

EEN STUKJE
VARKEN
VOOR ALLE
VORKEN

VARKENSVLEES, HET MEEST VEELZIJDIGE STUKJE VLEES

Op varkensvlees van bij ons mogen we trots zijn. Van snuit tot staart, van klassiek tot verfijnd, op de BBQ of als tapas: met een sappig stukje varkensvlees kan iedereen aan de slag. Er is voor elk wat wils!

MENU -----

4 » 5

Varkensvlees van bij ons: weet wat je eet

6 » 7

Er is een stukje varken voor alle vorken

8 » 9

Past in een gevarieerde gezonde voeding

10 » 11

Van snuit tot staart

12 » 23

Gerechten met varkensvlees

VARKENSVLEES VAN BIJ ONS: WEET WAT JE EET

Een lekker stukje varkensvlees is het resultaat van de inspanningen van een hele reeks vakmensen. Uiteindelijk hebben zij hetzelfde doel: je vlees bezorgen, dat niet alleen uitstekend smaakt, maar ook volledig veilig is. Er worden doorheen de hele keten dan ook strikte normen gehanteerd. Die worden nauwgezet gecontroleerd door onafhankelijke instellingen. Waar en wanneer het dier gekweekt, vervoerd, geslacht en versneden werd: elke stap is op elk moment traceerbaar.

Naast de strenge kwaliteitscontroles en traceerbaarheid doorheen de hele keten,

zijn er nog redenen om voor varkensvlees van bij ons te kiezen. Als je kiest voor varkensvlees dat lokaal geproduceerd werd, ondersteun je niet alleen de lokale economie. Ook het transport is korter en dat is goed nieuws voor het milieu. Ook de veehouders zelf en de andere schakels in de keten leveren veel inspanningen om de druk op het milieu te verkleinen en het dierenwelzijn te verhogen.

Meer weten? Lees op vleesvanbijons.be hoe de sector werkt aan verduurzaming.



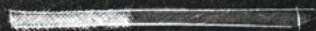
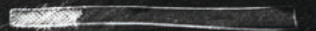
PAST IN EEN GEVARIEERDE GEZONDE VOEDING

Veel mensen denken bij varkensvlees nog aan vet- en calorierijk. Dat is een misverstand. Heel wat stukken van het varken zijn mager. Denk maar aan een varkenshaasje en een mignonette: die bevatten ongeveer 2 g vet per 100 g – net zo weinig als een kipfilet of mager rund- en kalfsvlees. Andere stukken zoals spek en gehakt bevatten meer vet.

Wissel vettere stukken geregeld af met magere.

Varkensvlees levert bovendien veel voedingsstoffen. Het is een goede bron van hoogwaardige eiwitten, het mineraal zink en de vitaminen B1, B3, B6 en B12. Een stukje varkensvlees past dus prima in een gevarieerde gezonde voeding.

100 g mager varkensvlees levert gemiddeld ongeveer:

Vitamine B1		75%*
Eiwitten		41%*
Vitamine B12		40%*
Vitamine B3		38%*
Vitamine B6		26%*
Zink		23%*
Ijzer		7%*
Energie (calorieën)		5%**

*% Van de benodigde hoeveelheid per dag

**% van de gemiddelde energie (calorieën) behoefte per dag.

Bron: Belgische voedingsmiddelenlabel, www.internubel.be

VAN SNUIT TOT STAART

HAM

- * **SCHENKEL** zie 'Stoofpotje van varkensschenkel' op p. 12-13

BUIK

- * **SNEDEN BUIKSPEK**
zie www.vleesvanbijons.be » recepten
» 'Gelakt buikspek' en 'Spek met spiegelei'
- * **BUIKRIBBEN**
zie www.vleesvanbijons.be » recepten
» 'Varkensribben op de BBQ'

RUG

- * **SPIERING KOTELET**
zie www.vleesvanbijons.be » recepten » 'Varkensspiering op de BBQ'
- * **FILETSTUK** zie 'Yakitori' op p. 16-17
en 'Saltimbocca van varkensmignonette' op p. 20-21
- * **VARKENSHAASJE** zie 'Gewokt varkenshaasje' op p. 22-23
- * **VARKENSKROONTJE** zie www.vleesvanbijons.be » recepten

SCHOUDER

- * **SCHENKEL** zie 'Stoofpotje van varkensschenkel' op p. 12-13

KOP

- zie www.vleesvanbijons.be
» recepten » 'Varkenskroketjes'

Op www.vleesvanbijons.be » versnijdingen
vind je de versnijdingen nog gedetailleerder uitgelegd. ✂



★ WEEKENDKOKEN ★

STOOFPOTJE *van* **VARKENS- SCHENKEL** *met* **GRATIN** *van* **KOOLRABI en ZOETE AARDAPPEL**

VIJF PERSONEN **BEREIDING 2,5 UUR**

Voor het stoofpotje: 4 varkensschenkels van ± 150 g/stuk ★ olijfolie ★ peper ★ zout
★ paprikapoeder ★ ½ liter witte wijn ★ 1 ui, fijngesneden ★ 1 takje citroentijm
★ 1 laurierblad ★ 1 el venkelzaad ★ 1 wortel, in kleine blokjes ★ 1 takje selder,
in kleine blokjes ★ 2,5 dl bruine fond (kant-en-klaar) ★ 2,5 dl passata van tomaten
★ de geraspte schil van 1 citroen ★ 1 handvol peterselie, fijngesneden

Voor de gratin: 2 zoete aardappels ★ 1 koolrabi ★ 3 grote, vastkokende aardappelen
★ peper ★ zout ★ nootmuskaat ★ 2 teentjes knoflook, geplet ★ 2,5 dl room ★ 2,5 dl melk

Breng de schenkels op smaak met peper, zout en paprikapoeder. Bak ze mooi goudbruin in een diepe pan met een scheutje olijfolie. Overgiet dan met een glas van de witte wijn en laat deze volledig weg koken. Haal de schenkels uit de pan en hou ze even apart. Fruit in dezelfde pan de ui glazig met de tijm, laurier en venkelzaad. Voeg dan de wortel en selder toe, samen met de schenkels. Overgiet met de fond, de passata van tomaten en de rest van de wijn. Laat 1 uur zachtjes sudderen.

Bereid intussen de gratin. Snijd de geschildte zoete aardappels, koolrabi en aardappelen in plakjes van 3 mm. Gebruik hiervoor eventueel een mandoline. Schik alle groenten dakpansgewijs in een grote ovenschaal en breng goed op smaak met peper, zout, nootmuskaat en de knoflook. Overgiet met de room en de melk. Zet ±45 minuten in een op 180°C voorverwarmde oven. Bestrooi de schenkels net voor het serveren met geraspte citroenschil en peterselie.

TIPS:

- ★ Serveer met een fris slaatje van 2 fijngesneden stronkjes witloof en 2 bosjes waterkers, met een eenvoudige vinaigrette van 4 el olijfolie, 1 el citroensap, peper en zout.
- ★ Als je het stoofpotje één dag op voorhand bereidt en laat rusten in de saus, krijg je een nog intensere smaak.





SPIESJES *van* **VARKENSWORST**, **COURGETTE** *en* **WORTEL** *met* **KETCHUPSAUS**

VIJF PERSONEN **BEREIDING** 1 UUR

Voor de spiesjes: 8 varkens-chipolataworstjes • 2 wortels • 2 courgettes
• 3 el vloeibare honing

Voor de ketchupsaus: 100 g suiker • 1 dl water • 1 ui, grofgesneden • 6 grote tomaten,
grofgesneden • 80 g tomatenpuree • 1 kruidnagel • 1 steranijs • 1 tl korianderzaad
• 1 tl cayennepeper • 2 dl sherry-azijn • 1 el maïszetmeel

Maak eerst de ketchupsaus. Giet de suiker met het water in een diepe pan. Breng aan de kook. Als alle suiker is opgelost, voeg je de ui, tomaten, tomatenpuree, kruidnagel, steranijs, korianderzaadjes en cayennepeper toe. Laat 15 minuten koken. Voeg dan de sherry-azijn toe. Giet het mengsel door een puntzeef. Druk het mengsel er goed door met de bolle kant van een lepel. De saus moet stroperig zijn maar niet te dik. Bind eventueel nog met het maïszetmeel en laat volledig afkoelen.

Snijd met de dunschiller slierten van de wortels en courgettes. Leg ze op een bakplaat en bedruppel met de honing. Zet 5 minuten in een op 200°C voorverwarmde oven. Gril de worstjes 5 minuten op de BBQ en snijd ze in stukken van 6 cm. Rijg groenten en vlees op de spiesjes.





YAKITORI *met* KOMKOMMERSALADE

VIER PERSONEN BEREIDING 1 UUR

Voor het vlees: 600 g varkensfilet • bamboe satéprikkers • 2 à 3 stengels citroengras
• 3 teentjes knoflook • 2 Spaanse pepertjes • 15 g verse koriander • 3 el bruine suiker
• 3 el korianderpoeder • 7,5 cl vissaus • 6 cl limoensap • 4 el zonnebloemolie

Voor de komkommersalade: 1 komkommer, in blokjes • peper • zout • 0,6 dl sushi-azijn
• 20 g suiker • 1 teentje knoflook, geperst • 1 tl grof zeezout • 1 tl zwarte peper
• 1 rode ui, fijngesneden • 3 el fijngesneden korianderblaadjes

Voor de afwerking: extra korianderblaadjes • 2 el geroosterde en fijngehakte pinda's
• 2 tl geroosterde sesamzaadjes

Snijd het vlees in reepjes van 2 cm breed, 3 cm dik en 12 cm lang. Rijg deze reepjes harmonica-gewijs aan de spiesjes. Meng het grofgesneden citroengras met de geperste knoflook, fijngesneden Spaanse pepertjes, koriander, bruine suiker, korianderpoeder, vissaus, limoensap en 2 eetlepels van de olie. Giet deze marinade over de spiesjes en laat 30 minuten staan.

Maak intussen de komkommersalade. Snijd de komkommer met de dunschiller in slierten. Breng op smaak met peper, zout en sushi-azijn. Meng verder met de rest van de ingrediënten.

Gril het vlees 1 à 2 minuten per kant. Gebruik hiervoor de rest van de olie. Serveer met de komkommersalade. Werk alles af met de koriander, pinda's en sesamzaadjes.





BLOEDWORST met KROKANT SPEK, TOMATENCHUTNEY

★ **VIJF PERSONEN** **BEREIDING** 35 MINUTEN

Voor het vlees: 4 bloedworsten • 8 sneetjes ontbijtspek (gehalveerd)
• 1 klontje boter • 2 el honing

Voor de tomatenchutney: 4 rijpe, Belgische tomaten, in stukken • 1 Spaans pepertje, ontpit en fijngesneden • 1 rode ui, fijngesneden • 100 g bruine suiker • 1 dl rode wijnazijn • 1 el korianderzaad • 1 el venkelzaad • 1 el zwarte peper • 1 steranijs

Maak eerst de tomatenchutney. Doe hiervoor alle ingrediënten in een pan en laat 20 minuten inkoken.

Gril het spek krokant en bestrijk vervolgens met honing. Verwijder het vel van de bloedworst en snijd in plakjes van ± 1,5 cm dik. Bak deze in boter 7 minuten krokant aan beide kanten. Rijg stukjes bloedworst en spek aan spiesjes. Serveer met de chutney.

TIP:

- ★ Geef er groentenchips bij (kant-en-klaar uit de supermarkt).





★
LICHTE LUNCH
★

SALTIMBOCCA *van* **VARKENS-** **MIGNONETTE** *met* **TOMATEN-** **SALSA** *en* **KOMKOMMERSALADE**

VIER PERSONEN **BEREIDING** 45 MINUTEN

Voor de saltimbocca: 4 mignonettes van 150 g (platgeklopt met een vleeshamer of ander zwaar voorwerp) • 8 sneetjes Gandaham • peper • zout

Voor de salsa: 3 tomaten, gepeld, ontpit en in blokjes gesneden • 1 sjalot, fijngesneden • 1 el gekonfijte citroen, fijngesneden • 2 el geroosterde pijnboompitten, in een vijzel gemalen • 2 el olijfolie • ½ el sojasaus • peper • zout • 10 blaadjes basilicum

Voor de komkommersalade: 1 komkommer, in blokjes van 1 cm • 1 rode ui, in ringen • 1 takje munt, fijngesneden • 1 handje bladpeterselie, fijngesneden • 1 el olijfolie • 1 el tomatenazijn • 1 el honing • peper • zout

Maak eerst de salsa. Meng de tomaten, sjalotten, gekonfijte citroen met de pijnboompitten. Voeg de olijfolie en sojasaus toe en breng op smaak met peper en zout. Werk af met de basilicum.

Maak dan de komkommersalade. Meng hiervoor alle ingrediënten en breng op smaak met peper en zout. Breng de mignonettes op smaak met peper en zout. Beleg elk lapje met twee sneetjes Gan-

daham. Vouw de lapjes toe, druk goed aan en steek vast met een houten prikker. Bak ze 4 minuten in olijfolie, zodat beide kanten bruin zijn. Schep de salsa over het vlees. Serveer met de komkommersalade.

TIP:

★ Geef hier quinoa bij. Kook hiervoor 250 g gespoelde quinoa 12 minuten in 2 l kippenbouillon. Giet af.





GEWOKT **VARKENS-HAASJE** *met* **POMPOEN** en **GEPARFUMEERDE RIJST**

VIJF PERSONEN **BEREIDING** 40 MINUTEN

Voor het vlees: 600 g varkenshaasje, in blokjes gesneden ★ 2 el zonnebloemolie
★ 2 uien, in ringen gesneden ★ 500 g pompoen, in reepjes ★ 4 el sojasaus ★ 50 g rietsuiker
★ 1 Spaans pepertje, ontpit en fijngesneden ★ 1 el geraspte gember ★ 3 teentjes knoflook,
fijngesneden ★ 2 steranijs ★ 3 cl vissaus ★ 1 el vijfkruidenpoeder ★ 2 el oestersaus
★ 1 handje munt, fijngesneden ★ 1 handje basilicum, fijngesneden ★ 4 lente-uitjes, fijngesneden

Voor de rijst: 1 kopje witte rijst ★ zout ★ 1 kaneelstokje ★ 1 steranijs
★ een stukje citroenschil ★ 1 klontje boter ★ peper ★ zout

Verhit de olie in de wok. Roerbak 2 à 3 minuten de uien en de pompoen. Zet het vuur lager en laat rustig garen. Schep de groenten uit de wok en hou ze apart. Doe de sojasaus, suiker, Spaanse peper, gember, vissaus, knoflook, steranijs, vijfkruidenpoeder en oestersaus in de wok en roerbak 3 à 4 minuten. Voeg nu het vlees toe en laat nog ± 4 minuten bakken tot het vlees gaar is. Haal van het vuur, voeg het pompoenmengsel toe

en werk af met de munt, basilicum en lente-uitjes.

Kook de rijst 20 minuten in 2 kopjes licht gezouten water met de kaneel, steranijs en citroenschil. Roer niet en zet het deksel op de pot. Al het water moet opgeslorpt zijn. Verwijder de specerijen en breng op smaak met boter, peper en zout. Serveer bij het gewokt varkenshaasje.





EEN STUKJE

VARKEN

VOOR ALLE

VORKEN



OP WWW.VLEESVANBIJONS.BE
TAL VAN RECEPTEN OM
EINDELOOS TE BLIJVEN VARIËREN

Vlees
VAN BIJ ONS.be

VLAM.be



MIX
Papier van
verantwoorde herkomst
FSC® C001677