



Keurslager Patrick Broersen:

“Vet heeft een negatieve klank, maar juist door het vet blijft het vlees lekker sappig en behoudt het tijdens het bakken zijn smaak”

Vet geeft smaak

De vraag van Bram is een logische, vindt Keurslager Patrick Broersen uit het Noord-Hollandse 't Veld. "Het klopt dat de speklap meer vet bevat dan veel andere vleessoorten. Maar juist dat vet zorgt ook voor meer smaak", benadrukt hij, "kies dus heel bewust voor de speklap, zodat het ook bij jouw voedingspatroon past."



Bewust kiezen, dat begint al bij het varkensras. "Een gezond varken dat puur op smaak gefokt is en uitgebalanceerde voeding heeft gekregen, geeft lekkerder maar ook gezonder vlees. Het bevat minder verzadigde vetzuren, die het risico op hart- en vaatziekten vergroten. En zelfs in sommige gevallen essentiële onverzadigde vetzuren, zoals omega 3, die dat risico juist verkleinen."

"Een speklap past zeker in een verantwoord dieet, maar eet hem met mate"

Onverzadigd vet is oké, want het heeft een positieve invloed op de verhouding tussen het gunstige (HDL) cholesterol en het ongunstige (LDL) cholesterol in je bloed. Het verkleint daarmee het risico op hart- en vaatziekten.

Wat kies ik?

De volgende keus is: voor welk type spek kies ik? "Echt mager spek bestaat niet en zou ook niet zo lekker zijn. Ga daarom voor de variant met een lager vetpercentage, zoals het buikspek. En ook hierin zit nog verschil: het spek van de ribben is wat meer doorregen. Dus als je een minder vet speklapje wilt hebben, vraag je slager dan om een lapje van het magere gedeelte van de buik."

In de slagerij bij Broersen ligt varkensvlees van het Duroc-ras. "Dat is mooi gemarmerd, wat betekent dat het veel 'intramusculair' vet heeft. Dat zit doorregen in het vlees en smelt tijdens het bakken. Zo blijft het mals en sappig."

Smaak behouden

En hiermee benoemt Broersen gelijk de functie van vet. "Vet schrikt veel mensen af, maar het zorgt er juist voor dat het vlees tijdens het bakken sappig blijft. Zo blijft alle smaak behouden. Vet geeft smaak. Je hoeft speklappen dus niet uit je voedingspatroon te halen als je verantwoord wilt eten, maar eet ze met mate. En geniet er extra van." ●

Duroc

Het Duroc varken is in Nederland onder andere te vinden bij de Heyde Hoeve (Nuenen). Dit is een corporatie van een aantal boeren die Duroc varkens fokken vanwege hun uitzonderlijke smaak. Het ras zelf ontstond rond 1800 uit kruisingen van verschillende rode varkenssoorten. Duroc staat bekend om de uitstekende vleeskwaliteit. Het is mooi gemarmerd, bevat veel intramusculair vet en is vol van smaak, mals en sappig. Dat komt onder andere door de leefwijze en het speciale dieet. Dat bestaat uit diverse lokaal geoogste granen, aangevuld met verschillende plantaardige eiwitten, vitamines en mineralen. Daarnaast krijgen de varkens brijvoer, wat bestaat uit de reststromen van de voedingsmiddelenindustrie, zoals wei van kaas, aardappelstoomschillen en bierborstel. Meer weten? Kijk op heydehoeve.nl.

