



VRAAG HET DE THUISKOK

Waar is parelgort te koop? En wat is het verschil met gerst?

Parelgort is niet makkelijk te krijgen. Heeft u enig idee waar dat zou lukken? Ik woon in Rotterdam. Vanmiddag heb ik enige winkels geprobeerd. Alleen bij een natuurwinkel heb ik 'gewone' gort kunnen vinden. Maakt dat veel verschil? Of is het alleen een kwestie van langer waken en koken?

Ik wil graag een recept uit het tijdschrift 'Seasons' van oktober maken (wildschotel met gort, linzen en paddestoelen) waarin parelgort een van de ingrediënten is. Maar ik heb dus alleen die gewone gort. Is het verstandig om die eerst helemaal gaar te koken en dan pas toe te voegen aan de rest? Marianne Planqué

Parelgort is merkwaardig lastig te verkrijgen – natuurwinkels, Marokkaanse winkels, ze laten ons op dit punt vaak in de steek. Internet kan uitkomst bieden. Ik heb de volgende websites gevonden waar parelgort gekocht kan worden: russischewinkel.nl; dezuidermolen.nl; peulvruchten-bestellen.nl.

Parelgort is geslepen gerst, door het slijpen is de zemel en een deel van de gerstekorrel verwijderd. 'Gewone' gerst, of gort, is ook gepeld, dat wil zeggen: van het vlies ontdaan, maar heeft nog een restje van de zemel over en een wat grotere korrel.

Ik heb geen ervaring met gerst moet ik bekennen, maar meestal wordt aangeraden om gerst eerst zo'n 12 uur te weken. Dat wordt voor parelgort ook wel aangeraden. Ik doe dat niet en kook de parelgort ongeveer een uur in royaal vloeistof – geregeld roeren is wel aan te raden, de gort brandt makkelijk aan.

Als een gerecht veel korter dan een uur moet koken, of alleen moet sudderen, lijkt het me dus verstandig om de gerst of gort eerst te koken en dan pas toe te voegen, te gaar wordt het niet snel. Gort heeft een heel aangename beet.

Van de week maakte ik van een restje 'parelgortotto' een soort hartige koekjes, met wat feta erdoor. Dat was heel lekker. Het is beslist een ingrediënt met mogelijkheden. Het zal binnenkort wel wat makkelijker te krijgen zijn denk ik. Ottolenghi geeft in het nieuwe kookboek *Jerusalem* een recept voor aubergine gevuld met parelgort en zoute citroen. Heb ik gemaakt – heerlijk.

Heeft u ook een vraag over koken? Stuur een mail naar thuiskok@nrc.nl

Een uitstervend runderras heeft meer kans om te overleven als zijn vlees goed smaakt. En lakenvelders zijn lekker, proeft thuishok *Marjoleine de Vos*.

foto Holger Niehaus

Zeldzaam lekker

U werkt bij een kranthè?”, vroeg de jongeman met verstand van lakenvelders. „Kunt u medaneens uitlegen waarom het in kranen wel gaat over uitstervende tijgers, maar nooit over lakenvelders?”

Tja. Dat zijn van die vragen. In het antwoord komen al gauw elementen voor als 'Wereld Natuur Fonds', 'exotisch' en 'wereldwijd bekend', hoewel dat laatste iets is wat zichzelf in de staart bijt, want waarom is die tijger wel wereldwijd bekend, terwijl hij toch ook zo goed als nergens voorkomt, en de lakenvelder niet?

Voor wie al een paar alinea's zit te denken wat een lakenvelder eigenlijk voor een ding is: een rund. Rode stieren en koeien met over hun romp een helemaal wit vel, het zogenaamde laken. Mooie koeien zijn het, ze vallen je direct op als je ze in een weiland ziet staan. En het zijn koeien die al heel lang in Nederland voorkomen, waarmee niet iets gezegd wil zijn in de trant van 'eigen soort eerst', maar wel iets over de geschiktheid van dit soort koeien voor de Nederlandse omstandigheden. Die geschiktheid is groot.

Maar wie heeft er nu lakenvelders? Zuivelboeren kiezen massaal voor de rood-of zwartbonte holstein-friesian, de koe met de grootste melkgift ter wereld. De minderheid die vleeskoeien heeft, heeft meestal buitenlandse koeien: limousin, blonde d'Aquitaine, Belgische witblauwe. En natuurbeheerders kiezen voor iets met veel haar: aberdeenangus, heckrunders, Schotse hooglanders.

De lakenvelder is een soort van adellijke koe. Ze werden van oudsher veel gehouden op grote landgoederen waar ze zowel het landgoed onderhielden als voor melk en een lapje vlees zorgden. Maar grote landgoederen zijn er niet veel meer en die lakenvelders werden dus zeldzaam.

Daar hoorde je inderdaad niet veel over, net zoals over het zeldzaam worden van bonte bentheimervarkens of het assendelfterhoen

niet tot grote verontrusting leidde.

Misschien is een van de verklaringen dat het hier niet om wilde dieren gaat, met de bijbehorende zorg voor de natuur, maar om huisdierenrassen. De natuur mag op voortdurende belangstelling rekenen, maar zoiets als het cultuurlandschap en alles wat daarbij hoort, is heel wat minder populair. Met als gevolg verwoeste cultuurlandschappen die 'gecompenseerd' worden door veldjes met ruige grassen: natuur.

Maar laten we ons daar nu even niet over op gaan winden.

Heerlijkheid

Ik was met een aantal andere lakenvelderbelangstellenden, mede op uitnodiging van Slowfood Nederland, te gast op de Heerlijkheid Mariënwaerd in Beesd, een landgoed van zo'n 900 hectare groot. Frans baron Van Verschuer wilde een aantal jaar geleden, zoals elke terreinbeheerder, graag runders die zouden helpen bij het onderhoud van het landgoed.

Bovendien wilde hij het vlees kunnen (laten) eten in het restaurant op Mariënwaerd, of bij de feesten en partijen die daar gegeven worden door particulieren en bedrijven. Dus hij nam aberdeenangusrunders, Schotse dieren die beroemd zijn om hun smakelijke vlees.

„Dat was een vergissing”, zegt hij nu. Die Schotten wisten niet wat ze overkwam op al die sappige weilanden in Mariënwaerd. Die vraten zich kogelrond. Toen de eerste stier naar de slager ging, belde die een beetje geschrokken op en zei: kom eens kijken. Hij had al dertig kilo vet weggesneden en nog steeds zat al het vlees in dikke pakketten vet.

Nu loopt op Mariënwaerd een kleine kudde lakenvelders, die uit moet groeien tot zo'n honderd dieren. De lakenvelders kennen het Hollandse grasland wel, ze voeden zich er prima mee. Ze passen in de omgeving, op de grond, in het klimaat.

En ze zijn, excuus, het klinkt zo bloedorstig, ze zijn lekker.

Een van de beste manieren voor een zeldzaam geworden huisdierenras om te overleven is lekker zijn. Zo is het nu eenmaal. Hobbyboeren alleen kunnen de minder gangbare koeienrassen niet redden. Wil er verantwoord gefokt kunnen worden dan moet er ook zoiets als een afzetmarkt zijn, een bron van rendement. Natuurlijk geven lakenvelders ook melk, en best goed, maar ze winnen het toch niet van die holsteiners. Dus zullen ze lekker moeten smaken.

En dat doen ze, zei Van Verschuer. Hij had op

Mariënwaerd zeer kritische proevers uitgenodigd en die waren enthousiast.

Waarover dan precies?

Dat kon de chefkok van Mariënwaerd, Djon Okkerse heel goed uitleggen. Hij zei dingen over veel gras en weinig brokken, fijne vleesstructuur dankzij de langzame groei, hoogwaardige eiwitten. Maar zijn beste argumenten kwamen even later, op het bord.

Het is een rare gewaarwording om op een zonnige oktoberdag in een weiland te staan kijken naar lakenvelders met hun kalveren, en ze zeer mooi en levend en aanbiddelijk te vinden, en intussen steak tartaar op je vork te prikken en verrukt uit te roepen: wat is dat lekker!

Al is dat dus juist de bedoeling. Hoe smakelijker, hoe meer vraag, hoe meer lakenvelder. Mooi, inzetbaar, en lekker.

Djon Okkerse had een nog veel spectaculairder gerecht te bieden trouwens. Sukadelap. Klinkt misschien niet meteen heel erg tjonge-jonge, maar deze sukadelap zal ik niet snel vergeten. We kennen de sukade als prima stoofvlees, met zo'n draadje bindweefsel erdoor dat moet smelten zonder dat het vlees te droog wordt.

Deze sukadelap was rosé. En toch was het vlees zacht, het vet en het bindweefsel smolten op de tong. Het was goddelijk. Ik kan niet anders zeggen.

Het geheim was natuurlijk dat vlees, maar het echte geheim was minstens zozeer: slow. De dieren groeien langzaam, dat geeft hun vlees een fijne draad. En Okkerse had het stukje vlees ook met geduld aangepakt: veertien uur in de oven. Als ik het goed onthouden heb werd de kerntemperatuur van dat vlees niet hoger dan 58 graden. Door het zeer lange verhitten wordt het collageen, het bindweefsel, ook zacht. En dan krijg je een smeltende rosé sukadelap.

Dat zou je zelf thuis ook wel willen doen. Maar wie heeft thuis een oven die zo nauwkeurig kan worden afgesteld dat-ie écht niet warmer wordt dan 58 graden, zodat dat vlees niet stiekem als je 's nachts ligt te slapen tot 65 graden opklimt?

Toch maar eens proberen, als we eenmaal een stukje lakenveldervlees hebben veroverd, wat nog niet meevalt, want de horeca eet er veel van op. Maar het kan, zie de adressen hiernaast.

En wie daar niet aan wil beginnen heeft een extra goede reden om eens naar Mariënwaerd te gaan.

Een slager vertelt over lakenvelderkoeken op nrc.nl/koken



Courtesy Van Zentendiaal

RECEPT

Gestoofde kalfswang met wortelen

Sukadelap veertien uur laten garen bij een temperatuur die nooit de 60 graden overschrijdt, zal niet iedereen lukken. Daarom een ander stukje rundvlees dat smeltend zacht wordt en bijzonder heerlijk smaakt en dat evengoed langzaam gegaard moet worden. Maar het luistert wat minder nauw bij kalfs- of runderwang. Dat is een stukje vlees dat goed ingepakt zit in het vet. Het is verder ook dooraderd met vet en met bindweefsel. Daarom ziet het er als stukje rauw vlees niet meteen reusachtig jummie uit, maar dat verandert totaal als een thuishok met inzet er zijn of haar wil mee gedaan heeft. Slow en langzaam en rustig.

De wortelen maken het gerecht zoet, dat is extra lekker als er wat meer peper gebruikt wordt.

1,5 kilo kalfs of runderwang
3 uien
3 stengels bleekselderij
1 kilo wortelen
1 dessertlepel komijn
50 g boter
1 el bloem
½ l droge witte wijn

bouquet garni (peterselie, laurier, tijm), extra peterselie en eventueel citroen

Schil, schrap en hak de groenten, de ui en de bleekselderij redelijk fijn, de wortelen in repen of plakjes – die gaan pas wat later bij het gerecht.

Snijd zoveel vet van het vlees af als u goedgevoel (een beetje vet is ook wel lekker) en smelt de boter in een flinke braadpan waar alles goed in past. Braad het vlees bruin, doe er de uien, de bleekselderie en de komijn bij, en bestrooi het geheel met peper en zout. Laat een minuut of tien bakken. Strooi de bloem over het gerecht, roer goed, en voeg de witte wijn toe en het bouquet garni. Zet een deksel op de pan en laat het gerecht op het gas of in de oven (130 graden) anderhalf uur stoven. Voeg de wortelen toe en laat nog een uur stoven.

Verwijder het bouquet. Maak de saus eventueel verder op smaak met zout en peper. Strooi wat fijngehakte peterselie over het geheel, en eventueel wat geraspte citroenschil. Heel lekker bij aardappelpuree of bij kruimige, even gestoomde aardappelen. Een sla met mosterdressing vooraf – klaar!

THUISKOKNIEUWS

Lakenveldersmaaktest

Om echt te kunnen beoordelen hoeveel lekkerder (of juist niet) vlees van lakenvelderkoeken is, zou je dat vlees natuurlijk moeten proeven in vergelijking. Een blinde test, alle stukjes vlees alleen maar kort gepocheerd of zoiets, om te voorkomen dat je kookkunst vergelijkt.

Die testen zijn wel gedaan. In 1996 kwamen topkoks en boeren tot de conclusie dat het lakenvelder vlees op allerlei onderdelen boven ander vlees (ik weet niet wat voor) uitstak, en in 2007 is er weer zo'n test gedaan waarbij het lakenvelder-vlees vergeleken werd met biologisch rundvlees van De Groene Weg slager en met Limousin-vlees uit de Peizermaden. Dit alles volgens de website van Slow Food.

Lakenvelders in de Ark van de Smaak

De slowfoodbeweging is ook een beetje verliefd geworden op de lakenvelder: het vlees van dit rund werd opgenomen in de zogenaamde Ark van de Smaak. Dat is een lijst met producten die vanwege hun kwaliteiten (Slow Food gaat altijd over puur, eerlijken lekker) bijzondere bescherming verdienen. De lijst is internationaal, in Nederland staan zestien producten op de lijst. Sommige van die producten hebben een eigen presidium, dat is een soort vereniging van producenten. Lakenveldervlees heeft een eigen presidium.

Verkoopadressen lakenveldervlees

Lakenvelder vlees is te verkrijgen bij een van de onderstaande boeren, allemaal lid van de Vereniging Lakenvelder Runders die een officiële EU-erkenning heeft voor het voeren van stamboek:

Buren: Biologische Tuinderij

De Goudsbloem
0344 681972
goudsbloem-betuwe.nl

Zuidwolde: H. Steenbergen,
0528 372276

Laren: R.J. de Vries,
0573-255122

Westervelde: Stichting biologische Zorgboerderij De Mare,
0592 612747,
zorgboerderijdemare.nl

Gilze: Hoeve de Lakenvelder,
0161 225642,
hoevedelakenvelder.nl

Hippolytushoef: Familie Linker,
0227 593567 of 06 20801030

Broekhuizen:

Familie Joosten,
077 46312310,
henkjoosten@planet.nl

Eysden (Mesch):

Leon Benders en Rard Dullens,
043 4094583,
benders01@hetnet.nl

Oudekerk a/d IJssel: Vonk

Noordegraaf,
0180 682558,
gvonkn@gmail.com

Harfsen: E. Korenblik,
0573 432286

korenblik-lakenveldervlees.nl

Delft: Maatschap Sonneveld,
010 4708096

sonneveld.c@tiscali.nl