

Varkensvlees

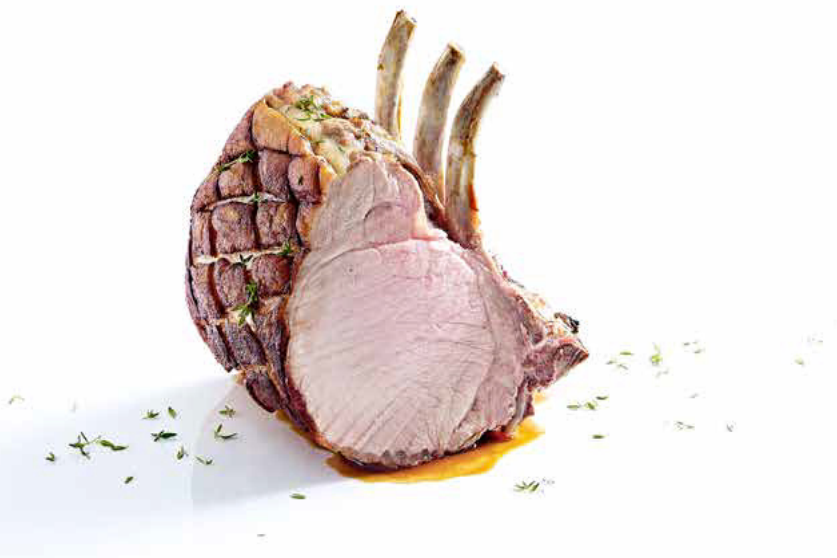
VERRASSEND VEELZIJDIG

3 topchefs
& hun
favoriete
recepten

Welk
stukje
kies jij?

WIN!

Een heerlijk
etentje bij je
favoriete chef



WIE HAD GEDACHT DAT IJZER ZO OP JE TONG KON SMELTEN?

Ik alvast wel. Ik zie me aan tafel zitten als kleine jongen, terwijl mijn pa een mooi stukje vlees op zijn bord toont: “Dit stukje ijzer gaat subiet smelten op mijn tong.” Ik kijk vol ongeloof, want nergens is er iets te zien dat op ijzer lijkt. Nu weet ik wel beter. Dat vlees vol essentiële voedingsstoffen zit

zoals eiwitten, vitamine B12 en – jawel – ijzer. Het is zo voedzaam dat ik gerust eens kan afwisselen met een slaatje of een stukje vis, zoals een echte flexivoor. Om nadien weer naar hartenlust te genieten van een lekker stukje vlees. Zo mis ik niets van al het goede dat erin zit.



voedzaam veilig verantwoord

Smakelijk!

Op zoek naar variatie in je menu? Wat dacht je van een sappig stukje varkensvlees? Dat is niet alleen lekker en voedzaam, sommige stukken blijken ook verrassend mager.

Varkensvlees past dan ook onmiskenbaar in een gezonde en gevarieerde voeding, naast vis, gevogelte, een eitje en vegetarische alternatieven. Bovendien kan je met varkensvlees kiezen voor een lekker stukje vlees van bij ons.

In deze pocket ontdek je de troeven van varkensvlees en kom je te weten welk stukje uit welk onderdeel van het varken komt. En hoe je al dat heerlijke varkensvlees klaarmaakt natuurlijk. Stoven, wokken, grillen, bakken of braden? Aan jou de keuze!

Tot slot gaan drie jonge Vlaamse topchefs aan de slag met varkensvlees. Het resultaat is verrassend en een streling voor het oog en je tong! Blader snel verder en geniet van de heerlijke varkensvleescreaties die Jurgen Campens (p. 6), Tim Boury (p. 12) en Thomas Locus (p. 18) op het bord toveren.

COLOFON

Varkensvlees, verrassend veelzijdig

is een extra pocket bij NINA
van 7 juni 2014

Coördinatie en eindredactie:

Nancy Van Houte

Teksten: Barbara De Coninck

Lay-out: Krista Rillaerts

Foto's: Tom Swalens en
Wout Hendrickx



4



6



10



12



18



22

Inhoud

- 4 Mmm, varkensvlees...:
de troeven van het varken
- 6 Chef Jurgen Campens (Resto Henri)
kookt met varkensvlees
- 10 Zo veelzijdig, zo verrassend:
de bereiding van varkensvlees
- 12 Chef Tim Boury (Restaurant Boury)
kookt met varkensvlees
- 16 Welk stukje kies jij?
De lekkerste onderdelen van het varken
- 18 Chef Thomas Locus (Bistro Margaux)
kookt met varkensvlees
- 22 Ben jij een flexivoor?
- 23 Win een etentje voor 2!

Mmm, varkensvlees...

Geen wonder dat varkensvlees nog steeds een van de favoriete stukjes vlees van de Belgen is: het is niet alleen heel erg smaakvol, je kunt er in de keuken echt alle kanten mee uit. Maar wist je ook dat verschillende stukken van het varken heel wat magerder zijn dan mensen vaak denken?



GEZOND GENIETEN

Varkensvlees calorierijk? Vaak niet! In een mager stukje varkensvlees zitten niet meer calorieën dan in een portie kipfilet. Amper 2 gram vet per 100 gram bevatten de magerste stukjes van het varken. Goed nieuws dus voor liefhebbers van mignonettes en varkenshaasjes. Ook een varkenslapje, mager varkensstoofvlees en een magere filet-kotelet kunnen zorgen voor variatie in een gezond menu. Voedingsdeskundigen raden aan vlees te kiezen met minder dan 10 gram vet per 100 gram, die stukken blijven daar allemaal onder. En ja, spek en spiering bevatten meer vet, maar zolang je voor voldoende afwisseling zorgt, mogen ook die af en toe op tafel verschijnen. De randjes vet eraan geven smaak af tijdens het bakken, laat ze er dus zeker aan zitten. Nadien kun je ze er makkelijk afsnijden.

VITAMINEN EN MINERALEN

Uit varkensvlees kun je belangrijke voedingsstoffen halen. Vlees is een goede bron van de vitaminen B1, B3, B6 en B12 en het mineraal zink, voedingsstoffen die onontbeerlijk zijn voor een goede werking van ons lichaam. Een stukje varkensvlees kan zo bijdragen tot een gevarieerde, gezonde en lekkere voeding. En wat je cholesterol betreft: varkensvlees bevat niet meer cholesterol dan andere vleessoorten. Mager vlees bevat ook weinig

verzadigd vet, goed nieuws voor mensen die hun cholesterol in de gaten moeten houden. Alleen in orgaanvlees en vleesproducten waarin orgaanvlees is verwerkt, vind je meer cholesterol.

VARKENSVLEES LEKKER VAN BIJ ONS

Soms hoef je het niet ver te zoeken, en al helemaal niet wat je portie vlees betreft. Varkensvlees wordt al sinds jaar en dag in ons land geproduceerd én geconsumeerd. Je kunt er dus op rekenen dat de Belgische boeren weten wat ze doen. Je bent ook een pak vriendelijker voor het milieu als je voor vlees van bij ons kiest, ook niet onbelangrijk als je je ecologische voetafdruk wil beperken. Varkensvlees dat hier geproduceerd wordt, moet immers een pak minder kilometers afleggen voor het jou bereikt dan vlees dat uit het buitenland moet komen. Bovendien worden in ons land heel wat initiatieven genomen die streven naar een duurzame varkenshouderij. Met veel aandacht voor het dierenwelzijn waken varkenshouders erover de dieren zo goed mogelijk te verzorgen en zo weinig mogelijk stress te bezorgen. Ook is er oog voor het milieu, bij de bouw van de varkensstallen bijvoorbeeld, door gebruik van zonnepanelen. Wat voedselveiligheid betreft, kun je de strenge regels in België alleen maar toejuichen. Echt alles wordt gecontroleerd, zodat je perfect weet welke weg het vlees op je bord heeft afgelegd.



Meer weten over voedszaam, veilig en verantwoord varkensvlees? Lees meer op www.vlees.be



Jurgén Campens van Resto Henri

- ★ Geboren in 1977.
- ★ Erfde de liefde voor lekker eten van zijn vader/slager en volgde een koksopleiding aan het CVO Elishout in Anderlecht.
- ★ Verfijnde zijn skills bij Terborgh in Huizingen, kookte voor de muzikanten van de Ancienne Belgique en baatte jaren zijn eigen restaurant Le Gibbereir in Ukkel uit.
- ★ Opende eind 2003 Resto Henri aan de Vlaamsesteenweg in hartje Brussel.
- ★ Staat voor een ongedwongen sfeer en een mix van klassiek en modern.

Jurgén: "Mijn vader is 35 jaar lang slager geweest, ik ben dus opgegroeid met lekker vlees. Varkensvlees werd vroeger gezien als het vlees van de armen en daarom lieten mensen het vaak links liggen. Totaal onterecht, want je kunt er echt heel veel mooie dingen mee doen. Het hoeft niet bij een gebakken kotelet te blijven, er zijn veel meer stukken van het varken waarmee je aan de slag kunt. Spiering, buikspek, ribbetjes... ik vind eigenlijk alles lekker.

Je ziet ook dat het varkensvlees aan een opmars bezig is: het mag weer op de kaart staan op restaurant. Varkensvlees heeft zoveel smaak, het zou zonde zijn om het in de gastronomische keuken niet te gebruiken. Oké, de stukken

met wat vet aan kun je niet elke dag op het menu zetten, maar als je uit eten gaat, mag dat toch wel eens, hé. Mijn favoriete stukje

**“Op restaurant
kies ik vaak
voor varkens-
wangetjes”**

varkensvlees om mee te werken? Thuis zijn mijn gehaktballetjes in tomatensaus een grote hit bij mijn kinderen. Maar in het restaurant ga ik toch heel vaak voor varkenswangetjes. Het is een tof

product om te bereiden én om op te eten. Eerst lekker pekelen en dan veertig uur lang laten garen op lage temperatuur... malser krijg je het niet. Dan geven we er het liefst een sausje van geuze bij, nog zo'n fijn product van bij ons. Trouwens, je kunt hetzelfde gerechtje maken met varkensstoofvlees, dat je dan lekker rustig en lang laat garen.

Varkensvlees past het hele jaar door op het menu, door te variëren met de groenten hou je het spannend. Nu geven wij er bijvoorbeeld asperges bij, over enkele maanden zal dat weer widloof zijn. Twee supercombinaties! Ik hou van lokale en seizoensgebonden ingrediënten, en daarvoor zitten we in België heel goed."

Gedroogde ham met gegrilde asperges, vinaigrette van tomaten en broodkruim

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN:

- ✓ 1 kg Belgische witte asperges
- ✓ 12 sneetjes gedroogde ham
- ✓ 6 pruimtomaten
- ✓ 1 lange sjalot, fijngesneden
- ✓ 1 teentje look, fijngehakt
- ✓ 1 handvol basilicumblaadjes
- ✓ 2 eetlepels chardonnayazijn
- ✓ olijfolie
- ✓ piment d'espelette
- ✓ fleur de sel
- ✓ 1 bot rucola
- ✓ 4 sneetjes bruin brood



BEREIDINGSWIJZE:

- ❑ Schil de asperges en kook ze al dente in gezouten water. Pel en ontpit de tomaten en snijd ze vervolgens in partjes.
- ❑ Stoof de sjalot en look aan in olijfolie zonder te kleuren. Voeg de tomaat toe en laat 5 minuten sudderen.
- ❑ Mix dit alles met basilicum, olijfolie, wijnazijn, zout en piment d'espelette tot een mooie emulsie.

- ❑ Cutter het brood, kruid met peper, zout en olijfolie, en bak het vervolgens op een bakplaat in de oven op 200°C.
- ❑ Wrijf de asperges in met wat olijfolie, gril ze kort en kruid met wat zeezout.

PRESENTATIE:

Serveer de asperges met de sneetjes gedroogde ham erbovenop. Overgiet met de tomatenvinaigrette en bestrooi met broodkruim en rucola.



TIP:
Laat het vetrandje
aan het vlees tijdens
de bereiding, dat geeft
meer smaak. Achteraf
kun je het gewoon
wegsnijden.

Varkenskroontje op de barbecue met sucrines, een zalfje van erwtjes en vinaigrette van tuinbonen

INGREDIËNTEN VOOR 4 À 6 PERSONEN:

- ✓ 1 varkenskroontje van 800 g à 1kg
- ✓ 4 sucrines
- ✓ 200 g verse gepelde tuinbonen
- ✓ 200 g verse gepelde erwtjes of diepvrieserwten
- ✓ 25 cl blanke fond
- ✓ 1 bintje
- ✓ 3 el chardonnayazijn
- ✓ 30 g gehakte bieslook (of daslook)
- ✓ 150 g hoeveboter
- ✓ 1 fijngesneden lange sjalot
- ✓ een scheut olijfolie voor het vlees
- ✓ fleur de sel
- ✓ tijm, laurier en zwarte peper

BEREIDINGSWIJZE:

- ☐ Versnijdt het varkenskroontje in koteletten en mariner kort met tijm, laurier, peper en olijfolie. Gril op de barbecue en kruid met fleur de sel.
- ☐ Snijd de sucrines doormidden, kruid met peper en zout en olijfolie en gril op de barbecue.
- ☐ Maak van de erwtjes en de bintjes een zalf met de gevogeltefond, een klontje boter en zout.
- ☐ Kook de tuinbonen beetgaar, stoof aan met de sjalot in olijfolie, blus met chardonnayazijn en kruid af met peper en zout.
- ☐ Meng de bieslook met de rest van de hoeveboter en fleur de sel.

PRESENTATIE:

Serveer het varkenskroontje samen met de sucrines, het zalfje en de tuinbonen. Werk af met de bieslookboter.

Varkensstoofvlees met oude geuze, gesmolten aardappel en witloofsalade

INGREDIËNTEN VOOR

4 À 6 PERSONEN:

- ✓ 1 kg varkensstoofvlees
- ✓ 1 fles oude geuze 75cl
- ✓ 2 fijngesneden uien
- ✓ 20 cl bruine fond
- ✓ 20 cl blanke gevogeltefond
- ✓ 12 stuks vastkokende aardappelen
bv. Charlotte
- ✓ 4 el lambicazijn of wijnazijn
- ✓ 1 el bruine suiker
- ✓ 1 el mosterd
- ✓ 3 el zelfgemaakte mayonaise
- ✓ 6 stronkjes witloof
- ✓ tijm, laurier, peper en zout

BEREIDINGSWIJZE:

- ❑ Voor het stoofvlees: Stoof de ui aan, karamelliseer met bruine suiker en blus met lambicazijn of wijnazijn. Kleur het stoofvlees aan in een braadpan. Voeg het vervolgens toe aan de ui samen met de bruine fond, 50 cl geuze, tijm, laurier en een lepel mosterd. Laat 2 à 3 uur pruttelen en kruid af met peper en zout.
- ❑ Voor de aardappelen: schil de aardappelen en laat garen in de oven (180°C) onder boterpapier, samen met de rest van de geuze, de blanke fond, een klontje boter, tijm en laurier, tot de aardappelen gaar zijn en al het vocht is uitgekookt.

PRESENTATIE:

Serveer het varkensstoofvlees samen met de gesmolten aardappelen en enkele rauwe blaadjes witloof gemengd met mayonaise, citroensap, peper en zout.

TIP:
Als je het vlees
haast kan uittrekken
als je het van het vuur
haalt, weet je
dat het klaar is!



Zo veelzijdig, zo verrassend!

De een heeft zijn vlees het liefst klassiek gebakken, de ander houdt meer van een oosterse wok. Feit is dat je je met de verschillende stukjes varkensvlees culinair helemaal kunt uitleven.

GRILLEN/BARBECUEËN

Jij bent er vast ook al lang naar aan het uitkijken: het barbecueseizoen! Laat de spiering, spareribs, koteletten, worsten en varkenskroontjes maar aanrukken, want die kun je allemaal lekker grillen. Maak er een assortiment frisse slaatjes bij en je etentje kan niet meer stuk.

Let op dat je:

- je vlees insmeert met wat olie, zo is het beschermd tegen de hitte.
- de vlammen nooit rechtstreeks aan het vlees laat komen.
- een tang of spatel gebruikt, geen vork. In het vlees prikken is géén goed idee, zo verliest het zijn vocht en dus zijn natuurlijke sappigheid.
- eens durft te experimenteren met verse kruiden, ze geven je vlees een extra lekkere smaak.



BAKKEN

Wie zin heeft om dat varkentje te... bakken, koopt het best magere filetkoteletten en mig-nonnettes, of de iets meer met vet dooraderde spieringkoteletten.

Let op dat je:

- een kotelet vooraf uit de koelkast haalt en droogdept. Schroeit ze dicht op hoog vuur en laat dan rustig garen op een zacht vuur.
- het vetrandje aan het vlees laat voor het bakken. Dat geeft extra smaak, en je kunt het nadien wegsnijden.
- niet in je worsten prikt, zo verliezen ze hun sappen. Begin met een niet te warme pan en zet het vuur langzaam hoger.
- het vlees na het bakken even laat rusten voor je het serveert. Je tafelgenoten zullen je complimenteren met je malse bereiding!

STOVEN

Stoverij met frietjes wordt meestal bereid met rundsstoofvlees, maar heb je het ook al eens met varkensstoofvlees geprobeerd? Dit vlees met veel bindweefsel heeft een lekkere smaak en past perfect bij een saus met donker bier. Ook schenkels en varkenswangetjes leveren een superieure stoofpot op.

Let op dat je:

- je stoofvlees vooraf kort even dichtschroeit, voor een optimale smaak én een mooi kleurtje.
- de temperatuur nooit boven de 100°C laat oplopen, 80°C is eigenlijk ideaal. Zet het deksel van je pot op een kier, zo wordt het nooit té warm.



WOKKEN



De jongste jaren is iederéén aan het wokken geslagen, en terecht. Niet alleen krijgen je vlees en groenten zo een heerlijke smaak, het is ook een heel gezonde manier om je gerechten te bereiden. Doordat je op hoge temperatuur bakt en de hele tijd roert, hoef je maar weinig vetstof te gebruiken en blijven je voedingsstoffen bewaard.

Let op dat je:

- je vlees vooraf in hapklare stukjes snijdt. Zo kun je de gaartijd kort houden.
- olie gebruikt die bestand is tegen hoge temperaturen. Arachideolie is een goede keuze.

BRADEN

Een heerlijke klassieker op zondag: een varkensgebraad uit de oven! Braden komt vooral grotere stukken vlees ten goede, omdat het vlees geleidelijk aan mag garen. Varkenskroontjes, varkenshaasjes, buikspek en filetgebraad smaken overheerlijk als je ze in de oven bereidt.

Let op dat je:

- het vlees tijdig uit de koelkast haalt, droogdept en pas op het allerlaatste moment kruidt.
- je gebraad vooraf even aankorst in de pan.
- je gebraad even laat rusten onder aluminiumfolie voor het sappigste resultaat.





Tim Boury van Restaurant Boury

- ★ Geboren in 1983.
- ★ Is een van de alumni van de vermaarde hotelschool Ter Duinen in Koksijde.
- ★ Heeft met Comme Chez Soi, Oud Sluis en Belga Queen (in Gent) enkele mooie restaurants op zijn palmares staan. Toen hij nog bij Belga Queen aan het fornuis stond, haalde hij de titel Viskok van het Jaar binnen.
- ★ Opende samen met zijn vrouw in 2010 Restaurant Boury in Roeselare en kreeg amper een jaar later al zijn eerste Michelinster.
- ★ Werd in 2014 door GaultMillau verkozen tot Jonge Topchef van het Jaar.

Tim: "Dat je je thuis niet waagt aan varkenspoten of -oren, daar kan ik heel goed inkomen. Je moet er nu eenmaal heel veel werk insteken om maar een klein stukje vlees over te houden. Maar wát voor vlees krijg je dan, zó mals en smaakvol.

Net daarom vind ik het ook zo fijn dat we onze klanten wel die specialere dingen kunnen voor-schotelen. Laat hen in hun eigen keuken maar lekker ribbetjes grillen of een varkenshaasje braden, wij zullen hen hier dan wel een intens hapje van varkenspoten serveren.

Wat ik persoonlijk ook heel leuk vind aan het varken: je kunt er alles van opeten. Verwerk maar eens varkens tong in je stoofvlees, dat is heerlijk!

Zelfs het vel van het varken kun je opeten, lekker krokant gebakken aan een mooi stuk buikspek.

“Na de uren
experimenteer
ik met zelf-
gemaakte paté
en worsten. En
het personeel
smult mee”

De delen die we in het restaurant niet serveren, gooien wij trouwens nooit weg. Daarvoor zit er

nog veel te veel smaak aan. Er is een reden waarom beenhouwers in heel veel van hun vleesbereidingen stukken van het varken gebruiken, hé.

Niet dat ik een slagtersopleiding heb gehad, maar ik vind het wel fijn om zelf charcuterie te maken. Als we er nog de tijd voor hebben, experimenteren we in het restaurant graag met die smaken en texturen.

Zo maken we het liefst onze eigen paté en worst. We proberen zoveel mogelijk samen te eten met iedereen van het personeel, en dan kunnen we proeven of onze probeersels goed gelukt zijn. Een pistolet met zelfgedraaid gehakt, wat ajuin en pickles... daar gaat maar weinig boven. Simpel, maar o zo lekker."

Buikspek met tartaartje van gamba, curry en bloemkool

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN:

- ✓ 200 g gegaard buikspek
- ✓ ¼ bloemkool
- ✓ 4 gambastaarten
- ✓ 2 eetlepels mayonaise
- ✓ 5 g kerriepoeder
- ✓ 1 koffielepel honing
- ✓ 1 fijngesnipperde sjalot
- ✓ 1 eetlepel fijngesneden bieslook
- ✓ 8 eetlepels olijfolie
- ✓ sap van een halve citroen



TIP:
Spek heeft een winters imago maar kan ook perfect in de zomer. Krokant gebakken in een zomers slaatje bijvoorbeeld.

BEREIDINGSWIJZE:

- ☐ Ontdoe het buikspek van het vel en de kleine vetrand en bak het krokant in hete olie.
- ☐ Maak fijne bloemkoolschilfers met behulp van een dunschiller. Maak aan met olijfolie, citroensap, peper en zout.
- ☐ Verwijder het darmkanaal van de gamba's en snijd in tartaar.
- ☐ Breng de gamba's op smaak met olijf-

olie, sjalot, bieslook, citroensap, peper en zout.

- ☐ Meng de mayonaise met kerriepoeder en honing.

PRESENTATIE:

Schik het buikspek op een bord met daarbovenop de tartaar van gamba en de bloemkoolschilfers.

Werk af met enkele toefjes kerriecrème.



Varkenshaasje met geroosterde asperges, courgette, gekonfijte tomaat en Nicola-aardappelen

INGREDIËNTEN VOOR

4 À 6 PERSONEN:

- ✓ 800 g varkenshaasje
(bij voorkeur licht gepekeld)
- ✓ 8 witte asperges
- ✓ 4 minicourgettes met bloem
- ✓ 100 g zongedroogde tomaatjes
- ✓ 250 g Nicola-aardappelen
- ✓ 1 takje tijm
- ✓ 1 takje rozemarijn
- ✓ 1 teentje knoflook
- ✓ 100 g verse geraspte Parmezaanse kaas
- ✓ 1 dl Spaanse zachte olijfolie

BEREIDINGSWIJZE:

- ☐ Gaar de aardappelen met tijm, rozemarijn en een teentje knoflook. Bak het vlees krokant aan in een hete pan en laat verder garen in de oven op 180°C gedurende ongeveer 25 minuten. Wanneer het vlees gaar is, ontvet dan de bakjus en meng met de zachte olijfolie.
- ☐ Kook de asperges beetgaar in gezouten water en rooster ze daarna kort op de grill of barbecue.
- ☐ Snijd de courgette (inclusief bloem) in de lengte doormidden. Marineer het steeltje met olijfolie, fleur de sel en zwarte peper. Hak de tomaatjes fijn, vul de courgettebloem ermee op en werk af met de kaas.

PRESENTATIE:

Schik enkele sneetjes varkenshaasje op een bord en daarbij de courgette, de asperges en de aardappelen. Werk af met een lepeltje saus.

Gelakte spareribs met witte kool en cresson

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN:

- ✓ 4 porties ribben
- ✓ 1/4 witte kool
- ✓ 1 bosje cresson
- ✓ 1 dl olijfolie
- ✓ 1/2 dl witte balsamicoazijn

Laquage

- ✓ 120 g ketchup
- ✓ 1 dl soyasaus
- ✓ 0,5 dl ketjap manis
- ✓ 80 g honing
- ✓ 2 eetlepels siroop van gekonfijte gember

Avocadocrème

- ✓ 2 avocado's
- ✓ 1 eetlepel citroensap
- ✓ 1/2 dl room
- ✓ 1/2 gelatineblaadje

BEREIDINGSWIJZE:

- ☐ Meng alle ingrediënten van de laquage. Smeer er de ribben volledig mee in, met behulp van een borsteltje, en laat ongeveer 12 uur marineren.
- ☐ Gaar de ribben in de oven (140°C) gedurende 35 minuten.
- ☐ Snijd de witte kool in flinterdunne reepjes en meng met de cressonblaadjes. Breng op smaak met olijfolie en balsamico.

Voor de avocadocrème:

- ☐ Mix de avocado's met het citroensap glad in de blender, en meng er ook de room en gesmolten gelatine onder.

PRESENTATIE:

Schik de ribbetjes op een streepje avocadocrème op het bord en serveer met de witte kool en de cresson.



Welk stukje

Het is soms moeilijk kiezen, als je bij de slager of de supermarkt al die sappige stukken varkensvlees in de toonbank ziet liggen. Van kop tot staart: elk deel van het varken wordt gebruikt en levert heerlijke gerechten op. Hier vind je een handige en smakelijke inleiding tot de anatomie van het varken!

1. DE KOP



Het klinkt misschien niet meteen appetijtelijk, maar gekookt en met een saus van graantjes-mosterd is varkenskop écht de moeite

waard. Trouwens, varkenswangetjes worden vandaag steeds meer geapprecieerd als een ware delicatessen. Malser stoofvlees dan dat van de kaakspieren van het varken vind je niet. En nu het toch over de vroeger verguisde stukken gaat: misschien zijn hersentjes niet ieders ding, maar als je eenmaal krokant gebakken varkensoren hebt geproefd, zeg je daar nooit nog nee tegen!

2. DE SCHOUDER



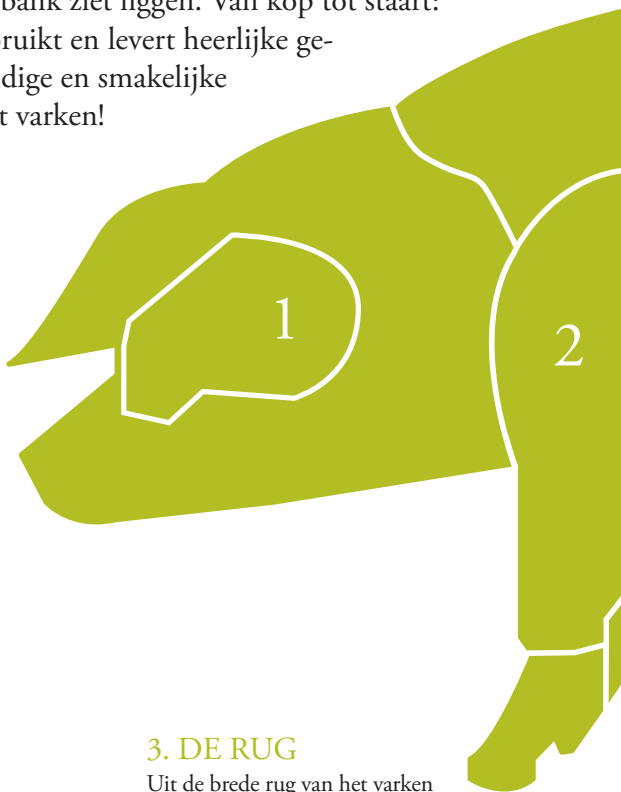
Schouderribben, schenkel, bal, valse filet en zenuwstuk komen allemaal uit de schouder van het varken. Schouderribben smaken heerlijk op de barbecue,

een schenkel past perfect in je hutspot, van de bal wordt gyros geproduceerd en de valse filet en het zenuwstuk maken een lekker gebraad. Vergeet trouwens ook de varkenspoten niet, want die kunnen mee in de soep of verwerkt worden in vleeskroketjes.

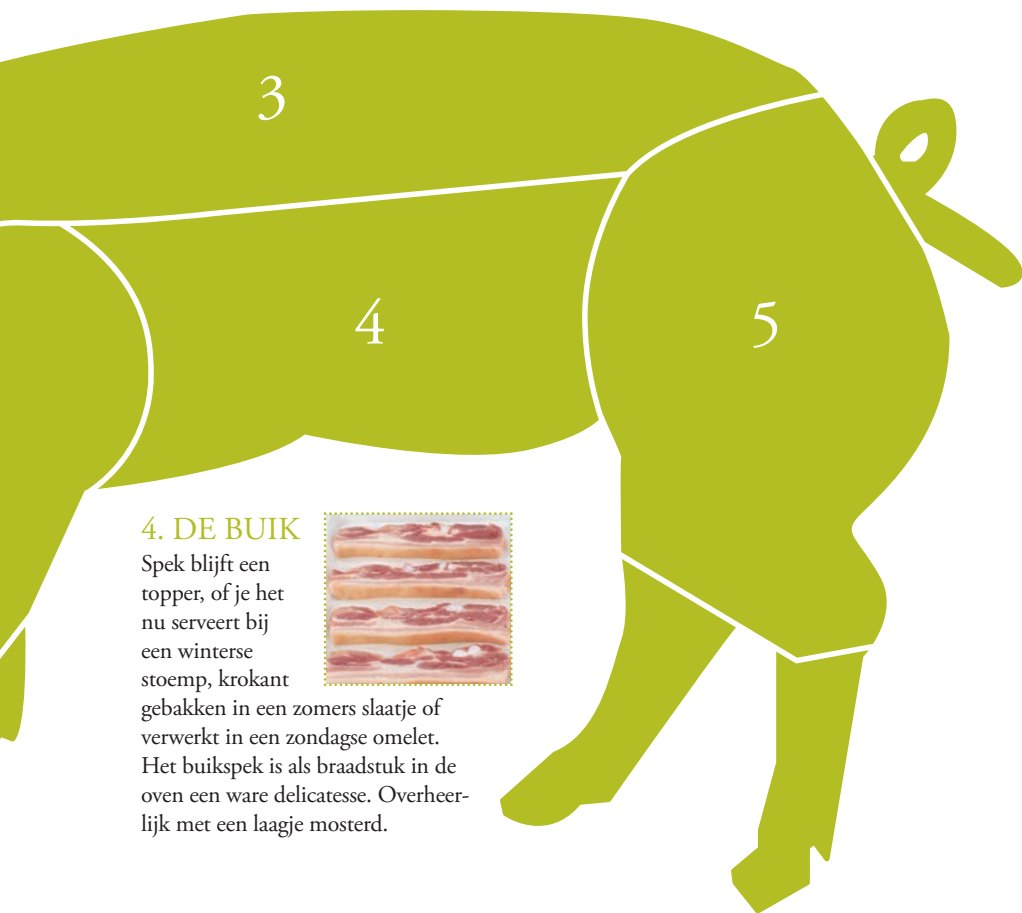
3. DE RUG

Uit de brede rug van het varken kan de slager véél lekkers halen. Spiering, ribstuk, filetstuk, heupstuk, varkenshaasje en varkens-kroontje: iedereen vindt hier wel zijn gading.

Een spieringkotelet is iets voor échte vleesliefhebbers, terwijl je met een varkenshaasje lekker licht kunt gaan en een varkens-kroontje dan weer heel feestelijk oogt.



kies jij?



4. DE BUIK

Spek blijft een topper, of je het nu serveert bij een winterse stoemp, krokant gebakken in een zomers slaatje of verwerkt in een zondagse omelet. Het buikspek is als braadstuk in de oven een ware delicatessen. Overheerlijk met een laagje mosterd.



WEETJE
Varkensvlees van bij ons is mals, sappig en blank tot roze van kleur, heeft een onderhuidse vetlaag en is weinig verdooraderd.

5. DE HAM

Begin je al te watertanden bij het idee van zo'n lekker gebraden hammetje? Dat blijft natuurlijk dé klassieker, maar de achterkant heeft nog meer te bieden: de schenkel, platte bil, filet d'Anvers, dikke bil en nootje. Ook

gekookte ham ken je ongetwijfeld. Gekookte hammen die het kwaliteitslabel Meesterlyck dragen zijn in België geproduceerd en streng gecontroleerd tot op je boterham.





Thomas Locus van Bistro Margaux

- ★ Geboren in 1983.
- ★ Besloot op z'n zeventiende dat hij kok wilde worden en ging in de leer bij Michel Coppens, een vriend van de familie.
- ★ Mocht mee in de potten roeren van Bruneau in Ganshoren én in die van Oud Sluis van Sergio Herman.
- ★ Opende in 2009 Bistro Margaux in Sint-Martens-Bodegem en kreeg amper een jaar later al zijn eerste Michelinster.
- ★ Werd in 2010 door Gault&Millau verkozen tot Jonge Topchef van het Jaar regio Brussel.

Thomas: "Als ik zelf op restaurant ga en op de kaart een spiering met Blackwellsaus zie staan, kan ik er maar moeilijk aan weerstaan. Dan weet ik meteen wat ik ga bestellen. Spiering vind ik echt een fantastisch stukje vlees, zeker met die scherpe saus erbij. Zo serveren wij die malse koteletten ook het liefst in Bistro Margaux: gebakken en met een gele van pickles. In ons menu zal je trouwens altijd minstens één gerecht met varkensvlees vinden. Soms is dat een klassieke carré, maar persoonlijk ben ik ook een grote fan van varkenspoten. Verwerkt in een smeug kroketje: heerlijk! Best grappig wel, eerst kijken mensen verschrikt, maar nadien moeten ze toegeven dat het toch

wel smaakt. Ik ben blij dat ik hen alle lekkere stukken van het varken kan laten proeven, want je kunt er zoveel kanten mee uit.

“Aan een
spieringkotelet
kan ik niet
weerstaan”

Ik hou ervan te verrassen, en dan zit je met varkensvlees echt wel goed. Neem nu de combinatie van varken en vis. Het klinkt misschien een beetje vreemd, maar

die passen echt mooi samen. Varkenswangetjes en sint-jakobsvruchten vind ik bijvoorbeeld een winner, want de volle smaak van het vlees is in perfecte harmonie met de verfijnde elegantie van de schaaldieren.

Dat er in ons land enkele heel smaakvolle varkensrassen gefokt worden, helpt natuurlijk ook wel. Als je varkensvlees van bij ons koopt, is de afstand tussen de stal, het slachthuis en jouw keuken veel kleiner dan bij geïmporteerd vlees. Op die manier beperk je je ecologische voetafdruk en ondersteun je onze boeren, die de nodige inspanningen leveren om jou een kwaliteitsvol stukje vlees te kunnen aanbieden. Goed voor hen én voor ons dus."

Carpaccio van varkensfilet met jonge wortel, tuinboontjes en limoen

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN:

- ✓ 1 varkensfilet
- ✓ 500 g tuinboontjes
- ✓ 1 kg wortelen
- ✓ 12 jonge worteltjes
- ✓ broodcroutons
- ✓ kleine witte champignons (voor het dresseren)
- ✓ 1 limoen
- ✓ 1 sjalot
- ✓ 100 ml melk
- ✓ 100 ml kippenbouillon
- ✓ peper, zout, suiker, komijn



BEREIDINGSWIJZE:

- ❑ Kleur de varkensfilet aan in boter en laat 15 minuten garen in een oven van 180°C. Laat de varkensfilet nadien volledig afkoelen. Zet de filet 10 minuutjes in de diepvries en snijd hem daarna in fijne sneetjes (met een snijmachine of met een mes).
- ❑ Stoof de sjalot aan in een beetje boter en voeg de wortelen (gesneden in fijne stukjes) toe. Kruid met peper, zout, suiker en komijn en bevochtig het geheel met 100 ml kippenbouillon en 100 ml melk. Laat alles zacht garen en mix het tot een gladde crème. Stoof de 12 jonge worteltjes aan in wat boter en breng op smaak met suiker, peper en zout.

- ❑ Blancheer intussen ook 100 g van de tuinboontjes. Kook de overige 400 g gaar in gezouten water, giet ze af en mix tot een gladde crème.
- ❑ Gebruik van de limoen enkel de zeste. Blancheer die drie keer in suikerwater.

PRESENTATIE:

Marineer de carpaccio van varkensfilet in peper, zout, olijfolie en limoensap. Dresseer de sneetjes op het bord en voeg bovenop de crème van wortel en de crème van tuinboontjes toe. Werk het geheel verder af met de jonge wortel, de geblancheerde tuinbonen, de kleine witte champignons, de limoenezeste en de broodcroutons.



Varkensspieringgebraad met frisse kropsla, radijsjes en asperges

INGREDIËNTEN VOOR 4 À 6 PERSONEN:

- ✓ 1 varkensgebraad (spiering)
van +/- 800 g
- ✓ enkele sneetjes getoast
donker brood
- ✓ 4 witte asperges
- ✓ 200 g verschillende soorten radijs
(rode, witte, paarse...)
- ✓ plattekaas
- ✓ kropsla

BEREIDINGSWIJZE:

Kleur het gebraad aan en laat 30 minuten garen in een voorverwarnde oven van 175°C. Laat het gebraad 10 minuutjes rusten en snijd het vervolgens in rechthoekige balkjes.

PRESENTATIE:

Schik de gekookte asperges, de in partjes gesneden radijzen en de toast op het vlees. Werk dit af met enkele toefjes plattekaas. Dresseer het bord verder met de binnenste blaadjes kropsla, de rest van de radijsjes en de asperges.

Varkenswang met gerookt spek, spinazie en prei

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN:

- ✓ 4 varkenswangen
- ✓ varkensbouillon
- ✓ bloem
- ✓ tijm, laurier en look
- ✓ mengeling van ingekookte varkensfond en ketchup
- ✓ 4 bintjes
- ✓ 200 g gerookt spek
- ✓ boter
- ✓ 100 g spinazie
- ✓ sjalot
- ✓ 2 stengels prei
- ✓ peper en zout



BEREIDINGSWIJZE:

- ❑ Kruid de varkenswangen met peper en zout en kleur ze aan in wat boter. Bevochtig de wangetjes met een mengsel van varkensbouillon, bloem, tijm, laurier en look, tot ze 1/3 onderstaan. Zet ze onder deksel en laat de wangetjes 30 minuutjes braiseren. Lak nadien de wangetjes met de mengeling van ingekookte varkensfond en ketchup.
- ❑ Neem een bakvorm voor het aardappeltaartje. Snijd fijne schijfjes aardappel en spek en schik die laag per laag in de bakvorm, met ertussen

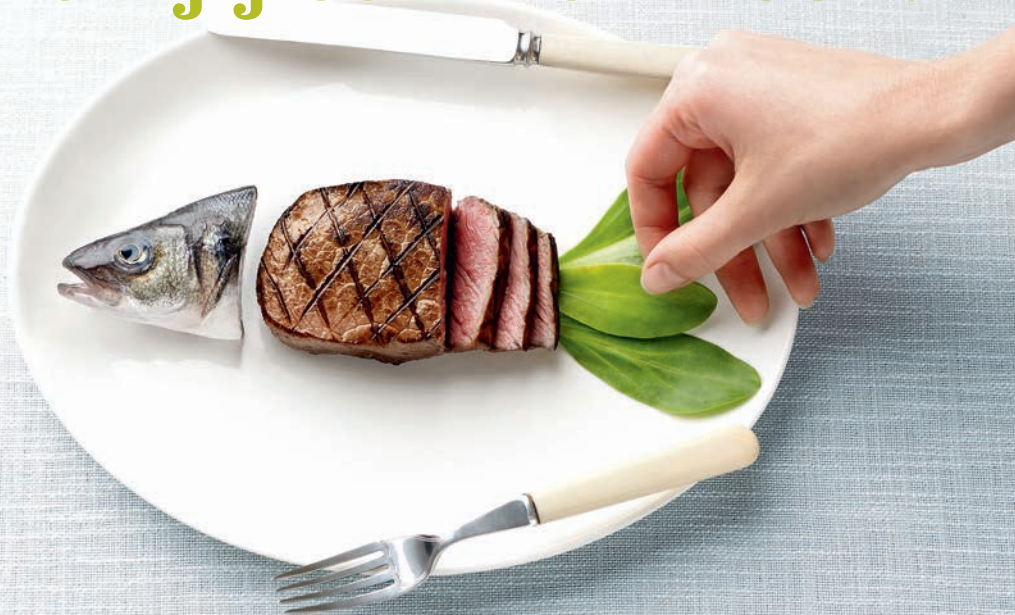
een beetje boter. Zet de aardappeltaart 45 minuten in een voorverwarmde oven van 170°C.

- ❑ Stoof de spinazie aan in boter, water en sjalot. Snijd de prei in rondjes van ongeveer 1 cm dik. Stoof ze aan met peper, zout, water en boter tot de prei gaar is.

PRESENTATIE:

Dresseer de varkenswangen samen met de spinazie op het bord. Schik het aardappeltaartje ernaast, met daarbovenop de prei.

Ben jij een flexivoor?



Dat varkensvlees lekker is, daar bestaat geen twijfel over. En dat het zijn plaats heeft in een evenwichtige en gevarieerde voeding, staat ook buiten kijf. Flexivoren hebben dat goed begrepen: zij genieten bij hun maaltijden zowel van vis, van vlees als van vegetarische en andere alternatieven. Smakelijk!

GEVARIEERD MENU

Kies jij voor een gevarieerde voeding? Wissel je vlees flexibel af met vis, vegetarische maaltijden en andere alternatieven? En vind je dat een stukje vlees van bij ons onmiskenbaar past in een evenwichtig samengesteld menu? Dan ben jij een flexivoor.

BEWUST GENIETEN

En je bent niet alleen. Maar liefst 90% van de Belgen geniet graag bewust van een stukje vlees. Omdat ze het lekker vinden, maar ook omdat ze weten dat het voedzaam is: er zitten immers belangrijke voedingsstoffen in.

VERANTWOORD KIEZEN

Een flexivoor is ook een bewuste consument. Hij kiest verantwoord welk vlees hij eet. Door te kiezen voor een stukje vlees van bij ons, ondersteunt hij niet alleen de lokale economie. Hij beperkt er meteen ook z'n voedselkilometers mee.

DE PRIORITEIT: VOEDSELVEILIGHEID

Ten slotte weet de flexivoor als geen ander dat vlees van bij ons veilig is. Dankzij de strenge wetgeving, sluitende controles en traceerbaarheid van bij de veevoederleverancier tot in de winkel.

Lees meer over 'Vlees van bij ons' op www.vlees.be

Win een etentje voor 2!

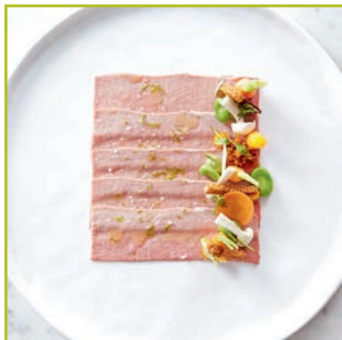
Hebben onze chefs jou doen watertanden met hun heerlijke recepten met varkensvlees? Dan hebben wij goed nieuws voor jou! Je kan namelijk een etentje voor 2 winnen in een van deze toprestaurants. Waag snel je kans en surf naar www.nina.be/varkensvlees.

Daar vind je alle info over de wedstrijd. Deelnemen kan t.e.m. 16 juni 2014.



**Jurgan
Campens**
van Resto Henri
in Brussel

Tim Boury
van Restaurant Boury
in Roeselare



**Thomas
Locus**
van Bistro Margaux
in Sint-Martens-
Bodegem



✓oedzaam ✓eilig ✓erantwoord