MICHIELSEN

ANTWERPEN

FASHION IN FOOD

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

BRUT vlees

Inhoud

Voorwoord 3
Vlees en gezondheid 4
Runderrassen 7
Op stal 12
Bakwijze 14
Bakwijze côte à l'os 15
Bakwijze entrecote 16
Bakwijze ribey 17
Deelstukken van het rund 20
Weet wat je eet 22
Strip uit New York of een entrecote? 28
Porterhouse of T-bone steak 31
Vees bewaren en invriezen 32
Dry aged rundvlees 36

Recepten
Stoofvlees 11
Stoofpotje van ossenstaart 18
Rundschenkel, traag gegaard 18
Onglet bordelaise 19
Rundstoofpotje van de spier 19
Beef Wellington 24
De perfecte rosbief 25
Carpaccio van rundvlees 34
Tagliata 35

Geen vlees eten is een beslissing,
vlees eten is een instinct!

Beste Michielsen-fan,
Beste klant,

Vlees, vlees, vlees ... Hoe zit dat nu eigenlijk?
Is het nu gezond of niet? Ecologisch ja of nee? Om nog maar te zwijgen van al die prachtige namen en krachttermen!

In deze nieuwe Fashion in Food tracht ik een beetje toelichting te geven en het kaf van het koren te scheiden. En wat antwoorden te formuleren op de vele vragen die in onze zaak gesteld worden.

Veel leesplezier en laat het vooral op culinair vlak niet aan uw hart komen.

groeten,
Dieter

EEN STUKJE VLEES PAST PRIMA IN EEN GEZONDE VOEDING

Goede voeding helpt bij een goede gezondheid. Het komt neer op gevarieerd en gematigd eten en voldoende bewegen, Niet alleen groenten en fruit staan op het menu, maar ook een lekker stukje vlees. Vlees heeft een hoge voedingswaarde, bevat veel nuttige bouwstoffen voor het lichaam en past dus gewoon goed in een gezond en gevarieerd eetpatroon.

Vlees bevat waardevolle stoffen voor het functioneren van het menselijk lichaam, als energiebron, voor de celdeling en de opbouw van botten en spieren. De voedingsstoffen hebben allemaal een rol en betekenis voor het goed functioneren van het menselijk lichaam. Bouwstoffen in vlees zijn vetten, eiwitten, vitamines B1, B6 en B12, vitamine D en ijzer en zink.

VETTEN

Vetten zijn belangrijk voor de voedingswaarde en zijn ook belangrijk als energiebron. Ze isoleren celwanden, houden de lichaamstemperatuur op peil en zorgen voor de opname van essentiële vetzuren en vitamines A, D en E. Vetten zorgen ook voor de smaak aan vlees. Teveel is natuurlijk nooit goed, dus kun je vetter vlees afwisselen met magere vleesproducten. Er zijn verzadigde en onverzadigde vetten. Verzadigde vetten verhogen het cholesterolgehalte in het bloed. Onverzadigde vetten helpen dat te verlagen. Bij veel vleessoorten is het zo, dat onverzadigde (goede) vetten meer dan de helft uitmaken van het vet. Transvetten zijn niet goed en vormen een risico voor hart- en vaatziekten en moeten je beperken. Deze zitten vooral ook verborgen in koek, gebak, hartige snacks en patat gebakken in hard vet: hoe zachter het vet, hoe beter! (bij kamertemperatuur).

CHOLESTEROL

De Gezondheidsraad adviseert om niet meer dan 300 mg cholesterol per dag te consumeren. Met vlees kom je daar niet snel aan; het bevat gemiddeld zo'n 60 mg cholesterol/100 gram. Alleen orgaanvlees heeft meestal een hoger gehalte, dus is het verstandig dit hooguit één keer per twee weken te eten. Verzadigde vetten hebben een hogere impact op het cholesterolgehalte.

EIWITTEN

Een volwassen mens bestaat uit zo'n 12 kilo eiwit. Eiwitten in de voeding zijn belangrijk voor de opbouw van organen, botten, spieren, het bloed en voor het zenuwstelsel. Juist kwalitatief hoogwaardig (dierlijk) eiwit in vlees is geschikt voor de mens. Het lichaam zet eiwitten direct om tot aminozuren en tot andere, bruikbare, eiwitten.
Dierlijke eiwitten (uit vlees of melk) hebben een gunstiger samenstelling dan plantaardige eiwitten (brood, groenten). Als je vlees weglaat, moet je meer plantaardige eiwit eten of andere dierlijke producten.

VLEES BEVAT WAARDEVOLLE STOFFEN VOOR HET FUNCTIONEREN VAN HET MENSELIJK LICHAAM

VITAMINES

Vitamines en mineralen zijn nodig voor het goed functioneren van het lichaam. Bij een tekort hieraan kunnen 'gebrek-ziektes' ontstaan.
Vlees is een belangrijke bron van met name vitamine B1, B6, B12 en D.

- Vitamine B1 speelt een rol bij de vertering van koolhydraten en is nodig bij de overdracht van prikkels van de zenuwen op de spieren. Vooral varkensvlees is rijk aan deze vitamine.
- Vitamine B6 speelt een rol bij de vertering van eiwitten, vetten en koolhydraten en zit vooral in mager rundvlees.
- Vitamine B12 speelt een rol bij de celdeling, is nodig bij de opbouw en instandhouding van zenuwcellen en helpt vormen van bloedarmoede voorkomen. B12 komt vrijwel alleen voor in dierlijke producten (vlees).
- Vitamine D zorgt voor een goede conditie van botten en skelet. Voor gezonde volwassenen is zonlicht normaal gesproken de belangrijkste bron voor vitamine D, maar vlees vormt een goede aanvulling.

MINERALEN

Vlees bevat mineralen als ijzer en zink die een rol spelen bij diverse processen in ons lichaam. IJzer vormt een onmisbaar onderdeel van de rode bloedkleurstof in ons bloed en zorgt voor het transport van zuurstof van de longen naar alle lichaamscellen. Een tekort kan leiden tot bloedarmoede, met klachten als hoofdpijn, vermoeidheid en duizeligheid. Vlees is een goede bron van ijzer in een vorm die makkelijk in het lichaam wordt opgenomen. IJzer komt ook voor in plantaardige producten. Zink speelt een rol bij de celdeling en vernieuwing van weefsels en is op die manier bij kinderen ook nodig voor de hersenontwikkeling.

KOOLHYDRATEN

Koolhydraten is de verzamelnaam voor zetmelen en suikers. Ze spelen een rol als energieleverancier voor het lichaam en de hersenen. Vlees bevat weinig koolhydraten. Orgaanvlees iets meer, maar nog steeds in kleine hoeveelheden.

WIST JE ...

Koeien worden vaak als de grote boosdoeners afgeschilderd vanwege de methaanuitstoot, maar dit leidt de aandacht af van andere, grotere probleemsectoren.
Wetenschappers zijn het erover eens dat er nood is aan een genuanceerd debat wanneer we het hebben over de milieu-impact of de duurzaamheid van de vleesproductie. De impact van vlees op het milieu wordt niet enkel bepaald door de vleessector zelf, maar door de volledige keten, van producent tot en met consument. De sector stuurt er dan ook op aan om duurzaamheid te benaderen op basis van wetenschappelijke feiten. Vlees overmatig op de korrel nemen op grond van klimaat- en duurzaamheidsredenen is de verkeerde focus. Bovendien riskeert men zo de aandacht weg te trekken van waar daadwerkelijk een substantieel verschil kan worden gemaakt. Het is immers simpelweg fout om te stellen dat de planeet gered kan worden door geen vlees meer te eten.

Het duurzaamheidsdebat mist een integrale kijk op het probleem. Binnen dit debat wordt rundvlees veelal negatief beoordeeld vanwege de methaanuitstoot door het verteringsproces van runderen. Koeien worden als de grote boosdoener afgeschilderd en worden zo een gemakkelijke klimaatboeman. Op die manier wordt de aandacht afgeleid van andere, grotere probleemsectoren. De impact van methaangas op de klimaatopwarming is in Vlaanderen sinds 1997 gedaald met 12,5%. De hoeveelheid broeikasgassen blijft echter stijgen, maar in het geval van methaan kan dat toegeschreven worden aan de productie van fossiele brandstoffen en niet aan de veestapel.

Runderrassen

Verkrijgbaar bij Keurslager Michielsen

Waarom kiest Michielsen voor runderen die minstens 1 keer gekalfd hebben?

De dieren zijn dan tussen de 2 en 3 jaar. Traditie en jarenlange expertise liggen aan de basis van deze keuze. Door dat de dieren vrij kunnen rondlopen en gevoed worden met gras,

Belgisch Witblauw

een ras om trots op te zijn!

Al sinds de tweede helft van de 19de eeuw is het Witblauw runderras de nationale trots van België.

- Met een aandeel van 85% is Belgisch Witblauw het meest voorkomende vleesras in België.
- Onze dieren zijn te herkennen aan hun witte kop met blauw schijnende vlekken tot volledig blauwe vacht. Ze hebben een opvallend ontwikkelde spiermassa en de duidelijk herkenbare billen bevatten zeer veel vlees.
- Het vlees is super mals, met heel veel karakter en smaak, en weinig vet.
- Het slachtrendement van de dieren kan oplopen tot 70% of meer voor jonge dieren.
- Het karkasrendement bedraagt meer dan 80% met een hoog aandeel malse, edele stukken.
- Dankzij het hoog slachtrendement en het hoge percentage edele deelstukken is de voetafdruk in vergelijking met andere rundersoorten heel laag.

België profileert zich als een pionier op vlak van voedselveiligheid. Van veehoeder tot verkooppunt: overal worden de striktste standaarden voor controle en traceerbaarheid gehanteerd.
Wat België uniek maakt? Anders dan in heel wat andere landen is de controle op de productie en de verkoop van voedsel in handen van één overkoepelende controleorganisatie: het Federaal Agentschap voor de veiligheid van de voedselketen (FAVV). Het Agentschap is ISO 9001, gecertificeerd en geaccrediteerd voor ISO 17025 en ISO 17020.
Het FAVV heeft een verregaande bevoegdheid, over de complete Belgische voedselketen heen. Deze unieke structuur, van feed tot food, garandeert traceerbaarheid over alle niveaus en een uitzonderlijk hoog niveau van voedselveiligheid voor de eindgebruiker.

WAGYU, het wereld beroemde en meest gehypte vlees ter wereld!

Menig artikel bevat diverse verhalen over de oorsprong, het masseren van echte Wagyu. Tijd voor een korte uiteenzetting over Wagyu die dicht bij de waarheid leunt is hier op zijn plaats.

Wagyu is een van oorsprong Japans zwart runderras. Hierbij staat 'wa' voor Japan en 'gyu' voor koe en het wordt beschouwd als een van de meest smaak volle rassen. Dat komt door het vet dat in het vlees zit en zoals iedere kok je zal vertellen is vet smaak. Deze marmering van het vet heeft daarnaast een laag smeltpunt van rond de 32 graden waardoor de smaak dus op kamertemperatuur al vrijkomt. Het vlees heeft een heel eigen geur die ook wel het 'Wagyu-aroma' wordt genoemd. Dit aroma is rijk en zoet, vergelijkbaar met dat van perziken of kokosnoten als je erop kauwt.

De uitvoer van Wagyu-runderen en de genetica is verboden in Japan. Per uitzondering werd in 1976 een aantal Japanse runderen uitgevoerd naar de VS voor wetenschappelijk onderzoek aan de universiteit van Washington en in de jaren negentig kreeg een Japanse kweker de toelating om 85 drachtige runderen uit te voeren naar Australië.
Toen na langdurige isolatie Japan zich onder keizer Meiji (1867-1912) openstelde voor invloeden vanuit het Westen, werd ook het door religie ingegeven verbod op het eten van vlees ingetrokken. Door de overheid werd de introductie van buitenlandse veerassen aangemoedigd, met als doel de kwaliteiten als trekdier binnen de eigen veestapel te verbeteren, en de opbrengst van vlees en melk te verhogen. Aan het op grote schaal inkruisen van voornamelijk Europese rassen kwam echter in 1910 met het instorten van de buitensporig gestegen vee prijzen een einde. Gebleken was dat weliswaar groter vee was ontstaan met een verbeterde melkgift, maar ook dat de bruikbaarheid als arbeidskracht en de vleeskwaliteit sterk waren verminderd. De veestapel werd daarom per decreet opnieuw gesloten voor beïnvloeding van buiten.
Slechts op de eilandjes Mishima en Kuchinoshima is het vee van vermenging met buitenlandse rassen gevrijwaard gebleven. Deze runderen vormen daarom authentieke Japanse rassen. Het "Mishimarund" wordt als nationaal erfgoed beschouwd en mag ook vanwege zijn zeldzaamheid niet worden geëxporteerd.
Een aantal van de bekendste lijnen waarvoor in deze periode de basis is gelegd, zijn afkomstig uit de regio Chugoku op Honshu, zoals de Fujiyoshi- of Shimane-, de Kedaka- en de Tajiri- of Tajimalijn. De Kochi- en Kumamotolijn zijn afkomstig van respectievelijk de eilanden Shikoku en Kyushu.

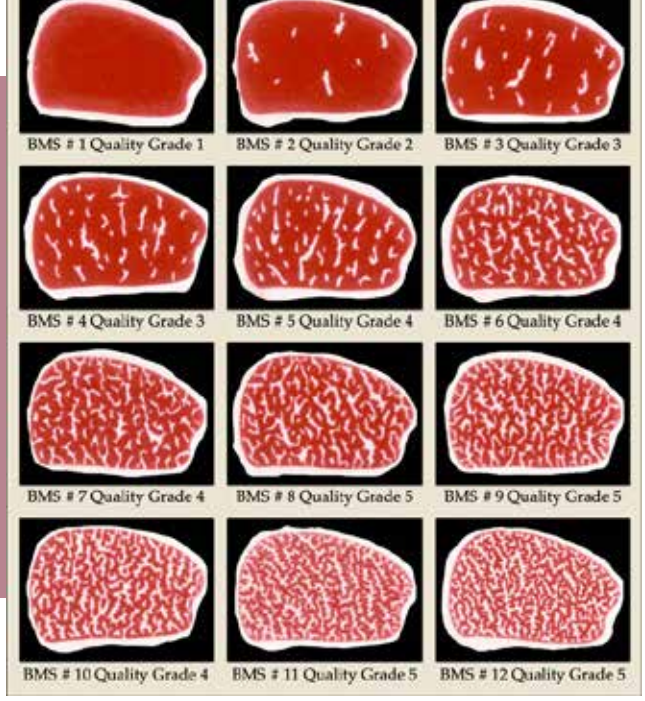
Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat door de specifieke genetica van deze runderen, het vlees een uitzonderlijk vetgehalte bevat. Deze gezonde vetten hebben dankzij de enkelvoudige vetzuren een cholesterolverlagend effect.
Maar hoe zit het dan met dat bier en dat masseren van die Japanse koeien?
Ja, dit gebeurt, maar wel om verschillende redenen. De koeien werden oorspronkelijk gemasseerd omdat ze in Japan vanwege de schaarse landbouwgrond niet naar buiten konden. Ze kregen nauwelijks beweging en om hun bloedsomloop toch te stimuleren werden ze noodgedwongen gemasseerd met hennephandschoenen en borstels.
Bijkomend voordeel van al die massages is dat het vet goed wordt verdeeld en dus meer smaak van het vlees komt. Soms krijgen de koeien ook bier en naar verluidt is dat om de eetlust op te wekken en het heeft positieve effecten op het vlees. In Nederland heb je een paar wagyuboeren die masseren om de koeien rustig te krijgen en ook klassieke muziek in de stal draaien. Of het ook echt effect heeft, is de vraag.
Wat je net hebt gelezen maakt duidelijk dat wagyu niet te vergelijken is met normaal rundvlees. Dat verklaart ook de hogere prijs. Toch zijn er nog grote onderlinge verschillen in wagyu-vlees. Dat komt tot uiting in de scores van de Japanese Meat Grading Association. Zij classificeren het vlees van A1 tot A5, waarbij A5 het hoogste en meest exclusief is. Ze letten daarbij op de marmering van het vet, de kleur en helderheid, de textuur en de glans.
Tot slot komen we uit bij Kobe beef. Wagyu en Kobe worden nogal eens door elkaar gehaald, maar er is zeker verschil. Alle Kobe is wagyu, maar niet alle wagyu is Kobe. Je mag dat pas noemen als het vlees komt uit de prefectuur Hyōgo (waarvan Kobe de hoofdstad is) en het daar ook is geslacht. Daarnaast hebben de koeien speciaal voer gekregen, heeft het vlees een score van A4 of A5 en een speciale stempel.

Simpel gezegd: superieur vlees met een hoge graad van marmering of vetdooradering wat zorgt voor extra mals vlees met een ongeëvenaarde smaak en een hoge prijs.

Evaluatie van de kwaliteit van Wagyu

De kwaliteit van wagyu vlees wordt geëvalueerd op basis van een streng Japans waarderingssysteem.

De metingen worden uitgevoerd tussen de zesde en zevende rib van het rund. Er zijn vijf kwaliteitsklassen die rekening houden met de marmering, de kleur en de textuur van vlees, alsook de kleur van het vet.
1=arm / 2=onvoldoende / 3=gemiddeld / 4=goed / 5=uitstekend.
De evaluatie van de vleesopbrengst kan worden onderverdeeld in rang A (72 %), B (69 %) of C (onder de 69 %).
De BMS-score (Beef Marbling Score) duidt de graad van marmering aan.
8-12=uitstekend / 5-7=goed / 3-4=gemiddeld / 2=onvoldoende.



Charolais

De Franse moederkoe onder de koeien

Het is een van de oudste en grootste veerassen ter wereld en komt van oorsprong Saone-et Loire, land van Nievre in de Bourgogne. Het is in Frankrijk het belangrijkste vleesras zoals bij ons het Witblauw. Het geeft een groot vlees rendement wat resulteert dat het ras dikwijls gekruist is voor het rendement. Het is een sober ras dat zich goed aanpast en zich goed weet te handhaven in ruige gebieden. Bij Michielsen selecteren we enkel runderen met het kwaliteitslabel Label Rouge van kleine boerderijen uit de Bourgogne streek. Stressloze dieren die een goed leven hebben gehad. Dit resulteert in vlees van zeer goede kwaliteit, vast van structuur, donker rood en mager. Het vlees leent zicht om kort af te rijpen.

Simmentaler

Zwitserland, je proeft het goede leven

Het ras bestaat al sinds de middeleeuwen en kent een vertakking van het Roodbont bergvee dat hun definitieve thuis vonden rond de 18de eeuw in Oostenrijk en later Zwitserland. Het is zoals ze in de volksmond zeggen een dubbeldoel-ras (vlees en melk).De dieren worden minimum 3 jaar en hebben normaal minstens 2 maal gekalfd. Ze zijn groot van postuur. Het vlees heeft een fijne en zeer goede vetmarmering (Ideaal om te rijpen) een karakteristieke smaak en een dieprode kleur.

Holstein

Zeg niet zomaar Melkkoe tegen onze Holstein uit Oostenrijk

Jarenlang werd de Holstein koe vooral in Noord-Amerika en Nederland Friesland louter gezien als Melkkoe. Wij verkiezen Holsteindieren afkomstig uit Oostenrijk en rand . De dieren hebben eerst dienst gedaan als melk koe met een beperkte oplage van 15l per dag zo zijn de dieren niet uitgemolken en hebben zij ook de tijd om een mooie bevleesdheid te bekomen. Door de stressvrije en uitgestrekte weiden vinden de runderen een overvloed aan rijke voeding wat weer zorgt voor een mooie vetmarmering het vlees krijgt hierdoor een dieprode kleur en een romige zachte kruidige botersmaak. Het vlees leent zich perfect om tot 3 weken af te rijpen waardoor de textuur fijner word en de smaak intenser.

Rubia Gallega

Spanje. Een echt beest, dat proef je!

Galicisch rund dat graast langs de kuststreek van de Atlantische Oceaan op de uitgestrekte weilanden in het Noord oosten van Spanje. De dieren leven op kleinschalige boerderijen, grazen in alle rust in een zeer robuuste stressloze omgeving en eten veel kruiden, klaver en gras. De nabijheid van de Oceaan geeft het vlees een Zilte nasmaak (Pré-Salé). Doordat de dieren op latere leeftijd geslacht worden proef je de karakteristieke smaken door voeding en omgeving. Het vlees leent zich perfect voor een langere rijping en geeft het vlees een complexe smaak met toetsen van boter en veel kruiden.

Scottona

Italië. Het beste van twee werelden

Vrij vertaald vaars of eerste keer gekalfd. Dit jonge dier wordt omschreven als lekkers van twee werelden. Het Limousinkalf word zorgvuldig geselecteerd in de Limoges streek. Het opgroeien gebeurd door kleine Italiaanse boeren in de Italiaanse Alpen die rijk zijn aan alpenkruiden en diverse grassen (Verona). Doordat het hier gaat over jonge dieren met een verfijnde smaak en een zeer zachte textuur is een lange rijping niet aan de orde. Het vlees is rijk aan antioxidanten en cholesterolarm (mager).

Montbéliard

Frankrijk. Het perfecte huwelijk tussen kaas en vlees.
Het ras vindt zijn oorsprong in het gebied tussen Zwitserland en Frankrijk de Jura. Het zijn grote robuuste dieren tot wel 1000kg. Van oorsprong is het een melkras (Comté kaas) maar door zijn sterk beendergestel en gespierdheid ook ideaal voor zijn vlees. Michielsen staat erop dat haar runderen afkomstig zijn uit de Jura en een stressloos leven hebben ondergaan vandaar onze selectie bij een kleine boerderij in de Savoie waar een beperkte hoeveelheid melk word afgenomen om kaas van te maken en de dieren voldoende kunnen hertellen voor de bevleesdheid te bevorderen. Het vlees leent zich perfect voor een langere rijping wat de karakteristieke krachtige smaak ten goede komt.

Black Angus

Uit de Azoren Portugal. Gewoonweg de beste Black Angus op aarde.

Een robuust runderras uit Schotland met een sociaal en rustig karakter. Het zijn fiere, vorstelijke inktzwarte dieren die leven van de lekkerste grassen. De Black Angus treffen we aan in Schotland, Ierland, Australië en Amerika met dikwijls een over aanbod en ook kwaliteit verschil door het overaanbod. Michielsen kiest bewust voor enkel de Black Angus uit de Azoren. Zo onderscheiden wij de smaak in de natuur uit de Azoren, onze black Angus runderen blijven het hele jaar door buiten in alle weersomstandigheden zo kweken ze een natuurlijke vetreserve op wat de smaak ten goede komt. Daar onze dieren dicht bij de natuur moeten staan en niet gebruikt worden voor de melkconsumptie zijn we genoodzaakt uit te wijken naar de Azoren waar ze in alle rust kunnen grazen. Perfect vlees om langer te rijpen wat resulteert in vlees met een sublieme fijne karakter volle smaak. Een echte topper onder de Dry Aged.

Recept

Stoofvlees

Ingrediënten
1 kg stoofvlees
2 grote uien
1 snede wit brood
2 eetlepels lekkere mosterd
2 eetlepels goede boter
3 eetlepels bloem
streekbier naar keuze
gebruik donker abdijbier, trappist, kriekbier...
2 laurierblaadjes
tijm, peper en zout

Laat boter smelten in de pan. Kruid het vlees met peper en zout en schroei het in kleine porties dicht. Bestrooi het telkens met bloem, bak even verder. Blus de pan met bier nadat het vlees gebakken is. Verhit een kookpot met boter. Stoof de gesnipperde uien aan. Doe het gebakken vlees bij de uien en voeg de inhoud van de pan toe. Besmeer een stuk brood met mosterd en leg dat op het vlees. Voeg de laurier, de tijm en ook het bier toe en laat anderhalf tot 2 uur sudderen met een deksel op de kookpot.
Roer regelmatig door de stoverij en controleer of ze niet aanbrandt. Eventueel een beetje binden met maizena. Laat de stoofpot wat afkoelen voor je het vlees opdient.

Best 1 dagje voordien maken en 1 nacht laten trekken. Serveer met frietjes of natuuraardappelen en appelmoes.

Help, mijn stoofvlees of stoofpotje is droog en taai!

Vrouw komt bij Michielsen en doet haar beklag: "Slager ik heb mijn stoofvlees opgezet zoals het recept het voorschrijft en elke keer ofwel is het te droog ofwel krijg ik het niet mals"! Herkenbaar?

Goed om weten:

- Mager vlees is altijd droger. Vlees met een beetje vet is sappiger.
- Vraag naar de gaartijd! Stoofvlees van de nek moet langer opstaan dan Endvogel.
- Kies de juiste pan of pot. Gelijkmatige warmteverdeling is belangrijk.
- Bak ik kleine porties het vlees mooi rondom bruin aan.

Als je bier gebruikt giet het warm over de stoofpot niet koud, anders verschiet het vlees. Laat het stoofpotje niet koken maar zacht pruttelen of trekken.
Geef het stoofpotje tijd.

Met een deksel of zonder deksel?
Met deksel! Omdat de stoofpot sneller tot zijn kookpunt komt. Er minder uitdroging, minder energieverbruik, minder verdamping van het vocht is. De smaken blijven in de pot en er zijn minder spatten.

Op stal

Al drie generaties lang vormt de aankoop van witblauw runderen een belangrijk onderdeel van onze activiteiten. Voor een groot deel van onze aankoop doen we wekelijks beroep op vetmesters uit de regio. Door regionaal te werken ontstaat het voordeel dat we de runderen in levende lijve kunnen selecteren. Bijkomend kennen we de vetmesters hun werkwijze waardoor we er steeds op kunnen vertrouwen dat deze gevet worden in de beste omstandigheden en kennen we hun voedergewoonten.

Zo is één van onze vaste veehouders zelf veearts met een passie voor het kweken van Witblauw. Hij deelt deze passie met zijn echtgenote, dewelke zelf onderwijst voor deze sector. Doordat ze in nauw contact staan met andere collega's zijn ze steeds op de hoogte van de wijzigende voedingsmethoden die ten goede komen voor de kwaliteit van het rundsvlees. Door hun kennis kweken ze ook Witblauw met een aanzienlijk volume aan vlees. Hun uitdaging bestaat erin om runderen met een goed rendement aan vlees te leveren dewelke toch een mooie vlezige structuur behouden.

Uiteraard is de jarenlange ervaring van de veehouders van essentieel belang rekening houdend met het inspelen op de evolutie. Zo stellen we bijvoorbeeld vast dat er steeds meer gebruik gemaakt wordt van mengvoederwagens. Deze zorgen ervoor dat alle grondstoffen gemalen worden zodoende de runderen evenwichtig eten. Eveneens is er een evolutie in het krachtvoer dat wordt toegediend aan de runderen. De toeleveranciers van dit krachtvoer gaan steeds op zoek naar betere mengelingen en passen hun voer aan op vraag van de veehouders.

De wekelijkse markten vormen de laatste jaren steeds een kleiner aandeel in de aankoop van runderen. Nochtans zijn deze markten belangrijk om zijn contacten en uiteraard voor de prijszetting van de runderen. De prijzen worden grotendeels bepaald door vraag en aanbod op deze markten. Deze contacten zijn belangrijk aangezien het aantal veehouders in België steeds verder afneemt. Het wordt dus een belangrijke uitdaging om wekelijks voldoende kwalitatieve Witblauwrunderen te kunnen afnemen.

Na het slachten kiezen we dagelijks in onze frigo's welke runderen zullen uitgebeend worden voor de slagerijen. Uiteraard heeft iedere slager zijn eigen wensen. Zo selecteren we op basis van kleur van het vlees, gewicht en leeftijd van het rund. Ook de versnijding en verpakking van het rund gebeurt op maat rekening houdend met de wensen van uw slager. Zo zorgt uw slager ervoor dat u steeds kan genieten van zijn rundsvlees.

Grasgevoederd of graangevoederd ?
Daar ben ik heel kort over. Ergens is het fout gegaan in de veeteelt. Zodra men ontdekte dat je vee heel goed vet kunt mesten met graan is het voor veel veehouders erg aantrekkelijk geworden om dit ook zo te doen. Overigens mensen laten zich ook uitstekend vetmesten met graan!

Een koe hoort echter geen graan te eten, maar gras. Daar is het beest perfect voor uitgerust. Mensen en dieren worden ziek wanneer ze niet eten wat ze horen te eten. Sterker nog, mensen kunnen ziek worden als ze koeien eten die niet hebben gegeten wat ze horen te eten. Een gras gevoerde koe is mensenvoer, een graan gevoerde koe niet.

PERFECT STEAK

Bak het vlees nooit direct uit de koelkast, laat het eerst op kamertemperatuur komen!

Bien cuit
70°C – 9 min.
bak het vlees eerst bleu,
bak dan nog 3 min. aan elke kant.

A point
60°C – 7 min.
bak het vlees eerst bleu,
bak dan nog 2 min. aan elke kant.

Saignant
50 tot 52°C – 5 min.
bak het vlees eerst bleu,
bak dan nog 1 min. aan elke kant.

Bleu
47°C – 3 min.
bak het vlees 1,5 minuut
aan beide kanten
op een hoog vuur.

Net zoals de entrecote komt ook de côte à l'os uit het rugstuk van een rund. Het grote verschil is dat aan de côte à l'os nog een stuk rib vastzit, wat voor extra veel smaak zorgt bij het bakken. Bovendien is de côte à l'os dooraderd met vet zodat dit stukje vlees lekker sappig is. Met onze tips zal jij gegarandeerd de lekkerste côte à l'os klaarmaken!

Côte à l'os bakken in de pan

Haal het vlees enige tijd op voorhand uit de koelkast. Zo komt het rustig op kamertemperatuur en kan het vocht opdrogen, waardoor de côte à l'os mooier bruint. Tip: Je kan het vlees ook droogdeppen met keukenpapier. Gebruik een pan met dikke bodem, zo verspreidt de warmte zich gelijkmatiger. Zorg dat de pan niet veel groter is dan je côte à l'os, anders kan de vetstof rondom het vlees aanbranden. Tip: Gebruik een grillpan om het typische streepjespatroon te maken. Verhit de pan op een hoog vuur. Laat er een klontje boter in smelten en zet het vuur terug lager, nog voordat de boter bruin wordt. Tip: je kan ook eerst de côte à l'os bakken op de vetrand. Zo smelt het vet en hoef je geen extra vetstof te gebruiken. Schroei de côte à l'os aan elke kant dicht, zo'n 2 minuten per kant. Let op dat je bij het omdraaien niet in het vlees prikt, want dan lopen de (smakelijke) sappen eruit. Heeft de côte à l'os een mooi bruin korstje? Gaar hem verder op een laag vuur tot je de juiste cuisson hebt. Na het bakken laat je de côte à l'os best 15 minuten rusten onder aluminiumfolie. Zo keren de sappen terug in het vlees en wordt het lekker mals. De folie hoeft niet strak aan te sluiten: de côte à l'os mag niet verslappen door de condens.

Côte à l'os in de oven klaarmaken

Côte à l'os klaarmaken in de oven begint op dezelfde manier als in de pan. Haal het vlees op tijd uit de koelkast en schroei de twee kanten kort dicht in de pan. Verwarm intussen de oven op 160°C. Leg de côte à l'os in een schaal en laat hem 20 minuten garen in de oven. Ook hier is het essentieel om de côte à l'os na het bakken zo'n 15 minuten te laten rusten onder aluminiumfolie.
Hoe lang moet een côte à l'os bakken?
Hoe lang een côte à l'os moet bakken, hangt af van de dikte van het vlees. Je kan de gaarheid testen door in het midden op het vlees te drukken. Vergelijk dit gevoel met het stukje tussen je duim en wijsvinger wanneer je een vuist maakt. Voelt de côte à l'os als een ontspannen vuist? Dan is hij bleu gebakken. Voelt hij als een lichtgespannen vuist? Dan is het vlees saignant. Of voelt het juist aan als een opgespannen vuist? Dan is de côte à l'os bien cuit.

Côte à l'os op de bbq

Zorg dat de kolen goed op temperatuur zijn voordat je de côte à l'os op de bbq legt. Schroei het vlees aan beide zijden dicht en laat het daarna nog 15 minuten rustig verder garen aan de zijkant van het rooster.
Laat de côte à l'os nog 15 minuten rusten onder zilverpapier. Snijd het vlees in dunne reepjes en serveer op een snijplank. Zo kunnen je gasten makkelijk zichzelf bedienen.

Marineer tip
Voor extra smaak en sappigheid kan je de côte à l'os marineren. Een marinade maken voor côte à l'os kan heel simpel op basis van olie en verse of gedroogde kruiden. Zout voeg je best toe na het bakken, anders kan het vlees uitdrogen. Een marinade maken kan o.a. met look, tijm, rozemarijn en peperkorrels. Leg de côte à l'os een dag op voorhand in de marinade, afgedekt in de koelkast.

Côte à l'os op de grill met zelfgemaakte paprikasalsa is onweerstaanbaar lekker!

Ingrediënten
2 gele paprika's, 2 rode paprika's, 250g kerstomaten 1/2 rood pepertje, 2 eetlepels kappertjes, 1 eetlepel geraspte citroenschil, 3 sneden bruin brood, 3 eetlepels olijfolie, 1 à 2 eetlepels balsamicoazijn, handvol blaadjes bladpeterselie, peper en zout

Bereidingswijze
Leg de paprika's in hun geheel op een hete rooster van de barbecue. Laat ze roosteren tot het vel begint op te blazen en zwart ziet (draai ze onder het roosteren geregeld om met een knijper). Leg de warme paprika's in een kom, goed afgedekt met plastic keukenfolie. Laat 20 minuten rusten. Met een scherp mesje is het vel gemakkelijk te verwijderen. Verwijder de zaadlijsten en de zaadjes en snijd de paprika's en het pepertje in brunoise (kleine blokjes). Gril ook de sneden brood op de barbecue. Snijd in blokjes.
Voeg de gehalveerde kerstomaten, afgespoelde kappertjes, geroosterd brood, geraspte citroenschil, olijfolie en balsamicoazijn toe aan de paprikasalsa. Werk af met gehakte bladpeterselie. Breng op smaak met peper en weinig zout.

Entrecote klaarmaken: in de oven of in de pan?
De entrecote is een smaakvol stukje vlees uit het rugstuk van een rund. Het wordt ook wel tussenrib genoemd en komt uit het dikste deel van de dunne lende. Je herkent een entrecote aan het kleine vetrandje dat voor super veel smaak zorgt.

Entrecote bakken in de pan

Haal het vlees een half uurtje op voorhand uit de koelkast en laat het op kamertemperatuur komen. Kruid de entrecote alvast aan één kant met zwarte peper en zout. Zet een pan op het vuur en laat goed heet worden. Doe er een klontje boter in en zet het vuur terug lager voordat de boter bruin wordt. Leg de entrecote op de gekruide zijde in de pan. Nu kan je de andere kant ook kruiden. Laat de entrecote bakken gedurende zo'n 3 minuten. Gebruik geen vork tijdens het bakken. Door te prikken gaan sappen verloren. Werk liever met een spatel of tang. Na 3 minuten heeft de entrecote een mooi korstje en kan je hem omdraaien. Bak de entrecote opnieuw 3 minuten, hij is nu tussen saignant en à point, afhankelijk van zijn dikte. Is je entrecote voldoende gebakken? Laat hem dan nog 5 minuten rusten onder zilverpapier. Zo kan het vlees zich ontspannen en krijgen de sappen de kans om zich opnieuw over het volledige stuk te verdelen.

Entrecote in de oven klaarmaken

Ga je entrecote in de oven klaarmaken, volg dan eerst dezelfde stappen als hierboven: laat het vlees op kamertemperatuur komen en kruid alvast één zijde van de entrecote. Verwarm de oven voor op 160°. Ook hier heb je een pan nodig. Laat de pan eerst opwarmen op een hoog vuur, voeg een klontje boter toe, zet het vuur lager en leg de entrecote met de gekruide zijde omlaag in de pan. Kruid nu de andere zijde en bak de entrecote aan elke kant kort aan (maximum 1 à 2 minuutjes). Leg nu het vlees op het rooster van de voorverwarmde oven. Door het rooster te gebruiken kan de volledige entrecote gelijkmatig garen. Tip: zet een ovenschaal onder het vlees om sap op te vangen.
Hoe lang een entrecote in de oven moet bakken, hangt af van het gewicht. Algemeen geldt een baktijd van 20 à 25 minuten per kilogram vlees. Een entrecote van 500g moet dus 10 à 12 minuten bakken. Ook hier haal je na het bakken de entrecote uit de oven en laat je hem nog even rusten onder zilverpapier.

Tips om de sappigste entrecote te bakken

Koop de entrecote een paar dagen voor hij op het menu staat.
Zo krijgt het vlees de kans om te rijpen en wordt het malser.

Dep de entrecote droog met keukenpapier voor je hem bakt.

De ideale pan om entrecote te bakken? Die heeft een dikke bodem zodat de warmte goed verspreid wordt. Kies een pan die net iets groter is dan het stuk vlees. Anders kan de boter rondom verbranden tijdens het bakken. De boter mag zéker niet aanbranden. Voeg desnoods af en toe een klontje koude boter toe of zet het vuur lager.

Een gouden regel bij het klaarmaken van entrecote: bak elke zijde maar één keer. En voeg tijdens het bakken geen groenten of vocht toe. Wil je een saus maken van het sap, doe dat dan pas wanneer de entrecote uit de pan is.

Snijd eerst het vetrandje van de entrecote en bak dit in de pan. Daarna kan je de entrecote bakken in zijn eigen vet. Het randje mooi afsnijden lukt het beste als het vlees net uit de koelkast komt.

Ribeye klaarmaken: in de oven of in de pan?

Ribeye bakken in de pan

- Haal de ribeye minimaal een half uur voor het bakken uit de koelkast, zodat het op kamertemperatuur komt.
- Bestrooi pas zout en peper over de steak als het op kamertemperatuur is. Anders zorgt het zout ervoor dat er vocht aan het vlees wordt onttrokken.
- Verwarm zonnebloemolie, en eventueel een klontje boter, in een koekenpan. Bak de ribeye 1 minuut op hoog vuur aan. Zet het vuur lager en bak de steak 3 minuten aan beide kanten voor een medium ribeye.
- Haal het daarna uit de pan en laat het rusten. Rusten doe je door de steak in aluminiumfolie in te pakken en 2 minuten te laten rusten.
- Voor een medium ribeye houd je een kerntemperatuur van 52-54°C aan.

Ribeye in de oven

Het braden van een ribeye kan gecontroleerd in de oven. Volg daarvoor onderstaande stappen.

- Verwarm de hete lucht oven op 75-80°C.
- Bak ondertussen elke kant 2 minuten op hoog vuur
- Leg de ribeye in de oven tot een kerntemperatuur van 54°C is bereikt

Ribeye op de barbecue

Een ribeye grillen kan op een open of gesloten barbecue. Met een gesloten barbecue kun je de ribeye gecontroleerd garen. Deze techniek levert een zeer malse, diepsmakende ribeye op.

- Leg de ribeye eerst een paar minuten op het hete gedeelte van de barbecue.
- Draai om en grill de andere zijde ook een paar minuten boven het hete gedeelte.
- Leg het vlees op het minder hete deel van de barbecue en laat het garen tot de gewenste kerntemperatuur is bereikt. Voor een medium-rare ribeye is een kerntemperatuur van 50°C voldoende.

Tip: Let er bij het bakken op een barbecue wel op dat het vet niet in brand vliegt. Indien dat wel gebeurt is het raadzaam de steak naar een koeler gedeelte te verplaatsen.

Recept

Stoofpotje van ossenstaart 4 personen

Ingrediënten

+/- 2,5 kg ossenstaart, 50cl bruine fond, 50cl bouillon, 2 blikken gepelde tomaten 400ml, 1 grote ajuin, 250g wortelen, 250g stoofselder, 500g champignons, kruidnagel, tijm, laurier, 2 flesjes lekker donker bier, peper en zout.

Bereiding

Bak de ossenstaart mooi bruin aan in de ½ olijfolie en boter, kruid met peper en zout. Schep uit de pan en stoof in dezelfde pot al de groenten mooi aan. Verdeel de ossenstaart in een braadpan en schik de groenten over de ossenstaart. Zet onder met de fonds, tomaten, bier en voeg alle kruiden toe.

Dek het geheel met een deksel of alufolie af en zet op een zacht vuur in de oven of op het vuur gedurende 4 à 5 uur. Als het vlees los komt van het bot schep dan de stukken staart uit de pot. Laat 10 minuten afkoelen. Pel het vlees van het bot en hou apart. De saus zacht binden met roux en goede boter. Meng het vlees terug onder de saus en kruid af met zwarte peper, fleur de sel.
Serveren met gebakken aardappelen, pastinaak of een heerlijke savooi puree.

Recept

Rundschenkel, traag gegaard

Ingrediënten

4 kleine of 2 grote rundschenkels
4 tenen look, 250g wortelblokje, 250g stoofselder, ½ l rode wijn, ½ l bruin fond, bouquet garni, zilveruitjes, klontje boter, peper en zout.

Bereiding

Kleur de rundschenkel mooi bruin in boter en olie. Kruid met peper en zout. Schep de schenkels uit de pan en hou apart. Bak in dezelfde braadpan de look, selder, wortel en zilveruitjes aan. Leg de schenkel op de groenten en zet onder met de bruine fond en rode wijn. Voeg de bouquet garni toe. Dek af met deksel of aluminiumfolie.
Zet op een zacht vuur of in de over op 175°C gedurende 3,5 uur. Wanneer het vlees zacht los komt van het been schep dan de schenkel uit de pot en zeef het vocht. Zacht binden met bruine roux en roer een klein blokje goede boter onder de saus. Afkruiden met zwarte peper en fleur de sel.
Schep de schenkel of het bord en werk af met de groenten en saus
Serveren met zoete aardappelen, witloof, andijvie of spruitjes.

Recept

Onglet Bordelaise 4 personen

Ingrediënten:
4 steaks Onglet (binnenspier), 1 teentje look, 250ml rode wijn, 3 sjalotjes, 1 blad laurier, 500ml bruin fond, 150g merg, 50g goede boter, scheutje Cognac

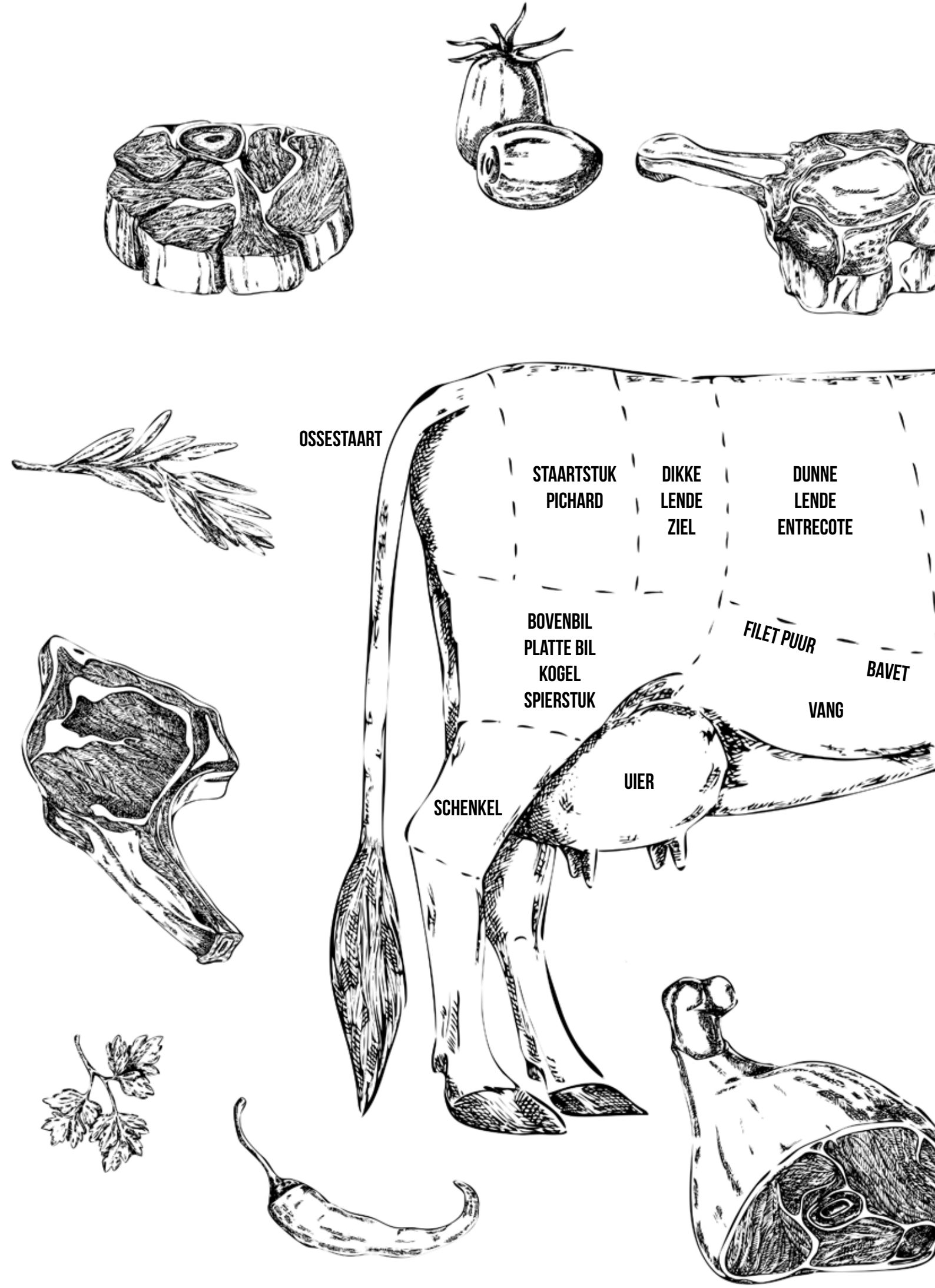
Bereiding
Stoof de sjalotjes aan, voeg look, laurier toe.
Blus met de Cognac.
Giet rode wijn en bruine fond toe en laat op een zacht vuur ½ uur koken.
Zeef het geheel en roer het klontje koude boter onder de saus. Afkruiden met zwarte peper.
Breng licht gezouten water aan de kook.
Snij het merg in klein blokjes en laat het even opkoken in het gezouten water, afgieten en zacht onder de saus roeren.
Bak de Onglet bleu of saignant.
Vlees met een beet, maar vooral vol van smaak.

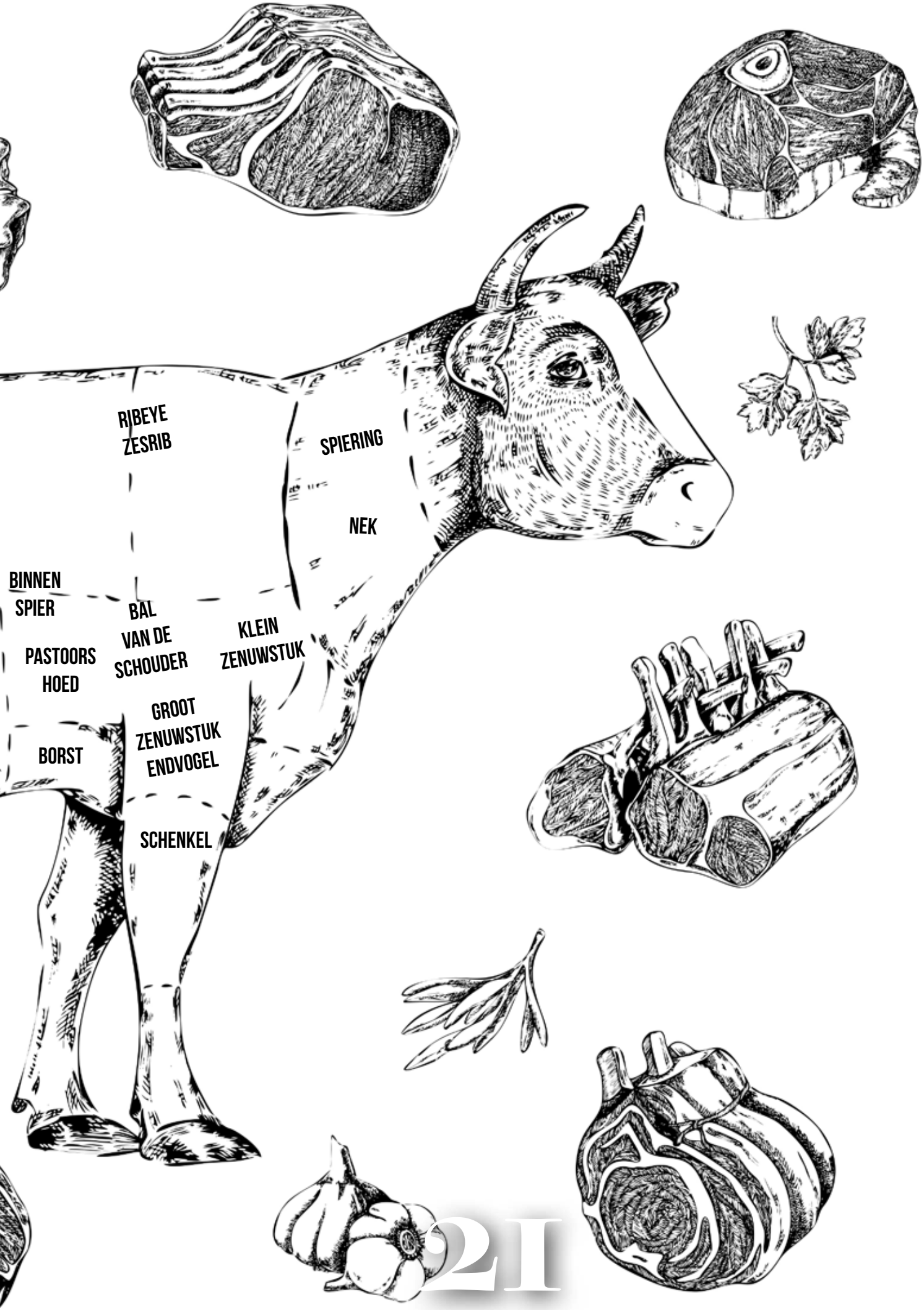
Recept

Heerlijke rundstoofpotje van de spier

Ingrediënten
1kg rundsblokje van de spier, 2 uien, 6 stronkjes witloof, 4 sneetjes brood, 2el mosterd, 2 flesjes bruin bier, 2el Luikse siroop, 0,5 l bruine fond, tijm, laurier, bruine roux, olijfolie, peper en zout

Bereiding
Bak het vlees in kleine porties mooi bruin aan en blus telkens met beetje fond. Bak de ajuin bruin aan in een aparte pot. Schep het vlees bij de ajuin en zet onder met de rest van de fond, boterham met mosterd, tijm en laurier. Laat het stoofvlees zacht stoven +/- 2 uur. Bak ondertussen het in reepjes gesneden witloof in goede boter en hou het witloof apart, maar voeg het vocht bij het vlees.
Wanneer het stoofvlees gaar genoeg is, licht binden met bruine roux en afkruiden met peper, zout en de Luikse siroop.
Roer de witloofslierten onder.
Lekker met frietjes en een fris slaatje.


OSSESTAART
STAARTSTUK
PICHARD
DIKKE
LENDE
ZIEL
DUNNE
LENDE
ENTRECOTE
BOVENBIL
PLATTE BIL
KOGEL
SPIERSTUK
FILET PUUR
BAVET
VANG
UIER
SCHENKEL


RIBEYE
ZESRIB
SPIERING
NEK
BINNEN
SPIER
BAL
VAN DE
SCHOUDER
KLEIN
ZENUWSTUK
PASTOORS
HOED
GROOT
ZENUWSTUK
ENDVOGEL
BORST
SCHENKEL

WEET
WAT JE EET!

Het ene vlees is het andere niet !

Dat vlees een wereld op zich is, zal jullie ondertussen wel bekend zijn. Hoe dikwijls sta je voor onze toonbank en vraag je jezelf af wat voor stukje vlees ligt daar in de toonbank, wat betekenen al die termen op dat kaartje, kogel, ziel, endvogel, onglet, Dry Aged en ga zo maar door.
Dat het verstandiger is om lekker en gevarieerd vlees bij de slager en niet van bij de supermarkt aan te kopen leg ik hieronder uit. Het is niet onze bedoeling om kritiek te uiten op de groot distributeurs, maar weet dat je bij de slager van kop tot staart kan aankopen.

Van kop tot staart

Als je bij Michielsen een stukje rundsvlees wenst heb je keuze uit een hele KOE (van top tot staart). De term biefstuk dekt hier letterlijk de lading niet en zegt nog minder over welk stukje dat je eet. Idem voor de termen tournedos, Chateaubriand en filet mignon. Het zijn termen die door elkaar commercieel gebruikt worden en in dit geval afbreuk doen aan hun oorspronkelijk betekenis. Het is net dat, wat we bij Michielsen trachten te vertellen. Elk stukje heeft zijn eigen betekenis , bestemming, smaak en karakter. En wie heeft er nu meer kennis van vlees dan de vakman slager zelf.

WENS JE EEN STUKJE RUNDSVLEES? BIJ KEURSLAGER MICHIELSEN HEB JE KEUZE UIT DE HELE KOE!

Mager en vet, werk en lui vlees

Mager en lui vlees is vlees met weinig vet en bindweefsel zoals onze gekende Chateaubriand, filet pure, rosbief. Dit is vlees van spieren die niet veel gewerkt hebben en geen extra bindweefsel nodig hebben als ondersteuning.
Het nadeel van lui vlees is dat het minder smaak heeft en duurder is. Een koe van de slager is dan ook niet gemaakt voor enkel biefstuk, entrecote, Chateaubriand of filet pure.

Als je mager lui vlees hebt, heb je ook vet lui vlees natuurlijk. Meer naar voren zitten spieren die weliswaar niet veel gewicht dragen, maar al meer dooraderd zijn. Onze gekende entrecote of côte à l'os. Hier geldt de regel dat het ingekapseld vet zachtjes insmelt en voor malser en lekkerder vlees zorgt.
Werk vlees is dan weer vlees dat heel de dag gewerkt heeft maar geen zware druk of last moet opvangen vooral uit het voorste stuk van de koe.

Vet werk vlees is het vlees of spier die hard heeft moeten werken of last heeft moeten dragen. Dus in tegenstelling met lui mager vlees is dit vlees met veel bindweefsel. Dit is vlees dat je zacht moet laten stoven, zodat het bindweefsel zijn werk kan doen en op een trage manier zacht wordt (stoofvlees, boullie).

Recept

Beef Wellington

Gebruik hiervoor een mooi gelijk stuk (recht) mag ook filet pure zijn! Kleur het vlees vooraf mooi aan.
Maak een mengsel van champignons, peterselie, knoflook, sjalot, peper en zout en een scheutje knoflook.
Leg het bladerdeeg open, beleg met gezouten spek en leg een dikke laag van de champignon farce,
leg hier de filet pure op en pak het geheel mooi in, bestrijk met eigeel en maak boven aan 2 openingen
(schouwtjes) voor het vocht vrij te laten. Leg een laagje paneermeel op een bakplaat en zet hier de Beef op.
Bak in een voorverwarmde oven +/-175°C
Kern 58°C +/- 30 min

Recept

De perfecte rosbief in 4 stappen

Rosbief klaarmaken is geen exacte wetenschap.
De vermelde gaartijd geldt voor een rosbief van ca 800g.

Haal het vlees 20 minuten op voorhand uit de koelkast. Verwarm intussen de oven voor tot 220°C. Kruid het vlees en schroei het onmiddellijk rondom dicht in hete boter. Doe de rosbief in een ovenschaal, giet er het bakvet over en leg er nog een
koud klontje boter bovenop.

Draai de oven terug naar 200°C en braad 12 minuten. Verlaag dan de temperatuur naar 180°C voor het beste resultaat. Braad nog eens 8 minuten voor eerder rood vlees met een kerntemperatuur van 48 tot 51°C. Of 16 minuten als je eerder rosé verkiest met een kern van 51 tot 54°C. Als je liever geen krokant korstje hebt, dan is het goed regelmatig de rosbief met wat van het braadvocht te overgieten.
Of je kan het vlees op voorhand opbinden met een lapje vet.

Rosbief moet na het braden de tijd krijgen om te rusten. De hitte zit aanvankelijk aan de buitenzijde geconcentreerd en krijgt tijdens dit proces de kans om zich tot in de kern te verspreiden. Het vlees zal ook steviger aanvoelen en is beter in staat om bij het snijden zijn sappen te behouden. Een gemiddelde rosbief van zo'n 800g laat je minstens een kwartier rusten op een warm bord losjes met aluminiumfolie afgedekt.

De perfecte **rosbief** in 4 stappen

Chateaubriand
Het dikste deel van de ossenhaas, met een gewicht tussen de 200-250g wordt vaak bereid voor 2 personen.

Tournedos
Het middelste deel van de ossenhaas en wordt daarom ook wel biefstuk van de haas genoemd.

Ossenhaaspuntjes
Dit zijn de kleine stukjes van de ossenhaas die uit het dunste deel gesneden worden. Te klein om een steak van te snijden, maar net zo mals als een tournedos.

Ossenhaas
Het meest malse stuk vlees van een rund, waar verschillende steaks uit gesneden kunnen worden. Geen werkspier, dus geen randje vet bij dit stuk vlees. Dit is meteen ook het magerste, maar ook vaak duurste stuk. Er worden kunnen verschillende stukken gesneden worden van de ossenhaas, maar wordt soms ook in zijn geheel bereid.

Entrecote
De entrecote komt van een spier met een randje vet, de dunne lende. Dit randje blijft aan de rand van het vlees zitten en wordt meegebakken. Na het bakken kan je ervoor kiezen om het eraf te halen. Het vlees heeft meer smaak dan een tournedos door de vetdooradering, maar is iets steviger.

Filet mignon
Een ander stukje waarvan soms gezegd wordt, dat het uit de ossenhaas wordt gesneden is de filet mignon. Toen ik dat vroeg aan de slager had hij iets van: "Hè? Wacht even, dit klopt niet. De filet mignon ligt onder het heupdeel op de dikke lende en wordt niet uit de ossenhaas, die onder de ruggenwervels ligt, gesneden" en hij dook achter de computer om te kijken hoe ik aan dat verhaal kwam. Toen toch nog maar wat collega-slagers benaderd en dat maakte duidelijk dat bij de echte slager de officiële filet mignon geen ossenhaaspuntje is. Dat heet daar namelijk gewoon een ossenhaaspuntje.

Een stuk van de Kraai (onglet, binnenspier, longhaas)
Dit is de middenrif spier van het rund. Vroeger hield de slager dit stuk voor zich zelf omdat hij veel smaak had maar er totaal niet smakelijk uitzag! Onglet bevat veel pezen en vraagt daarom wel wat kennis om de spier proper en bakklaar te maken. Het eindresultaat ziet er niet fotogeniek uit maar de smaak overtreft alles. Een steak met een zeer grove structuur, iets stugger maar vol van smaak. Kenners weten waarom!

Een stukje van de Bavette (vanglap of vinkenlap)
Een steak van de bavette is een stuk gesneden uit het dikste gedeelte van de vang van het rund ook wel de buikwand. De structuur is grof en kan harder zijn, we snijden steeds tegen de draad. Ideaal voor een stoofpotje of als steak van de dunnere en malsere kant en intenser van smaak van een gewone steak.

Diamanthaas of Jodenhaas
Een prachtig stuk uit het voorste gedeelte van het rund. Het bevind zich boven op het schouderblad. De spier heeft geen echte functie en is daarom mals en zacht van smaak. Waarom de naam Jodenhaas. Orthodoxe joden mogen geen vlees van het achterste van het rund eten en dit stuk heeft de vorm van een filet. Ideaal als rosbief, steak, beef Wellington.

Rundschenkel
Vooral gekend voor het trekken van bouillon! Maar aan gekleurd en dan enkele uren in de oven op een lage temperatuur met een heerlijke saus is dit een super lekker alternatief voor onze gekende osso bucco.

Wat is het verschil tussen een

strip uit New York en een entrecote?

Het antwoord hangt eigenlijk af van in welk land je woont!
Wat door Amerikanen Sirloin wordt genoemd, wordt door de Britten en Australiërs bijvoorbeeld 'biefstuk' genoemd.
In de VS is een New York Strip het grootste van twee stukken vlees die je op een T-Bone of Porterhouse steak vindt, vanuit een lager centraal deel van een (typisch) stuur, in de korte lendenen. De entrecote komt voornamelijk uit een gebied hoger naar de ruggengraat en verder terug naar de staart; de term komt van "sur-loin" of boven de ossenhaas. De New York Strip zal in bijna alle gevallen de beste zijn van de twee steaks van een bepaald dier.
Er zijn een aantal technische details over entrecote en er zijn verschillende soorten entrecote van verschillende kwaliteiten (tip, top, etc.), maar het bovenstaande gebruik is de beste eenvoudige uitleg van de term entrecote in Amerikaans gebruik; Het is bijvoorbeeld NIET nuttig in de supermarkt om ruzie te maken met de manager van de vleesafdeling, erop wijzend dat een steak uit New York Strip eigenlijk lid is van de entrecote en dus voor dezelfde prijs moet worden verkocht, dan word je er gewoon uit gegooid de winkel!

Tournedos, entrecote, biefstuk, hoe zit dat ook alweer?

Herken je dit: je zit in een restaurant, je hebt de menukaart voor je neus en daar staan ze weer: entrecote of een tournedos met groene pepersaus. Bij mij is dit altijd weer even: "welke is welke nou ook alweer" -momentje. Want de een vind ik lekkerder dan de ander, aan de een zit een randje vet en aan de ander niet, de een is malser dan de ander, maar welke was dat nou. Toch maar weer vragen aan die aardige mevrouw die ons bedient of toch de gok maar nemen? Bij Michielsen staan er bordjes bij, zo kan je het zien, maar daar is de keuze nog eens vele malen groter: biefstuk van de haas, kogelbiefstuk, ossenhaas, onglet, gepelde van de schouder, steak tartaar, om gek van te worden!
Biefstuk is de algemene benaming. Biefstuk komt van beefsteak. Een steak van een rund (of kalf) dus. Biefstuk is de algemene benaming voor malse stukken vlees en wordt gesneden uit verschillende delen van een rund. Daarom zijn er ook even zoveel vormen van malsheid, smaak en prijs. En daarom hebben ze ook allemaal een andere naam. Dat je niet de enige ben die daarmee worstelt blijkt als ik toevallig aan het tafeltje naast mij dezelfde vraag hoor stellen. Tijd om eens naar de je slager te gaan en een paar benamingen op een rij te zetten, voor jezelf en voor ieder ander die dit leest en denkt: "ja, dat heb ik nou ook altijd!"

Ribeye
Uit het verlengde van de dunne lende waar de entrecote uit gesneden wordt, wordt de ribeye gesneden. Het vetrandje loopt door het vlees heen, met een beetje fantasie lijkt het op een oog. Vandaar de naam ribeye. Een ribeye is door dat randje midden in het vlees wat vetter, maar ook super mals. Een dikke ribeye of entrecote met bot wordt ook wel een côte de boeuf genoemd. En om de verwarring compleet te maken: in Frankrijk noemt men dit deel van het rund de entrecote. "Onze" entrecote noemen ze daar contre filet of faux filet.

Kogelbiefstuk
Wordt gesneden uit een deel van de bovenbil en het spierstuk (de kogel) van een rund, maar ook uit de zijlende. Deze steak is minder mals dan een tournedos maar malser dan een gewone biefstuk. Klinkt alsof je misschien een wat taai stukje vlees zou kopen, maar is absoluut een mooie biefstuk. Het ligt qua prijs een stuk lager dan een tournedos, maar bij een goede slager is dit zeker een fijn stuk vlees. Carpaccio wordt vaak gesneden van de kogelbiefstuk.

Biefstuk
En hoe zit het dan met de "gewone" biefstuk? Dat is de biefstuk die gesneden wordt van de dikke delen van de bovenbil. Deze steak is vetloos en mits gehaald bij de goede slager mals en sappig. Vaak is deze biefstuk aan de bovenkant met een ruitpatroon ingekerfd als versiering. Soms zie je de benaming Hollandse biefstuk voorbij komen, maar waarom zouden we dat doen? Biefstuk is biefstuk!

Vergeten biefstuk

Naast de duurdere biefstukken zijn er ook nog stukken beef die je niet snel op een menukaart zal zien maar wel erg lekker zijn. Zoals de longhaas, bavette, middenrif. Vroeger veel gebruikt voor gehakt of de filet americain, maar gelukkig steeds vaker als één stuk bij de slager verkrijgbaar. Het is biefstuk met een beet, ze moeten zorgvuldig gesneden worden, maar daar krijg je wel een berg smaak voor terug. Niet voor niets wordt beweerd dat de slager deze stukken liever zelf houdt, de man weet echt wel wat lekker is. Zit je in een restaurant en op de kaart staat "Biefstuk met een groene pepersaus", vraag dan dus altijd om welke soort biefstuk het gaat, zo kom je niet bedrogen uit. Als er filet pure staat moeten ze ook echt filet pure serveren!

Wat is het verschil tussen

porterhouse en T-bone steak?

De T-bone en het porterhouse zijn biefstukken van de korte lendenen. Beide steaks bevatten een "T-vormig" bot met vlees aan elke kant. Porterhouse-steaks worden gesneden aan de achterkant van de korte lende en bevatten dus meer ossenhaas, samen met (aan de andere kant van het bot) een grote biefstuk. T-bone steaks worden dichter bij de voorkant gesneden en bevatten een kleiner deel van de varkenshaas.
Er is onder experts weinig overeenstemming over hoe groot de ossenhaas moet zijn om een T-bone steak te onderscheiden van een porterhouse. De institutionele specificaties voor vleesaankoop van het Amerikaanse ministerie van landbouw stellen dat de ossenhaas van een porter minstens 1,25 inch (32 mm) dik moet zijn op zijn breedst, terwijl die van een T-bone minstens 0,5 inch (13 mm) moet zijn. Steaks met een grote ossenhaas worden echter vaak een "T-bone" genoemd in restaurants en steakhuizen, ondanks dat ze technisch gezien porterhouse zijn.

T-Bone en porterhouse zijn een hemels geschenk voor echte steak lovers. Ze lijken enorm op elkaar, maar zijn ze ook hetzelfde? Of is er toch nog echt verschil tussen beide? De iconische T-Bone is een graag geziene gast op menig BBQ. De mooie stukken vlees, verbonden aan het t-vormige bot van de ruggewervel van een rund, ogen stoer en zien er heel smakelijk uit op de grill. Het is een lekkere combinatie van de ossenhaas en de dunne lende (entrecote). Het formaat van het stuk ossenhaas bepaalt echter of het een T-Bone is of dat we mogen spreken van een porterhouse.

Het officiële verschil tussen T-bone en porterhouse
Volgens het U.S. Department of Agriculture (de USDA) zijn er strikte regels voor het onderscheid tussen T-Bone en porterhouse. De ossenhaas van een T-Bone moet minstens 1,30 centimeter dik zijn op het breedste stuk. Daarentegen moet dit deel bij een porterhouse minstens 3,18 centimeter dik zijn. Je kunt dus geluk hebben met een forse T-Bone, maar als je voor echt grof geschut wilt gaan, is een porterhouse een veilige keuze.
Wees wel gewaarschuwd, want enthousiaste slagers kunnen van een porterhouse echt een monsterlijk groot apparaat maken. Er zijn zelfs restaurants die porterhouses van 1,5 kilo serveren! Stukken vlees zo dik zijn als een pak kaarten en zonder problemen op hun kant kunnen staan. Daar ben je wel even zoet mee.

VLEES INVRIEZEN: HOE GA IK TE WERK?

Vlees invriezen verlengt de houdbaarheid van enkele maanden tot een jaar. Als je vlees invriest, wordt het water in het vlees omgevormd tot ijskristallen. De vorming van die ijskristallen beperk je best tot een minimum. Bij het ontdooien zorgen zij er namelijk voor dat je stukje vlees heel wat voedingsstoffen, smaak en sappigheid verliest.

HOE VLEES INVRIEZEN?

Snijd je vlees in kleinere porties voor je het in de diepvries legt. Zo kan de koude snel tot de kern van het vlees doordringen. Bovendien voorkom je zo dat je vriesvak opwarmt. Snijd ook zoveel mogelijk het vet van het vlees want dit kan ook in diepgevroren toestand ranzig worden. Verpak het vlees in een diepvrieszakje. Zorg ervoor dat je zo weinig mogelijk lucht mee invriest. Of vries het vlees vacuüm in. Verpak alles apart: gehakt, steak, varkenshaasjes, kalfslapjes, enz. Noteer ook wat erin zit en de datum. Vries je vlees zo snel mogelijk in nadat je het hebt gekocht, bij een temperatuur tussen -20 en -40 °C. Hoe frisser, hoe beter. Zo worden er de minste ijskristallen gevormd. Heb je thuis meerdere diepvriezers? Leg het vlees dan in de koeling die in het dagelijks leven het minst gebruikt wordt, zodat de temperatuurschommelingen beperkt blijven.

HOELANG MAG IK VLEES BEWAREN IN DE DIEPVRIES?

Als de temperatuur in de vriezer laag blijft, kunnen er geen bacteriën groeien. Wel kan de kwaliteit van het vlees wat achteruit gaan. Hoelang je vlees in de diepvriezer kan bewaren hangt af van deze factoren: De temperatuur van de diepvriezer: een diepvriezer moet kouder zijn dan -18°C. Door in te vriezen bij -20°C tot -22°C verleng je de houdbaarheid. De manier van verpakking en de snelheid waarmee het vlees ingevroren is: verpak je vlees luchtvrij en vries het zo snel mogelijk in na aankoop. Het vetgehalte: hoe vetter het vlees, hoe minder lang het kan bewaard worden. Na 6 maanden kan je een smaakafwijking krijgen omdat het vet ook in diepgevroren toestand ranzig kan worden. Enkele richtlijnen voor bewaring:

RUNDVLEES: 8 TOT 12 MAANDEN
KALFSVLEES: 8 TOT 10 MAANDEN
VARKENSVLEES, MAGER: 8 TOT 10 MAANDEN
LAMSVLEES: 6 TOT 10 MAANDEN
GEHAKT: 3 TOT 4 MAANDEN

WAT BETEKENEN DE STERREN OP HET VRIESVAK?

Of het nu gaat om een vrijstaande diepvriezer of een diepvriesvak in een koel-vriescombinatie, telkens zal het diepvriesgedeelte met een aantal sterren worden beoordeeld. Het aantal sterren heeft niets met de kwaliteit van het toestel te maken, maar met de bewaartemperatuur in de diepvriezer en of deze al dan niet in staat is om verse levensmiddelen in te vriezen.

Zonder ster. Het gaat hier om een in een koelkast geïntegreerd vriesvakje waarbinnen de temperatuur iets onder het nulpunt ligt. Veelal is dit een vriesvakje met beperkte ruimte waarin enkel ijsblokjes kunnen worden aangemaakt. Ingevroren levensmiddelen kunnen hierin niet verder bewaard worden en verse levensmiddelen kunnen hoegenaamd niet worden ingevroren.

Koelkasten met een enkele ster hebben een vriesvak waar de temperatuur kan dalen tot -6°C. Dat gegeven maakt dit type diepvriezer geschikt om ijsblokjes te maken en reeds ingevroren diepvriesproducten maximum twee weken te bewaren. Verse levensmiddelen kunnen hierin niet worden ingevroren. Ook hier gaat het om vriesvakken die in een koelkast zijn geïntegreerd.

Het vriesvak bij deze koelkasten zal afkoelen tot -12°C, en de reeds ingevroren diepvriesproducten kunnen gedurende een tweetal maanden bewaard worden. Verse levensmiddelen kunnen hierin niet worden ingevroren. Ook hier gaat het om vriesvakken die in een koelkast zijn geïntegreerd.

Koelkasten met drie sterren beschikken over een vriesvak waar de temperatuur zal zakken tot -18°C. Reeds ingevroren diepvriesproducten kunnen nu reeds tussen de twee en twaalf maanden bewaard worden. Verse levensmiddelen kunnen hierin niet worden ingevroren. Ook hier gaat het om vriesvakken die in een koelkast zijn geïntegreerd.

De diepvriezers of diepvriesvakken die voorzien zijn van vier sterren zijn

in staat reeds ingevroren levensmiddelen tot meer dan een jaar te bewaren – afhankelijk van het type levensmiddel – en om verse levensmiddelen in te vriezen. De bewaartemperatuur ligt constant bij -18° C of lager.

Onder het invriezen van verse levensmiddelen verstaat men het de kerntemperatuur van verse voedingswaren binnen de 24 uur naar -18° C brengen. Men zorgt er dan natuurlijk best voor dat de temperatuur van de levensmiddelen net voor het invriezen reeds zo laag mogelijk is – door ze op voorhand bijvoorbeeld op te slagen in te koelkast.

Vlees is een gevoelig product

Als je het op de verkeerde manier bewaart, kan het snel zijn smaak en sappigheid verliezen. Met deze tips blijft jouw stukje vlees langer vers.

WAAROP KAN IK LETTEN ALS IK VLEES AANKOOP?

Let bij voorverpakt vlees goed op de houdbaarheidsdatum. De 'TGT' of 'te gebruiken tot'-datum mag je absoluut niet overschrijden.

Koop gekoelde producten zoals vlees, vis en zuivel pas op het einde van je winkelbezoek. Zodra ze in je mandje liggen , stopt het koelproces. Zet ze daarom als laatste op je boodschappenlijstje .

Gebruik een koeltas of -box om de producten naar huis te brengen. Zeker op warmere dagen.

Berg je boodschappen thuis meteen op. Begin met de diepvriesproducten, daarna de verse gekoelde zaken die in de koelkast moeten.

HOE BEWAAR IK VLEES IN DE KOELKAST?

Vlees bewaart het best als je koelkast op 2 - 4°C staat. Het schap onderaan de koelkast, boven de groentelade, is het meest fris. Leg daar je vlees(waren). Plaats nooit rauwe producten boven bereide producten.

HOE LANG KAN JE VLEES BEWAREN IN KOELKAST?

Doorgaans kan je vlees 2-4 dagen in de koelkast houden, al laat je gehakt en samengestelde producten zoals blinde vinken liefst maar 2 dagen liggen. Krijg je het vlees niet op tijd op? Maak het klaar. In de gebakken of gebraden vorm blijft het 3 tot 4 dagen goed. Als je daar een toestelletje voor hebt, kan je vlees dat je niet meteen gaat opeten vacuüm verpakken in kleine porties. Leg het meteen na de aankoop in de koelkast of diepvries.

VLEES ONTDOOIEN: 3 VEILIGE MANIEREN

Om bevroren vlees voedselveilig, smaakvol en sappig te houden, gebruik je best een van deze drie manieren om vlees te ontdooien.

IN DE KOELKAST

Vlees ontdooien in de koelkast is het best geschikt voor dunnere stukjes vlees (steak, kalfslapjes, mignonnettes…).

Zorg dat de temperatuur in je koelkast ongeveer 4 graden Celsius bedraagt.
Leg je vlees op een bord of in een bakje en dek het af met folie, zo kan het niet lekken in je koelkast en op andere etenswaren. Plaats het op het onderste schap. Weet wel dat je zeker voor grotere stukken vaak een dag geduld zal moeten hebben. Maak het ontdooide vlees zo snel mogelijk klaar eens het is ontdooid.

IN DE MICROGOLFOVEN

Vlees ontdooien in de microgolf is de snelste manier. Grote stukken vlees zijn minder handig om te ontdooien in de microgolf, omdat de buitenkant dan gaar wordt terwijl de binnenkant nog bevroren is. Leg het bevroren vlees op een bord of in een kom. Gebruik de ontdooifunctie om te voorkomen dat de randen van het vlees reeds gaar worden, terwijl de kern nog bevroren is. Volg de instructies op je microgolfoven. Wil je gemengd vlees zoals gehakt of varkensreepjes ontdooien? Roer het vlees regelmatig om zodat de warmte zich gelijkmatig verspreidt. Het vlees moet meteen na het ontdooien bereid worden.

IN IJSWATER

Vlees ontdooien in ijswater gaat veel sneller dan vlees ontdooien in de koelkast. Het vleesoppervlak blijft op een voedselveilige koude temperatuur terwijl de kern van het vlees toch vrij snel ontdooit. Dompel het luchtdicht verpakte vlees onder in een bakje of kom met ijswater (of zeer koud water).
Plaats het bakje of de kom in de koelkast. Zo neemt het ijswater geen omgevingswarmte op. Bij grote stukken vlees moet je het ijswater om de 30 minuten verversen zodra de temperatuur van het water te hoog wordt (als het ijs volledig weggesmolten is). 0,5 kg vlees kun je zo in minder dan een uur ontdooien. Bij grotere stukken vlees reken je best op een half uur per 0,5 kg vlees. Maak het ontdooide vlees zo snel mogelijk klaar eens het is ontdooid.
Doe dit absoluut niet:

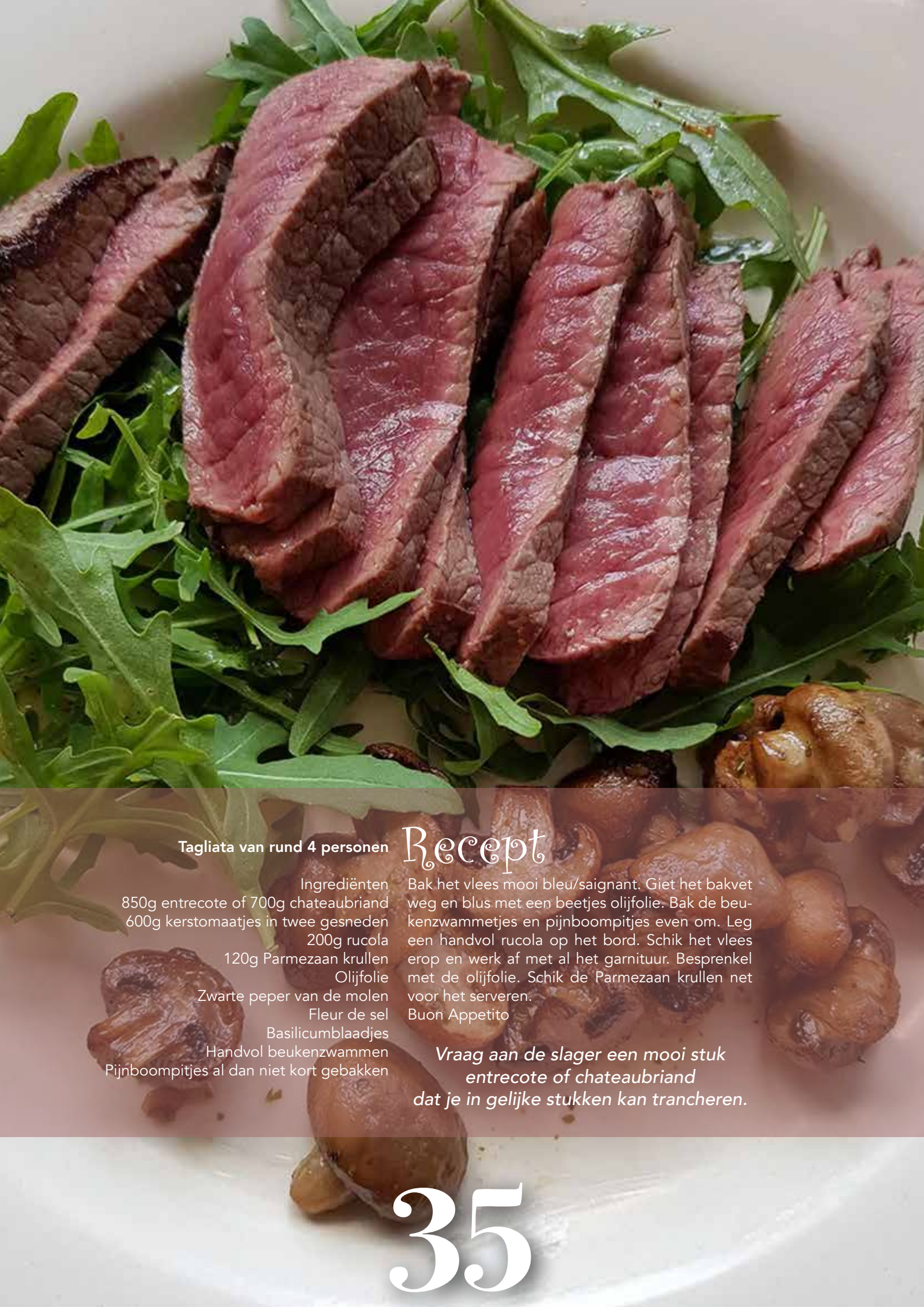
- Vlees ontdooien in warm water
- Vlees ontdooien op kamertemperatuur

Recept

Carpaccio van rundvlees

Ingrediënten voor 4 personen:
300g carpaccio (onze specialiteit), 100g buffel mozzarella, 8 pruimtomaten, 1 bosje basilicum, 5cl oude balsamico-azijn, 1dl Toscaanse olijfolie grof zeezout, vers gemalen peper en 50g mosterdsla

Leg het rundvlees enkele uren in de diepvries. Pel de tomaten en snijd ze in gelijkmatige schijfjes. Schik ze op een plaat, bestrooi met zout en peper en laat ze een tiental minuten uitlekken. Snijd de mozzarella in plakjes, kruid ze met peper en zout en laat ze uitlekken. Neem 4 mooie borden, wrijf ze in met olijfolie en schik er afwisselend fijne plakjes rundvlees, mozzarella, tomaat en basilicum op. Kruid het geheel met grof zeezout en versgemalen peper, besprenkel met de balsamico-azijn en olijfolie. Versier met mosterdsla en serveer apart een knapperig gebakken toast van ciabatta.



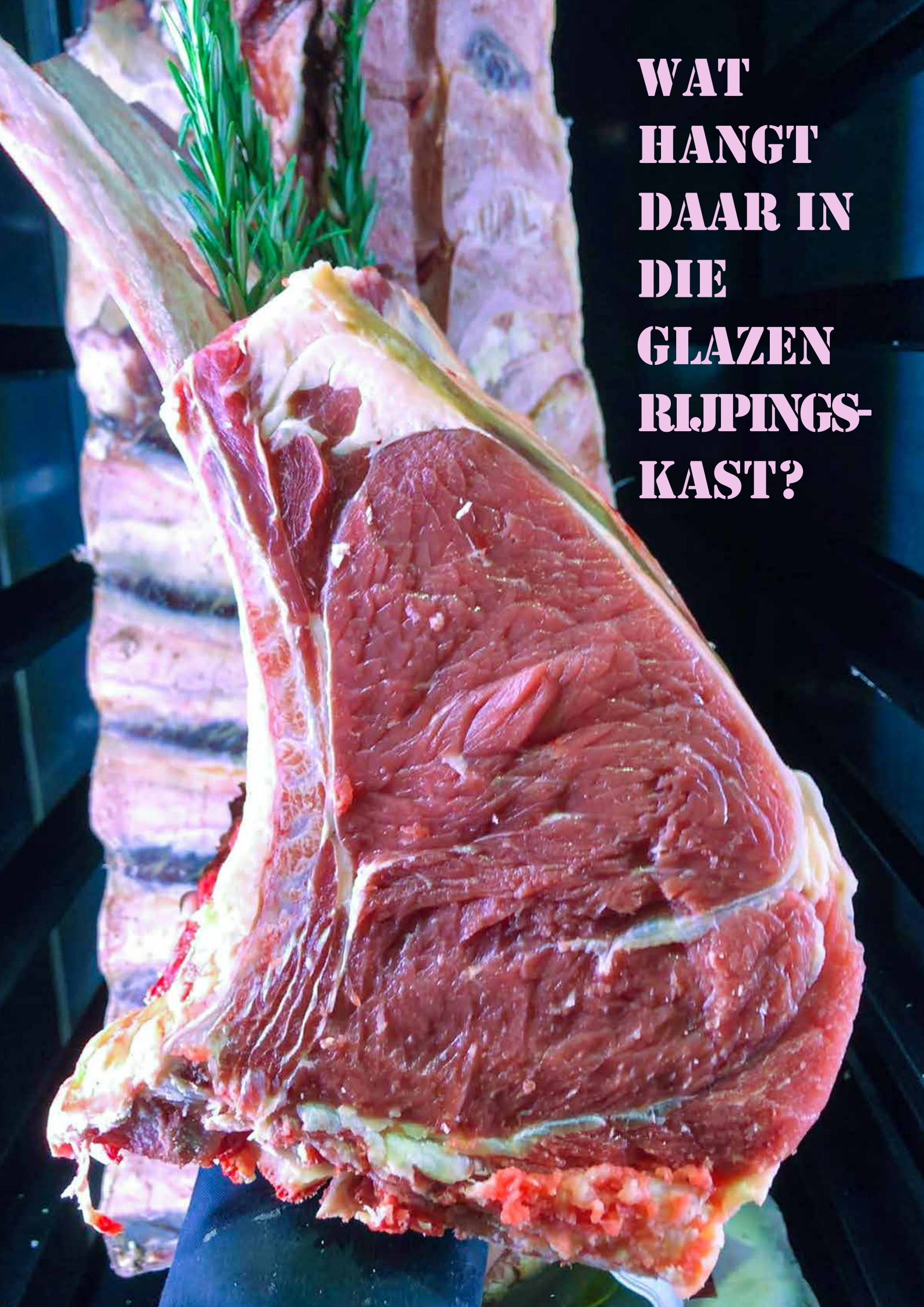
Tagliata van rund 4 personen

Ingrediënten
850g entrecote of 700g chateaubriand
600g kerstomaatjes in twee gesneden
200g rucola
120g Parmezaan krullen
Olijfolie
Zwarte peper van de molen
Fleur de sel
Basilicumblaadjes
Handvol beukenzwammen
Pijnboompitjes al dan niet kort gebakken

Recept

Bak het vlees mooi bleu/saignant. Giet het bakvet weg en blus met een beetjes olijfolie. Bak de beukenzwammetjes en pijnboompitjes even om. Leg een handvol rucola op het bord. Schik het vlees erop en werk af met al het garnituur. Besprenkel met de olijfolie. Schik de Parmezaan krullen net voor het serveren.
Buon Appetito

Vraag aan de slager een mooi stuk entrecote of chateaubriand dat je in gelijke stukken kan trancheren.



WAT HANGT DAAR IN DIE GLAZEN RIJPINGS-KAST?

Een vraag die we tegenwoordig meer en meer horen. Menig slager, restaurateur en zelfs de supermarktindustrie biedt tegenwoordig een assortiment gerijpt vlees aan. We kunnen gerust spreken van een overaanbod of zelfs een wildgroei aan gerijpt vlees. Kortom het word tijd om u als consument bij te staan met een woordje uitleg over het hoe en wat met Dry aged rijpen. Neen Dry aged rijpen is niet nieuw! Onze voorouders vakman slagers gaven vlees honderd jaar geleden ook al de tijd om te rijpen, het welgekende besterven van vlees is hier een voorbeeld van. Onze voorvaderen lieten hun karkassen ook soms 1 à 2 weken hangen om het vlees te laten rusten, vermalsen, rijpen, krachtiger en intenser maken van smaak. De hedendaagse techniek is veel fijner en gesofisticeerder en heeft zijn doel bewezen. Omdat we de laatste jaren culinair verwend worden in menig restaurant met Gerijpt vlees zijn diverse (hobby) koks op zoek naar een stukje gerijpt vlees bij hun slager. Bij Michielsen trachten we u een uitgebreid aanbod te bieden dat gebaseerd is op het allerbeste Premium Selection en vooral met oog voor Terroir. Net zoals een goede wijnmaker zijn druiven en wijn beoordeelt op bodemgesteldheid, druiven ras, op eikenvaten al dan niet beoordeelt uw slager de karkassen op ras, voeding, de omgeving, het klimaat en dergelijke Niet elk ras komt in aanmerking om te rijpen. Het vraagt dus een grondige kennis en expertise om tot het gewenste resultaat te komen.

Piemontese
Scottona Cote
KG

Rubia Gallega
Lende MB
+28d gerijpt
KG
Keurslager Michielsen

Rubia Galegga
Dry Aged 21d+
KG
Rubia Galegga
Dry Aged 21d+
KG
Holstein Lende
In de been
Kg
Holstein Lende
In de been
Kg

DRY AGED
STEAK
PREMIUM QUALITY

WAT IS DRY AGED?

Net als wijn en kaas kan je vlees laten rijpen (rusten) om een intensere smaak te bekomen Dry Aging is een ambachtelijke rijpingstechniek waarbij vocht in het vlees tot wel 30 tot 40% verdampt en de natuurlijke enzymen het spierweefsel afbreken, hierdoor bekomen we een zeer malse structuur en een intensere smaak. Dit alles geschoold op ervaring, ervaring, ervaring. Vandaag de dag beheersen we deze techniek professioneel daar we uitgerust zijn met een geklimatiseerde rijpingskast die waakt over een constante vochtigheidsgraad en temperatuur. Dit wil zeggen dat onze rijpingskast geen verkoop instrument is, maar dat het slechts x-aantal keer per week open gaat om aan te vullen en dat wat klaar is voor te bereiden op de verkoop. Elke verstoring van klimaat en temperatuur zal afbreuk doen aan het gewenste eindresultaat. Wij worden ook niet graag gestoord tijdens onze nachtrust! Ons vlees ook niet!

Bij Michielsen begint alles met de aankoop van het karkas in de been. We laten ons deskundig ter plaatse adviseren en bezoeken bij regelmaat het Terroir. Onze runderen moeten vrij kunnen rondlopen en grazen in hun natuurlijke omgeving. Enkel zo zijn we er van verzekerd dat elk ras zijn typische smaak en textuur kan bekomen. Een Simmentaler rund moet kunnen grazen op de Zwitserse heuvels en bergen en niet in Polen of Hongarije. Een Holstein komt uit Oostenrijk en een Black Aberdeen komt uit Schotland en onze Black Angus komt wel degelijk uit de Azoren en dat proef je! Dat rijpen een kunst is! Is een understatement. Laat ik 2 weken of zelfs 6 tot 8 weken rijpen wie zal het zeggen. Ons stukje vlees zal het u vertellen door zijn intense smaak weer te geven en u te laten genieten van zijn intense smaak. Een lekkere Holstein of Simmentaler rijpen we 3 tot 4 weken en een Scottona 6 tot 8 weken.

HOE GRILL JE EEN DRY AGED STEAK?

Een mooi stuk dry aged vlees heeft vaak een wat hogere prijs.
Des te belangrijker om dit stuk vlees op de BBQ de juiste behandeling de geven.

Hierbij een paar eenvoudige instructies en handelingen waarna het niet meer mis kan gaan.

- Haal je steak enkele uren voor gebruik uit de koelkast en uit de folie en laat hem op kamertemperatuur komen.
- Steek de BBQ aan. Bij voorkeur de Big Green Egg en gebruik de juiste houtskool.
- De vleessmaak komt het best tot zijn recht door je steak in te smeren met olijfolie en ruim te bestrooien met grof zeezout.
- Gebruik een gietijzeren rooster zo krijg je die mooie 'grillstrepen'. Dit is niet alleen voor het oog, maar zeker ook voor de smaak.
- Breng de BBQ naar 250 graden. Heter kan, maar is zonde wanneer je dry aged vlees op je gril legt omdat je dry aged smaak dan deels verloren gaat;
- Afhankelijk van dikte en gewicht gril je de steak 2 à 3 minuten. Ik heb BBQ-chefs hiervoor al een keukenwekkertje zien gebruiken.
- Draai een kwartslag en gril weer 2 à 3 minuten.
- Draai de steak om en gril 2 à 3 minuten;
- Draai een kwartslag en gril wederom 2 à 3 minuten.
- Meet de kerntemperatuur tussendoor. Voor mooi rood vlees moet de kerntemperatuur nu 52°C zijn.
- Haal van de BBQ en laat 5 tot 10 minuten rusten zodat de vleessappen zich weer in het vlees kunnen verdelen.
- Leg je steak tussen het rusten op een afdruiprekje zodat hij niet in zijn eigen vocht gaat liggen. Dat is zonde van de crispy laag die dan week wordt.
- Dek de steak tijdens het rusten aan de bovenkant af met alufolie. Niet rondom inpakken. Wederom niet goed voor de crispy laag. Snijd het vlees haaks op de draad aan met een vlijmscherp mes.

BESTEL ONLINE
WWW.KEURSLAGER-MICHIELSEN.BE

Info | Bestellen | Afhalen | Leveren | Facebook | Instagram | Mail

MICHIELSEN
ANTWERPEN

Keurslager Michielsen
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.
Donderdag, zon- en feestdagen gesloten.