





Allemansvriend in de keuken

Tekst Bianca Roemaat | Beeld Van Drie Group, iStock

Over koetjes en kalfjes

Je hebt koe en je hebt kalf. Maar wat is het verschil tussen beide als we kijken naar 't vlees? Van Drie Group, een Nederlands familiebedrijf én wereldmarktleider van kalfsvlees heeft het antwoord. Patricia van Krieken, manager marketing Stichting Promotie Kalfsvlees, stellen we tien prangende vragen.

Wanneer spreken we over kalfsvlees?

"Kalfsvlees is afkomstig van jonge runderen die gemiddeld zo'n zeven maanden oud zijn. Na een jaar gaat het kalf als rund door het leven. Het vlees heet dan rundvlees. De kleur wordt donkerder en de structuur en de smaak veranderen. Kalfsvlees is licht rosé van kleur, mals, fijn van structuur en zacht van smaak."

Waarom is de kleur lichter dan rundvlees?

"Dat komt doordat de dieren kalvermelk en ruwvoer tot zich hebben genomen. Daarnaast is het jonger vlees: de kalveren hebben een leeftijd van maximaal een jaar."

Waarom eten we kalfsvlees?

"Het is als 'bijproduct' van de melkveehouderij ontstaan. Een koe geeft alleen melk als zij ieder jaar een kalf krijgt. Een deel van die vrouwelijke kalveren blijft op de boerderij om later melkkoe te worden. De andere kalveren gaan naar de kalverhouders."

Hoe leven kalveren?

"Net als een rund is een kalf van nature een roedeldier dat zich prettig voelt in een groep. Ze leven samen in lichte, ruime stallen die goed geventileerd zijn. Daar hebben ze water tot hun beschikking. Op het dagelijkse menu staat kalvermelk, aangevuld met een grote hoeveelheid smakelijke muesli met gehakseld hooi of maïs."

Hoe zit het met de voedselveiligheid van kalf?

"Al het vlees wordt gecontroleerd. De kalveren zijn onderdeel van een gesloten keten. Dat betekent dat de kalveren vanaf de melkveebedrijven rechtstreeks in de keten van Van Drie Group komen. Ze krijgen onderdak bij eigen kalverhouders en het voer wordt in eigen huis gemaakt. Zo is het duidelijk wat de kalveren binnenkrijgen, waardoor de voedselveiligheid van het vlees kan worden gegarandeerd. Van Drie Group heeft zelfs kalfsvlees met het Beter Leven keurmerk."

Wat krijgen we op het bord?

"De consument kiest het liefst voor kalfsvleesproducten die snel klaar zijn, zoals kalfsoester, kalfsschnitzel of een kalfsburger. Chefs gaan een stapje verder. Ze kunnen in hun restaurantkeuken met allerlei delen van het kalf uit de voeten. Bijvoorbeeld kalfstong of orgaanvlees. Zoals chef-kok Arjan Kuipers van restaurant De Ertepeller in Papendrecht - dat ook in Lekker500 editie 2017 staat. Hij won oktober 2016 het Glazen Kalf, een wedstrijd voor aanstormend culinair talent, door zijn gerecht met kalfsvetnieren en -longhaas. Kuipers wist de jury te overtuigen door zijn presentatie, de mooie cuisson en smaakcombinatie van het vlees."

Hoe voedzaam is het?

"Kalfsvlees bevat diverse vitaminen zoals B1 en D, mineralen, ijzer en eiwitten. Het is bovendien erg mager vlees."

TIP

Op kalfsvlees.nl
vind je nog meer
recepttips!



TIPS VOOR THUIS

- ❶ Bak en braad altijd op middelmatig vuur. Omdat de kalveren onder meer kalvermelk hebben gehad, zit er van nature een klein beetje suiker in het vlees. Bij heel hoog vuur zullen de suikers gaan karamelliseren en mogelijk verbranden. Dat geeft het vlees een bittere smaak.
- ❷ Volg het voorbeeld van de grote chef-kok Escoffier: bestrooi het kalfsvlees licht met bloem. Daarmee voorkom je dat de suikers gaan verbranden.
- ❸ Schroei het kalfsvlees aan de buitenkant dicht. Zo behoud je de sappen in het vlees.
- ❹ Prik nooit in het vlees als het in de pan ligt. Daarmee verdwijnen de vleessappen en droogt het vlees uit.
- ❺ Draai het vlees met spatels.
- ❻ Laat het kalfsvlees voor aansnijden vijf minuten rusten.
- ❼ Snijd het altijd op de draad met een scherp, niet-gekarteld mes.

Wat is kenmerkend voor de smaak?

"Het heeft een delicate, pure smaak. Kalfsvlees heeft een zacht mondgevoel en heeft een minder sterke vleessmaak dan rood rundvlees. Het is veelzijdig en een goede metgezel van allerlei ingrediënten. Het voelt zich thuis in diverse keukens. Van Italiaans tot Frans, maar ook Aziatisch."

Wat voeg je toe?

"Gebruik voor kalfsvlees niet al te sterke, overheersende kruiden. Dat is zonde van de pure kalfsvleessmaak."

Hoe zit het met de bereidingstijd?

"Dat ligt aan het vleesdeel en heeft te maken met de mate waarin het heeft bewogen. Kalfssukade komt uit de veelbewogen schouder en heeft een langere bereidingstijd nodig. Dat kun je het beste smoren en stoven. De kalfsschnitzel (uit de bil) is sneller klaar omdat het minder heeft bewogen en minder bindweefsel heeft." 



WIE IS JAN?

JAN is niet alleen een oer-Hollandse naam maar ook het nieuwe merk van de Van Drie Group. Dit zijn eigentijdse gemaksproducten zoals kalfsburger en pulled kalfsvlees. JAN zag in het najaar van 2016 het levenslicht. Het nieuwe merk is genoemd naar Jan van Drie senior. Deze Jan kocht ooit het eerste kalf waaruit de moderne kalverhouderij is ontstaan. Zo weerspiegelt het merk JAN de rijke historie van het op en top Nederlandse familiebedrijf Van Drie Group, dat inmiddels marktleider is op het gebied van kalfsvlees. JAN trekt de wijde wereld in om makkelijk te bereiden kwaliteits-kalfsvlees verder aan de man te brengen.

Noedels met kalfsvleesreepjes

Voor 4 personen

Dat kalfsvlees makkelijk te bereiden is en mooi combineert met de Oosterse keuken, blijkt wel uit dit gerecht dat je binnen 30 minuten op tafel zet.

DIT HEB JE NODIG

- 4 kalfsschnitzels
- 2 el rijstolie
- 2 el sojasaus
- 1 rode peper
- stukje gember
- 2 el oestersaus
- 4 takjes koriander
- 300 g rijstnoedels

ZO MAAK JE HET

- ❶ Haal het vlees 30 minuten van tevoren uit de koeling. Laat op temperatuur komen.
- ❷ Snijd de schnitzels op de draad in reepjes.
- ❸ Marineer deze in een mengsel van olie en sojasaus.
- ❹ Maak het pepertje schoon, verwijder de zaadlijsten en hak het fijn.
- ❺ Schil de gember en snijd in kleine stukjes.
- ❻ Haal de blaadjes koriander van de steeltjes. Hak eventueel fijn.
- ❼ Verwarm een koekenpan met anti-aanbaklaag voor op middelmatig vuur.
- ❽ Bereid ondertussen de noedels.
- ❾ Bak de helft van de kalfsvleesreepjes om en om in circa 4 minuten bruin. Haal uit de pan en houd ze warm. Bak de andere helft van de kalfsvleesreepjes op dezelfde wijze.
- ❿ Doe alle reepjes in de pan. Voeg peper en gember toe. Roerbak kort.
- ⓫ Voeg net voor het serveren de oestersaus toe. Roer de noedels erdoor.
- ⓬ Garneer met de koriander.

'Het is zacht en heeft een delicate, pure smaak'



TIP

Op de draad snijden

Kijk altijd naar de spiervezels van het vlees (de draad) voordat je het gaat snijden. Snijd met de draad mee zodat er bij het aansnijden zelf op de draad gesneden kan worden. Korte vezels zijn kauwbaarder dan lange draden.

