

DIE

# *hartklop*

van **gesonde**

**VLEIS**



'n Handige gids vir **skaapafval**

## Wat is afval?

*Suid-Afrikaanse lam- en skaapafval bied jou 'n verskeidenheid heerlike smake en teksture. Dit is 'n ekonomiese en voedingsryke opsie op jou gesin se spyskaart. Afval verwys nie net na die kop, pote en derms van die skaap nie, maar sluit ook organe soos die lewer, niertjies en allergewilde stertjies in.*

Afval word as 'n gesogte, tradisionele Suid-Afrikaanse lekkerny geniet. Die nuutste tendens is eksotiese afval-cuisine op die spyskaart van restaurante. Lam- en skaapafval kan 'n gesonde bydrae tot die moderne gesin se dieet maak.



## Aankoop en stoor van afval

Afval is beskikbaar by die meeste slaghuise en kleinhandelaars en word gewoonlik reeds deur die slagter goed skoongemaak. Maak seker dat die afval wat jy aankoop 'n eweredige kleur en tekstuur het en vars, skoon en klam lyk. Kies afval wat vars ruik, met geen sterk geure of onaangename reuke nie. Soms, soos met vakuumpverpakte vleis, mag daar 'n ongewone reuk wees as voorafverpakte afval oopgemaak word, maar dit behoort gou te verdwyn na oopmaak.

Die raklewe van afval is relatief kort en daar word aanbeveel dat afval op die dag van aankoop, of binne twee tot drie dae na slag, geëet word - let op die "gebruik teen"-datum.

Soos in die geval met alle rou vleis moet rou afval in 'n verseëlde houër weg van gekookte kos in die yskas gebêre word.

### Het jy geweet?

*Afval is 'n uitstekende bron van yster, koper en sekere B-vitamiene. Lewer het die hoogste ysterinhoud van alle afvalsnitte en is ook 'n goeie bron van vitamien A en vitamien B12.*

### Het jy geweet?

*Haggis is 'n tradisionele Skotse dis. Dit word gemaak van gemaalde skaaphart, lewer, longe, hawermout en uie en word gegeur met 'n verskeidenheid speserye. Oorspronklik is die mengsel binne-in 'n skaappens oor lae hitte gekook. Deesdae word dit in 'n worsderm as 'n tipe wors gestop.*



*Die boekie saam met die opvoedkundige video's oor afval wys jou hoe om afval gaar te maak en geurige disse voor te berei. Die resepte is beskikbaar op ons webblad: [www.healthymeat.co.za](http://www.healthymeat.co.za).*

# HARTE

***'n Lams- of skaaphart is 'n spier met heerlike sagte vleis, 'n eiesoortige geur en 'n baie fyn tekstuur. Lams- of skaaphartjies gevul met 'n verskeidenheid groentes kan bedien word as 'n smaaklike en voedsame maaltyd.***

Skaapharte kan gesoteer of oor matige hitte gebraai word en kan selfs as 'n alternatief tot alledaagse braaivleis oor die kole gaargemaak word. Klamhitte soos stowe kan ook as gaarmaakmetode gebruik word om te verseker dat die vleis sag is. Alhoewel skaapafval reeds skoon en



voorberei aangekoop kan word, is die nodige stappe vir onvoorbereide lams- of skaapharte nie so ingewikkeld soos dit aanvanklik lyk nie. Die are en stukkie vet wat verwyder moet word, is duidelik sigbaar en maklik om met 'n skerpe mes of kombuissteker te verwyder.

## **Het jy geweet?**

*Omdat 'n lams- of skaaphart so geurig en sag is, word dit soms gemaal en rou voorgesit. Indien jy lams- of skaaphart rou bedien, moet dit so vars as moontlik wees.*

## Vul en bind van hart

1



3



2



4



 Kyk die video



## Lamsharte met neut-en-kruievulsel

*Vorbereiding: 20 minute  
Kooktyd: 3 uur, 4 porsies*

### Neut-en-kruievulsel

30 ml (2 e) olyfolie  
1 medium ui, fyngekap  
1 medium groen soetrissie, ontpit en gekap  
2 knoffelhuisies, fyngedruk  
50 g kasjoeneute of enige ander neute, grofgekap  
125 ml (½ k) vars bruin- of witbroodkruimels  
1 ekstragroot eier, liggies geklits  
15 ml (1 e) gekapte, vars roosmaryn  
of 5 ml (1 t) droë roosmaryn  
15 ml (1 e) gekapte, vars tiemie  
of 5 ml (1 t) droë tiemie  
10 ml (2 t) gerasperde suurlemoenskil  
30 ml (2 e) vars suurlemoensap  
sout en varsgemaalde swartpeper na smaak

### Harte

600 g (omtrent 4) lamsharte  
125 g swoerdlose streepspekveis (opsioneel)  
45 ml (3 e) olyfolie  
ongeveer 375 ml (1½ k) lam- of beesvleisaftreksel  
15 ml (1 e) gekapte, vars roosmaryn  
of 5 ml (1 t) droë roosmaryn  
sout en varsgemaalde swartpeper na smaak  
30 ml (2 e) koekmeel om te verdik

1. Vulsel: Verhit olie in 'n swaarboomkastrol. Voeg ui, soetrissie en knoffel by en soteer tot sag. Verwyder van hitte en laat eenkant om effens af te koel. Voeg oorblywende bestanddele by en meng goed.
2. Harte: Verwyder oormatige vet van die oppervlak van die harte. Maak harte skoon deur die pypies te verwyder en spoel in soutwater. Spoel weer met ongesoute water en droog harte liggies.
3. Vul harte met die vulsel en draai toe met spekvleis. Gebruik tou of tandestokkies om toe te maak sodat vulsel nie uitval nie.
4. Giet olie in 'n swaarboomkastrol en verbruin die harte aan alle kante. Voeg aftreksel, roosmaryn en geurmiddels by. Verlaag hitte en prut vir 2½ – 3 uur of tot sag. Voeg meer aftreksel by, indien nodig.
5. Verwyder tou en sny lamsharte in dun skywe. Verdik sous met 'n pasta van meel en water, indien verkies. Bedien met kapokaartappels en groente.

**Wenk:** Maak basiese kapokaartappels en gebruik botter en warm melk.

# TONG

***Skaaptong is 'n veelsydige afvalsnit wat by uiteenlopende geleenthede geniet kan word. Tong is heerlik, warm of koud. Indien gepekel kan dit 'n paar dae in die yskas bewaar word.***

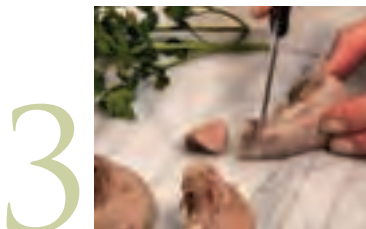
Alhoewel dit 'n tydjie mag neem, is die voorbereiding van skaaptong baie eenvoudig. Prut die tong in water todat die vel loskom, waarna dit uit die water gehaal en afgekoel word. Verwyder die vel en stukkie vet met 'n skerp mes.




Die tongspier word behou en kan gebruik word in verskeie heerlike disse, bv. in slaaie, as patee, in warm sop of as smaaklike lamstongbredies. Tong is ook 'n voedsame versnapering en bevat genoegsame proteïene.

Sien bl.14 vir Lamstongpatee

## Voorbereiding van tong



 Kyk die video



## Tongslai met geroosterde groente

Voorbeiding: 20 minute  
Kooktyd: 3½ uur, 4 porsies

300 g (omtrent 2) lamstonge  
1 medium ui, in kwarte gesny  
1 medium wortel, in groot stukke gesny  
4 peperkorrels  
2 lourierblare  
1 medium ui, geskil en gekwart  
400 g pampoen, in klein stukke gesny  
200 g (omtrent 4) murgpampoentjies, in skywe gesny  
200 g kersietamaties  
paar vars roosmaryntakkies  
60 ml (¼ k) olyf- of kookolie  
blaarslaai of roketblare

### Jogurt-slaaisous

60 ml (¼ k) gewone jogurt  
5 ml (1 t) heelkorrelmosterd  
3 ml (½ t) gerasperde suurlemoenskil  
15 ml (1 e) vars suurlemoensap  
15 ml (1 e) gekapte, vars origanum  
of 5 ml (1 t) droë origanum  
sout en varsgemaalde swartpeper na smaak

1. Spoel tonge in koue water af en plaas in 'n groot swaarboomkastrol. Voeg ui, wortel, peperkorrels en lourierblare by.
2. Bedek met water en bring tot kookpunt. Verlaag hitte en prut vir 2½ – 3 uur tot sag. Voeg nog water by indien nodig. Laat tonge in water om heeltemal af te koel. Verwyder tonge, sny enige vet of kraakbeen af en sny in skywe.
3. Plaas ui, pampoen, murgpampoentjies, tamaties en roosmaryntakkies in 'n groot oondroosterpan. Giet olyfolie oor.
4. Rooster vir omtrent 20 minute in 'n voorverhitte oond teen 200 °C, terwyl nou en dan geroer word. Laat effens afkoel.
5. Plaas 'n laag blaarslaai of roketblare op 'n opdienbord en pak geroosterde groente bo-op. Plaas tongskywe op.
6. Slaaisous: Meng al die bestanddele saam en giet oor die slaai. Bedien dadelik. Die slaai kan warm of koud bedien word.

**Wenk :** Voeg ander bestanddele soos fetakaas of spruitjies by. Gebruik enige ander groentes.

**Variasies:** Vervang groente met vrugte soos pere of appels. Sny in skywe, sprinkel klewerige bruinsuiker oor en rooster vir 'n paar minute in oond tot gekaramelliseer.

# KOP, PENS EN POTE

**Die vleis in die kop en aan die pote is baie geurig. Hoewel hierdie vleissnitte heelwat voorbereiding verg, is dit op die ou end die moeite werd.**

Skaapkop, pote en binnegoed moet deeglik skoongemaak en voorberei word. Oortollige hare moet van die kop en pote afgehaal word, terwyl die binnegoed deeglik skoongewas moet word.

'n Skaapkop kan stadig in die oond gestowe word. Die vleis is murgsag en baie geurig. Wanneer 'n skaapkop heel gaargemaak word, bly die harsings in die kop. Die harsings kan deur die skedelbasis uitgehaal



word, maar sal dan in stukkie gebreek word. Indien die harsings in die kop gaargemaak word, sal dit effens oorgaar word, maar nog smaaklik wees.

Maak die pote en binnegoed silwerskoon en laat dit 'n paar uur in soutwater lê. Dit kan dan met vars water afgespoel word en teen 'n lae hitte gaargemaak word tot dit sag is. Wanneer die vleis sag genoeg is om van die bene af te val, kan die bene gaandeweg verwyder word.

## Voorbereiding van kop, pens en pote



### AFVAL:

**1.** Kook die afval stadig in sout water tot die vleis van die bene af val. **2.** Verwyder soveel bene as moontlik van die vleis. **3.** Sny die pens in kleiner stukkie. **4.** Kook verder tot murgsag.



### KOP:

Met 'n bietjie moeite verander skaapkop in 'n wonderlike geurige gereg. Leer hoe om skaapkop voor te berei op ons webblad: [www.healthymeat.co.za](http://www.healthymeat.co.za)





# LAMSTERTJIES



Skaapstertjies is 'n tradisionele lekkerny wat as delikasie nuwe populariteit geniet, amper soos die hedendaagse gewilde skaapskenkels wat toentertyd onder in die ou paraffien-vrieskas bly lê het. Alhoewel stertjies as afval geklassifiseer word, stem baie mense saam dat stertjies in 'n klas van hul eie is. Stertjies bevat heelwat vet en been, maar met die regte voorbereiding is die happies geurige vleis tussenin smullekker.



## Heerlike geosterde lamsterte

*Voorbereiding: 15 minute  
Kooktyd: 1¼ uur, 4 porsies*



1 kg lamsterte (omtrent 10)

### Speserydruipsous

30 ml (2 e) kookolie  
1 knoffelhuisie, fyngedruk  
10 ml (2 t) gekapte gemmerwortel  
60 ml (¼ k) ligte bruinsuiker  
125 ml (½ k) lams- of beesvleisaftreksel  
15 ml (1 e) Worcestersous  
5 ml (1 t) sojasous  
60 ml (¼ k) tamatiesous  
45 ml (3 e) vars suurlemoensap  
15 ml (1 e) gekapte, vars roosmaryn  
of 5 ml (1 t) droë roosmaryn  
sout en varsgemaalde swartpeper na smaak

1. Sny oormatige vet van lamsterte af. Plaas in 'n swaarboomkastrol en bedek met water. Prut vir 10 – 15 minute en verwyder. Plaas sterte op die rak van 'n oondroosterpan.

2. Sous: Verhit die olie in 'n swaarboomkastrol. Voeg knoffel en gemmer by en soteer tot sag. Voeg die oorblywende bestanddele by. Prut oor lae hitte vir omtrent 5 minute terwyl gereeld geroeur word.

3. Bak die sterte vir omtrent 50 minute in 'n voorverhitte oond teen 160 °C. Draai en bedruip die sterte gereeld tot goudbruin en gaar.

# LEWER

**Lewer is 'n populêre, geurige vleis met 'n dieprooi kleur. Dit is maklik om voor te berei en kan op 'n wye verskeidenheid maniere voorgesit word. Lewer is vrylik beskikbaar en 'n ekonomiese manier om belangrike voedingstowwe in jou gesin se dieet in te sluit.**

Lewer maak maklik skoon en verg nie baie voorafverwerking nie. Verwyder enige are en sigbare vet met 'n mes of kombuisskêr. Lewer is verreweg die gewildste orgaanvleis en as dit reg gaargemaak word, is dit



murgsag, geurig en 'n uitstekende gereg vir aandete. Lewer kan ook gebruik word vir die maak van heerlike patees en bredies.

## Het jy geweet?

*Lewer is ryk aan talle noodsaaklike voedingstowwe, onder meer yster, vitamien A en vitamien B12 en dit bevat baie min vet. Individue wat lei aan ystergebrek- en/of vitamien B12-gebrek-bloedarmoede kan baat by die inname van 'n porsie lewer een of twee keer per week.*

## Skilpadjies



*Skilpadjies is 'n tradisionele Suid-Afrikaanse gereg. Dit bestaan uit 'n stukkie lewer wat in netvet toegedraai is. Die bondeltjies is ideaal vir braai, aangesien die oortollige vet kan afdrup deur die rooster.*



 [Kyk die video](#)





## Soetsuurlewer

Vorbereiding: 15 minute  
Kooktyd: 5 minute, 2 – 4 porsies



500 g lamslewer  
60 ml (¼ k) koekmeel  
sout en vars gemaalde swartpeper na smaak  
45 ml (3 e) olyf- of kookolie  
2 medium uie, grofgekap  
15 ml (1 e) gekapte gemmerwortel  
1 groen soetrissie, ontpit en in repe gesny  
1 rooi soetrissie, ontpit en in repe gesny  
½ pynappel, geskil en in kwarte gesny

### Sous

125 ml (½ k) soetrissiesous  
30 ml (2 e) olyfolie  
2 ml (¼ t) Worcestersous  
2 ml (¼ t) sojasous  
10 ml (2 t) gerasperde suurlemoenskil

80 ml (⅓ k) vars suurlemoensap  
60 ml (¼ k) ligte bruinsuiker  
30 ml (2 e) mielieblom

1. Verwyder die dun buitekantse membraan van die lewer. Sny oormatige vet netjies af. Was en maak die lewer droog. Sny in repe.
2. Kombineer die meel en geurmiddels. Rol die lewerrepe in die gegeurde meel.
3. Verhit die olie in 'n swaarboom-braaipan. Braai die lewerrepe aan beide kante oor matige hitte tot goudbruin. Voeg die uie, gemmer, soetrissies en pynappel by en braai liggies.
4. Sous: Kombineer al die bestanddele. Voeg by die pan en kook vir omtrent 2 minute, roer aanhoudend. Bedien warm op snye gesondheidsbrood of pitabrode.

**Wenk:** Rooster bruschetta, vryf knoffel oor, sprinkel met olyfolie en skep soetsuurlewer bo-op.

**Variasie:** Vervang die vars pynappel met 440 g-blik pynappelstukke.

# NIERTJIES

**Lams- of skaapniertjies het 'n ferm tekstuur en kenmerkende smaak wat menige laat verlang na 'n Suid-Afrikaanse sonsopkoms met roerbraainiertjies oor 'n kameelhoutvuur vir ontbyt.**

Vars niertjies is plomp en dieprooi in kleur. Niertjies wat by 'n kleinhandelaar gekoop word, is gewoonlik reeds skoongemaak en verg min bewerking tuis. Indien die niertjies nie skoongemaak is nie, moet die vlies en kern verwyder word – 'n skerp kombuis-skêr werk uitstekend.



Niertjies word vinnig gaar en is geskik vir rooster en braai. Dit is dus ideaal vir die haastige kok. Niertjies is baie veelsydig en help om die geur en voedingswaarde van bredies en ander disse te verhoog. Dit bevat baie yster, vitamien A en B-vitamiene.

## Het jy geweet?

*Om die kenmerkende geur van lams- of skaapniertjies te verminder, kan die rou niertjies vir 'n halfuur in melk of water of suurlemoensap geweek word.*

## Vorbereiding van niertjies

1



2



4



3



[Kyk die video](#)



## Individuele lams-en-niertjiepasteie

Voorbereiding: 30 minute  
Kooktyd: 1¼ uur, 4 – 6 porsies



45 ml (3 e) olyf- of kookolie  
500 g lamsblokkies, 2 cm gesny  
250 g lamsniertjies, ontkern en grofgekap (omtrent 4)  
1 medium ui, skywe gesny  
2 knoffelhuisies, fyngedruk  
2 groot wortels, skywe gesny  
125 g knopiesampioene, gekwart  
250 ml (1 k) bees- of lamsvleisaftreksel  
15 ml (1 e) gekapte, vars gemengde kruie  
of 5 ml (1 t) droë gemengde kruie  
1 lourierblaar  
sout en varsgemaalde swartpeper na smaak  
30 ml (2 e) koekmeel om te verdik  
200 g bevrore bros- of skilferdeeg, ontvries  
geklitste eier en melk vir glasuring  
sesamsaad vir garnering

1. Verhit olie in 'n swaarboomkastrol en braai lamsblokkies tot ligbruin. Voeg niertjies, ui, knoffel en wortels by en soteer tot sag.

2. Voeg sampioene by en braai vir 'n paar minute. Voeg die aftreksel, kruie, lourierblaar en geurmiddels by en bring tot kookpunt. Verlaag die hitte en prut vir omtrent 40 minute.

3. Verdik die sous met 'n pasta van meel en water. Skep mengsel in individuele oondvaste bakkies of 'n groot bak en laat effens afkoel.

4. Rol deeg uit op 'n oppervlak wat liggies met meel bestrooi is, tot 'n dikte van 3 mm. Bedek mengsel met deeg en sny randjies af. Maak 'n opening in die middel van die deeg sodat stoom kan ontsnap.

5. Gebruik 'n vurk om die kante goed te seël. Versier die pastei met oorskietdeeg en bestryk met geklitste eier en melk. Sprinkel sesamsaad oor. Bak vir omtrent 30 minute in 'n voorverhitte oond teen 200 °C tot deeg goudbruin is. Bedien met 'n slaai van keuse.

**Variasie:** Vervang die lam met stukkie biefstuk.



## Sampioen-en-kruie-tongpatee

Vorbereiding: 20 minute  
Kooktyd: 3 uur, 2 – 4 porsies



- 300 g (omtrent 2) lamstonge
  - 1 medium ui, in kwarte gesny
  - 1 medium wortel, in skywe gesny
  - 4 peperkorrels
  - 2 lourierblare
  - 15 ml (1 e) olyf- of kookolie
  - 1 groot ui, grofgekap
  - 125 g knopiesampioene, grofgekap
  - 15 g (omtrent 8) songedroogde tamaties, grofgekap
  - 5 ml (1 t) suiker
  - 125 ml (½ k) vars broodkummels
  - 125 g roomkaas of gladde maaskaas
  - 15 ml (1 e) gekapte, vars pietersielie
  - of 5 ml (1 t) droë pietersielie
  - 45 ml (3 e) spesery rissie- of soetrissiesous
1. Spoel tonge in koue water af en plaas in 'n groot swaarboomkastrol. Voeg uie, wortel, peperkorrels en lourierblare by.

2. Bedek met water en bring tot kookpunt. Prut vir 2½ – 3 uur tot sag. Voeg meer water by indien benodig. Laat tonge heeltemal afkoel in water. Verwyder tonge, sny enige oormatige vet of kraakbeen af en sny in skywe. Plaas in 'n voedselverwerker en kap fyn.

3. Verhit olie in 'n swaarboom-braaipan. Voeg uie by en soteer tot sag. Voeg sampioene en songedroogde tamaties by en braai vir omtrent 2 minute tot sag. Verwyder van hitte.

4. Voeg die suiker, broodkummels, roomkaas, pietersielie en rissiesous by. Meng al die bestanddele saam en voeg by die fyngekapte tonge in die voedselverwerker. Meng tot 'n effens growwe tekstuur.

5. Skep uit in klein bakkies. Verkoel vir 'n paar uur in die yskas. Bedien op melba-roosterbrood, beskuitjies of gesondheidsbrood.

**Variasie:** Vervang die roomkaas met gewone jogurt.



# VOEDING

## HET JY GEWEET?

Afval is 'n uitstekende bron van yster en lewer bevat die meeste yster van al die afvalsnitte.

## Voedingsamestelling van Afval

Voedingswaardes	Eenheid	Lewer	Hart	Tong	Niertjies
Energie	kJ	583	512	932	407
Proteïene	g	20.4	16.4	15.7	15.7
Vet	g	5.02	5.68	17.1	2.95
Cholesterol	mg	371	135	156	337
<b>Minerale</b>					
Yster	mg	7.37	4.60	2.65	6.38
Magnesium	mg	19	17	21	17
Fosfor	mg	364	175	184	246
Kalium	mg	313	316	257	277
Natrium	mg	70	89	78	156
Sink	mg	4.66	1.87	2.32	2.24
<b>Vitamine</b>					
Thiamin	mg	0.34	0.37	0.15	0.62
Riboflavin	mg	3.63	0.99	0.38	2.24
Niacien	mg	16.11	6.14	4.65	7.51
Vitamiën B6	mg	0.9	0.39	0.18	0.22
Foliensuur	µg	230	2	4	28
Vitamiën B12	µg	90.1	10.3	7.20	52.4



Kleurryke Foto's



Opvoedkundige Video's





Heerlike Resepte


*Maklike kook, voorbereiding en eet van afval!*


**GENIET!**



 Healthy Meat

 HealthymeatZA

 [www.healthymeat.co.za](http://www.healthymeat.co.za)

 Channel: Lamb and Mutton South Africa

### **Skaapvleis Suid-Afrika:**

Die nuutste wetenskaplike bevindings in verbruikerstaal.

Ondersteun deur die Rooivleisbedryf van Suid-Afrika

