



Lekker genieten van  
**wild**

Alena Steinbach

Foodfotografie: Klaus Einwanger

Fotografie: Inga Haase, Eike Mross en Benjamin Zibner

DELTA



# INHOUD

6 Voorwoord

## 9 WILD

- 10 Wetenswaardigheden over de jacht
- 12 Soorten wild
- 16 Productkennis: deelstukken van de soorten wild
  - 16 ree
  - 17 wild zwijn
  - 18 haas
  - 19 fazant en eend
- 20 Aankoopadvies voor wild

## 23 KOKEN MET WILD

*Recepten voor ree, edel- en damhert, wild zwijn,  
haas, duif, eend, gans en fazant*

- 24 Nek
- 42 Schouder
- 60 Rug
- 86 Ribben
- 96 Filet
- 112 Bout
- 134 Orgaanvlees en worst
- 150 Heel en half

168 Register



Dit symbool geeft bij de recepten  
variatietips voor het vlees aan

# HOE EEN VEGETARIËR EEN GEPASSIONEERD JAGER WERD



*‘Voor mijn opa en vader die mij het jagen hebben geleerd, voor mijn oma en moeder die mij het koken hebben geleerd, voor mijn zus die ik alles zal leren.’*

*Toen ik op mijn dertiende besloot geen vlees meer te eten, was de belangrijkste reden daarvoor de slechte manier waarop onze boerderijdieren werden gehouden. Ze moeten steeds sneller groot en slachtrijp worden en er worden vrijwel altijd medicijnen en antibiotica toegediend. Veel dieren zien nooit het daglicht. Dat wilde ik niet langer ondersteunen. Daarom weigerde ik aanvankelijk vlees te eten – hoewel ik uit een jagersfamilie kom en al van kleins af aan met mijn opa op jacht ging. Naarmate de jaren verstreken, merkte ik echter dat vlees onmisbaar was voor een evenwichtige voeding. Ik moest dus een oplossing vinden die het correct houden van dieren combineert met het eten ervan. Wie zich intensief bezighoudt met de jacht en het vlees van vrij wild, zal erkennen dat het de meest duurzame, natuurlijke en gezonde vleessoort is. Al meer dan tien jaar kook en eet ik voor 90% wild vlees. Bij ons wordt geen ander vlees gekocht. Alles wat op tafel komt, werd door mij, mijn familie of vrienden gestrekt, verwerkt en bereid. Van weide en bos op tafel – er is voor mij geen beter gevoel dan bij het eten van vlees te weten waar het dier vandaan komt en hoe het heeft geleefd.*

Met dit kookboek wil ik je laten zien hoe veelzijdig wild is en wat je er allemaal mee kan bereiden. De mogelijkheden gaan veel verder dan de klassieke hertengoulash of reebout met rodekool en aardappelpuree: laat je verrassen door wilddöner, chili con ree of rode Thaise curry! Durf het te proberen, laat je niet afschrikken door oude mythes maar geniet van het uniek goede en gezonde vlees van dieren die een goed leven hebben gehad.

*Alina Steinhilber*





**WILD**

# WETENSWAARDIGHEDEN OVER DE JACHT



De jacht is zo oud als de mensheid zelf. Door het gebruik van wild vlees als voedingsbron en het verwerken van huiden en botten verzekerden de eerste mensen hun voortbestaan. De duurzame jacht en de waardering voor de volledige verwerking van de buit, die met veel inspanning verkregen was, waren vanzelfsprekend. Tegenwoordig wordt er niet meer op deze manier naar de jacht gekeken. Er is vlees in overvloed, er wordt dagelijks veel te veel geproduceerd, geconsumeerd en weggegooid. Ook huiden hebben we allang niet meer nodig om ons warm te houden. Tegenwoordig zijn jachtregels vooral nodig voor bosbouwbeheer: om het bos te beschermen en dierziektes door overpopulatie te voorkomen en omdat vooral ons grof wild geen natuurlijke vijanden meer heeft. Hoewel de wolf in enkele gebieden in Nederland en België is teruggekeerd, willen jagers helpen bij het reguleren van het bestand. Maar uiteindelijk is het vlees van het wild nog altijd een belangrijke reden voor de jagende bevolking. Ik heb alleen daarom mijn jachtdiploma gehaald. In Noordwest-Europa hebben ongeveer 600.000 mensen een jachtvergunning. Veel mensen vragen zich af hoe ze die kunnen krijgen. Ik kan je zeggen dat dat veel tijd, inzet en werk vergt. De opleiding duurt meestal zeven à tien maanden en brengt je veel bij over wildbiologie, wildbe-

heer, dierenbescherming, natuurbescherming en landschapsonderhoud, maar ook over wapenrecht, de variatie aan jachthonden en hun rassespecifieke eigenschappen, hoe je geschoten wild moet behandelen en over de hygiëne bij het verwerken van het vlees en nog zoveel meer. Ook moet je heel veel uren zelf oefenen om te leren omgaan met wapens en te leren schieten. De duur van de opleidingen tot het behalen van de jachtvergunning en de wettelijke vereisten hieromtrent, zijn afhankelijk van het land waarin je jachtvergunning wil behalen.

Als je eenmaal een jachtdiploma hebt, kan je echter absoluut niet zomaar ergens gaan jagen. Hiervoor heb je een bij voorkeur geschreven toestemming nodig van de eigenaar van het stuk land waarop je wenst te jagen. Het jachtrecht is immers gekoppeld aan het eigendomsrecht van een stuk grond. De jager vergoedt dit 'toegangsrecht' aan de grondeigenaar(s) met een geldsom of een aantal stukken gestrekt wild. In het vakjargon omschrijft men dit als 'jachtpacht'.

In België en Nederland heb je minimaal een aaneengesloten land- en/of bosoppervlak nodig van 40 hectare alvorens te kunnen jagen. Het is ook mogelijk om in openbare (bos-) gebieden te jagen die eigendom zijn van de staat of een gemeente. Dit kan om een uitzonderlijke toestemming gaan,

bv. om specifiek everzwijnen te bejagen ter bestrijding van schade, of om permanente toestemming. Dit laatste wordt meestal (schriftelijk) vastgelegd voor een termijn van 9 jaar. Gewoon op pad gaan en zien wat er voor de loop komt is echt niet mogelijk.

In België en Nederland wordt er voornamelijk gejaagd op wilde dieren om aan populatiebeheer te doen en wildschade aan landbouwgewassen te voorkomen. Daarnaast zijn er nog andere beweegredenen om te gaan jagen, bv. voor het behoud van diersoorten. Europa telt om en bij de 7 miljoen jagers. Wat er geschoten mag worden, hangt in grote mate af van de najaars- & voorjaarstellingen die door de jagers worden uitgevoerd in hun jachtgebied. Voor grofwild moet op voorhand een 'afschotplan' worden ingediend dat goedgekeurd moet worden door de bevoegde overheid. Afhankelijk van de regio is het ook mogelijk dat er afschotquota worden opgelegd die gerealiseerd moeten worden. Worden er te veel dieren geschoten, dan wordt de jacht-rechthouder beboet. Die regel geldt trouwens ook wanneer er te weinig worden geschoten.

Bij de kleinwildsoorten zoals haas en fazant worden deze tellingen ook uitgevoerd, maar is het meestal niet verplicht om deze te laten goedkeuren.

Terwijl de jacht vroeger echt het domein van mannen was, zijn er intussen steeds meer vrouwen met een jachtdiploma. Ongeveer een op de vier deelnemers aan de opleiding voor een jachtdiploma is een vrouw en het worden er ieder jaar meer. De belangrijkste redenen die vrouwen en mannen aanhalen om een jachtdiploma te willen behalen zijn dat ze graag in de natuur vertoeven, dat ze willen bijdragen aan natuurbescherming, dat ze vrienden hebben die jagen en dat ze graag kwaliteitsvlees eten.

Een bekend vooroordeel tegen jagers is dat het ze alleen gaat om het doden van dieren. Dat geldt voor geen enkele jager. Het gaat om het grote geheel. Jager zijn is een combinatie van knowhow, samenwerking, natuurervaringen, soortenbescherming, kennis van dieren en milieu, handwerk, resultaat en bewustzijn van hoe het vlees op het bord kan komen. Jagers zijn zich eveneens bewust van het belang van natuurbehoud. Het is dan ook gebruikelijk dat jachtgroepen duizenden euro's uitgeven aan het aanplanten van nieuwe bossen, hagen en heggen & wildakkers. Als men wil gaan jagen, sluit men een verbond dat bestaat uit nemen en geven. Ik zou je nog veel meer kunnen vertellen over de jacht, het is echt een ongelooflijk spannend thema met heel veel facetten, maar dan zouden we in dit boek geen ruimte genoeg meer hebben voor lekkere recepten.

Bronnen: [natuurenbos.be](http://natuurenbos.be), [nojg.nl](http://nojg.nl), [face.eu](http://face.eu)



# SOORTEN WILD



**DAMHERTEN (*Dama dama*)** behoren tot de familie *Cervidae* (hertachtigen). De lichaamssterkte ligt tussen die van reeën en edelherten. De kleur is in de zomer meestal lichtbruin met witte stippen. Zowel de onderkant van het lichaam als de binnenkant van de poten is wit. De bronsttijd (paartijd) is vanaf ongeveer oktober. De draagtijd van het damhert bedraagt 8 maanden (230 dagen) en de kalveren worden ongeveer in juni geboren. Damherten (mannelijke dieren) wegen maximaal 80 tot 90 kg, damhindes (vrouwelijke dieren) wegen 45 tot 60 kg.



**REEËN (*Capreolus capreolus*)** behoren zoölogisch tot de *Cervidae* (hertachtigen), maar dan tot de onderfamilie evenhoevigen. De kleur van de rug is in de zomer roodbruin en in de winter bruinachtig-grijs. Qua voeding zijn reeën zeer kieskeurig. Ze eten het liefst voedselrijke delen van planten, zoals twijggjes, knoppen en verse uitlopers of later in het jaar eikels. De bronsttijd (of bladtijd) van reeën loopt van eind juli tot midden augustus. De ontwikkeling van het embryo stopt in de wintermaanden zodat de kalfjes in mei/juni worden geboren. Tweelingen komen heel vaak voor. De bokken werpen hun gewei af aan het eind van de herfst/winter (eind oktober tot begin december). Reeën kunnen meer dan 30 kg wegen.

