



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!

Het drogen van vlees is een eeuwenoude methode om vers vlees langer houdbaar te maken. Over de hele wereld werden daarbij zon, wind, zout en rook van een houtvuurtje gebruikt. Het bekendste gedroogde vlees is de Amerikaanse beef jerky. Deze is losjes gebaseerd op het gedroogde vlees dat de Indianen voorhanden hadden, maar staat er tegelijk mijlenver vanaf. De beef jerky is een zoute snack, terwijl Indianen vlees droogden om het langer houdbaar te maken na een overvloedige jacht. Voor hen was beef jerky een essentieel onderdeel van hun voedselpakket. Het gedroogde vlees combineerde een hoge voedingswaarde met een laag gewicht, ideaal tijdens lange trektochten.

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

Geese jerky



DROP MET VLEESSMAAK

De eerste beef jerky die ik at kocht ik bij een Amerikaans benzinstation. Lekker zout spul, maar het deed me ook denken aan drop met vleessmaak. Een week later at ik gedroogde eland uit de vriezer van een Amerikaanse jager. Het vlees was eerst van al het vocht ontdaan in een voedseldroger en daarna, voor de veiligheid, in de vriezer bewaard. Better safe than sorry! Inderdaad heel veilig, en perfect als noodrantsoen, maar lekker, nou nee. Het smaakte toch een beetje naar peperig hondenvoer.

In dit spectrum, tussen noodrantsoen en hartige snoep, bevinden de meeste beef jerky's zich. De smaak is een punt van aandacht. Daarom ben ik met een paar kilo ganzenborst

en een geleende voedseldroger aan de slag gegaan. Het eindresultaat werd een super lekkere hartige snack. Heel goed bij de vrijdagmiddagborrel. Gecombineerd met een flesje water is het de ideale lunch voor achter het stuur. Of als oppepper tijdens een lange dag in het veld, want dit snackje zit bomvol mineralen en eiwitten.

VOEDSELVEILIGHEID

Indianen snijden het vlees van de surplusbuit traditioneel met de draad mee om er lange dunne lappen van te maken die ze te drogen hangen in de wind. Ze geven het vlees eerst flink wat zout en rook mee om insecten, bacteriën en schimmels te weren. In modern gedroogd vlees kan een vleugje rook voor de

Mild gekruide geese jerky



smaak, maar voor de voedselveiligheid is het niet meer nodig. De droogoven, of dat nu een speciale voedseldroger is of een gewone oven, kan de droogklus snel klaren waardoor de kans op besmetting door vliegen niet aanwezig is. Om het vlees onaantrekkelijk te maken voor schimmels en bacteriën voegen we zout, zoet of zuur toe.

HOE JE SNIJDT DOET ER TOE!

Vlees met de draad mee snijden is niet meer nodig omdat het vlees droogt op een rekje in plaats van aan de waslijn. Op de draad snijden eet prettiger, het mondgevoel is minder taai. Daarbij werkt het veel makkelijker. Een rauwe ganzenborst, en biefstukken van ander wild, zijn veel makkelijker in regelmatige en dunne plakjes te snijden als je op de draad snijdt. Onregelmatige dikte van de plakjes maakt het droogproces moeizamer. Als je een ganzenborst met de draad mee snijdt krijg je lange repen, op de draad geeft iets dat meer op flinke chips lijkt. Die vorm past ook nog eens heel goed bij een snackje!

DROOG, DROGER, DROOGST

Hoe langer je de reepjes vlees in de voedseldroger of oven laat zitten, hoe droger en hoe langer houdbaar ze worden. Als het gekruide vlees tweederde van zijn gewicht heeft verloren kan je het in een lucht- en vochtdichte verpakking lang in de kast bewaren. Zout trekt vocht aan, daarom is het aan te bevelen het gedroogde vlees in porties te vacumeren. Als het vlees iets minder van zijn gewicht is verloren in de voedseldroger is het lekkerder, eigenlijk zo lekker dat je het helemaal niet lang wil bewaren.

SUPER SNACK UIT EIGEN VELD

Gebruik een elektrische oven met ventilator die ingesteld kan worden op lage temperaturen (70 graden of lager). Zet de deur op een kier en je kan aan de slag. Voor onderstaande recepten gebruikte ik ganzenborst, maar elk soort mager rood vlees met weinig pees kan gebruikt worden. Dus damhert-, ree-, hert-, haas- of eenden jerky, allemaal lekker. •

BEREIDING

Snij uit ruim 300 gram ganzenborst 2 millimeter dunne plakjes, op de draad, dus je mes haaks op de smalle kant van de ganzenborst. Verwijder het vet heel zorgvuldig, vet aan gedroogd vlees wordt snel ranzig. Pees en grote stukken vlies verwijder je ook. Geef vet en pees aan de kat. Je houdt ongeveer 250 gram mooie dunne plakjes ganzenborst over. Zet deze weg.

MENG IN EEN KOM

2 teaspoons ketjap
2 teaspoons zoute sojasaus
2 teaspoons citroensap
½ teaspoon zout
½ teaspoon pikant gerookte paprika-poeder

Roer hier de reepjes gans doorheen, haal ze uit elkaar zodat de saus zich goed over alle oppervlakken verdeelt. Leg het vlees op een fijnmazig rooster voor in de oven of voedseldroger.

Droog in 4 uur op 65 graden.

Van 250 gram ganzenborstschijfjes en

saus blijft ongeveer 100 gram geese jerky over.

GEESE & ONION

Geïnspireerd op de chips-soort die ik echt lekker vind en daarom dus nooit koop. Gelukkig is geese & onion een stuk gezonder! Neem ruim 250 gram ganzenborst en snij daarvan 2 millimeter dunne plakjes als hierboven beschreven. En zet deze weg.

MENG IN EEN KOM

1 tablespoon moes van rode ui (dit maak je door een stuk rode ui te raspn met een fijne rasp)
1 tablespoon zoute sojasaus
¼ teaspoon zout

Meng het vlees door de saus, zorg dat alle oppervlakten bedekt worden en droog het vlees als in bovenstaand recept.

Ik ben heel benieuwd welke smaak-combinatie jij bedenkt voor een wild jerky, hou me op de hoogte van goede resultaten via: natureten@gmail.com