

BIJ EEN GOED STUKJE VLEES HOORT EEN EVEN GOED RECEPT.

Ontdek in zes recepten hoe je niets mist
van al het goede dat in vlees zit.



voedzaam veilig verantwoord





WIE HAD GEDACHT DAT IJZER ZO OP JE TONG KON SMELTEN?

Vlees.

Dat kan je zo lekker klaarmaken dat het smelt op je tong. En dat geldt ook voor de essentiële voedingsstoffen die in vlees zitten zoals eiwitten, vitamine B12, zink en – jawel – ijzer.

De vraag is:

*Hoe maak je vlees zo klaar dat het werkelijk
lijkt te smelten op je tong?*

In deze brochure vind je heel wat tips die je helpen om je vlees perfect te bakken, braden en stoven. Ook de recepten zullen je zeker en vast inspireren. Zo mis je niets van de smaak. En geniet je nog meer van al het goede dat erin zit.

Veel plezier ermee. En vooral: smakelijk!



JE HAALT ESSENTIËLE VOEDINGSSTOFFEN UIT VLEES.

*Vlees is een belangrijke leverancier van eiwitten, B vitaminen (B1, B3, B6 en vooral B12)
en mineralen zoals ijzer en zink. Ze spelen een rol bij de groei, de opbouw en
het onderhoud van je lichaam.*

Eiwitten

Na water zijn eiwitten het belangrijkste bestanddeel in vlees. Elke 100 gram vers vlees bevat ongeveer 20 gram eiwitten.

Eiwitten in vlees zijn goed verteerbaar en hebben een hoge biologische waarde. Dat betekent dat vlees alle essentiële aminozuren bevat die nodig zijn om je lichaamswefsels optimaal op te bouwen en te onderhouden, hoe jong of oud je ook bent.

Vitamine B12

Vitamine B12 zit van nature enkel in dierlijke producten en draagt bij tot de vorming van rode bloedcellen en een normale werking van het zenuwstelsel en het immuunsysteem.

Wie geen vlees of andere dierlijke producten zoals zuivel eet, kan te weinig vitamine B12 binnenkrijgen en moet verrijkte voedingsmiddelen of voedingssupplementen gebruiken.

Ijzer en zink

Vlees draagt in belangrijke mate bij tot de inname van ijzer en zink.

Ijzer is belangrijk: het ondersteunt het zuurstoftransport in het lichaam, de werking van het immuunsysteem en de energiestofwisseling. Wie ijzer tekort heeft, is sneller vermoeid.

Zink ondersteunt het immuunsysteem. Het helpt ook mee je haar, huid en nagels gezond te houden.

Een ijzer- en zinktekort kunnen in alle leeftijdsgroepen voorkomen. Opgroeiende kinderen, jongeren, vrouwen, vegetariërs en veganisten lopen meer kans.

Wist je dat ons lichaam ijzer gemakkelijker opneemt uit vlees?

De ijzeropname bedraagt ongeveer 25 % uit vlees en maar 1 tot 10 % uit plantaardige voedingsmiddelen.

LEKKER EN GEZOND ETEN.

Een stukje vlees past prima in een gezonde voeding.

Vlees maakt samen met vis, eieren en vervangproducten deel uit van de actieve voedingsdriehoek, het Vlaamse voedingsvoorlichtingsmodel.*

Niet zomaar, maar omdat je met een stukje vlees essentiële voedingsstoffen meekrijgt die bijdragen tot een gezonde voeding en een goede gezondheid.

Keuze te over.

Het vleesaanbod is zeer gevarieerd, van zeer magere tot meer vette soorten. Kies bij voorkeur mager vlees. Ook als je een dieet volgt, hoeft je vlees niet uit de voeding te schrappen. In geval van twijfel, overleg met je diëtist.

Hoeveel vlees?

Per dag volstaat 100 g vlees (120 tot 130 g rauw gewogen), vis, eieren of vervangproducten als onderdeel van een gezonde voeding. Onthou ook de volgende gezonde regel: vul je maaltijdbord voor de helft met groenten, voor een vierde met aardappelen en voor een vierde met vlees, vis, eieren of vervangproducten.

Meer info op vlees.be



AL HET VOEDZAME IN VLEES.

Een voorbeeld?

100 g mager rundvlees levert gemiddeld ongeveer

VITAMINE B12		78%*
EIWITTEN		44%*
ZINK		41%*
VITAMINE B3		33%*
VITAMINE B6		25%*
IJZER		15%*
ENERGIE(CALORIEËN)		6%**

* % van de benodigde hoeveelheid per dag

** % van de gemiddelde energie(calorieën)behoefte

**Ontdek op vlees.be welke belangrijke voedingsstoffen
een stukje kalfs- en varkensvlees aanbrengt.**



MIS NIETS VAN AL HET GOEDE DAT IN VLEES ZIT.

*Vlees klaarmaken is geen exacte wetenschap en ook je persoonlijke smaak speelt mee.
Toch bestaan er een paar vuistregels om vlees perfect te bereiden. De warmtebron beheersen, kooktijden
respecteren en vooral het juiste stuk vlees kiezen.*

Voor uitgebreide info zie 'bereidingstips' op vlees.be

BAKKEN, BRADEN OF STOVEN? ELK STUKJE VLEES HEEFT ZIJN IDEALE BEREIDINGSWIJZE.



Bakken moet voorbehouden worden voor malse, niet te dik gesneden stukken vlees met weinig bindweefsel zoals steaks, hamburgers, kalfslapjes, koteletten...



Bij **braden** in de oven wordt gebruik gemaakt van stralingswarmte. Het vlees wordt zeer geleidelijk gegaard en dat is vooral bij grotere stukken vlees een groot voordeel. We denken dan aan rosbief of gebraad, maar ook dik gesneden steaks of koteletten komen beter tot hun recht wanneer ze in de oven worden gegaard. De kern kan mooi garen, zonder dat de buitenzijde te hard gaat korsten. Het vlees op voorhand in de pan aankeuren zorgt voor een extra smaakdimensie.



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 van de bereiding komt bij voorkeur niet boven de 80° C. Deze techniek wordt vooral gebruikt voor stukken vlees met veel bindweefsel zoals de drierib, schenkels of varkenswangen.

Voor elk van deze drie bereidingswijzen vind je op de volgende pagina's twee inspirerende recepten.



GEGRILDE KOTELET MET GROENTESPIESJE

Ingrediënten voor 4 personen

4 varkenskoteletten
1 rode ui
1 aubergine
1 courgette
1 teentje knoflook, gesnipperd
4 laurierblaadjes
300 g kerstomaten
3 eetlepels olijfolie
enkele takjes tijm, afgerist
grof zeezout en peper
nootmuskaat
Provençaalse kruiden

Bereidingswijze

- Pel de ui en snijd in 8 partjes.
 - Snijd de aubergine in plakjes, bestrooi met grof zeezout en laat 1 uur uitlekken.
 - Snijd de courgette in schijfjes. Vermeng ze met 2 eetlepels olijfolie, de knoflook, de kruiden en de uitgelekte aubergines, de partjes ui en de laurierblaadjes.
 - Laat ±1 uur marineren.
 - Rijg de ui, aubergine en courgette op spiesjes.
 - Rooster de spiesjes beetgaar.
 - Rooster de kerstomaten.
 - Bestrijk de koteletten met wat olijfolie. Kruid met peper, zeezout en een vleugje nootmuskaat.
 - Bak ze in een grillpan of in een pan met dikke bodem.
 - Werk af met Provençaalse kruiden.
- Serveer met aardappelen.

Een perfect gebakken koteletje? Zo doe je het.

Haal het vlees enige tijd op voorhand uit de koelkast en dep het droog. Wacht tot de boter niet meer schuimt, bak dan 2 minuten op een hoog vuur en draai om. Verlaag het vuur en laat rustig verder garen. Haal het vlees uit de pan voordat het volledig gaar is. Laat het rozige vlees nog wat verder garen op een warm bord, afgedekt met aluminiumfolie. Smakelijk!





En hoe mag hij gebakken zijn?

- **Bleu:** 2 minuten langs beide kanten bakken op een hoog vuur.
- **Saignant:** Zie bleu. Dan vuur lager zetten en langs beide kanten nog 1 minuut laten doorgaren.
- **A point:** Zie bleu. Dan vuur lager zetten en langs beide kanten nog 2 minuutjes laten doorgaren.
- **Bien cuit:** Zie bleu. Dan vuur lager zetten en langs beide kanten nog 3 minuten laten doorgaren.

STEAK BEARNAISE MET FRIETJES

Ingrediënten voor 4 personen

4 steaks
4 grote aardappelen
grof zeezout
1 kropsla
4 tomaten
2 el bieslook, gesnipperd

Voor de bearnaisesaus:

150 g boter
3 eierdooiers
50 ml dragonazijn
2 el water
2 el gehakte dragon
peper en zout

Bereidingswijze

- Schil de aardappelen, was en droog ze en snijd ze in dikke frieten.
- Bak de frieten in porties eerst voor op 140° C.
Laat afkoelen op keukenpapier.
- Bak de frieten een tweede maal krokant op 180° C. Kruid met zeezout.
- Spoel intussen de kropsla en zwier droog.
- Snijd de tomaten in kleine partjes.
- Meng de sla met de tomaten en bestrooi met bieslook.
- Laat de boter smelten, maar niet te heet worden.
- Klop de eierdooiers met de dragonazijn en 2 eetlepels water tot dik schuim in een pannetje op zacht vuur. Laat niet te heet worden.
- Klop er beetje bij beetje de gesmolten boter door tot er een dikke saus ontstaat.
- Blijf nog minstens 5 minuten kloppen, en breng dan op smaak met peper, zout en gehakte dragon.
- Wrijf de steaks in met olie, peper en zout.
- Bak ze naar smaak in een hete grillpan of een pan met dikke bodem (wanneer je het vlees bereidt in een gewone pan, kan je ook wat boter gebruiken).
- Serveer met kropsla en tomaten, de frieten en de bearnaisesaus.

Zo smaakt je steak nóg beter!

Laat je steak voordat je hem serveert even lang rusten als hij gebakken werd.
Leg het vlees op een voorverwarmd bord en dek af met aluminiumfolie.
Het vlees ontspant zich en de sappen verspreiden zich over het volledige stuk. Heerlijk!





KALFSGEBRAAD

‘SALTIMBOCCA’

Ingrediënten voor 4 personen

1 kalfsgebraad (± 500 g)
4 à 6 sneetjes rauwe ham
1 klontje boter
1 teentje look, gekneusd
peper en zeezout
1 takje salie

400 g pasta
500 g (verse) spinazie
nootmuskatoe
koolzaadolie

Bereidingswijze

- Wrijf het gebraden vlees met knoflook. Kruid met peper.
- Leg de salieblaadjes op het vlees, en omwikkel het met de ham. Bind vast met keukentouw.
- Verwarm de oven voor op 180° C.
- Verwarm de boter in een stoofpot, bak het vlees rondom aan.
- Doe het vlees in een braadslee en laat 20 à 35 minuten garen in de oven.
- Bereid intussen de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Giet de pasta af, en meng de spinazie eronder. De spinazie slinkt door de warmte van de pasta.
- Kruid met nootmuskatoe, peper en zout.
- Haal het vlees uit de pan, en dek af met aluminiumfolie om te rusten.
- Snijd het vlees in plakjes, serveer met de spinaziepasta.
- Werk af met een scheutje koolzaadolie.

Tip

Als het gebraden vlees een vetrandje heeft, laat je dat er beter aan. Dit smelt tijdens het braden weg, het zorgt voor extra smaak en het voorkomt dat het vlees uitdroogt.





ROSBIEF MET GEROOSTERDE KRIELTJES EN KERSTOMATEN

Ingrediënten voor

4 personen

1 rosbeef (± 500 g)
boter
olijfolie
zeezout en peper
2 sjalotten,
gepeld en gehalveerd
2 laurierblaadjes
gekneusde peper
700 g krieltjes
2 teentjes knoflook, geplet
2 takjes rozemarijn
500 g kerstomaten

Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor tot 220° C. Bak het vlees langs alle kanten goudbruin in een mengsel van boter en olijfolie. Kruid met peper en zeezout.
- Schik het vlees in een braadslee, samen met de sjalotten en de laurierblaadjes.
- Giet het bakvet over het vlees en verdeel er enkele vlokjes boter over. Zet het vlees in de oven en verlaag de temperatuur naar 200° C. Bak 12 minuten en verlaag dan de temperatuur naar 180° C. Bak nog eens 8 minuten voor rode rosbeef of 16 minuten als je het graag iets meer gaar hebt.
- Haal het vlees uit de braadslee en laat het 15 minuten rusten onder aluminiumfolie. Bestrooi royaal met gekneusde peper.
- Meng de krieltjes in een kom met de olijfolie. Kruid met peper en zeezout.
- Schik de krieltjes op een ovenplaat samen met de knoflook en de rozemarijn.
- Schuif de ovenplaat in de oven bij de rosbeef en laat 20 minuten roosteren.
- Doe de tomaten bij de krieltjes en laat nog 10 minuten garen.

Tip

Hou je wel van een krokant korstje? Dan is het niet nodig om te arroseren (overgieten) met de vetstof. Wil je juist geen krokant korstje? Giet dan regelmatig wat vetstof over het vlees.





KLASSIEKE GENTSE STOVERIJ

Ingrediënten voor 4 personen

500 g stoofvlees (varken of rund),

in niet te kleine stukken gesneden /

een stukje lever (voor de liefhebbers)

2 grote uien

33 cl donker abdijbier of trappist

25 cl kriek

1 snede wit brood

2 el donkere mosterd

tijm en laurier

boter, bloem

peper en zeezout

Voor het witloofslaatje:

3 stronken witloof

1 raddichio

1 el azijn, 3 el olie

peper en zeezout

3 el gedroogde veenbessen

4 el gehakte walnoten

Bereidingswijze

- Stoof de gesnipperde uien aan in een kookpot.
- Verhit daarnaast een bakpan met boter.
Wacht tot het schuim verdwenen is.
- Kruid het vlees intussen met peper en zeezout.
- Bak het vlees in porties aan om het mooi te korsten.
- Doe het gebakken vlees telkens bij de uien in de kookpan.
- Strooi over de laatste portie wat bloem en laat die even meebakken. Dit helpt om de saus straks te binden.
- Blus de bakpan met het bier en giet alles bij de uien. Voeg indien nodig wat water toe tot het vlees net onderstaat.
- Draai het vuur zo laag mogelijk. Voeg laurier en tijm toe en leg er een met mosterd bestreken boterham bovenop.
- Laat ongeveer 2 uur heel rustig sudderen.
- Laat de stoofpot wat afkoelen voor je hem serveert, dan is het vlees veel sappiger.
- Snijd het witloof en de raddichio in fijne reepjes.
- Meng in een kom. Kruid met peper en zout.
Doe de azijn en olie erbij.
- Werk af met de veenbessen en walnoten.

Tip

Laat je de stoverij een nachtje staan? Dan haal je best vóór je de stoverij opwarmt, het vlees eruit. Warm eerst de saus op en doe er daarna het vlees weer bij.





KALFSFRICASSEE MET JONGE WORTELTJES & PETERSELIEKRIELTJES

Ingrediënten voor 4 personen

kalfsstoofvlees (± 500 g),

in niet te kleine stukken gesneden

boter, 1 el olijfolie

zeezout en peper

2 uien, grof gesnipperd

400 ml kalfsfond

tijm en laurier

350 g champignons

350 g jonge worteltjes

200 ml room

sap van 1 citroen

700 g krieltjes

4 el gehakte peterselie

Bereidingswijze

- Verwarm de olijfolie met de boter in een stoofpot.
- Fruit de uien glazig, voeg het vlees toe en kruid met peper en zeezout.
- Laat het vlees dichtschroeien.
- Bevochtig met de kalfsfond, en doe de tijm en laurier erbij.
- Voeg indien nodig nog een beetje water toe zodat het vlees net onder staat.
- Zet het deksel op de pot en laat 1 uur sudderen op een zacht vuurtje.
- Snijd intussen de champignons in partjes en de wortelen in stukjes.
- Doe ze bij de stoofpot en laat nog 10 minuten meesudderen.
- Giet op het einde de room erbij. Voeg naar smaak citroensap toe.
- Bind de saus eventueel met wat maizetmeel.
- Schil de krieltjes en kook of stoom ze gaar.
- Doe ze kort in een pan met gesmolten boter om ze mooi te laten glanzen.
- Bestrooi met peterselie en serveer.

Stoven is een kunst!

De ideale temperatuur ligt om en bij de 80° C. 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. Het vlees is gaar als je met de hand de vezels uiteen kan duwen. Het moet dus bijna uiteenvallen.







BEN JIJ FLEXIVOOR?

Kies jij voor een gevarieerde voeding? Wissel je vlees flexibel af met vis, vegetarische maaltijden en andere alternatieven? En vind je dat een stukje vlees van bij ons onmiskenbaar past in een evenwichtig samengesteld menu? Dan ben jij een flexivoor.

Je bent niet alleen. Maar liefst 90% van de Belgen geniet graag bewust van een stukje vlees. Omdat ze het lekker vinden, maar ook omdat ze weten dat het **voedzaam** is: er zitten immers belangrijke voedingsstoffen in.

Een flexivoor is ook een bewuste consument. Hij kiest **verantwoord** welk vlees hij eet. Door te kiezen voor een stukje vlees van bij ons, ondersteunt hij niet alleen de lokale economie. Hij beperkt er meteen ook z'n voedselkilometers mee.

Ten slotte weet de flexivoor als geen ander dat vlees van bij ons **veilig** is. Dankzij de strenge wetgeving, sluitende controles en traceerbaarheid van bij de veevoederleverancier tot in de winkel.

Lees meer over 'Vlees van bij ons' op vlees.be

Bij een goed stukje vlees hoort een even goed recept.
Daarom vind je in dit boekje alvast zes recepten om vlees nog lekkerder klaar te maken.
En het zo te bereiden dat je niets mist van al het goede dat in vlees zit.

vlees.be



✓oedzaam ✓eilig ✓erantwoord

VU: Sofie Bombeeck. VLAM - Vlaams Centrum voor Agro-en Visserijmarketing. Koning Albert II-laan 35 bus 50, B-1030 Brussel.