parmezaanse kaas erover. Italiaanse gerechten als deze zijn zonder twijfel van wereldklasse. Maar er zijn nog zoveel andere manieren waarop de Italianen hun vlees bereiden, en als u er eenmaal een paar hebt geprobeerd, zal dat zeker naar meer smaken.

Italië werd pas één land in 1871 en in de *cucina* is dat terug te vinden in de grote hoeveelheid regionale gerechten, al is er ook veel dat de verschillende regio's verbindt. Schapen zijn belangrijk voor de Italiaanse keuken. Zo is de Sardijnse schapenkaas pecorino alom bekend en er zullen maar weinig Italiaanse restaurants zijn waar geen lamskoteletjes op de kaart staan. Allerlei Italiaanse varkensvleesproducten – worstjes en saucijzen, ham, porchetta – hebben inmiddels hun weg naar onze slagerijen en supermarkten gevonden, en we kennen de fameuze ragù's (bolognesesaus bijvoorbeeld) en misschien ook varkensvlees gekookt in melk, maar gerechten als Konijn gevuld met olijven (blz. 150) of Wildzwijnspiezen met mirte (blz. 180) zijn heel wat minder bekend.

De Zilveren Lepel - Vlees richt zich op drie manieren van vlees bereiden – bakken, braden en stoven – die in de Italiaanse keuken worden ingezet om uit de diverse soorten vlees het beste naar boven te halen. Uit de recepten in dit boek blijkt hoe gemakkelijk het kan zijn om eenvoudige en stevige vleesgerechten te bereiden die vol zitten met Italiaanse smaken. Afhankelijk van de gebruikte ingrediënten en de gekozen vleessoort, kunnen deze gerechten ook snel en goedkoop te maken zijn, zonder daarmee aan smaak in te boeten. Veel recepten kunnen van tevoren worden klaargemaakt en hoeven daarna alleen nog maar in de oven gezet te worden.

Bakken, braden en stoven

Koken is een van de oudste activiteiten van de mens. In de prehistorie ontdekte men dat op vuur bereid vlees gemakkelijker verteerbaar, lekkerder en gezonder was. Iedere kookmethode heeft echter zijn eigen regels en elk stuk vlees vraagt om zijn eigen bereidingswijze.

Bakken: een techniek waarbij het vlees in een koekenpan of een braadpan met olie of boter en een kleine hoeveelheid vloeistof (een marinade, de eigen vleessappen) gaart bij een matige hitte. Bakken kan op het fornuis of ook eerst op het fornuis en daarna in de oven. In dat geval bruint u het vlees (samen met groenten) in vet en overgiet u het eventueel met vloeistof, zoals wijn. Geschikt om te bakken zijn: kalfslende of -schouder, rood vlees en wild.

Braden: een techniek waarbij het vlees in de oven (ovensotel) of aan het spit (in het geval van kip, lam, gevogelte en konijn nadat het eerst is gemarineerd in olie en aromatische kruiden) wordt gegaard. De beste stukken om te braden zijn: kalfslende, runderrib, lamsbout, varkenslende en *capocollo*. De hitte zorgt voor een goudbruine korst, die de sappen behoudt en het vlees zacht houdt.

Stoven: het langzaam garen in een diepe, zware pan (liefst gietijzer) met vloeistof die de helft van het vlees bedekt. Het vlees eerst aanbraden is niet per se nodig. Geschikt om te stoven zijn: in blokjes gesneden rood of wit vlees (schouder- en nekstukken voor runder- en kalfsstoofschotels, goulash, fricassee, kip en konijn). Het resultaat is vlees dat lekker mals is. Het lijkt een beetje op gekookt vlees, maar is lekkerder.

De Italiaanse maaltijd

In Italië bestaat de maaltijd meestal uit verschillende gangen. Eerst is er de *antipasto*, een warm of koud hapje vooraf, zoals een *crostino*, *bruschetta* of *peperonata*, gevolgd door de eerste gang of wel *primo* – meestal een klein bord pasta, rijst of iets vergelijkbaars; het is niet het hoofdgerecht, maar wel een belangrijk element op het menu. Daarna komt de hoofdgang (*secondo*) van vlees of vis. De *primo* en *secondo* vormen de basis van zowel de lunch als het diner. Groenten spelen ook een belangrijke rol in de *secondo* – het vlees wordt meestal gecombineerd met groenten en op smaak gebracht met kruiden. De *secondo* wordt vergezeld door de even belangrijke en met evenveel liefde bereide *contorno*. Dat woord betekent grofweg 'contouren', in de zin dat de *contorno* de maaltijd vorm geeft. Dit kan iets eenvoudigs zijn als een Puree van aardappels en kool (blz. 279), Geglacéerde wortels (blz. 272) of Geroosterde courgettes, aardappels en tomaten (blz. 268). Bij een *secondo* kan naast de groenten ook nog een fantasierijke salade gegeven worden. De prachtige Salade van maïs en rode paprika (blz. 268) bijvoorbeeld is vers, oogstrelend en aards genoeg om elk stuk vlees aan te vullen.

Koken op z'n Italiaans

Van het weelderige, bergachtige noorden tot het zonovergoten zuiden beschikt Italië over een enorme verscheidenheid aan ingrediënten en tradities, die de nieuwsgierige kok een baaierd van recepten bieden. Wat al die tradities gemeen hebben is een groot respect voor de ingrediënten. Omdat de Italiaanse keuken grotendeels een boerenkeuken is, die het beste haalt uit wat er te krijgen is, worden met eenvoudige middelen vaak geweldige maaltijden bereid. Dus als er eersteklas ingrediënten verkrijgbaar zijn – een mooie stuk wild, een vette gans – doen de Italianen er alles aan om een maaltijd op tafel te zetten die deze hoogwaardige basisproducten waardig is.

Met het oog op het milieu zou het beter zijn als we allemaal wat minder vlees zouden eten. Het is dus logisch dat we, als we vlees eten, onze maaltijden met zorg bereiden, zoals de Italianen eigenlijk al generaties lang doen. Het eten van grote hoeveelheden vlees, vooral rood vlees, is ongezond. Maar met mate kwalitatief hoogstaand vlees eten, als onderdeel van een uitgebalanceerd dieet, is juist heel gezond. Probeer dus zoveel mogelijk biologisch vlees te eten, of in ieder geval vlees van dieren die vrij hebben kunnen rondlopen. Probeer ook eens andere soorten uit – fazant of parelhoen, hert of wild zwijn – en zoek daar een lekker recept bij.

Het ene vlees is magerder dan het andere en de recepten in dit boek houden daar rekening mee. In het algemeen is vlees van ganzen en eenden zo vet dat een deel van het vet tijdens het bakproces verwijderd moet worden. Daarentegen moeten kip en rundvlees met hun eigen sappen worden bedropen om niet uit te drogen. Sommige vleessoorten, zoals hertenvlees, zijn zo mager dat vóór of tijdens het garen vet moet worden toegevoegd om te voorkomen dat ze uitdrogen.

Vlees kiezen

Het is altijd het beste om scharrel- of biologisch vlees te kopen. Dieren die op natuurlijke wijze worden gekweekt en gevoerd, en die vrij mogen rondlopen, zullen altijd vlees leveren dat beter smaakt. Het is compacter, goed met vet dooraderd en heeft een diepere smaak. Het houdt tijdens de bereiding ook minder water vast en krimpt minder. Sommige soorten vlees hebben baat bij rijping; tegenwoordig is steeds vaker droogbestorven (in de koelcel gerijpt) rundvlees verkrijgbaar, wat feitelijk een terugkeer is naar vroeger. Gerijpt vlees geeft veel betere, intensere smaken. Ook gevogelte kan baat hebben bij rijping – met noemt het dan faisandage – maar vraag daarover uw poelier of slager advies en vertel hoe u het vlees wilt gebruiken. Los van dit alles is het beste advies: koop altijd zo vers mogelijk vlees.

Goed, vers varkensvlees is te herkennen aan zijn gladde structuur, roze kleur en lichte marmering. Varkensvlees is rijk aan voedingsstoffen, maar het vetgehalte is twee keer zo hoog als dat van rundvlees. Varkensvlees kan zowel warm als koud worden

gegeten, maar nooit rauw. Het meest malse deel van het varken is de lende, die wordt gebruikt voor karbonades, braadstukken en varkenshaasjes. Probeer, indien mogelijk, altijd pancetta te gebruiken als dit in de ingrediëntenlijst staat. Als u geen pancetta kunt krijgen, neem dan zuurkool- of ontbijtspek.

Biologisch rundvlees van hoge kwaliteit is tegenwoordig steeds makkelijker te vinden. Goed vlees heeft 10 tot 14 dagen gerijpt, is meestal donkerrood en heeft romig geel vet. Als het vlees kort na het slachten vacuüm is verpakt, is het helderder rood en heeft het wit vet. Zeldzame rassen die lang hebben gerijpt, zullen duurder zijn, maar ook meer smaak hebben. Rundvlees heeft een hoge voedingswaarde, maar ook een hoger cholesterolgehalte dan kalfsvlees. Vraag uw slager altijd naar kalfsvlees met een Beter Leven-keurmerk of kijk in de supermarkt goed op de verpakking. Graskalveren die geslacht zijn tussen de 4 en 9 maanden hebben lichtrood vlees, zijn fijn van vezel en hebben een hoog vochtgehalte en een dunne vetlaag. Het vet is blank met roze tinten.

Goed lamsvlees is fijn van vezel en niet vet. Het is licht van kleur. Een zuiglam is 9 à 10 weken oud als het geslacht wordt en heeft niet de typische smaak van lamsvlees. Men spreekt van lammeren als de dieren tussen 3 en 9 maanden oud zijn. Het vlees is rozerood, wat steviger en heeft een pittiger smaak dan zuiglam. Schapen zijn ouder dan 9 maanden. Het vlees is rood en heeft een pittige smaak. Naarmate het dier ouder wordt, wordt het vetter.

Veel soorten wild, zoals konijn, hert en wild zwijn, worden ongeveer net zo gefokt als runderen en varkens. Daardoor worden de écht wilde dieren in hun natuurlijke leefomgeving beschermd. In het algemeen is jong wild vooral geschikt om te braden, bakken en grillen, terwijl volwassen dieren zich meer lenen voor stoven, smoren en marinieren. Konijnenvlees is wit, mager, mals en smakelijk en bevat bijna geen cholesterol. Als u het geluk hebt geschoten wild te mogen eten, wees dan bij het voorbereiden, het aansnijden en vooral bij het eten bedacht op hagelkorrels!

Als het gaat om tam gevogelte kunnen termen als 'scharrel-' en 'vrije uitloop' vaak misleidend zijn: kippen, kalkoenen en ganzen die als zodanig worden aangeduid, zijn niet vrij om te scharrelen waar ze willen, maar ze worden in ieder geval gehouden onder betere omstandigheden dan de zogenaamde 'plofkip', die u te allen tijde dient te vermijden. Het tamme gevogelte valt in twee categorieën uiteen: 'witte' vogels, zoals kip en kalkoen, en 'rode' vogels, zoals eend, parelhoen en duif. Kip is het populairste gevogelte: het is niet duur en kan op een oneindig aantal manieren worden klaargemaakt. Het parelhoen wordt pas sinds de zestiende eeuw tam gehouden en heeft steviger vlees met een sterkere smaak. Ook de kalkoen heeft een plaats in ons eetpatroon gekregen. Vooral de borst is gewild.

Ganzen koopt u het best in het seizoen en vers in plaats van bevroren. Houd bij de aanschaf rekening met de maat van uw oven. Een gans van 3 kg is ongeveer 8-9 maanden oud. Koop parelhoen

van 8-10 maanden oud; dan is het succes gegarandeerd. Een parelhoen van meer dan een jaar is nogal taai en moet een tijd besterven.

Houdbaarheid

Rund- en varkensvlees kunnen drie tot zes dagen in de koelkast worden bewaard bij een temperatuur tussen 0 en 4 °C, terwijl pluimvee slechts drie tot vier dagen mag worden bewaard. Gemalen (gehakt) vlees en worst moeten binnen een dag worden geconsumeerd. Na het bereiden kunnen ze 3 tot 4 dagen in de koelkast worden bewaard. Bewaar vlees in luchtdicht afsluitbare dozen of in huishoudfolie, dat is belangrijk om het natuurlijke vochtgehalte te behouden. Rundvlees en lamsvlees drogen snel uit aan de buitenkant. Daardoor zijn deze vleessoorten langer houdbaar dan kalfs- of varkensvlees. Maar daar staat tegenover dat de vetlaag ranzig kan worden als die wordt blootgesteld aan licht en lucht. Zowel rauw als gekookt vlees kan worden ingevroren voor periodes van een maand tot maximaal een jaar. Rundvlees kan maximaal een jaar in de vriezer worden bewaard, maar pluimvee en varkensvlees mogen niet langer dan een paar maanden worden bewaard. Het is belangrijk om het vlees langzaam te laten ontdooien voordat het wordt bereid.

Handleiding bij dit boek

De Zilveren Lepel – Vlees is ingedeeld per vleessoort. Ieder hoofdstuk begint met algemene informatie over de betreffende vleessoort en de beste manieren om de verschillende delen klaar te maken. Daarna wordt met behulp van illustraties uitgelegd wat de Italiaanse, Franse en Nederlandse verdeling en bereidingswijzen zijn. Deze praktische informatie wordt gevolgd door een verzameling heerlijke, eenvoudige en authentieke Italiaanse recepten voor elke soort vlees.

Stracotto semplice

Gebraden rundvlees

Voor 4 personen

Vorbereiding: 15 minuten

Bereiding: 1 uur 10 minuten

1 ui, in grote stukken gesneden

1 wortel, in grote stukken gesneden

2 stengels bleekselderij, in grote stukken gesneden

800 g platte bil

4 eetlepels olijfolie

120 ml witte wijn, iets opgewarmd hete vleesbouillon, zoveel als nodig

½ eetlepel bloem

klontje boter

zout en peper

Bruin de groenten en het vlees in de olie op hoog vuur in een brede braadpan. Voeg de iets opgewarmde wijn toe en laat hem verdampen. Voeg zoveel bouillon toe dat alles onderstaat, doe een deksel op de pan en laat 1 uur pruttelen. Breng op smaak met zout en peper en zet van het vuur. Haal het vlees uit de braadpan en laat rusten.

Draai het braadvocht en de groenten in een keukenmachine of met een staafmixer tot een glad mengsel. Meng de boter en bloem in een kom en voeg toe aan het braadvocht. Laat op middelhoog vuur pruttelen tot de saus iets dikker is geworden.

Snijd het vlees in plakken, leg ze op een schaal en geef er het ingedikte braadvocht bij.

Tip: in plaats van de bloem met de boter te mengen, kunt u de bloem ook oplossen in een soeplepel bouillon en die toevoegen aan het braadvocht.



Stracotto alla fiorentina

Gestoofd rundvlees uit Florence

Voor 6 personen

Vorbereiding: 30 minuten

Bereiding: 2¼ uur

3 wortels

1 kg rundvlees (bijvoorbeeld achtermuis)

40 g pancetta, in reepjes

1 stengel bleekselderij, kleingesneden

½ ui, fijngehakt

4 eetlepels olijfolie

175 ml rode wijn

500 g tomaten, geschild, ontpit en kleingesneden

zout en peper

Foto hiernaast

Snijd een paar reepjes van een van de wortels en hak de rest fijn. Wrijf het vlees in met zout en peper. Lardeer het vlees met de reepjes wortel en pancetta en bind het met keukengaren netjes op.

Verhit de olie op middelhoog vuur in een grote steelpan. Doe de selderij, ui en fijngehakte wortel erbij en voeg dan het vlees toe. Bak het op hoog vuur aan alle kanten bruin; keer het vaak. Giet er de wijn bij en laat hem verdampen. Voeg de tomaten toe, zet het vuur laag en laat het gerecht zo'n 2 uur afgedekt pruttelen.

Haal het vlees uit de pan, verwijder het keukengaren, snijd het vlees in plakken en leg ze op een warme schaal. Werk het stoofvocht met de groenten door een groentemolen en giet de puree over het vlees.



Arrosto di vitello

Gebraden filet

Voor 4 personen

Vorbereiding: 10 minuten

Bereiding: 30 minuten, plus
5 minuten rusten

800 g kalfslende

1 eetlepel olijfolie, en iets extra om
in te vetten

4 tenen knoflook, ongeschild

6 blaadjes laurier

½ eetlepel tijmblaadjes

zout en peper

Verhit de oven tot 220 °C (stand 7). Verhit een koekenpan op hoog vuur, bestrijk het vlees met olie en laat het aan alle kanten bruin worden. Leg het daarna met de olie in een braadslee. Voeg de knoflook, het basilicum, de tijm en zout en peper toe, en dek af met aluminiumfolie. Zet de braadslee 25 minuten in de oven; bedruip het vlees in die periode twee keer met het braadvocht. Haal het vlees uit de oven, laat het 5 minuten staan en snijd het dan in plakken. Leg de plakken op een warme schaal en giet het braadvocht erover.

Tip: geef er eventueel gekaramelliseerde knoflooktenen bij.



Arrosto di vitello al parmigiano

Gebraden kalfsvlees met parmezaan

Voor 6 personen

Vorbereiding: 25 minuten

Bereiding: 1 uur 40 minuten, plus
20 minuten rusten

800 g platte fricandeau

70 g parmezaan, in lucifertjes
gesneden

2 eetlepels olijfolie

150 g kalfsoester, in plakjes

2 stengels bleekselderij,
kleingesneden

250 ml droge witte wijn

groentebouillon, zoveel als nodig

100 ml schenkroom

zout en peper

blaadjes salie, om te garneren

Foto hiernaast

Maak met een scherp mes een aantal insneden in het vlees en steek de lucifertjes kaas erin, met een beetje peper.

Verhit de olie op hoog vuur in een koekenpan met antiaanbaklaag en bak het vlees rondom bruin. Doe het vlees over in een ovale braadpan en voeg de plakjes kalfsoester en de kleingesneden bleekselderij toe.

Laat de wijn in een steelpan warm worden, giet hem bij het vlees en laat hem op hoog vuur verdampen. Voeg zoveel bouillon toe dat het vlees net onderstaat, breng tegen de kook aan, doe een deksel op de pan en laat 15 minuten op middelhoog vuur koken. Voeg zout en peper toe, en laat het vlees op laag vuur nog ¼ uur pruttelen. Haal het vlees uit de braadpan, wikkel het in aluminiumfolie en laat 20 minuten rusten.

Draai intussen het braadvocht in een keukenmachine of met een staafmixer tot een glad mengsel. Giet het vocht in een steelpan, voeg de room toe en laat zachtjes inkoken tot een zachte, volle saus.

Snijd het vlees in plakken en leg ze op een schaal. Lepel de saus tussen en over de plakken en garneer met blaadjes salie.



Cosciotto arrosto

Gebraden lamsbout

Voor 6 personen

Vorbereiding: 20 minuten

Bereiding: 1½ uur, plus 10 minuten rusten

boter, om in te vetten

2 kg lamsbout

80 g pancetta, in reepjes

6 blaadjes salie, in reepjes

1 eetlepel rozemarijn

olijfolie, om te bestrijken

4 tenen knoflook, fijngehakt

5 eetlepels wittewijnazijn

5 eetlepels witte wijn

zout en peper

heel jonge spinazie, voor erbij

Foto blz. 121

Verhit de oven tot 200 °C (stand 6). Vet een braadslee in met de boter. Bekleed de lamsbout met de reepjes pancetta, maak met een puntig mesje overal kleine insneden in het vlees en stop er steeds wat salie en rozemarijn in; zorg dat er wat rozemarijn overblijft.

Bestrijk het vlees overal met olie, leg het in de beboterde braadslee en bestrooi het met zout en peper. Strooi er de knoflook en de rest van de rozemarijn overheen, giet de azijn en de wijn erbij en zet het vlees 1½ uur in de oven. Keer het halverwege de oventijd en bedruip het af en toe met braadvocht.

Haal het vlees uit de braadslee, dek af met aluminiumfolie en laat 10 minuten rusten. Snijd het vlees in plakken en leg ze op een warme schaal. Geef er een salade van heel jonge spinazie bij.



Cosciotto in crosta d'erbe

Gebraden lamsbout met kruiden

Voor 6 personen

Vorbereiding: 25 minuten

Bereiding: 1½ uur, plus 10 minuten rusten

2 eetlepels tijm, fijngehakt

2 eetlepels oregano, fijngehakt

2 eetlepels bladpeterselie, fijngehakt

2 eetlepels rozemarijn, fijngehakt

4 eetlepels olijfolie

70 g vers broodkruim

2 kg lamsbout

zout en peper

Foto hiernaast

Verhit de oven tot 240 °C (stand 9). Meng de tijm, oregano, peterselie en rozemarijn in een kom, doe de olie en het broodkruim erbij, voeg peper en zout toe en meng grondig.

Leg het vlees in een grote braadslee, verdeel het kruidenmengsel erover en braad het 15 minuten. Verlaag de oventemperatuur tot 180 °C (stand 4), giet 150 ml warm water in de braadslee en braad nog eens 15 minuten.

Haal het vlees uit de braadslee, dek af met aluminiumfolie en laat 10 minuten rusten. Snijd het vlees in plakken en leg ze op een warme schaal. Zet op tafel.

Tip: halveer en ontpit voor het bijgerecht wat tomaten, vul ze met paneermeel en fijngehakte oregano, bedruppel ze met olijfolie, bestrooi ze met zout en peper en zet ze 15 minuten in de oven.

