‘Lekker, VARKENSVLEES!’



De modderpoel van Gerrit en Ada Boeijink in Ruurlo is bekroond met de Modder-Trofee 2013 van de Stichting Wakker Dier.

Er is varkensvlees en varkensvlees. De soort die je doorgaans in de supermarkt koopt, is weliswaar goedkoop maar qua smaak... mwah. Toch is er ook uitermate smakelijk varkensvlees voorhanden, en dat is afkomstig van speciale varkens die biologisch en met zorg zijn grootgebracht. 'Je proeft dat het varken een fijn leven heeft gehad.'

door Hannemaria van Veen, convivium Het Groene Hart



FOTO WAKKER DIER/JOOST VAN MANEN

'Wij eten nooit varkensvlees,' zei een vriendin laatst toen we vertelden dat we weer zo'n heerlijk stuk varkensvlees hadden gegeten. 'Bah, die stinkende beesten zitten vol antibiotica. Ze dragen allerlei ziekten bij zich en bovendien is het vlees vet.' Die heeft nog nooit echt lekker varkensvlees gegeten, dacht ik toen. Deze *cri de cœur* van onze vriendin beschouwde ik maar als een uitdaging en ik toog naar het Utrechtse Baambrugge waar ik bij boerderij De Lindenhoff een flink stuk buik (met vet maar zonder zwoerd) van het Baambrugse big kocht. Ik kerfde de speklaag in en bestrooide deze ruim met venkelzaadjes, peper en zout; ook stak ik in het spek een aantal laurierblaadjes. Het vlees gaarde ik langzaam, waarna ik het lichtrosé van binnen (58 °C kerntemperatuur), maar met een krokante korst serveerde. Inmiddels weet mijn vriendin dat varkensvlees heel erg lekker kan zijn...

Kruidenmix

Het misverstand is begrijpelijk, want dankzij de bio-industrie heeft het varken een fiks imagoprobleem opgelopen. Varkens worden aan alle kanten misbruikt, terwijl het vlees er niet beter of lekkerder van wordt. Integendeel zelfs. In de meeste supermarkten liggen bleke varkensproducten, die nergens naar smaken, slap van structuur zijn en vol water. Veel supers doen er een kruidenmix bij om er nog een beetje smaak aan te geven. En dat terwijl goed (biologisch) scharrelvarkensvlees dieproze tot bijna rood is en van zichzelf veel smaak heeft.

Merkvarken

Vooral sinds de varkenspest (1997) en MKZ (2001) gingen veel boeren nadenken over hun bedrijfsvoering. Een aantal varkenshouders is toen de biologische kant opgegaan. Ze gebruiken alleen antibiotica als het dier ziek is, geven kwaliteitsvoer en laten hun varkens lekker scharrelen en wroeten in de modder. Varkensrassen met namen als Gasconne, Bonte Bentheimer, Berkshire en Mangalica en het Iberisch varken staan weer op de kaart of liggen in de vitrine van de betere slagers. Naast deze wat oudere rassen zijn ook 'merkrassen' uit een specifieke regio van Nederland ontstaan. Het hierboven genoemde Baambrugs big bijvoorbeeld, of het Beemsterlant-varken, 't Helder-varken uit de Achterhoek en het bekende Livar, het kloostervarken uit Limburg.

Modderbad

Deze merkvarkens zijn doorgaans raszuiver en van controleerbare herkomst. De boeren hebben de dieren met respect voor de natuur grootgebracht. Ik ging kijken bij Eko-boerderij 't Helder in Winterswijk. Daar zag ik dat de pasgeboren biggen in de zoogkist onder de warme lampen lagen te drinken bij de moeder, terwijl de zeug zich beschermd voelde alsof ze in de natuur onder het struikgewas lag. Haar lange lijf lag onder een afdakje, terwijl haar kop door het flappengordijn naar buiten stak. Toen de biggen genoeg gedronken hadden, stond moeder op en wandelde ze rustig naar buiten.

Bij 't Helder komen de biggen met een aantal leeftijdsgenoten na zes weken in opgroeiboxen terecht. In deze grote ruimte kunnen ze met z'n allen tegelijk eten en drinken, hebben ze veel daglicht en kunnen ze lekker buiten ravotten. De zeugen lopen tussen de zwangerschappen door los over het land, in de stal of genieten van een modderbad.

Eikeltjes

Biologische biggen als 't Helder-varken moeten minimaal zes weken oud zijn voor ze bij de moeder weggehaald worden. Na ruim een halfjaar én met een gewicht van minimaal 120 kilo worden ze geslacht. Bij

rassen als het Ibérico dat Arno Veenhof, van Slagerij De Leeuw in Amsterdam, vanuit Spanje importeert, gaan de varkens pas na veertien tot achttien maanden, met een maximum van 180 kilo, naar de slacht. ‘Deze varkens laten zich niet ophokken,’ weet Veenhof die al veertien jaar met liefde en toewijding dit varkensvlees in zijn slagerij verkoopt. ‘Omdat het Iberisch varken langer leeft, bevat het vlees meer ijzer, heeft het een hoog zinkgehalte en veel vitaminen B en E. Ze lopen op de oeroude vlakten met kurk- en steeneiken en eten daar grassen, kruiden en in de herfst eikeltjes. Deze levenswijze en de enorme ruimte die ze hebben, geeft een karakteristieke smaak aan het varken. Bovendien bevat het vlees een hoog percentage aan enkelvoudig (omega-9) en meervoudig onverzadigde vetzuren (omega 3 en 6). Deze intramusculaire vetten smelten op lage temperatuur. Dit verzacht het vlees en geeft het zijn authentieke smaak,’ aldus de slager.

Terroir

Alles wat een varken eet, proef je terug in het vlees. Elke regio in Spanje waar Ibérico-varkens leven (een gebied in het zuiden en zuidwesten van Spanje tot aan de Portugese grens) heeft zijn eigen karakteristieke voeding uit de natuur voor de dieren en dat proef je. De voeding die ze krijgen en de bodem waarop deze dieren leven wordt wel eens vergeleken met het terroir van wijn.

‘Behalve dat het voedsel belangrijk is,’ stelt Berdy Sloetjes van de Eko-boerderij ’t Helder uit Winterswijk,’ proef je ook of het varken een fijn leven heeft gehad. Hoe meer ruimte, hoe lekkerder de smaak. Je proeft als het ware de weldaad in het vlees en vet terug. De unieke stevige bite van ’t Helder-varken heeft zijn oorsprong in het varken zelf. De kwaliteit van het vlees wordt weleens vergeleken met het vlees van het Ibérico-varken, vanwege de heerlijke vlees/vetverhouding en smaak,’ besluit Sloetjes trots.

Oorsprong

Arno Veenhof: ‘We zijn goed bezig door de varkens hun leven weer terug te geven. De consument heeft het dier gedegradeerd tot een vet vleesproducent met een zo laag mogelijke kostprijs en de supers gaan hierin mee. Goed vlees heeft langere tijd nodig om smaakvol te worden, terwijl voer van goede kwaliteit evenzo belangrijk is. Kwaliteit heeft gewoon een prijs. Gelukkig zien steeds meer mensen dat in. Ik adviseer de consument liever een klein stukje goed smakelijk vlees te kopen dat iets duurder is, dan een groot stuk goedkoper vlees. Wij werken bij Slagerij De Leeuw graag met het Iberisch varken, omdat het een oorsprong heeft, een vrij oud ras is, en dan krijg je wat bijzonders. Aan tafel moet het iets teweeg brengen.’

‘Goed vlees heeft langere tijd nodig om smaakvol te worden, terwijl voer van goede kwaliteit evenzo belangrijk is’

Lekker vlees

Maar waar haal je goed vlees vandaan? Ga naar een goede slager, eentje die je adviseert, zelf zijn vleesproducten maakt en ter plekke het vlees afsnijdt. Vraag je slager waar het dier vandaan komt en wat voor voer het gegeten heeft. Een goed stuk vlees moet ook goed bereid worden. Laat het vlees op kamertemperatuur komen voordat het in de pan gaat. Braad de lekkernij kalm aan in boter, laat het vervolgens in de oven op 90°C verder garen totdat de kerntemperatuur 58°C is. Dit is de ultieme kerntemperatuur voor een goed stuk varkensvlees. ‘Het is echt zonde om goed varkensvlees te marineren en door en door te bakken, houd het rosé en sappig,’ besluit Veenhof.

Kijk voor een varkensvleesrecept op pagina 24-25.

Bron: *Het perfecte varken*, door Marcus Polman, Fontaine Uitgevers bv, ISBN 9789059565050

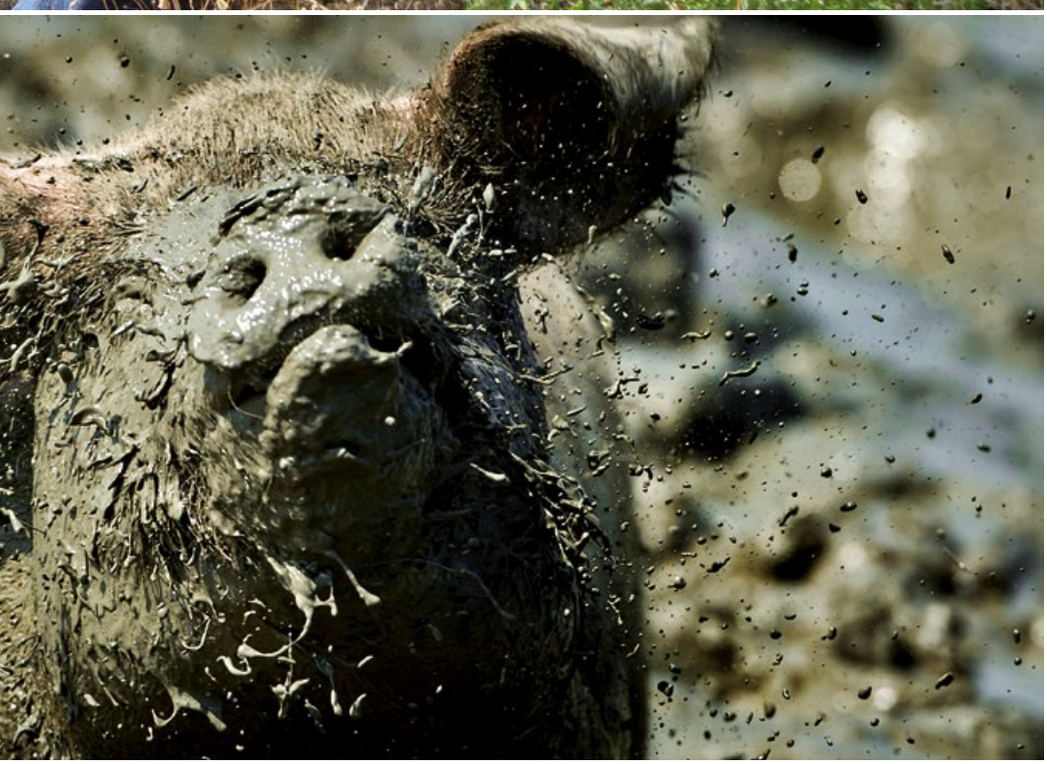


FOTO SLAGERIJ DE LEEUW



FOTO ANP





Boven: slager Arno Veenhof samen met een Spaanse varkensboer.
Onder: varken in de mooiste modderpoel van 2012, van de biologische varkenshouderij van de familie van Leeuwen in Buren.

Vermeldenswaardig varkensvlees

Slagerij De Leeuw, een bekende Amsterdamse slager – hij verkoopt onder andere vlees van het Ibérico-varken: www.slagerijdeleeuw.nl.

De kwaliteit van het vlees van het Helder-varken wordt door chefs weleens vergeleken met het Ibérico-varken. Te koop bij Eko-boerderij 't Helder in Winterswijk: www.heldervarken.com.

Vlees van het Beemsterlant-varken uit de Middenbeemster is te koop via www.beemsterlantsvarken.nl.

De Lindenhoff is een boerderij in Baambrugge waar onder andere biologisch vlees, groente, kaas en wijn te koop is: www.lindenhoff.nl.

Spekslager die het varkensras Berkshire verkoopt: www.berkshirebutcher.com.

Vleesatelier van Frans Kaijser verkoopt het ras Bonte Bentheimer: www.bontebentheimer.nl.

Online slager Beef & Steak verkoopt een ruim assortiment varkensvlees van diverse rassen: www.beefensteak.nl.

En voor de liefhebber: Adopteer een varken. Na een eenmalige donatie ontvang je gedurende drie jaar jaarlijks een vleespakket: www.buitengewonevarkens.nl.



FOTO MAARTEN SCHURINK

Eko-boerderij 't Helder.