



Dat hart gewoon vlees is en erg lekker weet ik al lang, en dat veel mensen nooit hart eten ook. Ik heb me daarbij neergelegd. Dus toen ik laatst een pleidooi voor het eten van hart met een prachtig recept in *Het Parool* zag staan was ik aangenaam verrast. Zo fijn dat de culinaire duizendpoot Samuel Levie ook enthousiast is over dit orgaan! Zijn recept voor salade met hart heb ik iets aangepast, maar zijn kruidenpasta voor lamshart heb ik ongewijzigd overgenomen. Die is gewoon perfect, ook voor het hart van een reebok.

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

DE WILDE KEUKEN VAN ELLEN

Wild leent zich voor talloze bereidingen: van basic tot haute cuisine. In deze maandelijks rubriek bespreekt **Ellen Mookhoek** kooktechnieken waarmee iedere thuis kok op eenvoudige wijze een fantastische maaltijd met wild kan bereiden.

Hart-stikke lekker

SKELETSPIEREN

Samuel Levie verwondert zich in zijn culinaire rubriek over de reacties op een foto van een maaltijd met hart die hij op sociale media plaatste. Variërend van 'vlees is moord' tot vragen om meer recepten met orgaanvlees. Die laatste reacties zijn natuurlijk prettig, meer mensen die het hele dier willen eten. De vlees-is-moordreacties kreeg hij al die andere keren dat hij een foto van een familiediner met vlees plaatste niet. Vlees dat herkenbaar van een dier afkomstig is roept blijkbaar heftiger reacties op dan nette biefstukjes of een plakje worst. Ook jagers, die toch echt heel goed weten waar het vlees vandaan komt, hebben meestal een voorkeur voor nette stukjes skeletspieren boven orgaanvlees. Nu kan ik me dat bij lever en niertjes goed voorstellen, dat vlees is sterker van smaak en vraagt daarom om meer aandacht en vaardigheid bij het bereiden. Maar hart... hart is gewoon een spier. Het vraagt wel iets meer kookvaardigheid dan een biefstuk bakken, maar is geen raketwetenschap. Daarom deze keer een lauwwarme salade met gekruid reehart.

PEKELEN

Voordat je met een hart aan de slag kunt, moet je ervoor zorgen dat het hart onbeschadigd is. Zorg daarom dat je bladschot niet te laag afkomt. Dat heeft nog een voordeel: het zorgt voor een snellere verbloeding. Laat bij het ontweiden het hart in het hartzakje zitten, dit is een prachtige verpakking van Moeder Natuur! Leg het hart zo snel mogelijk in de koeling. Maak binnen 48 uur een pekel voor het hart. Voor een reehart is een teaspoon* grof zeezout oplossen in een halve liter kokend water voldoende, goed af laten koelen. Haal het zakje dan pas van het

Ook jagers hebben meestal een voorkeur voor nette stukjes skeletspieren boven orgaanvlees



hart af, spoel het hart schoon en laat ook heel rustig wat water door het hart heen lopen via de aorta en de andere aderen. Droog het schone hart en leg 24 uur in de pekel. Je kan het nu invriezen tot later gebruik of er meteen de volgende salade mee maken. •

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!

Lauwwarme salade met goed gekruid reehart

VOOR 2 PERSONEN



Hart van een reebok uit de pekel

INGREDIËNTEN

Kruidenpasta

1 teaspoon venkelzaad
 ½ rood pepertje
 1 teen knoflook
 ¼ teaspoon grof zout
 1,5 tablespoon olijfolie
 rasp van een halve citroen

Voor de salade

½ krop ijsbergsla
 1 stevige kleine courgette
 1 puntpaprika
 1 tablespoon dragonazijn
 zout
 olijfolie

Doe het venkelzaad, het zout, de grof gehakte knoflook en het klein gesneden pepertje in een vijzel en wrijf fijn. Voeg daarna de olijfolie en de geraspte citroenschil toe.

Zet weg.

Snij het hart doormidden en kijk of er nog wat bloedstolsel in zit, verwijder dat en alle minder mooie delen zoals de aorta en de hartootjes. Dat zijn die twee oorvormige uitstulpingen op het hart. Laat het vet zitten, dat is in combinatie met de kruiden en de bereidingswijze heel lekker! Snij het hart nu in plakken, 4 à 6, net hoe dik het hart is. Smeer de plakken in met de kruidenpasta

en zet weg. Maak een eenvoudige dressing van 1 tablespoon dragonazijn en 2 tablepoons olijfolie en zet weg.

Snij de ijsbergsla in repen, was en droog in de slacentrifuge, doe in de saladeschaal. Snij het kopje van de puntpaprika, verwijder de zaadjes en snij de puntpaprika in ringen. Bak kort in hete olie met een snuf zout. De ringen moeten niet meer rauw zijn, maar mogen ook niet zacht worden. Doe in een kom en zet weg. Snij de courgette in blokjes, voeg een snuf zout toe en bak op hoog vuur in de olijfolie, net als bij de paprika, niet

meer rauw, maar ook niet zacht. Als dat punt bereikt is, vuur uit en verder met het hart.

Verwarm nu een gietijzeren grillpan op het fornuis. Die moet goed heet worden. Je kan de plakken ook op de BBQ garen als je geen grillpan bezit. Grill de plakken hart op de loeihete grillpan, ze moeten rosé blijven! Leg de plakken hart op een houten plank en laat even rusten. Schik ondertussen de courgettes op de ijsbergsla, daarbovenop de ringen paprika en sprenkel hierover de dressing. Snij de plakken hart in dunne repen en

drapeer op de salade. Eet deze lauwwarme salade meteen op!

*Teaspoon? Waarom schrijf je niet theelepels?

Omdat een Nederlandse theelepels geen standaardmaat is. En gewoonlijk bovendien kleiner dan een teaspoon. De Amerikanen hebben voor koken en bakken gestandaardiseerde maatlepels en bakjes die spoons en cups heten. De spoons zitten aan een ring en kan je, ook in Nederland, bij kookwinkels en supermarkten kopen. Heel handig!