

De visie van Estée op eten

In 2010 won Estée Strooker als eerste de Nederlandse versie van het populaire Net5 televisieprogramma Masterchef. Ze was met haar 20 jaar de jongste van de twaalf finalisten. Het geld dat ze ermee won heeft ze geïnvesteerd in een eigen restaurant: 't Amusement in Arnhem. Op 24Kitchen was Strooker twee seizoenen te zien met het eerste vegetarische kookprogramma, Vlees noch vis. Tevens de titel van haar eerste kookboek. In juni dit jaar opende ze met een compagnon eetwinkel STROOM, ook in Arnhem. Strooker bruijst van de energie en maakt haar levensmotto 'Durf risico's te nemen!' meer dan waar.

Avocado is de nieuwe plofkip

Estée Strooker is rebels. Ze wil een beetje de tegenhanger zijn van de super-gezond-eten-manie. Ze heeft namelijk niet zoveel met die extreme food-trends. 'Je kunt je wel helemaal suf eten aan de quinoasalade met avocado - waarschijnlijk heel gezond - maar als je je realiseert dat de avocado's helemaal van Chili of Peru hiernaartoe moeten komen, dan kun je volgens mij beter een varkenshaasje eten. De avocado is een grote vervuiler; ik noem hem de nieuwe plofkip.'

In een filmpje van 'NOS op 3' van mei 2017 is te zien dat avocado's het milieu enorm belasten. Voor een kilo avocado is 1.000 liter water nodig. Voor een kilo sla 130 en voor een kilo tomaten 180 liter. Ook de zes weken durende reis naar Europa is energievretend: avocado's blijven alleen goed bij een temperatuur van 6 graden Celsius en bij de juiste luchtvochtigheid.

Haute Cuisine

'We - de Nederlanders - moeten meer voor onze eetcultuur staan. Ja, die hebben we zeker. Misschien wat boertiger, wat grover en steviger dan bijvoorbeeld de Franse keuken. Maar vergeet niet dat de Fransen van oorsprong ook een hele robuuste keuken hebben. Veel dikke soepen, veel gebruik van vet - om voedsel langer houdbaar te maken. De Chefs hebben er uiteindelijk de Haute Cuisine van gemaakt en dat is een bekend exportproduct geworden. Maar buiten de steden, op het platteland, krijg je nog steeds stevige kost.'

Lekker Hollands

Strooker vindt dat we wat chauvinistischer moeten worden. Trots op onze oer-Hollandse keuken. Met haar onlangs verschenen kookboek 'Estée kookt' levert ze daar een flinke bijdrage aan. Typisch Nederlandse gerechten met ingrediënten van eigen bodem. Een tikkeltje nostalgisch maar zeker ook 'de Nieuwe Nederlandse keuken'; de ondertitel van haar kookboek. Heerlijke recepten, voorzien van prachtige foto's die een warme, gezellige, Hollandse sfeer uitstralen; gemaakt door Sophia van den Hoek. Diverse recepten om wild te bereiden en vaak is rund of varken prima te vervangen door wild. Strooker schrijft recepten die dichtbij de natuur, de jager staan.

Het hele dier

Eten wat de pot schaft, dat leerde ze thuis. En in 't Amusement is het daarom niet anders. Het enige dat namelijk op de kaart staat, is het verrassingsmenu. 'Hierdoor krijg ik de kans om mijn gasten gerechten te laten proeven die ze mogelijk niet bestellen als ze op de kaart staan. Voor mij een uitdaging om ze steeds weer te blijven verrassen. Ik kan veel zuiniger, duurzamer koken - beduidend minder afval en wat er toch nog overblijft, voer ik aan mijn varkens. En ik gebruik het hele dier want van alle delen is wel een spannend gerecht te creëren.'

Altijd wild eten

Het wild krijgt ze rechtstreeks van de jagers. Afgelopen winter verwerkte Strooker drie zwijnen, een ree en een hert. Het uitbenen en portioneren doet ze zelf; zo gaat er niets verloren. Omdat haar vader dierenarts is en hij hazen en ander wild kreeg van jagers en boeren, is wild in haar keuken een vanzelfsprekendheid. 'Eigenlijk kan je het hele jaar door wild eten maar mensen associëren wild niet met warm weer. Wat ik zou willen bereiken, is dat het eten van wild net zo normaal is als het eten van bloemkool.' 🐷

HERTENGLOULASH

Ingrediënten:(6 personen)

- 1 kg hertenstoofvlees (nek/voorbout)
- 150 g gerookt spek
- 1 kaneelstokje
- 2 steranijs
- 6 jeneverbessen
- 6 kruidnagel
- 1 tl gemalen komijnzaad
- 2 tl gemalen karwijzaad
- 3 laurierbladeren
- 1 fles rode wijn
- 600 ml donker bier
- 3 rode uien
- 1 paprika
- 400 g wilde paddenstoelen
- 3 tenen knoflook
- 1 grote pastinaak
- ¼ knolselderij
- 75 g roomboter
- 70 g tomatenpuree
- 1 el bruine suiker
- 1 el fijne mosterd
- 6 takjes peterselie

1 Gebruik voor een goulash of ander stoofgerecht altijd zo vet mogelijk vlees; vet zorgt ervoor dat het vlees sappig blijft en mals wordt na het stoven. Hertenvlees is van zichzelf vrij mager, het is daarom belangrijk dat je het vooral niet op te hoog vuur stooft en dat je de meest vette gedeelten pakt, zoals de nek of een stuk van de voorbout. Ik combineer het hier met wat gerookt spek.

2 Snijd het hertenvlees in grove stukken van circa 4 bij 4 centimeter. Snijd het spek in blokjes van circa 1 centimeter. Leg het vlees in een grote kom en bestrooi met peper en zout. Voeg een kaneelstokje, steranijs, jeneverbessen, kruidnagel, komijn en karwei en laurierbladeren toe. Giet vervolgens de rode wijn en het donkere bier erbovenop en meng alles door elkaar. Laat het vlees een nacht in de koelkast marineren.

3 (Mocht je dit recept direct willen maken, dan kun je deze stap overslaan. Braad het vlees en het spek dan eerst aan en blus het af met de wijn en het bier en voeg alle specerijen toe.)

4 Snijd de uien in ringen, de paprika in dunne reepjes, de wilde paddenstoelen in plakken en de knoflook fijn. Schil en snijd de pastinaak en knolselderij in blokjes van circa 2 centimeter.

5 Haal het vlees uit de marinade en dep het droog. Bewaar de marinade voor later!

6 Verwarm in de braadpan een flinke klont roomboter. Wacht tot de boter helemaal is gesmolten, de grote bellen verdwenen zijn en de boter lichtbruin gekleurd is. Braad het vlees aan beide kanten bruin. Draai het vlees niet te snel om, zorg ervoor dat het eerst een korstje aan de ene kant kan ontwikkelen voor je het omdraait naar de andere kant. Dit duurt circa 2 minuten per kant. Haal het vlees uit de pan en bak vervolgens de groenten aan in het bakvocht. Blijf regelmatig roeren zodat de groenten niet te snel verkleuren maar wel hun smaak afgeven aan het bakvocht. Voeg de tomatenpuree met een eetlepel bruine suiker toe en bak ze circa 2 minuten mee. Leg het vlees weer terug in de pan en blus af met de marinade.

7 Laat de goulash met de deksel op de pan op laag vuur circa 3 tot 4 uur stoven. Roer af en toe om te checken of er niets aan de bodem zit en of er nog genoeg vocht in de pan zit. Het vocht moet langzaam indikken tot een saus, maar mocht dit sneller gaan dan dat het vlees gaar is, dan kun je rustig af en toe een beetje water toevoegen.

8 Je kunt er ook voor kiezen om de goulash eerst een halfuurtje op het vuur te laten staan en daarna verder circa 3 tot 4 uur in de oven te laten garen. Zo kun je er makkelijker bij weglopen. Zet de oven dan op 140 °C. Wel af en toe het vochtpeil blijven checken!

9 Na circa 3 tot 4 uur moet het vlees mals en zacht aanvoelen, de saus ingedikt zijn en moeten ze samen een sappige goulash vormen. Breng de goulash op smaak met een klein beetje mosterd en snijd er verse peterselie doorheen. Breng eventueel nog verder op smaak.

Een goede goulash is om te smullen. Ik ken goulash voor- namelijk van de wintersport, al is dat vaak de 'kant-en-klare skipisterversie'. Maar met mijn goulash op basis van hertenvlees warm je ook heerlijk op! Het lekkerste is om het vlees al een

nacht van tevoren te marineren in de wijn met de specerijen. Mocht je pas op de dag zelf bedenken dat je dit recept wilt maken: don't be to hard on yourself ... Dan maar nét iets minder lekker.



Estée Kookt
ISBN 9789000361496
www.eesteestrooker.nl