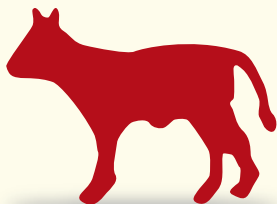


KALFSVLEES

van hier



Voedzaam, lekker
en veelzijdig



Gezond eten is belangrijk en kan perfect samengaan met eenvoudig, snel en lekker. En wie gezond eet, kan met evenveel smaak genieten van een maaltijd met een stukje vlees als van een visschotel of een vegetarisch slaatje.

Een stukje kalfsvlees past prima in een gezonde voeding

Vlees, ook kalfsvlees, is niet alleen lekker, het is ook voedzaam en zorgt voor variatie in het menu. Het brengt belangrijke voedingsstoffen aan. Wie kiest voor mager kalfsvlees in de aanbevolen hoeveelheid, kiest ook voor weinig vet.

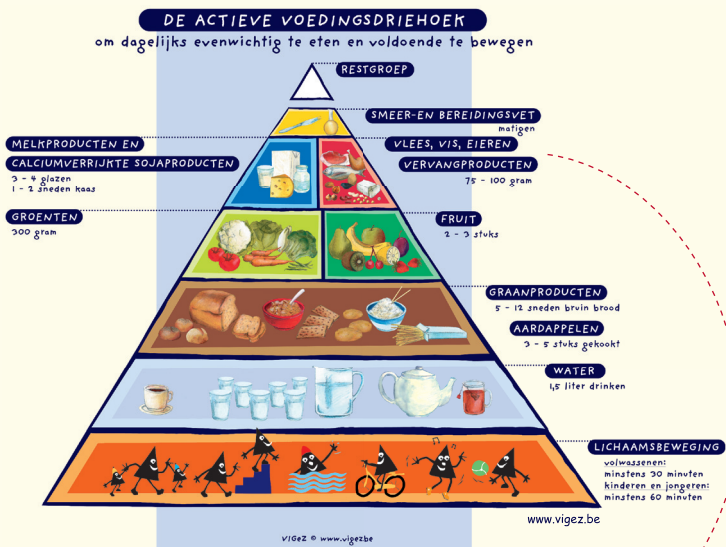
10 gezonde voedingstips

(overeenkomstig de aanbevelingen van de actieve voedingsdriehoek)

1. Varieer! Dat geldt onder meer voor groenten en fruit maar ook voor vlees, vis, eieren en vervangproducten.
2. Eet regelmatig: neem 3 hoofdmaaltijden en maximaal 2 tussendoortjes.
3. Drink veel water en neem 3 tot 4 melkproducten of calciumverrijkte sojaproducten per dag. Magere en halfvolle zuivel krijgen de voorkeur.
4. Eet elke dag 300 g groenten en 2 tot 3 stuks fruit.
5. Geef de voorkeur aan volkorenbrood en wees matig met beleg.
6. Matig de hoeveelheid smeer- en bereidingsvet: een mespuntje per snede brood en 1 eetlepel of 15 g per persoon voor de bereiding van de warme maaltijd volstaan.
7. Gebruik in plaats van zout andere smaakmakers zoals verse kruiden, specerijen, ui, look, citroen.
8. Vul je maaltijdbord voor de helft met groenten, voor een vierde met aardappelen en voor een vierde met vlees, vis, ei of een vervangproduct.
9. Beperk allerlei zoetigheden, vetrijke snacks en sausen.
10. Hou je gewicht op het juiste peil. Breng je energie-inname en energieverbruik in evenwicht. Neem genoeg beweging: minstens 30 minuten per dag; 3 keer 10 minuten is ook goed. Kinderen en jongeren moeten minstens 60 minuten per dag actief bewegen.



Breng je voeding in balans. De actieve voedingsdriehoek toont welke voedingsgroepen je elke dag nodig hebt en hoeveel je er gemiddeld van moet gebruiken om gezond en energiek te blijven (vanaf 6 jaar).



De aanbeveling van 100 g vlees, vis, eieren of vervangproducten is berekend op 100 g bereide producten of de hoeveelheid die je opeet. 100 g bereid vlees komt overeen met ongeveer 120 tot 130 g rauw gewogen vlees. Kies bij voorkeur mager vlees.



Bron: Gezonde voeding en beweging. Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie (VIGeZ) - www.vigez.be/voeding - www.gezondheidstest.be



Voedingskundige feiten en cijfers

Mager tot zeer mager vlees

Kalfsvlees is doorgaans mager tot zeer mager vlees. Een kalfsgebraad bevat amper 1 g vet en een kalfskotelet en een kalfslapje nog geen 2 g vet per 100 g. Daarmee kwalificeren ze zich als vetarme producten. Weinig vet betekent ook weinig calorieën: een kalfslapje van 100 g levert maar ongeveer 100 kcal.

Stukjes kalfsvlees die worden gebruikt voor de bereiding van een kalfsragout of -fricassee bevatten doorgaans iets meer vet maar blijven relatief mager met minder dan 10 g vet per 100 g vlees. Het vetgehalte van kalfsgehakt kan sterk variëren naargelang de bereiding (van 3 tot 13 g vet per 100 g). Wil je hierover uitsluitel, vraag dan meer info aan je slager.

Voedzaam

Kalfsvlees is rijk aan kwaliteitseiwitten: zij bevatten alle essentiële aminozuren in een goede verhouding. Tevens is kalfsvlees een goede bron van B-vitaminen (vooral van B3, B6 en B12) alsook van selenium en zink. Dankzij de goede combinatie van weinig vetten en veel essentiële voedingsstoffen levert een stukje kalfsvlees een belangrijke bijdrage aan een gezonde voeding.

100 g mager kalfsvlees levert gemiddeld ongeveer

- 72 % van de benodigde hoeveelheid vitamine B12 per dag;
- 43 % van de benodigde hoeveelheid eiwitten per dag;
- 39 % van de benodigde hoeveelheid vitamine B3 per dag;
- 24 % van de benodigde hoeveelheid zink per dag;
- 22 % van de benodigde hoeveelheid vitamine B6 per dag;
- 17 % van de benodigde hoeveelheid selenium per dag;
- 8 % van de benodigde hoeveelheid ijzer per dag;
- 5 % van de gemiddelde energie(calorieën)behoefte ⁽¹⁾.

Naarmate vlees minder vet bevat, bevat het ook minder verzadigd vet

Verzadigd vet kan het risico op hart- en vaatziekten verhogen. Mager kalfsvlees met minder dan 2 gram vet per 100 g, bijvoorbeeld kalfsgebraad, een kalfskotelet en een kalfslapje, bevat minder dan 1 g verzadigd vet. Dat betekent dat dit kalfsvlees arm is aan verzadigd vet. Zo'n stukje mager kalfsvlees gecombineerd met veel groenten en een portie gekookte aardappelen of volkoren graanproducten past dus prima in een hartvriendelijke voeding.

Licht verteerbaar

Kalfsvlees is afkomstig van jonge dieren. Jonge dieren hebben relatief weinig bindweefsel waardoor het vlees licht verteerbaar is, maar ook mals en sappig.

Bron:

- Belgische Voedingsmiddelentabel – Internubel (geraadpleegd op 11 februari 2013)
- Verordening (EU) 1169/2011 van 25 oktober 2011 betreffende de verstrekking van voedselinformatie aan consumenten
- Verordening (EU) nr. 1924/2006 inzake voedings- en gezondheidsclaims voor levensmiddelen
- Hoge Gezondheidsraad, Voedingsaanbevelingen voor België (herziening 2009) –
⁽¹⁾ berekend op 2000 kcal; gemiddelde voor volwassen mannen en vrouwen (19-59 jaar)



Het BCV-label garandeert kalfsvlees van topkwaliteit

BCV staat voor "Belgian Controlled Veal". Het BCV-label (klavertje vier) garandeert dat strikte normen gerespecteerd en gecontroleerd worden tijdens het productieproces van kalfsvlees. En dit van bij de veevoederleverancier tot in de winkel. Via het traceerbaarheidssysteem kan precies nagegaan worden waar elk stukje vlees vandaan komt. BCV-kalfsvlees voldoet aan kwaliteitsnormen die nog strenger zijn dan de wettelijke en dit op het gebied van voeder, dierenwelzijn en -gezondheid, hygiëne en vleeskwiteit.



Meer lezen?

www.bcv-kalfsvlees.be

In de winkel

De winkel biedt een ruim assortiment aan kalfsvlees, bijvoorbeeld gebrad, sneetjes of escalopes, koteletten, stoofvlees voor een ragout of fricassee, osso bucco, Door zijn jeugdige leeftijd en aangepaste voeding is kalfsvlees blank van kleur, mals en sappig.

In de keuken

Kalfsvlees bewaren

Correct bewaren begint al van bij de aankoop. Gebruik daarom een koelbox of koeltas als je inkopen doet, zeker op warme en zonnige dagen. Bewaar vlees goed verpakt op de koudste plaats in je koelkast. Dat geldt ook voor vlees dat je marineert of bewerkt. Gemalen of gehakt vlees is doorgaans 1 dag houdbaar, vlees in porties gesneden 2 dagen en gebakken en gebraden vlees 3 tot 4 dagen. Invriezen verlengt de houdbaarheid van het vlees tot enkele maanden. Ontdooien gebeurt in de koelkast, in ijswater of in de microgolfoven. Wanneer je in de supermarkt voorverpakt vlees koopt, houd je dan aan de houdbaarheidsdatum op het etiket.

Kalfsvlees gezond en eenvoudig bereiden

Kalfsvlees heeft een fijne smaak en textuur en is gegeerd door fijnproevers. Het past zowel in klassieke bereidingen als in de moderne keuken. En zeker ook in die met een gezonde toets.

- Kruid het vlees net voor het in de pan gaat. Gebruik in plaats van zout meer andere smaakmakers zoals peper, verse kruiden, specerijen, ui, look, citroen.
- Om een stukje kalfsvlees te bakken volstaat doorgaans 1 eetlepel bereidingsvet of olie per persoon. Kies voor een pan op maat. In een te grote pan brandt de vetstof sneller aan en zal je geneigd zijn extra vetstof toe te voegen. Als je kalfsvlees griit, roostert of wokt heb je ook weinig of geen extra vet nodig. Gepaneerd vlees neemt meer vet op tijdens de bereiding dan niet-gepaneerd vlees.
- Zorg dat de vetstof voldoende heet is alvorens je het vlees in de pan doet. Zo niet schroeit het vlees niet snel genoeg dicht, neemt het extra vet op en verliest het smaak.
- Let erop dat het vlees niet aanbrandt. Voorkom zwarte randjes.
- Overtollig vet kan je wegsnijden na de bereiding. Zo blijft het vlees sappig en mals.
- Serveer altijd met een ruime portie groenten.





Kalfsschenkel (osso bucco) in 't groen

Ingrediënten (voor 4 personen)

4 kleine kalfsschenkelsneden
van +/-160 á 180 g met been
200 g doperwten
1 kleine broccoli
150 g spruitjes
150 g sluimererwten
2 jonge preistengels
2 uien
2 courgettes
3 teentjes knoflook
1/2 busseltje peterselie
1/2 busseltje basilicum
3 takjes dragon
4 eetlepels olijfolie
8 dl ontvette vleesbouillon

Bereidingswijze

1. Snijd de uien in fijne plakjes.
2. Braad de schenkels aan beide zijden aan in de olijfolie.
3. Neem de schenkels uit de pan en laat de uien zachtjes glazig stoven in dezelfde pan. Pers de teentjes knoflook erbij en leg de schenkels opnieuw in de pan. Voeg de vleesbouillon toe en breng alles langzaam tot aan het kookpunt.
4. Snijd de broccoli in roosjes, verwijder de buitenste blaadjes van de spruitjes en snijd de preistengels in stukken van ongeveer 2 cm.
5. Snijd de courgettes in balkjes van ongeveer 1 op 3 cm.
6. Voeg de prei bij de schenkels en laat alles ongeveer 1 uur zachtjes sudderen onder deksel. Voeg vervolgens de spruitjes, de courgettes, de sluimererwten, de broccoli en de doperwten toe en laat alles nog een 30-tal minuten verder sudderen.
7. Schep 3 flinke pollepels van de bouillon uit de pan en mix er alle verse kruiden door.
8. Voeg de kruidencoulis net voor het serveren toe aan de schenkels en warm nog even door.
9. Serveer met volkorenbrood of volkoren-pasta.

TIP

Je kan ook krielaardappeltjes laten meegaren in de osso bucco.





Blinde vinken met spruitjes en kerriesaus

Ingrediënten (voor 4 personen)

- 300 g mager kalfsgehakt
- 4 fijne sneetjes kalfsvlees
van ongeveer 50 g per stuk
- 800 g spruitjes
- 1 grote ui
- 1 potje (125 ml) magere yoghurt
- 2 á 3 eetlepels kerriepoeder,
naar smaak
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel kokosolie
- 2 dl ontvette groentebouillon
- 2 eetlepels maïzena en
6 eetlepels water

Bereidingswijze

1. Sla voorzichtig elk plakje kalfsvlees zo dun mogelijk tussen 2 vellen huishoudfolie met behulp van een vleeshamer of deegrol.
2. Maak vier balletjes van het kalfsgehakt en wikkel elk balletje in een plakje kalfsvlees. Je kan de pakketjes eventueel opbinden met keukentouw.
3. Braad de blinde vinken aan in 2 eetlepels olijfolie en gaar ze verder in een voorverwarmede oven van 170 C° gedurende ongeveer 15 minuten.
4. Maak de spruitjes schoon en blancheer ze 6 á 8 minuten in kokend, licht gezouten water. Verfris ze onmiddellijk in ijswater om de groene kleur te behouden.
5. Snipper de ui fijn en stoof ze glazig in een eetlepel kokosolie. Bestrooi de ui met het kerriepoeder, blus met de groentebouillon en laat het geheel even opkoken.
6. Meng de maïzena met het water en voeg dit al roerend toe bij de bouillon. Laat de saus even indikken en voeg nu ook de spruitjes toe.
7. Warm alles op en werk de saus af met de yoghurt.
8. Serveer de blinde vinken met de spruitjes en rijst of gekookte aardappeltjes.





Gegrilde kalfsspiesjes met rode ui en rode biet-salade met yoghurt en munt

Ingrediënten (voor 4 personen)

500 g kalfsblokjes van
1,5 cm op 1,5 cm
2 rode uien
4 grote rode bieten, gekookt
1 dl magere yoghurt
3 takjes verse munt
zwarte peper van de molen
3 eetlepels olijfolie

Bereidingswijze

1. Snijd de rode uien in grove stukken, ongeveer gelijk aan de afmetingen van de blokjes kalfsvlees.
2. Steek de blokjes kalfsvlees afwisselend met de rode ui op spiesjes en bestrijk ze lichtjes met olijfolie.
3. Snijd de rode bieten in blokjes van 1 cm op 1 cm.
4. Pluk de muntblaadjes en snipper ze fijn. Meng de yoghurt samen met de fijn gesnipperde munt onder de rode biet en breng op smaak met zwarte peper van de molen.
5. Grill de spiesjes in een hete grillpan en kruid ze lichtjes met peper van de molen.
6. Serveer de spiesjes met de bietensalade.

TIP

Serveer er volkorenbrood of rijst bij.





Kalfslapjes met couscous van broccoli en basilicum

Ingrediënten (voor 4 personen)

- 1 kalfsfilet van 500 g
- 500 g broccoli
- 1 bussel basilicum
- 200 g couscous
- 2,5 dl ontvette groentebouillon
- 200 g kikkererwten
- 1 teentje knoflook
- 1 limoen
- 2 eetlepels olijfolie
- peper van de molen

Bereidingswijze

1. Snijd de roosjes van de broccoli en hak ze fijn in een keukenrobot tot een korrelige structuur.
2. Meng de fijngehakte broccoli met de tarwecouscous en de kikkererwten.
3. Breng de groentebouillon aan de kook en pers er het teentje knoflook bij. Pluk de basilicum en mix de blaadjes bij de bouillon.
4. Giet de hete bouillon over de couscous-mengeling en laat dit ongeveer 5 minuten trekken.
5. Snijd de kalfsfilet in fijne sneetjes en bak de sneetjes kort in 2 eetlepels olijfolie in een hete pan op een middelhoog vuur.
6. Meng de couscous goed door en breng op smaak met peper van de molen.
7. Serveer de kalfslapjes met de broccolicouscous, besprenkel met wat limoensap en werk eventueel af met enkele basilicum-blaadjes.

TIP

Je kan de broccoli ook vervangen door bloemkool of groene bloemkool.

Je kan ook andere verse kruiden zoals munt en peterselie in de bouillon mixen.



KALFSVLEES *van hier*

Voedzaam, lekker en veelzijdig.

Kalfsvlees is doorgaans mager vlees en een prima bron van kwaliteitseiwitten, selenium, zink en B-vitaminen (vooral B3, B6 en B12). Dankzij deze goede combinatie van weinig vetten en veel essentiële voedingsstoffen past een stukje kalfsvlees prima in een gezonde voeding. En er is meer, kalfsvlees is ook lekker, mals en veelzijdig.

Kalfsvlees heeft een fijne smaak en textuur en is gegeten door fijnproevers. Het past zowel in klassieke bereidingen als in de moderne keuken. En zeker ook in die met een gezonde toets. Je vindt in deze folder inspiratie voor lekkere en gezonde combinaties met kalfsvlees.

Meer informatie en recepten voor alle smaken en seizoenen:

www.vlees.be – www.lekkervanbijons.be

Gratis exemplaren van de folder bestellen: www.vlam.be > Webwinkel > Keuken

Foto's: Roos Mestdagh



www.bcv-kalfsvlees.be

