

DAAROM ETEN WE SCHAAP

Shami kebab

Brunswick stew

Mafé

Tikka

Shoarma

Sosatie

Kjötsúpa

Tandoori

Moussaka

Pepersoep

Pecora a cottura pie

Burgoo

Harira

Kroket

Khassip

WAAROM ETEN WE SCHAAP?

Omdat het lekker is. Omdat schapen helpen met natuurbeheer. Omdat extensieve vleesproductie duurzaam is. Omdat het natuurlijk vlees is. Omdat het lokaal is. Omdat het makkelijk is. Omdat...

De smaak van schapenvlees

Schapenvlees is vlees met een garantie voor smakelijke verhalen aan tafel: over schapen met een mooi en natuurlijk leven, schapen die werken in natuur- en landschapsbeheer, over het ambacht van boer, slager en kok.

Wereldgerechten

Overal ter wereld eten mensen schapenvlees. Elk werelddeel heeft zijn eigen veelal beroemde en bekende recept dat past bij de nek, schouder, schenkel, rug, lende, bout, borst of buik.

Eerste en tweede snit

Goed smakend schapenvlees valt of staat met de ambachtelijke kunde van de slager. Een schaap is op 150 manieren te versnijden via de eerste en tweede snit.

Het schaap in delen

Waar het schapenvlees vandaan komt, bepaalt wat de kok ervan kan bereiden. De voorkant van een schaap is malser dan de achterkant, de bovenkant weer malser dan de onderkant.

Schapenvlees bereiden

Schapenvlees is net zo makkelijk te braden, grillen, barbecueën, bakken, frituren, stoven, stomen, roken of koken als rundvlees of lamsvlees. Als je maar weet welk deel van het schaap je kunt gebruiken.

Recepten

Irish stew (Ierse stoofpot), Bacalao (Mexicaanse barbecue), marinades voor Tikka (Indiase kebab) en Sosatie (Zuid-Afrikaanse spies), kruidenmengsels voor Shoarma (de échte) en Mechoui (Noord-Afrikaanse).



DAAROM ETEN WE SCHAAP!

Daarom eten we schaa gaat over iets heel simpels. Schapen beheren dagelijks onze natuur en landschap, en dat is hard werken. Oude schapen verliezen tanden en kiezen, schapen worden kreupel of ziek, weer andere springen ondeugend over omheiningen, en als één schaa... Al deze schapen passen niet meer in de kudde. Ze worden 'werk', zeggen schaa-herders wel. Elk jaar valt 10 procent van de schaapskudde uit. Schaa eten helpt daarom de kuddes in stand te houden. Het gaat om duurzaam, diervriendelijk en natuurlijk vlees. **Dáarom eten we schaa.**

Schapen overleven overal

Schapen zijn echte 'universal providers': ze kunnen vrijwel overal overleven en produceren onder de moeilijkste omstandigheden vlees, wol en melk. Mensen hebben ervoor gezorgd dat er speciale schapenrassen zijn voor op de heide (Schoonebeeker, Drents, Veluws en Kempisch Heideschaa en Mergellander), voor de zuivelproductie (Friese en Zeeuwse Melkschaa) en voor wol en vlees (Texelaar, Swifter).

Schapen zorgen voor biodiversiteit

Schapen worden steeds vaker ingezet voor het beheer van heidevelden en graslanden. Zo wordt het oude beroep van schaapherder nieuw leven ingeblazen. Net als vroeger begrazen schapen de heide en zorgen ze voor ecologische diversiteit en verspreiding van zaden in de natuur. Op dijken en in graslanden zorgen schapen ervoor dat de grasmat intact en stevig blijft. Traditionele schapenrassen kunnen dit het best.

Bijdragen aan voedselzekerheid

De filosofie van het praktijknetwerk *Daarom eten we schaa* is dat natuurbeheer bijdraagt aan voedselzekerheid. Overal in Europa zijn heidevelden of graslanden die minder geschikt zijn voor hoogproductieve landbouw, maar die wel onderhoud nodig hebben. Door extensieve begrazing met schapen – of runderen, paarden of andere dieren – kunnen we er veel natuurlijk vlees produceren. Tot wel 10 procent van onze vleesconsumptie.

Verrijk het culinaire palet

Deze brochure is een handleiding voor het bereiden van smakelijk, natuurlijk schapenvlees. In Nederland kennen we het nauwelijks meer. Toch is schapenvlees makkelijk te bereiden en het past uitstekend bij allerlei prachtige gerechten. Verrijk daarom uw culinaire palet en serveer schapenvlees.

Meer informatie over schapenvlees, adressen waar schapenvlees te koop is en recepten met schapenvlees is te vinden op www.daarometenweschaa.nl.





DE SMAAK VAN SCHAPENVLEES

Schapenvlees is rood en kruidig smakend vlees. Het komt van dieren die ouder zijn dan negen maanden. Vlees van jongere dieren noemen we lamsvlees. Schapen kunnen vijftien jaar oud worden. Bij *Daarom eten we schaa*p gaan we voor het schapenvlees uit van schapen die natuur en landschap hebben beheerd of op extensieve schapenbedrijven met zuivelproductie hebben gelopen. De vleesproductie is hier in alle gevallen secundair; de schapen leveren dankzij een natuurlijk leven met veel grazen smakelijk vlees.

Kruidige smaak

Schapenvlees bevat – net als geitenvlees – in tegenstelling tot bijvoorbeeld rundvlees vooral korte vetzuren, zoals caprylzuur en caprinezuur. Die vetzuren vervluchtigen en zorgen ervoor dat de kaas van schapen en geiten de herkenbare, kruidige geur en smaak krijgt. Ook het vlees krijgt hierdoor een andere smaaksensatie. Daar moet zowel bij het slachten als bij de bereiding rekening gehouden worden.

Het ambacht van afhangen

Mits goed geslacht, afgehangen en bereid is schapenvlees een exquise delicatesse die zich kan meten met wild. Schapenvlees moet een tijdje besterven. Dit verbetert de smaak en maakt het vlees malser. Daarvoor is het ambacht van de slager nodig. Hij moet het vlees goed bewerken en netjes afhangen. Het vlees wordt in een koelcel bewaard op een temperatuur van 1 tot 4°C. De ervaring leert dat schapenvlees minimaal tien dagen moet afhangen. Lamsvlees heeft een week nodig om te besterven. Bij zuiglam is afhangen niet nodig.





WERELDGERECHTEN

Overall in de wereld wordt schapenvlees gegeten. Mooie recepten zijn makkelijk te vinden. Veel gerechten die we meestal met rundvlees maken, zoals goulash of chili con carne, zijn ook heel goed te bereiden met schapenvlees. Alle gerechten met lamsvlees kunnen natuurlijk ook met schapenvlees bereid worden – en andersom. Hier geven we een korte beschrijving van enkele beroemde wereldgerechten, inclusief het stuk schapenvlees dat hierbij past. Deze en andere recepten zijn te vinden op www.daarometenweschaap.nl/recepten

EUROPA



- Birkagulyás** / gestoofde nek, schouder of bout met paprika en ui (Hongarije)
Irish stew / gestoofde nek, schouder of bout met aardappelen, wortel en ui (Ierland)
Welsh mutton cawl / soep van nek, schouder of bout met bacon, kool en prei (Wales)
Kjötsúpa / soep van nek, schouder of bout met kool en koolrabi (IJsland)
Shepherd's pie / ovenschotel van stoofvlees met aardappelen (Engeland)
Pecora a cottura / in witte wijn gekookte nek, schouder of bout (Italië)
Borș de berbec / zure soep van stoofvlees met tomaten en rijst (Roemenië)
Moussaka / ovengerecht met schapengehakt (Griekenland, Bulgarije)
Haggis / schapenmaag gevuld met stukjes hart, long, lever, niervet en havermout (Schotland)
Hachee / stoofpot van nek, schouder of bout met uien en wijn of azijn (Nederland)
Kroket / ragout van schapenvlees met krokante korst (Nederland)



MIDDEN-OOSTEN EN AFRIKA



Awarma / confit van schapenvlees (Libanon)

Harira / soep met tomaten, kikkererwten, linzen en selderij (Marokko)

Dolma's / in druivenbladeren gegaard vlees (Turkije)

Pilav / rijst gestoofd in bouillon met vlees, groenten en kruiden (Iran)

Tajine / stoofpot (Marokko)

Mafé / stoofpot met pindasaus (West-Afrika)

Shoarma / geroosterde, magere vleesreepjes met speciale kruiden (Turkije)

Pepersoep / gekookt stoofvlees met pepers en utazi (Nigeria)

Tomato bredie / stoofpot van nek, schouder of bout met tomaten (Zuid-Afrika)

Sosatje / gegrild, zoetzuur gekruide schouder of bout op een spies (Zuid-Afrika)



AZIË



Korma / gestoofde curry van nek of schouder met yoghurt (India)

Shami kebab / kroketten van met linzen gekookt schapengehakt (Maleisië)

Paalag gosht / in yoghurt gesmoorde schouder met spinazie (India)

Tikka / spiesen met gemarineerde schouder of bout (India)

Tandoori / gegrilde schouder of bout in marinade van yoghurt met specerijen (India)

Rendang / gestoofde nek of schouder met specerijen en kokosmelk (Indonesië)

Dograma / broodsoep met Turkmeens platbrood Chorek (Turkmenistan)

Karam shurva / maaltijdsoep met kool (Uzbekistan)

Mastava / schapenvleessoep met rijst (Uzbekistan)

Khassip / schapenworst gevuld met rijst (Uzbekistan)

Chikhitma / maaltijdsoep met saffraan en koriander (Georgië)

Tashkent salad / salade met schapenvlees en groene radijzen (Tashkent)

Kuyrdak / maaltijdsoep of stoofpot met tomaten en yoghurt (Kazachstan)



AMERIKA



Barbacoa / de echte barbecue met een heel schaap (Mexico)

Birria / stoofpot van vlees gemarineerd in peperpasta (Mexico)

Burgoo / stoofpot van vaak gerookt vlees met bonen, okra, maïs en aardappelen (Verenigde Staten, Kentucky)

Booya / dikke soep met nek of schouder, wortel, aardappel en selderie (Verenigde Staten, Minnesota, Wisconsin)

Brunswick stew / stoofpot met tomaten, boterbonen, maïs, okra en andere groenten (Verenigde Staten, North Carolina, Virginia)

Chili con carne / bonenschotel met stoofvlees van nek of borst (Verenigde Staten, Texas)



EERSTE EN TWEEDE SNIT

Een goede slager kan een schaap in wel 150 snitten of schapendelen verdelen. Daarvoor zijn heel veel methodes, maar hier gebruiken we de verdeling van de Snitverkenner, een tool waarmee mensen op de computer met een aantal muisklikken schapen en lammeren kunnen versnijden.

Eerste snit

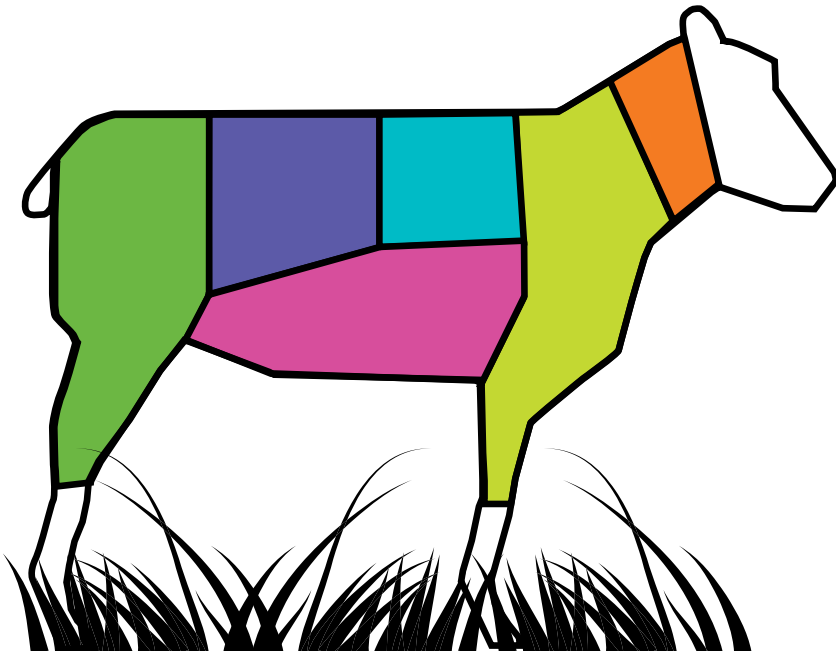
Net als de slager beginnen we met een heel karkas. Tijdens de eerste snit verdelen we het karkas in zeven delen: nek, schouder, rugzadel, lendezadel, achterbout, borst en buik, en orgaanvlees.

Tweede snits

Via de tweede snits komen daar vervolgens de eindproducten uit: kotelet, karbonade, schouder, filet, rack, sparerib, bout en schenkel.

Eindproducten

De slager moet van tevoren weten welke eindproducten de klant wil hebben. Je kunt bijvoorbeeld niet zowel koteletten als filet uit een lende halen of een schouder tot zowel schijven als rollade verwerken.



HET SCHAAP IN DELEN

NEK



Onderdelen / nek

Eindproducten / stoofvlees, filet, schijven

Bereidingstijd / lang

SCHOUDER / SCHENKEL

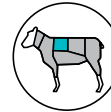


Onderdelen / schouder

Eindproducten / schijven, schouderstuk, rollade, stoofvlees

Bereidingstijd / lang

RUG

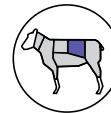


Onderdelen / rugzadel

Eindproducten / Frenched rack, lamskroon, racks, spareribs, karbonades

Bereidingstijd / kort

LENDE



Onderdelen / lendezadel

Eindproducten / rollade, rozetten, koteletten, haas, rugfilet

Bereidingstijd / zeer kort

BOUT

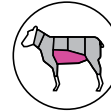


Onderdelen / schenkel, lenden, verkorte bout

Eindproducten / bout, rollade

Bereidingstijd / middellang

BORST / BUIK



Onderdelen / borstlap, buikvang

Eindproducten / gehakt, shoarmareepjes

Bereidingstijd / lang

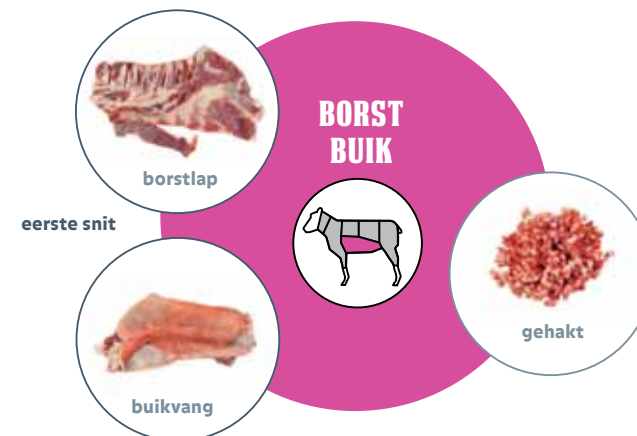
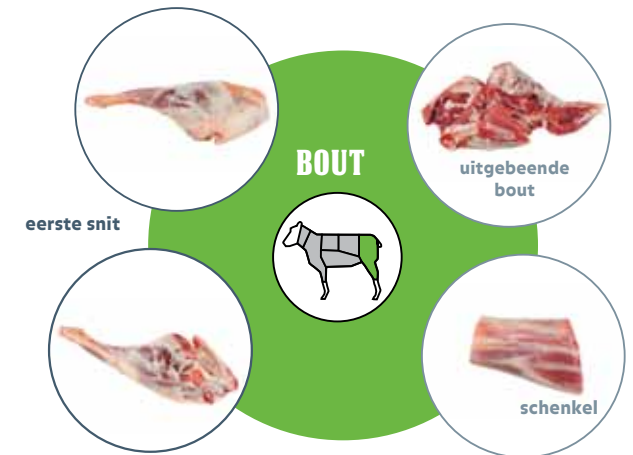
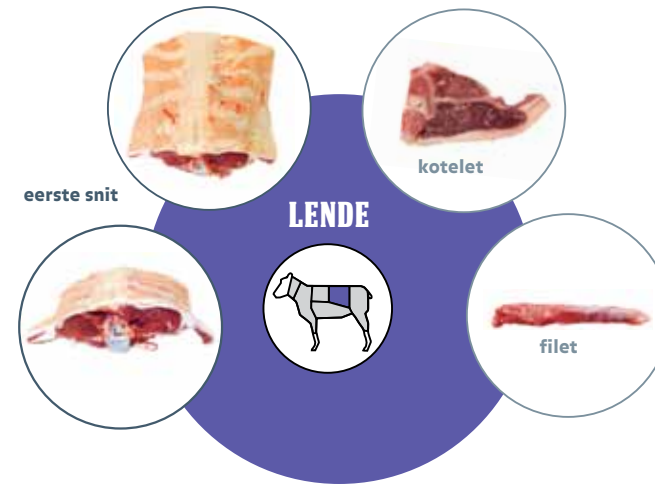
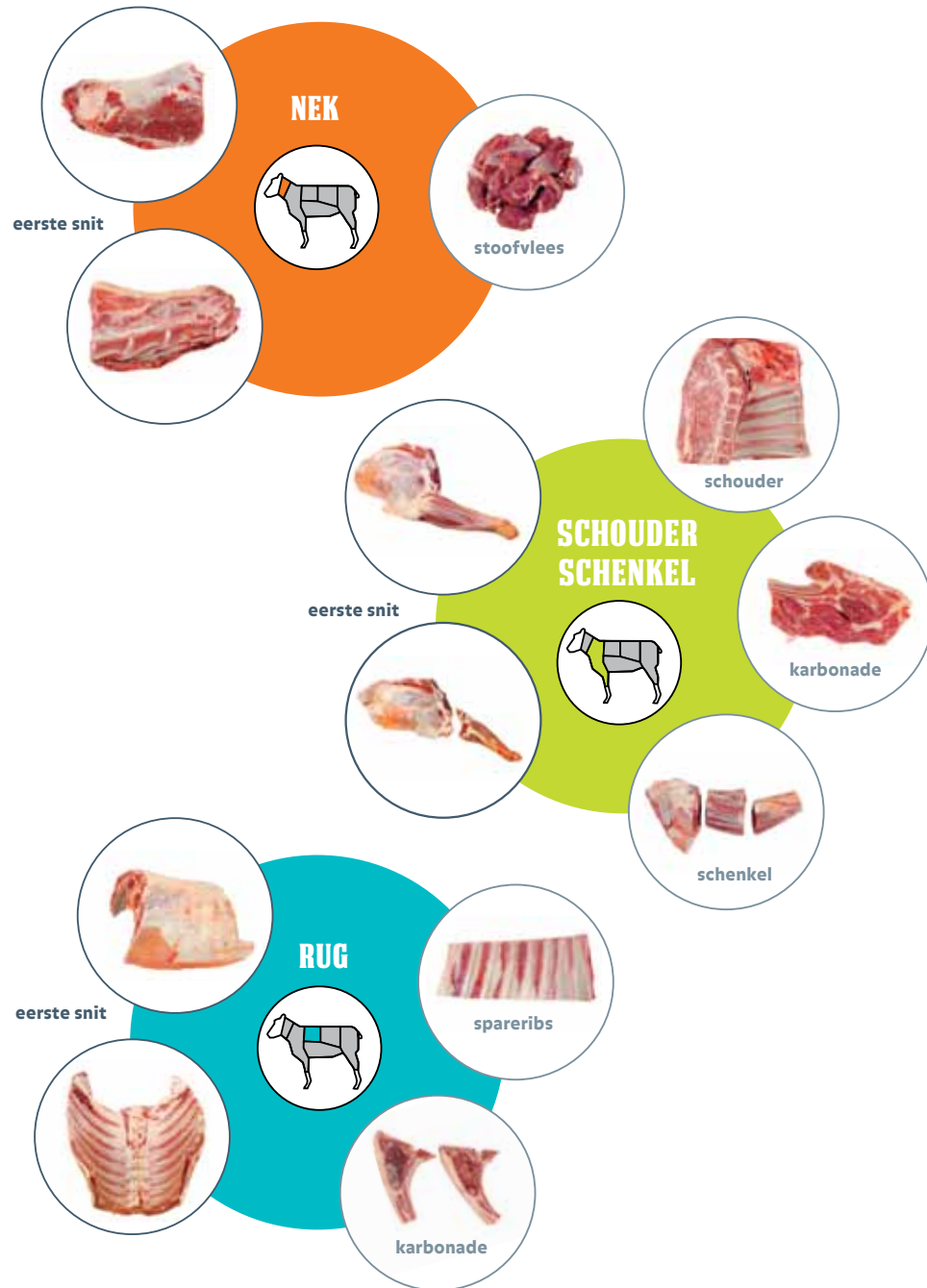
ORGAANVLEES

Onderdelen / hart, lever, nieren, tong, zwezerik (bij lam)



SCHAPENDELEN

eerste snit / tweede snit





SCHAPENVLEES BEREIDEN

Schapenvlees bereiden begint bij de vraag welk schapendeel beschikbaar is. De herkomst en de grootte van het stuk vlees bepalen de bereidingstijd. Schapenhouders zeggen graag dat de bereidingstijd van schapenvlees van achteren naar voren en van rug naar buik toeneemt. Achterop en onderop het schaap zit namelijk meer 'werkvlees'. Het meest malse vlees zit dus in de lendezadel, maar ook de achterbout, schouder, rugzadel en schouderzadel bevatten mooi vlees dat maar kort in de pan hoeft te liggen. Grotere delen zoals een rack, een schouder of een achterbout vergen natuurlijk alleen al vanwege de omvang een langere bereidingstijd.

Hammen en worsten

Van oudsher gebruiken mensen conserveringstechnieken zoals pekelen, drogen en roken om van delen van het schaap vleeswaren te maken. De achterbout bijvoorbeeld is heel geschikt voor het maken van rauwe of gerookte ham. Restvlees is te verwerken tot droge of gerookte worst. Van de filet wordt ook wel rookvlees gemaakt en schapenlevers worden wel tot paté verwerkt.

Bereidingswijzen

Met schapenvlees kun je hetzelfde doen als met lams- of rundvlees. Als je maar de juiste bereidingstechniek koppelt aan het juiste stukje vlees.

ROOSTEREN op vuur, barbecue of onder de grill

soort vlees spareribs, koteletten, karbonade / **tijd** afhankelijk van grootte / **recept** Kebab, Shoarma, Sosatie, Saté, Barbacoa, Tikka, Tandoori

BAKKEN in de pan

soort vlees koteletten, karbonade / **tijd** < 10 minuten

BRADEN in de pan of oven

soort vlees schouder, spareribs, zadel, koteletten, bout / **tijd** 1-vele uren / **recept** Shepherd's pie

SMOREN OF BRAISEREN aanbakken en garen in weinig vocht

soort vlees nek, schouder, spareribs / **recept** Ragù di pecora, Paalag ghost, Korma

STOVEN aanbraden en garen in grotere hoeveelheid vocht

soort vlees nek, schouder, spareribs / **tijd** 1-vele uren / **recept** Birkagulás, Pilav, Irish stew, Hachee, Rendang, Chili con carne

FRITUREN bakken in hete olie

soort vlees nek, schouder, restvlees / **tijd** < 10 minuten / **recept** Kroket, Shami kebab, Samosa

ROKEN garen in rook

soort vlees filet, kotelet / **tijd** 1-vele uren



IRISH STEW



Dit is een echt gerecht voor schapenvlees. Het stamt uit de negentiende eeuw, toen schapen vooral werden gehouden voor de productie van melk en wol en afgedankte schapen in de stoofpot gingen. Kookhistoricus Alan Davidson schrijft in zijn Oxford Companion to Food dat de puristen vasthouden aan de traditionele ingrediënten schapennek, aardappelen, uien en water. In veel andere recepten worden wortelgewassen als wortels en rapen toegevoegd, en gort. Volgens Davidson komt de Irish stew voort uit een culinaire traditie die volledig vertrouwde op het koken op open vuur. Het gerecht past dus ook uitstekend in de filosofie van Oerkoken van Grijsbeer, die tijdens de feestelijke start van *Daarom eten we schap* op een open vuur in gietijzeren potten kookte. Irish stew kun je zo makkelijk of moeilijk maken als je wilt, maar het blijft in essentie altijd een simpel gerecht. Moeilijk betekent vooral dat je er meer tijd aan besteedt, bijvoorbeeld door zelf de schapenbouillon te trekken uit botten van de schapennek. Heb je daar geen zin in, dan zijn er bouillonblokjes van schapenvlees te koop, maar kun je ook runderbouillon of -fond gebruiken. Onderstaand recept is geïnspireerd op de vele versies van traditionele recepten, maar is niet zo puristisch als de puristen hierboven het zouden doen.

INGREDIËNTEN

3 schapennekken, in totaal zo'n 1,8 kg.

Uitgebeend blijft de helft van het vlees over, dus 900 gr. botten gebruiken voor de bouillon. Voor de bouillon is daarnaast 1 fijn gesneden winterpeen, 1 fijn gesneden tak selderie, 1 fijn gesnipperde ui en 1 laurierblad nodig, plus zout naar smaak.

1,5 kg aardappels

1 handvol gort

1 ui

1 kg winterwortels

wat fijngesneden peterselie (kan ook bieslook zijn)



WERKWIJZE

Uitbenen van een schapennek is een lastig werkje; laat dit anders door de slager doen.

Trek de schapenbotten met een winterpeen, een selderietak, een fijn gesnipperde ui, een laurierblaadje en wat zout ongeveer drie uur in 2 liter water. Schep als het water begint te koken het schuim van het water. Het schuim geeft een wat bittere smaak. Zeef de bouillon, breng hem opnieuw aan de kook en kook deze in tot er ongeveer 1,5 liter overblijft. Alternatief: maak 1,5 liter bouillon van schapen- of runderbouillonblokjes.

Snij de groenten in blokjes van ongeveer 2 cm.

Snij het vlees in blokjes van ongeveer 2 cm of gebruik kant-en-klaar stoofvlees. Breng de bouillon aan de kook met de gort.

Op dit moment kun je kiezen: een heldere of een gebonden Irish stew.

Voeg voor de gebonden Stew 2 kleingesneden aardappelen toe. De fijngekookte aardappelen binden de soep.

Bak het schapenvlees in porties bruin in een koekenpan en voeg dit vervolgens toe aan de soep.

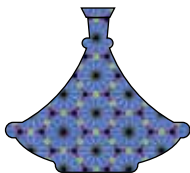
Blus de koekenpan af met wat bouillon en zorg dat al het lekkere aangebakken vlees loskomt. Voeg dit vocht weer toe aan de soep.

Voeg de fijngesneden ui toe en laat 2,5 uur sudderen. Roer van tijd tot tijd.

Voeg na 2,5 uur sudderen de in stukken gesneden aardappels en winterwortels toe.

Kook het geheel daarna nog zo'n 15 minuten tot de groenten gaar zijn.

Proef en voeg naar smaak zout en peper toe. Serveer de Irish stew in borden en bestrooi deze met peterselie.



SCHAPENTAJINE

met pruimen, honing en amandelen



Vanaf het begin van het praktijknetwerk *Daarom eten we schaa*p hebben we een aantal koks leren kennen die zeer enthousiast zijn over schapenvlees. Een mooi voorbeeld daarvan is het clubje mensen rondom het kookboek *Kookkaravaan – Smaakroute door Marokko*, dat reeds enkele malen prachtige Marokkaanse schotels wist te bereiden van het schapenvlees van Friese Melkschapen van de Ouwendorperhoeve. We mochten voor dit boekje een mooi recept gebruiken voor de typisch Marokkaanse tajine. Het is ook te bereiden in een stoofpan.

Meer informatie over de Marokkaanse keuken staat op www.kookkaravaan.nl.



INGREDIËNTEN

800 gr schenkel
3 el zonnebloemolie
1 grote ui
2 knoflooktenen
1 bos bladpeterselie
1 bos koriander
1 tl gemberpoeder
1/2 tl kurkuma
1/2 tl ras el hanout
10 draadjes saffraan
1/2 tl zout
1/2 tl peper
1 kaneelstokje



Pruimensaus

200 gr gewelde pruimen
2 el honing
1 tl oranjebloesemwater
1/2 tl kaneel

Garnering

140 gr geroosterde amandelen
handje sesamzaadjes
3 gekookte eieren

BEREIDING

Laat de tajine langzaam, maar wel goed heet worden. Bak het vlees ongeveer 10 minuten in de olie rondom aan. Fruit de gesnipperde ui en in plakjes gesneden knoflook in het braadvocht tot ze glazig zijn.

Doe de specerijen, het kaneelstokje en de bosjes bladpeterselie en koriander samen gebonden erbij. Laat het vlees in de tajine met de deksel erop in ongeveer 1,5 uur op een laag vuur zachtjes gaar stoven.

Verwijder het kaneelstokje en de groene kruiden, haal het vlees uit de tajine en houd deze warm.

Doe de pruimen, het kaneelpoeder, het oranjebloesemwater en de honing bij het braadvocht en roer tot het een zachte saus wordt.

Leg het vlees terug in de tajine en laat met de deksel erop het vlees nog zachtjes 15 minuten mee sudderen.

Strooi goudbruin geroosterde amandelen en sesamzaadjes over het gerecht en maak de garnering af met in vieren gesneden hardgekookte eieren. Serveer met brood en salade.



BARBACOA



De term 'barbacoa' komt uit de Cariben en betekent barbecue. In Mexico is Barbacoa traditioneel een gerecht waarbij schapen (of geiten) in zijn geheel langzaam geroosterd worden. In de drogere gebieden van Mexico, zoals de Valle de Teotihuacan, gebeurt dit boven gloeiende kolen in een kuil. Die wordt bedekt met takken en bladeren van de honderdjarige aloë (Agave americana). De schapen worden als het ware opengeklapt, plat op gloeiende kolen gelegd en afgedekt met bladeren van de honderdjarige aloë.

Dit gerecht is natuurlijk moeilijk te maken in een keuken en zelfs best lastig op de barbecue of op een open vuur. Een alternatief is om een hele schapenschouder of schapenbout te gebruiken. Dit past ook in de oven, maar dan mis je wel de essentiële smaak van het roosteren. Dit is te ondervangen door in de oven houtsnippers mee te grillen.



INGREDIËNTEN

- 1 schapenschouder of schapenbout
- 60 ml witte wijnazijn
- 1 el zout
- 0,5 tl gedroogde oregano
- 0,5 tl kaneel
- 6 gedroogde guajillo of chipotle pepers, of 3 gedroogde pepertjes
- 5 tenen knoflook
- 2 kruidnagels
- 1 tl piment
- 1 kleine ui
- zwarte peper

BEREIDING

Barbacoa van schouder of bout

Maak met een keukenmachine of blender van alle ingrediënten behalve het vlees een marinade. Wrijf het vlees in met de marinade en laat dit een uur staan. Of laat het een nachtje trekken in de koelkast. Verwarm de oven voor op 110-120°C.

Plaats het vlees met de vettere zijde naar boven in de oven en rooster het vlees ongeveer 4-6 uur. Controleer met een vleesthermometer: als de kerntemperatuur van het vlees rond de 85°C komt, is het vlees gaar.

Haal het vlees van het bot en scheur het in eetbare stukken. Serveer het met warme taco's, guacamole en een salsa verde van tomatillos, groene tomaten die veel in Mexico worden gebruikt.

Barbacoa van het hele schaap

Marineer het schaap zoals bij de schapenbout. Zorg wel dat je minstens zes keer zoveel marinade gebruikt.

Maak een open vuur in een kuil van ongeveer 0,5 meter diep en laat het vuur uitbranden tot je gloeiende kolen overhoudt. Veeg voorzichtig het meeste as van de kolen en leg daarop het hele schaap of de halve karkassen. Sluit de kuil af met takken of planken en bedek die met de bladeren van de honderdjarige aloë of bananenbladeren. In de Valle de Teotihuacan worden deze weer bedekt met een rieten mat, en afgesloten met zand. Laat dit rustig voor een zestal uren roosteren.

Haal het vlees van het bot en scheur het in eetbare stukken. Serveer het schapenvlees zoals bij de schapenbout of -schouder.



SHOARMA

kebab, saté, shaslik, sosatie



Een van de meest gebruikte methodes om schapenvlees of lamsvlees te bereiden is roosteren: op een open vuur, op de barbecue, in de oven of in de koekenpan. Overal in de wereld eten mensen schapenbout of grillen schapenvlees aan een spies (kebab, saté, shaslik, sosatie). Hiervoor wordt het vlees veelal van tevoren gekruid met kruidenmengsels of marinades. Aan spiesen kun je blokjes schapenvlees van de schouder, rug, lende of bout rijgen. Koteletten en karbonades met kruidenmengsels of marinades zijn heel geschikt voor de barbecue.

KRUIDENMENGSELS

Er zijn verschillende kruidenmengsels die heel goed passen bij schapenvlees. Nederlanders kennen vooral shoarma, een gerecht van geroosterd schapen- of lamsvlees uit het Midden-Oosten dat tegenwoordig jammer genoeg meestal met varkensvlees of kip wordt bereid. Het beste vlees voor de typische reepjes shoarma komt van de buik en borst. In de Noord-Afrikaanse keuken is Mechoui populair. De kruidenmengsels voor deze gerechten zijn makkelijk zelf te maken. Het principe is telkens: gebruik hele specerijen, rooster die in de koekenpan en maal ze vervolgens fijn in een kruidenmolen of een vijzel met stamper. De recepten hieronder zijn voldoende voor 1 kilogram schapenvlees.

Mechoui

6 tl paprikapoeder, 4 tl komijn, zout naar smaak.

Shoarma

2 el komijn, 2 el koriander, 2 el knoflookpoeder, 1 el paprikapoeder, 2 tl fenegriek, 1 tl kruidnagel, 1 tl cayennepeper, 2 tl gemberpoeder, 2 tl zwarte peperkorrels, 1 tl kaneel, zout naar smaak.

MARINADES

Een andere methode om gegrild vlees meer smaak te geven is marineren. Meestal gebeurt dat in een wat zurige omgeving, met bijvoorbeeld yoghurt of papaja. Hoe malser het vlees, hoe korter het in de marinade hoeft. Koteletten zijn in een paar uur gemarineerd, maar vlees van bout, nek, schouder of karbonades blijven het liefst minimaal 24 uur in een marinade.

Tikka komt uit de Indiase keuken en wordt ook veel gebruikt voor kip. Sosatie is een Zuid-Afrikaanse traditie voor op de braai, waarbij stukken schapenvlees om en om met gedroogde abrikozen aan de spies worden geregen.

Tikka

12 tl yoghurt, 2 tl verse geraspte gember, 4 uitgeperste knoflooktenen, 1 tl cayennepeper, 2 tl paprikapoeder, 1 tl garam masala; zout naar smaak.

Sosatie

1 gesnipperde ui en 2 uitgeperste knoflooktenen aanbakken met 2 tl kerriepoeder en toevoegen aan 5 el abrikozenjam, 2 el rietsuiker, 2 el witte wijnazijn, 2 el kerriepoeder, 1 tl zwarte peper, 1 tl gemberpoeder, 2 tl kurkuma, 2 tl komijnpoeder, 2 tl korianderpoeder, 6 kruidnagels, 3 verkruidelde laurierblaadjes en zout naar smaak.



NOTITIES

Colofon

Praktijknetwerk Daarom eten we schaap

Van 2011 tot 2014 hebben acht schapenhouders samengewerkt in het praktijknetwerk *Daarom eten we schaap*. Daarin werkten ze aan de volgende doeleinden:

Promotie schapenvlees | kwalitatief goed schapenvlees verkopen en slagers, restaurants en consumenten bewust maken dat schapenvlees natuurlijk en lekker is.

Ondernemen | zorgen voor een duurzame bedrijfsvoering van schapenhouders die aan extensief natuurbeheer doen.

Onderzoek | bijdragen aan de wetenschappelijke discussie over ecologie en economie van begrazing van natuurgebieden.

Onderwijs | input leveren voor de upgradering van het onderwijs door schapenhouders en voor nieuwe schapenhouders.



Ministerie van Economische Zaken

Deze brochure is gefinancierd door het praktijknetwerk Daarom eten we schaap, mogelijk gemaakt door het Plattelandsontwikkelingsprogramma (POP2) van de Europese Unie.

Het Ministerie van Economische Zaken is eindverantwoordelijk voor POP2 in Nederland.

Europees Landbouwfonds voor plattelandsontwikkeling: investeert in zijn platteland.



Tekst | Martin Woestenburg

Vormgeving | Miek Saaltink, gaw ontwerp+communicatie

Fotografie | Wim van Hof, Hans Dijkstra, gaw ontwerp+communicatie

Druk | Drukkerij Modern, Bennekom