

## !Belangrijke aandachtspunten vleesbereiding!

- ☞ Met vacuüm verpakken wordt alle lucht uit de verpakking gehaald waardoor het product **langer vers** blijft. Je kunt het dus langer in de koelkast bewaren, soms wel 1 tot 2 weken. Ontdooien gaat eenvoudig zonder verlies van vocht.
- ☞ Mals en **mager spiervlees** heeft een **korte bereidingstijd** anders wordt het taai. Afhankelijk van de mate van gaarheid duurt het bakken van bijvoorbeeld een biefstukje tussen de 2 en 5 minuten, een bieflap 5 tot 10 minuten.
- ☞ **Ontdooi het vlees langzaam** in de koelkast. Laat het vlees voor het gebruik op kamertemperatuur komen (een half tot 1 uur van tevoren uit de koelkast halen). Als je snel moet kun je het vlees in water leggen om versneld te ontdooien.
- ☞ Gebruik een **pan met een dikke bodem** waardoor de warmte goed verdeeld wordt. Het vlees moet er liefst precies in passen. Bij te grote pannen loopt je het gevaar dat het bakvet verbrandt.
- ☞ **Bak in olie en voeg iets later boter toe.** Door later koude boter toe te voegen voorkom je dat de melkeiwitten in de boter verbanden. De boter zorgt voor een lekkere smaak maar de olie zorgt ervoor dat het heter kan worden zonder te verbranden. Wacht tot je boter goed bruin is en zorg er voor dat er geen schuim meer in je boter zit.
- ☞ Bestrooi het vlees pas **na het dichtschroeien met zout en kruiden**. Zout onttrekt namelijk vocht aan het vlees.
- ☞ **Laat het vlees na het bereiden rusten.** Leg stevig verhit vlees liever niet op een koud oppervlak, dan 'schrikt' het. De spiervezels zullen ontspannen en zo kunnen de vleessappen goed intrekken waardoor vlees mals blijft. Om het te laten rusten is het handig om het even losjes in aluminiumfolie te wikkelen of in de oven (op 65 tot 70 graden) even wat tijd te geven. In de folie houd je een tijd aan van 4 à 5 minuten; in de oven kan het zo'n 20 minuten op kracht (smaak) komen.
- ☞ Gebruik kruiden of andere **smaakmakers met mate**. Ze kunnen de fijne smaak van het vlees gauw tenietdoen.
- ☞ **Prik** tijdens het braden **niet** in het vlees, want hierdoor verliest het vocht.
- ☞ Indien er na het **aanbraden water** wordt toegevoegd, gebruik dan altijd **warm** water. Toevoeging van koude vloeistoffen bevordert de malsheid van het vlees niet.
- ☞ Door het onttrekken van lucht en daarmee zuurstof aan de verpakking van het product, kan het product van **kleur veranderen**. Dit is een volledig **natuurlijk proces** en het bewijs dat wij geen kleurstoffen of conserveringsmiddelen toevoegen aan onze producten. Zodra je de vacuüm verpakking openknipt en er weer lucht bij komt, krijgt het product weer zijn originele kleur en geur terug. Er is dus niets mis met het product!

## Rundvlees facts

- ☞ **Ossenhaas** is het **malste** deel van het rund maar **niet** per definitie het **smakelijkste** deel van het rund.
- ☞ **Malsheid** van vlees wordt met name bepaald door **arbeid** en **lengte** van de **spier**. Hoe korter de spieren, hoe malser het vlees. Hoe minder arbeid de spier verzet heeft, des te malser het vlees en korter de bereiding (haas, lende). Spieren die veel werk verrichten (bil, ribben) moeten lang en op lage temperatuur garen. Dit is wel het meest smaakvolle stuk van de koe.
- ☞ Het **vetrandje** maakt het vlees **smaakrijker**. En het zorgt er ook voor dat het vlees tijdens de verhitting minder snel uitdroogt. Vet maakt vlees smeug.

## Rood, rosé of doorbakken? Meet de kerntemperatuur!

Rood, rosé of doorbakken, deze termen duiden op de gaarheid van het vlees, maar indirect ook op de smaak. Gaarheid beïnvloedt namelijk de textuur en daarmee de smaak. Precieze tijden aangeven voor de verschillende gaarheden is lastig. We hebben te maken met de dikte van het vlees en de temperatuur waarmee het de pan in gaat. De enige juiste manier om te weten wanneer je vlees gaar is, is door de kerntemperatuur te meten. In plaats van raden van de gaarheid door de kleur van je vlees steek je een digitale vleesthermometer in het vlees en je weet precies of deze te rauw of te gaar is. Voor € 7,00 is zo'n thermometer al aan te schaffen. De thermometer steek je altijd in het dikste gedeelte van het vlees met genoeg afstand van vet of bot. Er is een verschil tussen kooktemperatuur en de temperatuur aan het einde van het nagaren. De kerntemperatuur van een stuk vlees of vis stijgt meestal nog tussen de 1 en 5 graden tijdens het rusten van het vlees, afhankelijk van de grootte van het stuk vlees en het temperatuurverschil tussen de kern en de buitenkant. De kerntemperaturen zijn als volgt:

☞ Rare:	50-52	Helder rood, rosé aan de kernrand
☞ Medium rare:	55-58	Sterk rosé, iets grijs-bruin aan de kernrand
☞ Medium:	60-63	Licht rosé, bruinig aan de kernrand
☞ Medium well:	65-67	Grijs
☞ Well done:	70 en hoger	Grijs-bruin