VLEES & BARBECUE

HET PERFECTE DUO

Maak het lekker & gezond. Ontdek 6 originele recepten.

Hou het gezellig & veilig. Met onmisbare tips en trucs.



Vlees VAN BIJ ONS

voedzaam veilig verantwoord



VLEES & BARBECUE

HET PERFECTE DUO

Vlees en barbecue: ze zijn voorbestemd voor elkaar.
Je kan naar hartenlust variëren: dat ontdek je in de 6 originele recepten. En in de tips en trucs die we voor jou samenstelden, samen met barbecuespecialisten.

Als flexivoor wissel je vlees graag flexibel af met ander lekkers en gezonds. Daarom vind je in dit boekje ook handige tips om vlees te combineren met groenten en salades.
En om van je barbecue een succes te maken, lees je ook wat je best wél en niet doet om het veilig en gezellig te houden.

Kortom: aan elke bladzijde in dit boekje merk je dat vlees en barbecue het perfecte duo zijn. Daar kan jij alleen maar bij winnen. Letterlijk zelfs, want als je meespeelt met de wedstrijd op **vlees.be** kan je nog een knappe BBQ-prijs winnen.
Ontdek er alles over op pagina 10.

En nu maar hopen op mooi barbecueweer!



LEKKER & GEZOND

Een stukje vlees op de barbecue is niet alleen lekker, je haalt er ook essentiële voedingsstoffen uit: 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. Anders gezegd: vlees bevat alle essentiële aminozuren die nodig zijn om je lichaamsweefsels 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.

Meer info over de plaats van vlees in een evenwichtige voeding vind je op vlees.be > vlees van bij ons.



LEKKER GOED GEDAAN

Barbecueën is meer dan wat vlees op een rooster leggen. Met deze 10 tips krijg je een nog lekkerder resultaat.

1. **Werk met propere handen**
   Was altijd je handen vóór je gaat barbecueën en nadat je rauw vlees hebt aangeraakt.

2. **Hou het vlees zo lang mogelijk koud**
   Haal verse producten pas uit de koelkast wanneer ze effectief op de barbecue kunnen.

3. **Hou rauw en geroosterd apart**
   Leg rauw vlees niet op dezelfde schotel of snijplank als gebakken vlees. Gebruik ook een ander mes voor rauwe en bereide producten.

4. **Vermijd vlammen**
   Laat het vlees nooit in direct contact komen met de vlammen. Stel het rooster hoog genoeg in en leg het vlees pas op de barbecue wanneer de vlammen gedoofd zijn en er een laagje as over de gloeiende houtskool ligt.

5. **Smeer het vlees vooraf in**
   Smeer vlees best altijd in met wat olie: zo is het beschermd tegen de hitte. Als het vlees gemarineerd is, hoeft dit uiteraard niet.

6. **Bakken zonder prikken**
   Prik niet in het vlees. Anders verliest het zijn vocht en dus zijn natuurlijke sappigheid. Gebruik een vleestang of spatel.

7. **Wacht met zout**
   Doe pas zout op het vlees net vóór het op de barbecue gaat. Zout onttrekt immers het vocht uit het vlees. Denk verder dan zout en peper: wees creatief met verse groene tuinkruiden.

8. **Eerst schroeien, laten gloeien**
   Schroei het vlees eerst aan alle kanten dicht op de heetste gloeizone. Dan verhuis je het naar de minder warme zone van de barbecue of plaats je het rooster een beetje hoger. Hier mag het vlees rustig verder roosteren.

9. **Laat het zachtjes garen**
   Schroei rund- en kalfsvlees meteen dicht en laat het verder zacht garen, zodat het vlees geen sappen verliest. Laat varkensvlees traag garen. Vlees dat snel klaar is, zoals biefstuk, plaats je het best dicht boven het vuur. Vlees dat meer tijd nodig heeft, bijvoorbeeld gehaktballetjes of worstjes, plaats je best hoger.

10. **’t Is pas klaar als ’t helemaal gaar is**
    Let erop dat het vlees voldoende gaar is wanneer je het serveert. Leg daarom eerst het vlees met de langste gaartijd op de BBQ. Dikke stukken kan je eventueel in de oven voorgaren.

TIP: ZO ROOSTER JE GROTE STUKKEN VLEES

Een stuk vlees om te grillen is bij voorkeur tussen 2,5 en 5 cm dik. Toch kan je net zo goed grote stukken als een varkensgebraad of rosbief op de barbecue klaarmaken. Door deze drie dingen te doen voorkom je dat het vlees uitdroogt:

1. Schroei het stuk vlees eerst aan alle kanten dicht op een zeer heet vuur.
2. Wikkel het dan in aluminiumfolie en laat het op een rustige houtskoolgloed verder braden.
3. Net voor het einde van de braadtijd haal je het stuk uit de folie, je kruidt het, werpt nog wat kruiden op de houtskool en legt het stuk nog even op de barbecue.



GEZELLIG & VEILIG

Barbecueën doe je omdat het lekker is én omdat het zo gezellig is. Hoe maak je er als gastheer of -vrouw ook een ontspannen en veilig feestje van?

- Een houtskoolbarbecue steek je minimum 30 à 45 minuten op voorhand aan. Je legt immers pas iets op het rooster wanneer de houtskool alleen nog gloeit en bedekt is met een laagje witte as.
- Gebruik alleen houtskool waarvan duidelijk op de verpakking is aangegeven dat ze geschikt is voor de barbecue. Naast traditionele houtskool kan je ook kiezen voor briketten of bamboehoutskool.
  Steek de houtskool enkel aan met aanmaakblokjes of aanmaakvloeistof. Gebruik nooit petroleum of brandalcohol. Een snel, veilig en eenvoudig alternatief is de elektrische BBQ-aansteker.
- Maak twee zones: een warme en iets minder warme zone door aan één kant van de barbecue meer houtskool te leggen. De heetste zone dient om vlees dicht te laten schroeien. Zo blijft het sap binnenin wat de sappigheid en smaak ten goede komt. Het verder garen gebeurt in de tweede zone. Gaat het bakken iets te snel, leg de stukken vlees dan even aan de minder warme kant. Vul indien nodig de houtskool tijdig bij.

DE 5 VEILIGHEIDSWETTEN

"Ze zijn er, ze zijn er!" Misschien ben je nog niet klaar met je voorbereidingen, wanneer je gasten aankomen. Zorg er alvast voor dat je het gezond en veilig houdt. Respecteer deze 5 BBQ-wetten.

1. Zet de barbecue stabiel en op een windvrije plaats. Voorzie 3 meter vrije ruimte rond het barbecuestel: ver weg van je gasten en brandbare zaken als parasols, tuinmeubelen of struiken.

2. Draag bij voorkeur geen loshangende kleren. Hou kinderen en huisdieren uit de buurt van het barbecuestel.

3. Zorg dat je het rooster vooraf schoonmaakt. Zet het hoog genoeg boven de vuurhaard. Laat het even verhitten, maar leg je vlees of groenten pas op het rooster wanneer de vlammen van de houtskool gedoofd zijn.

4. Laat alles wat je graag op de barbecue legt zo lang mogelijk in de koelkast liggen: rauw vlees kan slecht tegen de buitenwarmte.

5. Laat schotels met gegrilde producten maar ook salades, sauzen en dergelijke nooit in de zon staan. Tracht alles wat warm is, warm te houden. En hou koud, wat koud is. Dat lukt makkelijker wanneer je zowel het vlees als de salades en sausjes in kleinere porties verdeelt.

TIP

Bij elk stukje vlees dat je op de rooster legt, smelt er vet, dat afdruipt en in de houtskool begint te sissen. Als je dat wil voorkomen, haal dan in de supermarkt aluminium BBQ-schaaltjes die het smeltend vet opvangen, terwijl de lekkere aroma's zich kunnen blijven verspreiden.



WIN EEN BBQ-WORKSHOP!

Nog t.e.m. 31 mei 2014 maak je op vlees.be kans op een BBQ-workshop!
Tijdens een interactieve workshop leer je de kneepjes van het barbecueën kennen en geniet je van een ongedwongen sfeer en lekkere gerechten. We geven 6 BBQ-workshops weg voor 2 personen.
Ontdek alle details op vlees.be > wedstrijd.

LEKKER & GEVARIEERD

Varieer in wat je eet. Dat is de basis van alles. Als flexivoor wissel je vlees graag flexibel af met vis en andere alternatieven. Ook op de barbecue zijn combinatie en variatie lekker en gezond.

Zorg voor brood, aardappelen, pasta of rijst.

- Stokbrood, pistolets of kleine sneetjes brood doen het altijd bij de barbecue, al dan niet in combinatie met kruidenboter.
- In geen tijd maak je een koude aardappelsalade. Gewoon wat stukjes gekookte aardappelen, wat mayonaise en kruiden eronder en je hebt een heerlijke salade.
- Voor een fris rijst- of pastaslaatje voeg je wat avocado, komkommer of olijven toe.

Varieer door veel groenten te gebruiken.

- Maak groentespiesjes. Met zomergroenten als courgette, rode paprika en kleine tomaatjes, aangevuld met ui, champignons en kruiden als rozemarijn en oregano heb je in een mum van tijd een spiesje klaar.
- Gril je groenten: wrijf ze in met wat olijfolie en leg ze aan de zijkant van de rooster.
- Wikkel vlees samen met verse groenten en kruiden in aluminiumfolie (in papillot). De smaken vermengen zich dan.
- Een verfrissende salade is altijd welkom als aanvulling. Er zijn om te beginnen al heel veel slasoorten, waar je naar hartenlust en eigen smaak groenten en kruiden onder mengt. Serveer eventuele vinaigrettes of slasausjes apart. Zonder vinaigrette of olie blijven de groenten ook langer knapperig.

Minimaliseer vet en olie.

- Op zich vraagt grillen of roosteren weinig of geen extra vet of olie.
- Besprenkel de stukken vlees met olie of marinade in plaats van ze erin onder te dompelen.
- Gebruik bij voorkeur geen al te vette vleessoorten. Snijd zichtbaar vet weg.

IDEETJE
Liever 6 kleine stukjes dan 3 grote lappen. Als je kleine porties vlees serveert, heb je meer variatie en kan je nog beter combineren met groenten of bijgerechtjes.



KALFSLAPJE MET GEDROOGDE HAM, MOZZARELLA EN SALIE

Ingrediënten voor 4 personen

4 kalfslapjes
1 bakje (400 g) kerstomaten
4 sneetjes gedroogde ham
1 bol mozzarella, in plakjes
8 blaadjes salie
olijfolie
400 g pasta
peper en zout

Saliepesto
1 handvol salieblaadjes
2 handvol platte peterselie
100 g walnoten
2 knoflooktenen
rasp van ½ citroen
75 ml olijfolie
peper en zout

Garnituur
salieblaadjes

Bereidingswijze

Haal het vlees 15 minuten voor gebruik uit de koelkast. Leg de kalfslapjes tussen 2 vellen versheidsfolie en klop ze met behulp van een deegrol tot een dun lapje. Verwijder de folie, kruid met peper en zout en beleg elk kalfslapje met een sneetje gedroogde ham, een plakje mozzarella en 2 blaadjes salie. Vouw het kalfslapje dicht en zet vast met prikkers. Bestrijk het vlees met een beetje olijfolie.
Gril het vlees op de barbecue, zo'n 5 à 6 minuten aan elke kant. Leg de kerstomaten bij op de grill en rooster 3 à 4 minuten.

Kook de pasta gaar volgens de aanwijzigingen op de verpakking. Doe de salie, de peterselie, de noten, de knoflook, de citroenrasp, de olijfolie in een blender en mix. Kruid met peper en zout. Meng de pesto onder de pasta.



BROODJE ROSBIEF

Ingrediënten voor 4 personen

1 rosbief
1 el olijfolie
peper en zout
8 pistolets
8 sneetjes kaas (type oude kaas)
8 sneetjes ontbijtspek
4 augurken, in slierten
3 tomaten, in schijfjes
enkele blaadjes kropsla
8 el tomatencompôte, kant-en-klaar of lekkere ketchup

Aardappelpartjes of wedges
4 grote aardappelen, in partjes
1 el olijfolie
1 tl gedroogde oregano
zeezout

Bereidingswijze

Haal de rosbief 30 minuten voor gebruik uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen. Bestrijk het vlees met olijfolie. Schroei het vlees dicht op de barbecue grill. Leg de rosbief aan de zijkant van de barbecue. Sluit het deksel en laat 15 à 20 minuten garen. Reken ongeveer 3 minuten per 100 g vlees. Haal de rosbief van de grill, draai het vlees om en laat 15 minuten onder aluminiumfolie rusten. Kruid met peper en zout.

Rooster ondertussen de broodjes krokant op de grill. Leg een sneetje kaas op de onderste helft van het broodje en laat nog eventjes op de grill smelten. Rooster het spek 1 minuut op de grill. Snijd de rosbief in dunne plakkjes. Beleg de broodjes afwisselend met een sneetje rosbief, spek en augurk. Werk af met enkele schijfjes tomaat, een blaadje sla en tomatencompôte. Serveer met aardappelpartjes.

Rijg de partjes op een spies. Stoom de aardappelen in 5 minuten bijna gaar. Bestrijk met olijfolie en kruid met oregano. Rooster de spiesjes 2 à 3 minuten aan elke kant. Werk af met zeezout.



KALFSKOTELET MET GREMOLATA

Ingrediënten voor 4 personen

2 kalfskoteletten
4 little gem (Romeinse sla)
1 zuurdesem stokbrood, in sneetjes
100 ml Ceasardressing, kant-en-klaar
50 g oude kaas, in schilfers
olijfolie
peper en zout

Voor de gremolata
1 tl geraspte citroenschil
4 el fijngehakte peterselie
1 teentje knoflook, geperst
olijfolie
peper en zout

Garnituur
gegrilde citroen

Bereidingswijze

Laat het vlees op kamertemperatuur komen. Bestrijk de kalfskoteletten met olie en kruid met peper en zout. Gril de koteletten op de barbecue, zo'n 4 à 5 minuten per kant. Laat 10 minuten in aluminiumfolie rusten. Meng ondertussen voor de gremolata de geraspte citroenschil, de peterselie en de knoflook. Bestrooi de kalfskoteletten met gremolata.

Besprenkel het brood met olijfolie. Rooster de sneetjes stokbrood op de barbecue 1 à 2 minuten aan elke kant. Snijd de slakropjes in de lengte in twee. Bestrijk met olijfolie en kruid met peper en zout. Gril vervolgens de slahelften ook op de barbecue, zo'n 3 minuten aan elke kant. Serveer met het stokbrood. Besprenkel met ceasardressing en werk af met de oude kaas.



VARKENSHAASJE MET SPINAZIE, TOMAAT EN SPEK

Ingrediënten voor 4 personen

1 varkenshaasje
1 handvol spinazieblaadjes
4 cocktailtomaten, gehalveerd
of 8 kerstomaten
8 sneetjes ontbijtspek

Bloemkoolcouscous
½ bloemkool
1 broccoli
1 ui, fijngesnipperd
2 knoflooktenen, fijngesnipperd
4 el pistachenootjes, fijngehakt
2 tl Ras el hanout
- (Marokkaanse kruidenmengeling)
peper en zout
4 el rozijnen
schil van een opgelegde citroen,
in fijne reepjes
1 bosje platte peterselie, grofgehakt
olijfolie

Bereidingswijze

Laat het vlees op kamertemperatuur komen. Snijd het varkenshaasje open zodat er een rechthoekige lap ontstaat. Leg het vlees tussen 2 vellen versheidsfolie en klop met behulp van een deegrol tot een dun lapje. Verwijder de folie, kruid met peper en zout. Snijd het vlees in lange repen, ongeveer de breedte van het ontbijtspek. Leg enkele blaadjes spinazie, een ½ cocktailtomaat (of kerstomaat) op het vlees, rol het haasje op en wikkel het spek errond. Zet vast met een prikker. Bestrijk de spies met olijfolie en gril 5 à 6 minuten aan iedere kant. Leg de spiesje aan de zijkant van de bbq en laat nog 10 minuten verder garen of tot ze volledig gaar zijn.

Hak de bloemkool, de broccoli, de ui en de knoflook fijn in een keukenrobot. Kruid met Ras el hanout, peper en zout. Rooster de pistachenootjes in een antikleefpan. Meng de bloemkool-broccoli couscous, de rozijnen, de pistachenootjes, de citroenschil en de peterselie in een kom.
Werk af met een scheut olijfolie.

Variant: Rooster de couscous kort in een pan met een beetje olijfolie.



VARKENSKOTELET IN BIER-DRAGON MARINADE

Ingrediënten voor 4 personen

4 varkenskoteletten
olijfolie
1 rode ui, in fijne ringen
verse dragon
½ witte kool (± 400g)
½ komkommer
2 groene selderstengels, fijngeraspt
1 bosje radijzen, in schijfjes, geraspt
4 el gedroogde cranberries
zout en peper
aardappelen

Marinade
1 flesje donker bier
2 knoflooktenen, geperst
1 el gedroogde dragon
3 el balsamico-azijn

Yoghurtdressing
1 potje yoghurt (125 g)
enkele takjes kervel
1 el dragonazijn
1 tl gedroogde dragon
1 el bieslook, gehakt
1 tl karwijzaad, geplet

Bereidingswijze

Meng de ingrediënten voor de marinade in een kom, doe de varkenskoteletten in een schaal en overgiet met de marinade. Laat minimum 1 uur afgedekt in de koelkast marineren. Haal de koteletten uit de marinade, laat het vlees op kamertemperatuur komen en bestrijk ze met olie. Leg de koteletten op een ingevet rooster boven matig heet vuur en gril ze ± 7 minuten per kant. Kruid met zout en peper. Laat 10 minuten onder aluminiumfolie rusten.

Snijd de kool en de komkommer met een mandoline in sliertjes. Meng de kool en komkommer in een slakom. Hak de selder en de radijsjes fijn in een keukenrobot. Doe selder, de radijzen en de cranberries bij de kool. Kruid met peper en zout. Meng alle ingrediënten voor het yoghurtsausje. Schep het yoghurtsausje onder de koolsla. Werk af met enkele takjes kervel.

Bestrijk de aardappels met wat olijfolie en kruid met peper en zout. Omwikkel de aardappelen in aluminiumfolie. Rooster de aardappelen in de kolen 1u of tot de aardappelen gaar zijn.

Tip: je kan de aardappelen eventjes voorkoken.
Haal de aardappelen uit de folie en serveer met de garnituur.



ENTRECÔTE IN RODE WIJN MARINADE

MET GROENTENCHIPS EN GEGRILDE GROENTEN

Ingrediënten voor 4 personen

1 entrecôte

Marinade
100 ml rode wijn
2 el balsamicoazijn
1 knoflookteen, in plakjes
4 el olie
peper en zout

2 puntpaprika's
2 courgettes

Garnituur
Enkele takjes verse tijm
1 zakje groentenchips, kant-en-klaar

Bereidingswijze

Meng de ingrediënten voor de marinade. Leg het vlees in een schaal en overgiet met de marinade. Laat minimum 1 uur afgedekt in de koelkast marineren. Snijd de paprika's in ringen en de courgette met een mandoline in slierten. Haal het vlees uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen. Dep het vlees droog en bestrijk met olie, gril het vlees 5 à 6 minuten aan elke kant. Laat het vlees 10 minuten onder aluminiumfolie rusten.

Bestrijk de rooster met olie en rooster de courgette en paprika 1 minuten aan iedere zijde. Serveer het vlees met de gegrilde groenten en chips. Werk af met verse tijm.

Bij een goed stukje vlees hoort een even goed recept.
Daarom vind je in dit boekje alvast zes recepten, tips en trucs om vlees
nog lekkerder klaar te maken op de barbecue.

vlees.be

Vlees VAN BIJ ONS

☑oedzaam ☑eilig ☑erantwoord

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