

# Uitheemse giganten voor 'bijzonder' vlees

Het bezig zijn met vuur laat ons instinct weer opbloeien. Ook de aanblik van deze groots uitzierende dieren met hun zware lijven doet je meteen denken aan de oertijd. Bizons en waterbuffels werden beschouwd als nagenoeg uitgestorven. Dankzij reservaten in nationale parken en succesvolle fokprogramma's van Noord-Amerikaanse en Canadese

fokkers is het bestand prairiebizons weer hersteld. Het vlees van de bizon heeft bij fijnproevers in de hele wereld een buitengewone reputatie en er zijn fokkers die zich hebben gespecialiseerd in het fokken van bizons en het vlees ervan op de markt brengen. FIRE&FOOD is op onderzoek gegaan naar deze authentieke giganten.



Het houden van exotische diersoorten als alternatief voor de traditionele landbouw en veeteelt wordt al vele jaren steeds populairder. Dat geldt ook voor bizons, die als vee primair worden gefokt voor het vlees. Daarnaast worden de dieren intussen ook ingezet voor landschapsbeheer, omdat ze zich buitengewoon goed kunnen aanpassen en zich zowel op vlak terrein als in de bergen goed thuis voelen. Ooit bevolkten kuddes van miljoenen bizons de onafzienbare prairies van Noord-Amerika, vanaf de Atlantische oceaan in het oosten tot aan de grenzen van de staten Oregon en Nevada in het westen van de Verenigde Staten. Deze stepbizons leefden in de ijstijd, tenminste 12.000 jaar geleden. In Noord-Amerika decimeerden de combinaties van kolonisten en de invoering van moderne schietwapens de vroeger grote bizonpopulaties tot ze nagenoeg volledig uitgeroeid waren. Tot dan toe werden de dieren voornamelijk bejaagd door indianen, die het dier niet alleen beschouwden als een welkome voedingsbron, maar ook de vacht, het leer, de horens, de botten, de schedel en ingewanden gebruikten.

Aan het einde van de 19e eeuw waren er nog geen 1000 exemplaren overgebleven in Noord-Amerika en Canada samen. Ondertussen hebben de bizonbestanden door onder andere speciale fokkerijen in de Rocky Mountains zich weer hersteld en zijn er al weer meerdere honderdduizenden dieren. Ook in Japan, Nieuw-Zeeland en Midden-Europa worden bizons gefokt.

## Ruwharige wilde dieren uit Noord-Amerika

Zoologisch behoort de bizon of indianenbuffel tot de hooornigen en vervolgen tot de onderfamilie runderen, die op zijn beurt in vier geslachten onderverdeeld is: het geslacht Bos (waartoe onze koeien behoren), de Afrikaanse buffel (*Syncerus*), de Aziatische buffel (*Bubalus*) en het geslacht Bison, dat uit twee soorten bestaat; de wisent (*Bison bonasus*) en de Noord-Amerikaanse bizon (*Bison bison*) die we in dit artikel verder beschrijven. Bizons kunnen tot wel vier meter lang worden bij een hoogte van circa twee meter en wegen dan ongeveer een ton. Een volgroeide stier met zijn grote, driehoekige kop en gebogen horens is een indrukwekkende verschijning. Maar het gezapige uiterlijk

van de bizon is misleidend; vanuit stilstand kunnen bizons vlot een snelheid van 50 kilometer per uur bereiken. Hun ruwharige vacht is zwartbruin van kleur en valt zodra het zomer wordt in plukken uit. Na ongeveer drie en een half jaar is een bizon slachtrijp. Bizonkoeien kunnen tot op een leeftijd van 30 jaar nog kalven. De dracht is ongeveer 300 dagen en kalveren worden normaal gesproken zonder complicaties in de wei geboren; het geringe geboortegewicht van de kalveren (zelden meer dan 30 kilogram) is hierbij een belangrijke factor. Bovendien komen bij bizons nauwelijks tweelingen voor.

Deze fascinerende en respect afdwingende dieren voelen zich het beste thuis in een weids landschap. Ze zijn uitstekend bestand tegen droge hitte in de zomer en extreme koude in de winter en passen zich goed aan hun omgeving aan. Van nature zijn ze buitengewoon rustig, maar zodra ze zich in het nauw gedreven voelen kunnen ze ook agressief gedrag gaan vertonen. Ondanks hun krullerige vacht blijven bizons echt wilde dieren die niet graag geknuffeld willen worden.

## Vlees dat op de tong smelt

Het vlees van de bizon is bijzonder eiwitrijk en wordt als buitengewoon gezond beschouwd, en dat terwijl het wordt gerekend tot rood vlees. Met zijn fijne vezelstructuur smelt het bijna op de tong en is gaar in de helft van de tijd die rundvlees nodig heeft. Daarbij is de karakteristieke kruidige smaak dubbel zo intensief en aromatisch. Het vlees bevat essentiële aminozuren die het menselijke organisme nodig heeft maar niet zelf kan aanmaken. Vitamine B zorgt voor een goed zenuwstelsel, voor onze afweer en hormoonproductie hebben we zink nodig, het organisme heeft ijzer nodig om zuurstof te binden aan het hemoglobine in de rode bloedlichaampjes die zo de zuurstof uit de longblaasjes naar de lichaamscellen transporteren. Seleen ondersteunt belangrijke celfuncties en beschermt de cellen tegen vrije radicalen. Daarnaast is de bizonvlees bijzonder vet-en cholesterolarm en de dieren krijgen geen hormonen of andere groeibevorderende middelen. Ook de gekkekoeienziekte BSE komt niet voor bij bizons.



# Ontspannen 'buffelen' van de barbecue

Een bizon wordt ook wel 'wilde buffel' genoemd. Het Engelse buffalo, betekent zowel 'buffel' als 'bizon'. De bizons die nu in Nederland rondlopen, komen vooral uit Amerika. De waterbuffels (*Bubalus bubalis*) die we óók her en der in Nederland

aantreffen, komen van oorsprong uit Afrika en Azië. Er zijn twee typen: de rivier- en de moerasbuffel. Het type rivierbuffel wordt voornamelijk gebruikt voor het vlees en de melk, terwijl de moerasbuffel wordt gebruikt als last/trekkerdier.



Waterbuffels kwamen heel vroeger ook in Europa voor; tijdens de laatste twee interglacialen: het Holsteinien (400.000-380.000 jaar geleden) en het Eemien (126.000-110.000 jaar geleden). Gedurende die twee relatief korte periodes was Europa voor de soort warm genoeg om te overleven. Na beide interglacialen zijn de waterbuffels in Europa uitgestorven, omdat het kouder werd en omdat hun natuurlijke leefomgeving verdween. Verwante soorten overleefden in de moerassen van Zuid-Azië. Hoewel de Europese waterbuffel in de laatste ijstijd is uitgestorven, hebben andere soorten de ijstijd overleefd: tot op de dag van vandaag leven er nog wilde waterbuffels in het gebied van India tot in Noord-Australië.

## Vooraf melkproductie

Net als de 'gewone' koeien hebben waterbuffels een verteilingsstelsel met vier magen. De voeding van een buffel lijkt dan ook veel op die van koeien, maar er zijn enkele verschillen. Een van de belangrijkste daarvan is dat buffels behoefte hebben aan een structureel rantsoen. Ze zijn dan ook uitermate geschikt voor begrazing van natuurgebieden, omdat het gras daar over het algemeen structureel rijk is vanwege extensief gebruik. In Europa wordt de rivierbuffel gehouden vooral voor de melkproductie. De waterbuffels in Nederland hebben hun oorsprong in Italië; daar worden al een paar honderd jaar wa-

terbuffels gehouden voor de melk, waar vaak mozzarella van gemaakt wordt.

## Gedrag

Waterbuffels rollen en baden graag in water en modder. Dit doen ze om af te koelen, want ze kunnen slecht zweten, en om insecten te weren. In warme gebieden is dit gedrag essentieel om overvloedige lichaamswarmte kwijt te raken. Overigens lijken ze onder Nederlandse omstandigheden geen last van kou te hebben; ook 's winters gaan ze op eigen initiatief naar buiten (als ze dat tenminste kunnen). Qua gedrag is de waterbuffel een echt kuddedier. Vooral in de zomer als de dieren buiten weiden is dat goed te zien. Als een paar dieren richting de stal lopen, komt langzaam de hele kudde er achteraan. In de houderij van deze dieren heeft dit kuddegedrag soms als gevolg dat afkalven in een afkalfstal lang op zich laat wachten; ook al kan het dier de kudde zien. Liever kalft de buffel af tussen de kuddegenoten. Ze liggen buiten en binnen graag dicht bij elkaar, het liefst in het zand en de modder. Waterbuffels zijn nieuwsgierige dieren, maar moeten wel rustig aan nieuwe dingen kunnen wennen; ze kunnen slecht tegen stress. Als ze in een vreemde omgeving komen, voelen ze zich niet prettig. Ze hebben tijd nodig om zich thuis te gaan voelen. De dieren voelen zich daarom het



best bij een geduldige en rustige boer, dan zijn ze erg afhankelijk en nieuwsgierig. De nieuwsgierigheid leidt er ook toe dat ze graag overal met de tong aan zitten. Sloten, kranen en hekken friemelen ze gemakkelijk los.

## De houderij

De waterbuffel, het type rivierbuffel, wordt in Nederland op acht bedrijven professioneel gehouden voor de melkproductie. De bedrijven huisvesten de waterbuffels hoofdzakelijk in aangepaste ligboxenstallen. Daarnaast zijn er twee bedrijven die de waterbuffels op stro in een potstal houden. Bij het houden van waterbuffels zijn in ieder geval de constructie en uitvoering van de stal (bv voerhek, melkstal, eventuele boxafscheidings) en de beschikbaarheid van modder of water aandachtspunten. Bij warm weer in Nederland moeten de dieren worden beschermd tegen de hitte. Zij moeten zich kunnen afkoelen, omdat ze amper kunnen zweten. Indien beschikbaar nemen ze dan een water of modderbad.

## Gezond

Kalveren van H<sub>2</sub>O Buffalo in Putten worden geslacht tussen 1½ - 2 jaar, dit omdat ze geen krachtvoer krijgen maar puur op weilandgras gevoed worden. Na de slacht wordt het vlees minimaal 2 weken gerijpt. Vlees afkomstig van waterbuffels, heeft een laag cholesterol- en caloriearme samenstelling. Bovendien bevat het vele mineralen, en heeft het vlees ook daardoor een verlagend effect op de totale cholesterolspiegel. Hierdoor past het vlees goed in veel diëten. Het vlees is lichtzurig fris, met een neiging naar de smaak van wild. Doordat het vlees zo mager is moet je het met beleid bereiden. Anders is het snel droog en taai. 'Buffelen' betekent 'hard werken, zwoegen. Of: 'gulzig eten'. Vanaf nu krijgt het er een betekenis bij: 'buffelen' betekent ook ontspannen barbecueën en fijnproeven van gegrild buffelvlees.



## Op bezoek bij H<sub>2</sub>O Buffalo in Putten

Het was een sprong in het diepen toen Evert Ruiters in 2003 zijn eerste waterbuffels kocht. Hij startte zijn eigen bedrijf met de intentie om de buffels te gaan melken. Dat heeft hij ook een jaar gedaan. „Ik had ook interesse om me te richten op het buffelvlees.“ Via een samenwerking met andere buffelhouders neemt Evert stierkalveren af om af te mesten en het vlees af te zetten. De afzet wordt gedaan onder de naam H<sub>2</sub>O Buffalo, waaronder de buffelburger en kant-en-klare gehaktballen. „Verwerking van het maaltvlees in o.a. de burger

en worst is mooi grof van structuur.“ Een aantal regionale bedrijven in Putten hebben het buffelvlees inmiddels in de schappen liggen. Maar ook enkele horecabedrijven horen bij de klandizie. Evert slacht ca. 1 buffel per week, dat levert zo'n 225 - 250 kilo buffelvlees op. Dit hoopt hij te verhogen naar 1 buffel per dag. Het is tijd om dit prachtige stuk vlees op het barbecue-menu te zetten. Verkoopadressen van het buffelvlees vind je op maar hier kan je ook, in overleg, speciale stukken vlees bestellen. [www.buffelboerderij.nl](http://www.buffelboerderij.nl)





# Gigantenrecepten van Jens Becher



Voor een goede bereiding van bizonvlees op de grill is een beetje 'fingerspitzengefühl' nodig, omdat het gemakkelijk 'doodgegrild' kan worden en dan zo taai als leer wordt. Voor een kennismaking met bizonvlees zijn de grillrecepten van kok Jens Becher, die voor FIRE&FOOD in de Genussakademie 7Sinn in Leipzig gegrild heeft en een expert is als het gaat om de bereiding van bizonvlees.

Jens Becher is het culinaire hoofd van Genussakademie 7Sinn, die sinds ruim een jaar aan de stadsrand van Leipzig is gevestigd. Samen met zijn team wil hij de consument bewuster maken van lekker en gezond eten met regionale producten, waaraan de Koch- en Grillschule en het meest succesvolle gezond-koken-programma van de MDR met Andreas Göbler, een ander lid van de Genussakademie bijdragen. Jens Becher [www.genuss-leipzig.de](http://www.genuss-leipzig.de)

## Giganten Burger

**INGREDIENTEN** (voor 6 – 8 personen)  
 750 g gehakt van bizonvlees (of waterbuffel)  
 1 ui, fijngesneden  
 1 knoflookteentje, fijngehakt  
 ketchup  
 200 g spek, fijngesneden  
 100 g paneermeel  
 1 ei  
 Tomaten, uiringen en blaadjes sla voor de garnering van het broodje  
 zout en peper  
 per portie een sneetje zuurdesembrood

### BEREIDINGWIJZE

Meng alle ingrediënten door elkaar (behalve de tomaat, uiringen en de sla) en vorm er burgers van. Laat de grill goed op temperatuur komen. Grill de burgers direct bij middelmatige warmte voor zo'n 8–10 minuten per kant. Toast het zuurdesembrood indirect. Laat de burger 1 a 2 minuten rusten op een bord alvorens je het gaat serveren. Leg op het zuurdesembrood de burger en garneer af met de tomaat, uiringen en de sla.



## Bizon gevuld met asperges

**INGREDIENTEN** (voor 4 personen)  
 4 stuks bizon entrecote à 150 g  
 12 groene asperges  
 4-6 eetl. olijfolie  
 4 eetl. honing  
 8 aardappelen  
 1 takje rozemarijn en tijm  
 200 g zure room  
 1 theel. sambal  
 bruine suiker  
 zout en peper

### BEREIDINGWIJZE

Snij de aardappelen in partjes, en bestrooi ze met zout en peper. Hak de rozemarijn en tijm en meng het met de olijfolie en mix dit met de aardappelpartjes. Bak de gekruide aardappelen op een bakplaat in de oven op 190 °C voor ongeveer 35 minuten bakken (of op een bakplaat in de barbecue). Vervolgens verwijder je de onderkanten van de asperges en marineer ze licht met 1 à 2 eetlepels olijfolie, zout, peper en een snuffje bruine suiker. Bereid de asperges langzaam op indirecte lage warmte in een gesloten grill. De uiteindes mogen lichtbruin kleuren.

De asperges zijn klaar als ze buigen wanneer je ze optilt. Snij het vlees als een vlinder open om zo het oppervlakte te vergroten en klop het plat. Breng op smaak met zout en peper. Leg de asperges op het vlees en rol het op. Grill de rol kort op hoog vuur aan alle kanten. Bestrijk de rol met honing en laat het 3 minuten rusten op het indirecte gedeelte van de barbecue. Ondertussen meng je de zure room met de sambal, citroensap en zout en peper naar smaak. Snij de aspergerol in diagonale plakken en serveer met de aardappeltjes en de dipsaus







### Prairie Surf & Turf met gesauteerde courgette

#### INGREDIENTEN (voor 2 personen)

2 entrecotes van bizon of waterbuffel van 300 g  
6 gepelde garnalen,  
1 courgette, grof geraspt  
2 eetl. boter  
1 limoen  
80 ml droge witte wijn  
2 teentjes knoflook  
bruine suiker  
zout en peper

#### BEREIDINGWIJZE

Verwijder het darmpje uit de garnalen en breng op smaak met zout en peper. Bestrooi de entrecotes met zout en peper. Grill de entrecotes voor ongeveer 2 minuten per kant op direct hoog vuur. Handig is om te werken met een gietijzeren rooster of een Sear-rooster. Haal ze vervolgens van de directe warmte-zone en laat ze indirect doorgaren op een lage temperatuur. Smelt voor de courgette wat boter in de wok/bakplaat. Wanneer de boter is gesmolten en licht begint te bruinen voeg je de courgetteslierten toe. Wok het kort

met een snufje suiker en zout en voeg wat sap van een limoen toe. Haal het courgette mengsel uit de wok en houd het warm.

Maak de wok schoon en doe er olijfolie in voor de garnalen. Wok deze kort met de geperste knoflook, snufje bruine suiker, zout en peper en blus het af met de witte wijn. Haal ze vervolgens uit de wok.

Trancheer de entrecotes en leg hierop de garnalen en leg de gesauteerde courgette ernaast.



### FIRE&FOOD Titelrecept

### Bizonribstuk met een kruidenmantel

#### INGREDIENTEN (voor 4 personen)

Een ribstuk van de bizon of waterbuffel van ca 800 - 1000 g (je kan ook een dikke lende gebruiken)  
1 klein bosje rozemarijn  
1 klein bosje tijm  
1 klein bosje peterselie  
1 klein bosje salie  
½ klein bosje dragon  
zout en peper

#### BEREIDINGWIJZE

Wrijf het vlees in met een beetje olie en breng op smaak met zout en peper. Hak alle kruiden zeer fijn en meng ze met elkaar en bedek alle kanten van het vlees ermee. Druk de kruiden stevig aan. Verwarm de grill voor tot 130 °C voor. Leg het vlees op het rooster en gaar het ongeveer 180 minuten indirect op een lage temperatuur. Niet draaien. Verhit vlak voor het einde de grill tot ongeveer 200 °C en geef het vlees een mooie grillstreep. Laat het vlees even rusten in aluminiumfolie gewikkeld. Snij voor het serveren het vlees in tranches. Het vlees moet zacht en van binnen roze zijn.

