

# JOHAN SE WENKE VIR DIE GAARMAAK VAN WILDSVLEIS



## JOHAN SE WENKE VIR DIE GAARMAAK VAN WILDSVLEIS

Wanneer dit by die gaarmaak kom, is dit verstandig om in ag te neem dat wildsvleis van nature 'n maer vleis is. Om droogheid te voorkom, moenie oorgaer maak nie. Dit is veilig om die sagter snitte liggaar of medium te bedien.. Sny altyd teen die grein sodat op kort weefsels gekou word. Dit verhoog die vleis se sappigheid. Lardeer met spek- of netvet om ook uitdroging te voorkom.

Die volgende soort marinade kan gebruik word:

1. 'n mengsel met hoë suurinhoud, wat met die afbreek van proteïen help;
2. 'n mengsel met vars pynappelsap of gemmer wat ensieme bevat om die kollageen af te breek wat die weefsels aanmekaar hou; en
3. karringmelk of room wat melksure bevat om die bindweefsel af te breek en die vleis sappiger te maak.

Vir jong vleis is 'n marinade nie altyd nodig nie, omdat dit die delikate smaak kan oorheers. Soveel mense mis die heerlijkheid en gesondheid van wildsvleis, oor die persepsie dat dit taai en droog is. Soos met enige ander vleis, bepaal die snit die gaarmaakmetode. Boud en filet is ideaal vir oondrooster. Dit word aanbeveel dat alle vet verwyder word voordat dit gekook word omdat dit 'n te sterk smaak het. Dan word vet weer bygevoeg in die vorm van spek. Netvet is ideaal

vir snitte wat vir 'n korter tyd gaargemaak word. Wildsvleis hou baie vir die gesondheidsbewuste eter in. Nie net is wildsvleis organies en hormoonvry nie, en bevat slegs 54% van die kilojoules van beesvleis en vyf keer minder versadigde vette.”

Praktiese Wenke:

Daar is ook baie praktiese wenke soos die bevriësing en ontdooiing van wild:

Wild moet rypgemaak wees alvorens dit gevries word. Vries dit teen die laagste temperatuur (-18°C) en pak in 'n enkel laag om bevriësing te bespoedig. Wildsvleis kan 'n jaar lank gevries word; wildsmaalvleis, lewer, niertjies en tong tot ses maande en wors twee maande. Soutvleis en geroekte vleis moet liefers nie gevries word nie. Ontdooi stadig in die yskas of teen kamertemperatuur, om te verseker dat die sappe opgeneem word in die vleis en sodoende geurig bly.

Pasmaats uit die spens:

Daar is 'n horde geure wat maklik maats maak met wildsvleis, soos gemmer, koljander, steranys, tiemie, naeltjies, neutmuskaat, peperkorrels, wonderpeper, knoffel, lourierblaar en basiliekruid. Speel 'n bietjie rond met bruinasyn, wynasyn, gladde appelkooskonfyt, vrugtesap, droë witwyn, olyfolie, sesamolie, sojasous, bruinsuiker, port, kweper of appeljellie, korente, pruime, gedroogte appelkosies, vrugteblatjang of bessies.

Met sesamolie, sojasous, sjerrie en bruinsuiker wat ook dol is oor wild, kan daar lekker getoor word met Oosterse geregte, soos soet-en-suurspringbok-roerbraai of koedoe-filetsaté. Gegeur met borrie, klappermelk, rissies, tamaryn, sitroengras en grondboontjiefotter word blokkies koedoe Thai-styl op stokkies geryg. Jy kan ook wildsvleis 'n avontuurlustige Kreoolse smaak gee met blokkies vleis in 'n sous gegeur met tamatiepuree, fyn neutmuskaat, fyn komyn, brandewyn, port en vier piesangs.

Resep: Johan Snyder

Foto: Elsabie Templeton