

MICHIENSEN

ANTWERPEN

FASHION IN FOOD # 3

V.U. DIETER SMEULDERS, ANSELMOSTRAAT 43, 2018 ANTWERPEN

HET WILDSEIZOEN

THOMAS DE CEUSTER

SCHAPENKAAS

RILLETTE

WAAROM ETEN WE EIGENLIJK?

DOORDOOR

Medewerker in de kijker	2
Voorwoord	3
Rillette & wildpasteien	4
Onze wijnen	5
Het wildseizoen	6
Recept: "Wildstoverij"	7
Recept: "Hazenrug fine champagne"	8
Recept: "Fazant à la crème met witlof"	9
Waarom eten we eigenlijk?	10
Kazen in de kijker: schapenkaas	13
Truffels	14
Foie gras	15

medewerker IN DE KIJKER ...



Thomas de Ceuster

- ✓ 28 jaar
- ✓ Vakman
- ✓ Slager in hart en nieren
- ✓ Rechterhand van Dieter
- ✓ Liefhebbende echtgenoot van Sharrisa
- ✓ Fiere, trotse, lieve papa van Amelie, zijn oogappel.

Hobby's:

- ✓ Met "de Lilo" gaan wandelen (Cocker)
- ✓ Fitness (heel ijdle ... hihi ...)
- ✓ Bouwen aan zijn toekomst binnen het Michiels team.





*Wat hebben we weer een
bewogen periode achter
de rug ...*

Na maanden van brainstormen, verbouwen, opleiden, vergaderen en een drukke zomerperiode is de "concept store" van Michiels een feit. Corneel is het walhalla voor menig foodies.

Een uitgebreid assortiment dagschotels (met vlees, vis, gevogelte of vegetarisch), verse fruitsalade, gezonde groentensalades. Alles wat de snelle beslisser nodig heeft binnen één concept: van tapa's tot dessert.

Diverse gerenommeerde merken bieden het beste van hun assortiment: DelRey, Malleti, Viani, Michiels, Heritaghe en meer.

Corneel is open 7 dagen op 7, 365 dagen per jaar. Van maandag tot vrijdag van 10h tot 21h, op zaterdag en zondag van 8h tot 20h.

Adres: Kloosterstraat 168, 2000 Antwerpen



De laatste maanden van het jaar breken alweer aan. Een periode van donkere en koude avonden die zich uitstekend lenen voor gezellig tafelen en misschien is dit wel dé favoriete periode van menig culinair liefhebber. Keurslager Michiels heeft een uitgebreid assortiment van diverse wildterrines, mousses, stoofpotjes, zuurkool, fazant en hert. Kortom: een waaier van culinaire geneugten. Teveel om op te noemen.

De eerste vragen worden al gesteld: is de feestfolder al klaar? Wat gaan we eten? wanneer zijn jullie open? Een rijke en inspirerende periode voor het huis Michiels, met steeds dezelfde betrachting zoveel mogelijk van jullie vragen en wensen trachten te beantwoorden.

Elk jaar opnieuw trachten we tijdens de laatste maanden van het jaar een scala aan nieuwe gerechten te brengen, naast de traditionele klassiekers.

Ik hoop dat we u ook dit jaar mogen verrassen met culinaire hoogstandjes en we beantwoorden met de glimlach al uw vragen.

*groeten,
Dieter*

Rillettes van eend

Als we het hebben over rillettes, dan gaat het over een boers gerecht uit Frankrijk, ontstaan als manier om taai vlees van oude varkens mals te maken. Het werd dus oorspronkelijk gemaakt van varkensvlees, maar we zien tegenwoordig steeds meer varianten van gans, konijn, eend en zelfs vis. Om tot het gerecht te komen, wordt het vlees in veel ganzen- of varkensvet gesmoord totdat je het volledig uit elkaar kunt trekken, net als bij pulled pork. Het vlees wordt dus niet echt gebakken en het smoren gaat vaak gepaard met extra smaakmakers als laurier, peper, zout en andere kruiden. Vervolgens wordt het gemengd met het vet (of zelfs een beetje extra) en moet het stollen in een speciale terrinevorm. Rillettes is op kamertemperatuur een lekkernij en wordt samen met echte boter, olijfolie en brood op tafel gezet.



Grove pasteien

Fazant natuur
Fazant kastanjes & jenever
Reebok natuur of met rozijntjes
Haas natuur of met vijgen en whisky
Wildzwijn natuur of met Porto
Patrijs natuur
Eend met appelsientjes

Mousses

Mousse van bosduif
Mousse van kwartel
Wilde eend met porto
Eendenmousse met muscadet

Bijhorende konfijten

Uienkonfijt natuur
Ardeense uienkonfijt
Mangokonfijt
Witloofkonfijt
Vijgenkonfijt
Veenbessen
Sinaaskonfijt Grand Marnier

Tijdens het seizoen vind je een select assortiment van heerlijke wildpasteien en terrines met bijhorende konfijten. De liefhebbers zullen ongetwijfeld opgetogen zijn!



Onze wijn



Alexander VS The Ham Factory Ribera Del Duero

75cl

De wijnmakers van Casa Rojo streven er naar om het typische van het microklimaat en bodem zo goed mogelijk tot uiting te laten komen in de wijn. De van nature stevige wijn wordt elegant betoeteld met 18 maanden Franse eiken vaten. De wijn is levendig rood, karmijn van kleur, met paarse flonkeringen. Een hoge intensiteit in de neus en van smaak met toast, cacao en mokka. Vol en ruimhartig met zwart fruit. Heerlijke begeleider van gebraden of geroosterd rood vlees gerechten en tapas.



Raimat Solana Chardonnay en Albarino

75cl

Raimat Solana combineert de rijke tropische fruit- en citrustonen van de Chardonnay druif met de frisheid en intensiteit van de Albarinho druif. De afdrank gaat van frisse zuren naar hints van rijpfruit met een mooie volle textuur.

Bodega Raimat

Raimat is een samenvoeging van de Catalaanse woorden 'raim' (druiven - tros) en 'ma' (hand) Het is een verwijzing naar een oude steen die op het landgoed is gevonden met door op de afbeeldingen van een tros en een hand. In 1918 werd de bodega van Raimat gebouwd, naar een ontwerp van Rubio Belver, een tijdgenoot van Gaudi. Het wijngebied bevindt zich op 120 km ten westen van Barcelona in de dynamische wijnregio Catalonië.



Ook wild van ons wild?

Wat breekt er weer een prachtige culinaire periode aan ... het wildseizoen. De wildsector is een unieke en zeer ambachtelijke sector waar gewerkt wordt met natuurlijk, biologisch scharrelvlees. Het is niet alleen gezond maar ook arm aan calorieën en rijk aan eiwitten en ijzer. Het is een prachtig product waar we als vakman over waken dat er heel veel zorg besteed wordt aan de kwaliteit van vlees en dier.

Vanaf 15 september zijn de eerste patrijzen weer van de partij. Misschien wel een van de fijnste wild delicatessen die er zijn. 15 oktober is dan de grote start van het echte wildseizoen en mogen we ons weer verheugen op vers wild uit onze Ardennen en omstreken.

Vraag zeker ideeën en tips aan Thomas of Dieter wanneer wild op het menu staat. Courante soorten zijn dagelijks verkrijgbaar, maar om zeker te zijn dat uw favoriet stukje wild aanwezig is, bestel zeker 1 dagje voordien! Kijk ook naar www.keurslager-michielsen.be (wild)



PATRIJS

Patrijs is het lievelingswild van de chef-kok en de gastronom. Jonge gebraden patrijzen hebben een korte bereidingstijd en zijn een bijzondere delicatessen. Patrijzen zijn standvogels die zich snorrend over korte afstanden verplaatsen. Ze kunnen slechts 500 tot 1000 meter vliegen en vallen dan terug neer.



WILDE EEND

Het vlees van een wilde eend is veel sterker en donkerder dan van de tamme eend (de gekende eendenborstfilets). Het vlees (filet) wordt best rosé gebakken maar in stukken leent het zich ook zeer goed voor een stoofpot!



BOSDUIF

In tegenstelling tot de stadsduif heeft de bosduif donkerder vlees en een uitgesproken wildsmaak. Het vlees is zacht maar wel karaktervol.



WILD ZWIJN

Wilde zwijnen, ook wel everzwijnen genoemd, zijn de voorouders van onze varkens, maar er is een groot verschil in vlees van wilde zwijnen. Everzwijnen hebben steviger vlees dat ook magerder is dan het varkensvlees van tegenwoordig.

Everzwijnen zijn intelligente dieren, leep en snel, en als het erop aankomt zeer gewelddadig. De naar boven gerichte hoektanden van de mannelijke zwijnen kunnen gruwelijke wonden veroorzaken. Everzwijnen leven in België in de Ardennen en de Oostkantons. Door ze bij te voederen blijven ze weg van de landbouwgronden waar ze behoorlijk schade kunnen aanrichten.

Everzwijnen zijn zoals alle varkens veel eters. Ze smikkelen onder meer gras, bladeren, eikels, beukennoten, kruiden, wortels van allerlei planten, paddenstoelen, vruchten en ook kikkers, slangen en wormen. Dat geeft ze een zeer aparte wildsmaak. Vlees van in de paartijd geschoten zwijnen is vrij penetrant van geur en smaak en mag eigenlijk niet voor consumptie worden aangeboden. Die paartijd is normaal half november tot half januari.

Recept



WILDSTOVERIJ

Benodigheden voor 4 personen

1 kg ragout van hert, ree of everzwijn van "K", 280g aalbessen-confituur, 4 stronkjes witloof (gesnipperd maar niet te klein), 500cl wildfond "K", 250g silveruitjes, 280g veenbessen, bruine roux, tijm, laurier, peper en zout

BEREIDINGSWIJZE

Bestrooi het vlees met peper van de molen. Verhit olijfolie en boter in een braadpan en schroeit het vlees snel dicht. Haal uit de pan en hou apart. Stoof het witloof en de silveruitjes mooi glazig aan in de pan en hou apart. Blus de pan met de wildfond en giet bij het vlees samen met de tijm en laurier. Zet op een zacht vuurtje voor ongeveer 50 minuten onder deksel. Voeg na 40 minuten het witloof, de silveruitjes en de veenbessen toe en laat nog ongeveer 20 minuten afgedekt zachtjes stoven. Controleer de gaarheid. Wanneer klaar: bind met de roux, voeg de aalbessenconfituur toe en kruid bij naar smaak.

SUGGESTIES lekker met gepocheerde appeltjes en veenbessen "K", kroketjes, gebakken aardappeltjes of gratin.

Recept



HAZENRUG FINE CHAMPAGNE

Benodigdheden voor 4 personen

2 hazenruggen "K" (deze zijn reeds volledig pan klaar), boter, 500g champignons evt. Paris Blonde, Cognac, 125 ml wildfond "K", room, peper en zout.

Bereiding

Warm de oven voor op 200°C. Kruid de hazenruggen met peper en zout en bak ze aan beide zijden mooi bruin in de pan. Leg de hazenrug in een braadslede en dek af met aluminiumfolie. Laat garen in de oven op 175°C gedurende 8 tot 12 min "rosé". Giet het vet uit de pan en bak de champignons mooi bruin in boter. Blus met een scheutje cognac en de wildfond en voeg de room toe. Laat de saus 5 min op een zacht vuur inkoken. Binden met roux en afkruiden met peper en zout.

Suggesties: Lekker met gepocheerde appeltjes en veenbessen "K", kroketjes of gebakken aardappeltjes.



HAAS

Doordat de haas leeft in een natuurlijke biotoop in open vlaktes en zich te goed doet aan grassen, zaden en bessen vinden we dit terug in de uitgesproken doordringende en kruidige wilde smaak. Haas is zeer rijk aan ijzer en eiwitten!



HERT

Er is hert en er is Hertenkalf. Hert heeft een uitgesproken wild smaak en leent zich best voor stoofpotjes. Hertenkalf en hinde zijn een ware delicatessen en staan op nr 1 als favoriet wild. Het heeft een fijne zachte smaak en heeft tijdens het bakken niet veel gaartijd nodig! Een ware streling voor menig culinair liefhebber.



REE

Ree hoort tot het meest edele wild. Het leent zich bijzonder voor feestelijke bereidingen. Ree mag je niet verwarren met hert. Een hert is beduidend groter en zwaarder dan een ree, het wordt zo groot als een paard, tot 1,40 meter. Reeën worden niet groter dan een herdershond, zo'n 70 cm hoog.

Mannelijke herten hebben een rijk vertakt gewei, terwijl een reebok aan beide kanten meestal niet meer dan drie gewei-einden heeft. Het vlees van herten is ook grover en smaakt wilder dan het malse sappige vlees van de ree. De reeget is van de bok te onderscheiden door de witte vacht aan de achterzijde van het dier.

De ree leeft in roedels over Europa verspreid van Schotland en Midden-Zweden tot aan de Middellandse Zee en wordt ook aangetroffen in delen van Azië. Binnen het gebied dat hij bewoont, geeft de ree de voorkeur aan jong boomloof, hij wordt echter ook in grotere bossen aangetroffen waar veel laaghout is. Het voedsel bestaat uit blaadjes en loten van verschillende soorten loofbomen, jong koolzaad, gerst, haver, erwten en klaver. Zonder water kan hij niet leven, hij likt graag aan zout bevattende voorwerpen. Reeën zijn lekkerbekken en dat proef je aan hun vlees, ze eten kruiden, knoppen van bomen en gewassen en zachte blaadjes.



FAZANT

Eerste brachten de Grieken en daarna de Romeinen fazanten mee uit Azië. De Grieken noemden het dier Phasianos en kweekten de fazant al vijfhonderd jaar voor de jaartelling. Keizers, koningen, adel en notabelen hielden fazanten in hokken. De Romeinen namen de dieren mee tijdens hun veroveringstocht in Europa.

Fazanten die ontsnapten uit de Romeinse hoenderhokken plantten zich verder in de vrije natuur. In de middeleeuwen kwamen afstammelingen van die fazanten in heel Europa voor zodat ook de gewone man er af en toe eentje kon verschalken. Raszuiver zijn de fazanten van nu al lang niet meer. In de 18de en 19de eeuw werd in Europa de Chinese variant ingevoerd, in Engeland ontstond in de 19de eeuw een donkere variant. Al deze rassen hebben zich onderling vermengd. Slechts een geoefend oog kan aan de hand van kleine verschillen in de verentooi het ras determineren.

Gastronomie en bereiding van fazant

Jonge fazant behoeft niet gebardeerd te worden (d.w.z. met vetspek omwikkeld), oudere fazanten hebben droger vlees en kunnen wel een jasje van spekvet verdragen. Alhoewel de haan er prachtig uitziet met zijn overdaad aan kleuren, is het vlees van de grauwgrijze hen veel lekkerder.

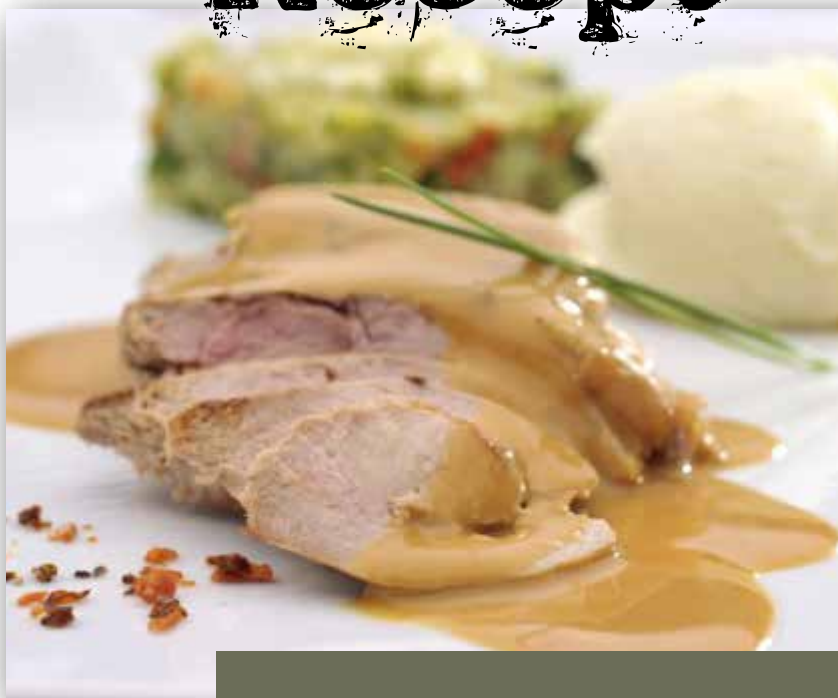
De veren van de kop van de haan zijn groen met een blauwe metaalglans, die van de hals, borst, buik en de zijanten roodachtig kastanjebruin, met purperen zijdeachtige glans. Alle veren hebben een glanzend zwarte rand, de mantelveren zijn bij de rand met witte halvmantelvormige vlekken gesierd. De slagpennen zijn bruin met koper gele strepen. De staart heeft verschillende kleurschakeringen en is aanzienlijk langer dan de vleugels, soms 5 maal zo lang, de veren hebben op een olijfgrijze kleurige ondergrond zwarte strepen.

De iris is roodgeel, de snavel bruinachtig geel, de voet roodachtig grijs of leemkleurig. Lengte 80 cm, breedte 75 cm, vleugellengte 25 cm, staartlengte 40 cm. Bij de kleinere hennen heeft de hele vederdos een aardgrijze ondergrond, die zwarte en donkere roestkleurige vlekken heeft. De leeftijd van de fazant is te herkennen aan de buigzaamheid van het borstbeen en de meer of minder sterk ontwikkelde sporen. In het verleden werden fazanten altijd 'gefaisandeerd'. Men liet ze enkele dagen hangen tot het vlees adellijk werd. Deze manier van bereiding komt tegenwoordig minder voor omdat die sterke smaak nu niet meer wordt gewaardeerd. Niets gaat boven de fijne, kruidige en aromatische smaak van wilde fazant, vooral als die zich hun hele leven tegoed hebben gedaan aan bessen en kruiden.

Gekweekte fazant is makkelijk te herkennen van wilde: hun vlees is lichter en lijkt meer op kip. Soms smaken ze ook nog naar het meel waarmee ze tijdens de kweek werden gevoederd.



Recept



FAZANT À LA CRÈME MET WITLOF

Benodigheden voor 4 personen

4 fazantenfilets (ca. 330g per filet) "K", 250 cl room "K", 1 potje wildfond "K", 8 stronkjes witlof, ¼ ajuin, 1 selderstengel, 1 wortel grof gesneden, tijm, laurier "K", peper en zout

Bereiding

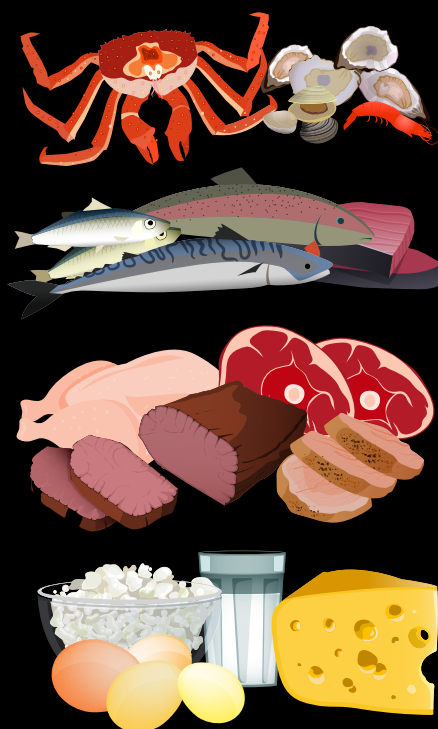
Kleur de fazantjes even aan gedurende 2 minuten. Neem ze uit de pot en stoof de grof gesneden groentjes aan. Leg de fazantenfilets op de groentjes en voeg een weinig wildfond, tijm en laurier toe. Laat 30 à 35 minuten zachtjes onder deksel stoven. Stoof het witlof. Voeg het kookvocht van het witlof toe aan de fazantjes. Wanneer de fazanten gaar zijn, hou ze apart warm in aluminiumfolie. Giet de rest van de wildfond in de pot en laat alles 5 minuten inkoken. Zeef de saus en bind met roux. Smaak af met cognac, peper uit de molen en zout.

Suggesties: lekker met gratin aardappeltjes of kroketjes en waterkers.

MACRONUTRIENTS



KOOLHYDRATEN



EIWITTEN



VETTEN

Waarom eten we eigenlijk ?

Voedsel levert niet alleen energie op die een mens nodig heeft om actief bezig te zijn, maar ook om onze lichaamstemperatuur van 37°C te handhaven en onze organen te laten functioneren. Dit betekent dat we ook in rusttoestand energie verbruiken. De in het lichaam opgehoopte energie is buitengewoon groot en de dagelijkse energiewisseling is naar verhouding klein. Het grootste deel van de door het lichaam aan de omgeving afgegeven energie komt vrij in de vorm van warmte, slechts een klein deel als mechanische energie, zoals spierarbeid, geluid of elektrische energie. Onze energie behoefte wordt uitgedrukt in warmte eenheden. Calorie is de oude eenheid voor energie of warmte, tegenwoordig vervangen door Joule – 1 Kcal = 4,184 Joule. 1 calorie is de energie die nodig is om 1 gram water tot 1°C te verwarmen.

De meeste voedingsproducten zijn opgedeeld in macronutriënten en micronutriënten. De macronutriënten, welke in grote aantallen aanwezig zijn, worden onderverdeeld in 3 groepen: koolhydraten, vetten (lipiden) en eiwitten (proteïnen). De micronutriënten zijn de vitale stoffen zoals water, vitaminen, mineralen en sporen elementen. Laten we even de macronutriënten op de loop nemen.

Koolhydraten

Koolhydraten zijn de leveranciers van de benodigde energie en komen voor in twee vormen: **de langzame koolhydraten**, zijnde zetmeel en **de snelle koolhydraten**, zijnde suikers.

Koolhydraten ontleen hun naam aan het feit dat ze uit koolstof, waterstof en zuurstof bestaan. Zij hebben een louter energieleverende functie en bezitten een energetische waarde van 4 Kcal per gram. In een goed uitgebalanceerde voeding wordt 40% tot 55% van de energie die ons lichaam nodig heeft verkregen uit koolhydraten, zo'n 280 tot 385 gram, juist voldoende om de energiebehoefte te overbruggen van 1 dag. Koolhydraten worden in de vorm van glycogeen gelijkmatig over de lever en de spieren verdeeld. In ons spijsverteringssysteem worden de koolhydraten afgebroken tot enkelvoudige suikers zoals glucose en door de dunne darm geabsorbeerd. Uit die monosachariden worden dubbel of meervoudige suikers opgebouwd. De voor de voeding belangrijkste dubbelsuikers zijn riet- of bietensuiker (sacharose), melksuiker, (lactose) en moutsuiker (maltose). In de lever wordt glucose, voor zo ver deze niet dadelijk in de stofwisseling wordt gebruikt, omgevormd tot het dierlijk zetmeel glycogeen- een polysacharide en daar verder opgeslagen tot het verder moet dienen als verbranding. Het zetmeel wordt dan weer afgebroken tot glucose. Je ziet sommige suikers worden dus sneller in het organisme omgezet dan andere die een trapsgewijs proces van omzetting tot energie moeten ondergaan (de snelle en de trage suikers). Met uitzondering van vetten, oliën, vlees, vis en eieren bevatten alle voedingsmiddelen kleinere of groter hoeveelheden koolhydraten.



Eiwitten

Eiwitten, ook gekend als proteïnen, bestaan voor de helft uit koolstof en ook uit waterstof en stikstof en bezitten een energetische waarde van 4 Kcal per gram. Eiwitten zijn een volledig en volwaardig voedingsmiddel. Zij leveren niet alleen energie maar ook de nodige bestanddelen voor de groei en wederopbouw van weefsels (spieren) en cellen. Is er voor die opbouw geen eiwit aanwezig in ons lichaam wegens eiwitvrije of eiwitarme voeding dan wordt het oude weefsel afgebroken en niet vervangen door nieuw.

De eigenlijke bouwstenen zijn de aminozuren die in de vorm van eiwitten uit onze voeding geput worden. Een deel van die aminozuren aangeboden door onze voeding worden door de menselijke cellen zelf gesynthetiseerd tot lichaamseiwitten. Haast alle voedingsmiddelen bevatten eiwit. Alleen suiker, vetten, en oliën vormen een uitzondering. Eiwitten van dierlijke oorsprong zijn aanwezig in vlees, vis, gevogelte, eieren, melk en andere zuivelproducten. Let wel op hoe hoger het vetgehalte hoe lager het eiwit gehalte. Plantaardige eiwitten met een hoge biologische waarde zijn aardappelen, peulvruchten, granen en rijst. Het menselijk lichaam beschikt niet over een echte eiwit reserve zoals bij vet of bepaalde vitaminen, doch in de lever en de spieren is een kleine labiele eiwitreserve opgeslagen voor in noodgevallen.



Vetten

Vet bevat een grote energetische waarde: 9 Kcal per gram. Ook zijn vetten de dragers van in vet oplosbare vitamines A en D. Vetten leveren in kleine hoeveelheden een maximum aan energie, waardoor het volume van de maaltijd hierdoor kan beperkt worden. Vetten remmen ook de maagsapafscheiding en het bewegingsvermogen van de maag. Door deze vermindering van deze maagbeweging blijft het voedsel langer in de maag en geeft dit een langer verzadigingsgevoel. Niet te vergeten: vet geeft smaak aan ons voedsel wat een psychologisch effect veroorzaakt.

De vetreserves in ons lichaam zijn relatief hoog in vergelijking met koolhydraten. Bij volwassen mannen bedraagt 18% à 20% van het totale lichaamsgewicht uit vet en bij vrouwen zelfs 20% tot 25%.

Vet wordt verbrand tot koolzuur en water, waarbij door middel van diverse processen warmte vrijkomt. Overvloedige energie aangevoerd door vet wordt in ons lichaam opgestapeld in de vorm van vetweefsel. Als we te weinig eten of te veel energie verbruiken put ons lichaam uit deze reserves.

Vetten kunnen in verschillende groepen opgedeeld worden

Verzadigde vetzuren, de slechte!

Hoofdzakelijk in dierlijke producten zoals vlees, boter, en zuivelproducten. De voorkeur gaat dan ook naar magere of halfvolle melk, magere zuivelproducten en mager vlees.

Sommige plantaardige producten bevatten ook verzadigde vetten (kokosvet, palmolie, cacao en gehard plantaardig vet). Natuurlijk bestaat zoals bij zoveel zaken een controverse over hoe slecht verzadigde vetten eigenlijk wel zijn. Alles met mate en verantwoord eten is steeds de boodschap. Wanneer verzadigde vetten samengaan met geraffineerde koolhydraten (witbrood, suikers) dan zijn we niet goed bezig (houd alles een beetje in evenwicht).

Onverzadigde vetzuren, de goede!

De onverzadigde vetzuren zijn onderverdeeld in mono onverzadigde en poly onverzadigde.

Mono of enkelvoudige onverzadigde vetzuren zijn rijk aan omega 9, deze vinden we terug in bijvoorbeeld: olijven, olijfolie, pinda's en de meeste noten

Poly of meervoudige onverzadigde vetzuren zijn rijk aan Omega 3 en 6, deze vinden we terug in bijvoorbeeld: zonnebloemmais, soja, tarwekiem, saffloer, druivenpitolie, lijnzaad, koolzaad en noten. Dierlijke producten zoals vette tot halfvette vis zijn ook rijk aan Omega 3 vetzuren.

We maken steeds onderscheid tussen verzadigde en onverzadigde vetten, ook wel de goede en de slechte vetten. Het is dus belangrijk de juiste bronnen van vetten te kiezen; echter een voedingsmiddel zal steeds een mix van deze vetten bevatten. Als minstens 2/3e van de totale hoeveelheid vet onverzadigd is, mag men spreken van een gunstige vetzuur samenstelling.

Een aparte categorie binnen de onverzadigde vetzuren zijn de transvetzuren. Ze hebben een afwijkende chemische reactie. Transvetzuren worden gevormd als nevenproduct bij de industriële omzetting van plantaardige oliën en gehard plantaardige vetten. Bij ons in de keuken kunnen we dit voorkomen door oververhitting en langdurig gebruik van frituurvet.

Conclusie

Wie zijn vetinname wil beperken, gaat dit vaak doen door smeer- en bereidingsvetten te weren, minder vlees, minder kaas. Maar het zijn vooral de verborgen vetten en snacks, koekjes, frieten, chips, industrieel verwerkt vlees, diepvries pizza, choco's, speculoospasta en fastfood die de grootste boosdoeners zijn én daarnaast het tijdstip van consumptie.

In de volgende editie

Wat horen we vaak: "ik moet minder calorieën eten"

Maar wat betekent dit en van wat hangt dit allemaal af?

SCHAPENKAAS: - ZELFSTANDIG NAAMWOORD

1. (VOEDING) KAAS GEMAAKT VAN SCHAPENMELK

2. SCHAPENKAAS IS LICHTER VERTEERBAAR EN GEZONDER DAN KOEIENKAAS

Pecorino sardo crotonese



Is een belegen schapenkaas afkomstig uit Sardinië. Sterk afsmakende, zoutige kaas die te vergelijken is met Parmezaan, herkenbaar aan zijn gekerfde korst. Hij wordt hij wordt eveneens veel gebruikt in gerechten (geraspt). Smaakt ook heerlijk samen met een zongedroogd tomaatje en olijfe bij uw aperitief.

Land van herkomst: Italië

Schapenmelk

Gepasteuriseerd

Mild ♥♥♥♥♥ pittig

Pecorino sardo poivre

Vervaardigd van rauwe melk van Sardijnse schapen. De korst en het zuivel zijn zeer licht van kleur. De geur en smaak doen denken aan de wilde struiken en kruiden van het mediterrane eiland. In het zuivel vind je kleine stukjes peper terug, wat de kaas extra pittig maakt.



Land van herkomst: Italië

Schapenmelk

Gepasteuriseerd

Mild ♥♥♥♥♥ pittig



Manchego Akkem 6 maanden

Afkomstig van het ras Manchego, uit de streek La Mancha, 6 maanden gerijpt. De korst is beigebruin, de binnenkant is stevig, compact, met kleine gaatjes, ivorekleurig tot lichtgeel van kleur. De smaak is vol en olieachtig, lichtpikant met een nasmaak die typerend is voor schapenkaas. Zijn intense smaak en zijn lichtkorrelige structuur maken het een ideale kaas om in reepjes te eten met ham, olijven, kweepeergelei en een robuuste rode wijn.

Land van herkomst: Spanje

Schapenmelk

Gepasteuriseerd

Mild ♥♥♥♥♥ pittig

Moliterno Truffe

Deze kaas is gemaakt van Sardijnse schapenmelk welke is geïnjecteerd met zwarte truffel. De kaas is circa 6 maanden gerijpt.

Land van herkomst: Italië

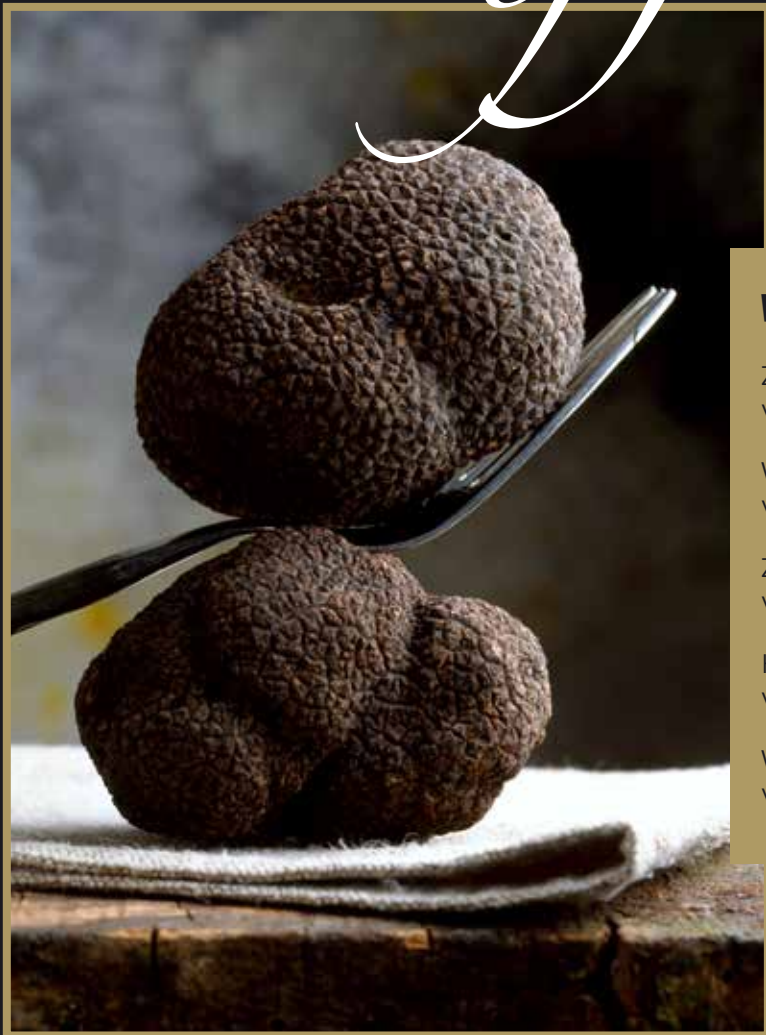
Schapenmelk

Gepasteuriseerd

Mild ♥♥♥♥♥ pittig



Truffels



Wanneer zijn truffels verkrijgbaar?

Zwarte zomertruffels *Tuber Lelanosporum*, verkrijgbaar van december tot maart

Witte Lentetruffel (bianchetto) *Tuber Borchii Vitt*, verkrijgbaar van februari tot april

Zomertruffel *Tuber Aestivum*, verkrijgbaar van mei tot september

Herfsttruffel *Tuber Uncinatum*, verkrijgbaar van september tot november

Witte Albatruffel *Tuber Magnatum Pico*, verkrijgbaar van oktober tot december

Wist je dat onze truffels uit Italië en Frankrijk komen en meermaals per week vers aangeleverd worden? Op eenvoudig verzoek zorgen wij voor de gewenste truffel. Deze kan steeds afgehaald of verzonden worden. Dageelijks voor 11u besteld, is de volgende dag geleverd.

Oorspronkelijk werden truffels alleen geplukt en gegeten wanneer ze voldoende groot waren om met het blote oog op te vallen. De meeste mensen wisten gewoon van hun bestaan niet af ... Geschriften uit de Middeleeuwen leren ons dan ook heel weinig over truffels. Door de eeuwen heen leerde de mens te wachten tot de truffels rijp waren. In die tijd kwamen de eigenschappen van de truffels bij de bereidingen niet tot hun volste recht: veelal werd overdreven veel kruiden gebruikt. Na het verval van het Romeinse Rijk in 450 na Christus werd de truffel bijna gedurende duizend jaar 'vergeten', ten minste toch in de hoge kringen. Pas in de 18e eeuw werd de truffel aangezien als een luxe artikel en een teken van

rijkdom. In de 19e eeuw kende de truffel een heropbloei: niet alleen boeren aten truffels, ook welgestelde restaurants begonnen ze meer en meer op hun menu te zetten. De productie nam toe tot 2000 ton per jaar: een gouden tijdperk! De eerste wereldoorlog was echter opnieuw een spelbreker. Truffelkwekers werden door de oorlog genoodzaakt andere, belangrijker taken uit te voeren waardoor de jaarlijkse productie terugviel tot 400 ton. Naoorlogse moeilijkheden zorgden ervoor dat een groot deel van de bevolking het platteland verliet zodat de truffel bijna volledig werd verwaarloosd tot in de jaren '60. Een aantal Franse notabelen alarmeerden de regering en in samenwerking met Italiaanse onderzoekers startte een nationale wetenschappelijke onderzoekscommissie een project m.b.t. de voortplanting en de ontwikkeling van de truffel. Dit had een eclatant succes en vandaag staat de truffel bovenaan de culinaire lijst van de meest exotische en innoverende ingrediënten!

De soorten truffels

De bekendste soorten truffel zijn de zwarte truffel, witte truffel, zomertruffel, de wintertruffel en de Chinese truffel.

De **Chinese truffel** komt alleen in China voor. In de westerse gastronomie wordt deze bestempeld als "van mindere kwaliteit". Deze truffel zou niet de aromatische eigenschappen hebben die de Europese truffels wel bezitten.

Met de **witte truffel** bedoelen we de 'Alba truffel' of 'Tuber Magnatum'. Hoewel witte truffels verwant zijn aan de zwarte, zien ze er heel anders uit. Hun schil is glad, ze hebben een ivoren kleur en de vorm van een knobbelig aardappeltje. De witte truffel is van binnen roomwit en soms gemarmerd met een rood bruine tint. Volgens kenners komt de beste witte truffel uit Piëmonte in Italië. Deze truffel wordt getypeerd als het witgoud onder de truffels. Prijzen vanaf € 2.500 per kilo zijn dan ook meer regel dan uitzondering. De witte truffel is ongetwijfeld de meest aromatische soort. De meeste witte truffels worden nu ingevoerd uit Kroatië meer bepaald uit de streek rond Istrië. Beide truffels de zwarte en de witte, hebben een totaal verschillende culinaire toepassing.

De **zwarte truffel** leent zich het meest tot warme bereidingen. Als garnering of in saus. De witte truffel wordt op een andere manier gebruikt. Veelal wordt ze rauw over warme gerechten gesneden. Dit versnijden doet men met een speciaal vlijmscherp schaafje voor de ogen van de klant. Meestal is het de chef van de keuken die de truffel komt schaven en de truffel nadien angstvallig bewaart.

De **Perigordtruffel** kan worden verward met de Tuber brumale, letterlijk de wintertruffel. Diens bobbels zijn afgeplat, de schors voelt ietwat ruwer aan dan die van de Perigordtruffel en de witte aders zijn wat breder. Wintertruffels worden tijdens dezelfde periode, op hetzelfde terrein en bij dezelfde bomen gevonden als echte zwarte truffels, maar ze zijn minder geurig en kosten niet meer dan een derde van de echte zwarte truffel.

De **zomertruffel** (tuber aestivum) is wat minder kieskeurig bij de keuze van terreinsoorten en gastheerbomen. Hij komt behalve in grote delen van Italië en Frankrijk, ook wel in Zuid-Engeland en op een enkele plek in Duitsland voor. Zelfs in het Zoniënwoud. Deze truffels hebben minder smaak en worden als versiering gebruikt. Toch worden ze nog aan behoorlijk hoge prijzen verkocht. Deze truffel komt voor, zoals de naam het zegt tijdens de zomermaanden: van mei tot eind september.

Hoe bewaren?

Tijdens zijn leven hoopt de truffel veel water op dat gedurende de opslag snel verdampt. Truffels kunnen dus beter niet te lang bewaard worden. Ons advies: bewaar ze op een bedje van rijst. Hoe gaat u daarbij te werk? Neem een glazen pot met schroefdeksel en vul die met een laagje rijst. Schik de truffels zodanig dat ze elkaar niet raken. Bewaar de gesloten pot in de koelkast tussen 4 en 6°C. De rijst houdt de vochtigheid vast waardoor de truffels tot een week bewaard kunnen worden! Wanneer u na enkele dagen op een truffel een wit laagje bespeurt, dan is dit het teken dat hij zo snel mogelijk verbruikt moet worden. Geen paniek: het witte laagje kan u makkelijk met een zacht borsteltje verwijderen ...

Onze truffelspecialiteiten

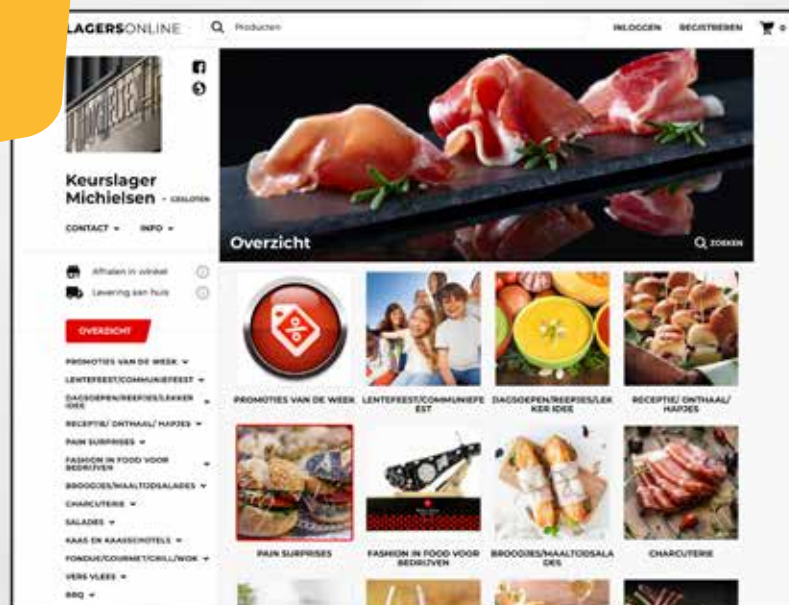
Witte truffelolie 55ml
Zwarte truffelolie 55ml
Salsa tartufata
Gepasteuriseerde zomertruffels
Truffelschilfers
Truffelpasta
Truffeljus
Verse truffels
Truffelschaaf



Heb je onze foie gras al geproefd?

Topkwaliteit begint bij de strenge selectie van kwekers en slachthuizen, waarbij hoge ethische normen worden gehanteerd. Er is ook een eigen kweekprogramma, met ganzen die het grootste deel van hun leven doorbrengen in de buitenlucht, volle maïs eten en slechts matig worden bijgevoerd. Deze manier van werken zorgt voor 'de perfecte ganzenlever', die zijn structuur en vet houdt tijdens het bakken. Enkel een correcte en respectvolle kweekmethode kan resulteren in een absoluut topproduct. Een zoete Montbazillac of Sauternes combineert heel goed met foie gras.

**Slagersonline
Michielsens**
Online bestellen, afhalen
of laten leveren:
Lekker en makkelijk...



BESTEL ONLINE
WWW.KEURSLAGER-MICHIELSEN.BE



Keurslager Michielsens

Anselmostraat 43 # 2018 Antwerpen # Tel: 03 238 51 13 # Fax: 03 238 38 49
bestel@keurslager-michielsen.be # www.keurslager-michielsen.be
Alle dagen doorlopend open van maandag t/m zaterdag van 8u tot 18u.
Afhalen kan tot 19u.
Zon- en feestdagen gesloten.