

# Stoven

Stoven is een kooktechniek waarbij je het vlees kort aanbakt en vervolgens langzaam en lang laat verder garen door het onder te zetten in vocht. Bij stoven wordt de warmte overgedragen door het vocht waarin het vlees zich bevindt. De temperatuur kan niet hoger oplopen dan 100°C, het kookpunt van water. Maar stoven verloopt beter op lagere temperaturen. Stoven is dé kooktechniek voor de delen met veel bindweefsel. Die zijn doorgaans wat taaier, maar maken dat ruimschoots goed met hun rijke smaak.

## Enkele vuistregels voor geslaagd stoofwerk

- De ideale temperatuur ligt om en bij de 80°C, veel te laag om een bruiningsreactie te bekomen. Daarom is het belangrijk om het vlees vooraf dicht te schroeien in hete vetstof. Lang werd gedacht dat dit belangrijk was om de sappen in het vlees te houden, maar dat klopt niet. Een korst kan nooit waterdicht zijn. Het vlees dichtschroeien gebeurt enkel en alleen voor de smaak en om een mooie kleur aan de stoverij te geven.
- Zet het vlees en de aromaten na het aankleuren net onder in een smakelijke vloeistof naar keuze. Dat kan bier, wijn, bouillon of de marinade van het vlees zijn.
- Een zuur toevoegen versnelt het gaarproces. Grootmoeder deed graag wat azijn bij haar stoofschotels. Een zuur bier of wijn hebben dezelfde functie.
- Zet het deksel op een kier zodat er stoom kan ontsnappen. Zo voorkom je dat de temperatuur te hoog oploopt. Zet het vuur na de toevoeging van het vocht ook zo laag mogelijk. Op die manier kan het collageen in het bindweefsel maximaal in smakelijke gelatine worden omgezet. Dit zorgt voor een mooie binding van de saus. Als de gelatine is weggesmolten, komen de hardere spierbundels van stoofvlees los te liggen en ervaren we het vlees als malser. Het vlees is gaar als je met de hand de vezels uiteen kan duwen. Het moet dus bijna uiteenvallen.
- Doordat het vlees in vocht wordt gestoofd, zou je denken dat het sappiger blijft. Niets is minder waar. Van alle kooktechnieken verliest vlees bij stoven het meeste van zijn sappen. Die recupereren we uiteraard in de lekkere saus. Na het stoven laat je de stoverij best nog wat rusten. Door de dalende temperatuur zal het vlees wat van het smakelijke vocht opnemen en terug sappiger worden.
- Om te sterke uitdroging te vermijden gebruik je best geen te kleine stukken vlees. Vermijd stukjes kleiner dan 2,5 cm.
- De volkswijsheid zegt dat een stoofpot de dag nadien nog smakelijker is. Schep het vlees uit de saus voor je het terug opwarmt. Doe het vlees pas op het laatste moment terug bij de warme saus. Zo blijft het veel sappiger.