



DYRENES
BESKYTTELSE



Andelsfår

Idékatalog til opskæring og tilberedning af lam



Få en andel i et får

Udlev drømmen om at blive fåreavler. Få nem adgang til at holde får og mange dejlige oplevelser.

- Få en andel i et får på en gård og vær med til at passe dyrene
- Navngiv fåret og følg med i den daglige pasning
- Aftal med fåreavleren, hvor meget du kunne tænke dig at være med i pasningen af dyrene
- Vær med, når fåret læmmer, når dyrenes lukkes på græs, når lammene skal vejes og fårene klippes
- Deltag i events som dyrskuer, høstmarked og vædderauktion
- Få et slagtet lam og et skind

Lad fåreavleren tage sig af al papirarbejdet og overholdningen af lovgivningen omkring dyreholdet. En nemmere måde at blive bonde på.

Denne folder giver dig inspiration til, hvordan du kan få lammet opskåret og prøve nogle nye udskæringer og opskrifter.

Om VELFÆRDSDELİKATESSER®

Velfærdsdelikatesser, der ejes af Dyrenes Beskyttelse, er en nyudvikling inden for økologisk velfærdsdød. Det er delikatesser produceret med ultimativ dyrevelfærd i respekt for dyrenes naturlige liv og for naturens bæredygtighed. Det giver kød af en sublim kvalitet med en helt særlig struktur og smag.

Konceptet Velfærdsdelikatesser har til formål at fremme alsidige husdyrhold på mindre økologiske gårde. Det styrker den biologiske mangfoldighed, blandt andet med husdyracer, der passer til det danske klima, men som ikke yder nok til at blive brugt i det almindelige landbrug.

Dyrene går ude i mindre grupper hele året. Velfærdsdelikatesser følger årets naturlige gang, så dyrene fødes om foråret og slagtes om efteråret.

Konceptet Andelsfår er udviklet af bl.a. producenter bag velfærdsdelikatesser. Andelsfår kan tilbydes af andre fåravlere.



Anvisning på optøning, stegning og braisering af lam

Gotlam, en specialitet

Lammekød er generelt magert kød med 1-3 % fedt. Gotlam er mere magert, da lammene lægger fedtet uden om organerne og ikke imellem musklerne. Lam skal ligesom alt andet kød hænges og modne for optimal mørhed og smag. Kroppen bør modne på krog i 5-7 dage. Gotlam er letfordøjeligt og kan anvendes som skånekost for sarte maver.

Det kan være svært for de enkelte slagtehusene at have plads til have lammene hænges og modne mere end 3-4 dage. Hvis du modtager lammet i vakuumposer, kan du med fordel lade det ligge i køleskab 3-4 dage og modne videre. Dog skal man sikre sig, at poserne er tætte, ellers skal de i fryseren med det samme.

Optøning

Kødet skal ud af fryseren i god tid dvs. store stykker 3-4 dage før. Tø det langsomt op i bunden af køleskabet. Start forberedelserne i god tid på anvendelsesdagen, så temperaturen på kødet kommer op på stuetemperatur. Hakket kød skal selvfølgelig anvendes samme dag.

Stegning

Der findes rigtig mange gode opskrifter på lam, så de fleste kan blive fristet. Dog skal man tænke på at magert kød skal steges ved lav temperatur for opnåelse af maksimal nydelse, velsmag og mørhed.

Hele køller, bov med og uden ben kan steges helt ned til 80°C 5-6 timer.

En god regel er at måle kernetemperaturen. Rosastegt 55-60°C, mediumstegt 60-65°C, gennemstegt 75°C. Hakket kød skal altid gennemsteges.

Kød der egner sig til rosa og medium er alt kød fra køller og ryg. Kød fra bove, hals og tykkam skal gennemsteges og er særdeles velegnet til braisering og langtidsstegning for opnåelse af bedste mørhed og smag.

Braisering

Kød fra bov, hals og tykkam egner sig godt til braisering, da det indeholder meget bindevæv og fedtmarmorering især i halskødet. Kødet brunes af, væske tilsættes sammen med grove grønsager som gulerødder, porrer og løg, og det simrer typisk 1½ -2 timer.

Rullepølse koges ved 80°C ca. 2-2½ time og køler lidt af i suppen, derefter lægges rullepølsen i let pres til dagen efter.

Links til de gode opskrifter:

www.gotlam.dk/9495/Gotopskrifter

www.aarstiderne.com/Opskrifter/SearchResults?SearchText=lamme

Tilbered lam på en spændende måde

Lam opskæres som regel meget traditionelt ved en enkel grovpartering. I denne folder præsenteres nogle alternative udskæringer for at give idéer til andre måder at anvende lammekødet på.

Ildsjæle i køkkenet:

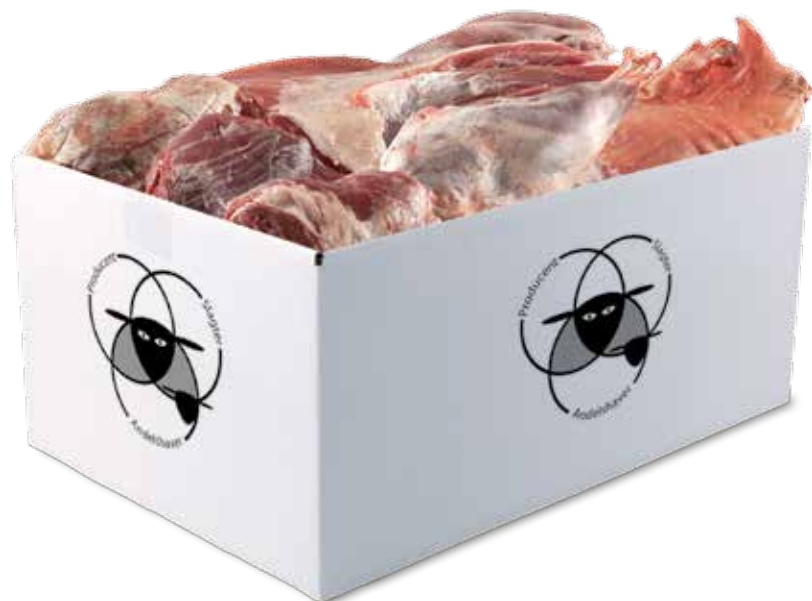
Denne udskæring af et helt lam er tilegnet "gør-det-selv"-folket. Til den nysgerrige der selv vil arbejde med de enkelte stykker, eller lave sin egen rullepølse, f.eks. at udbene kølle, at udbene bryst og skære samt koge ben af til egen fond.

Nemt til familien:

Tanken bag denne udskæring af et helt lam er, at det er nemt at gå til. Det giver gode muligheder for at hele familien kan samles omkring middagsbordet, og tilfredsstiller alles behov for god smag samt stege til gæstebud.

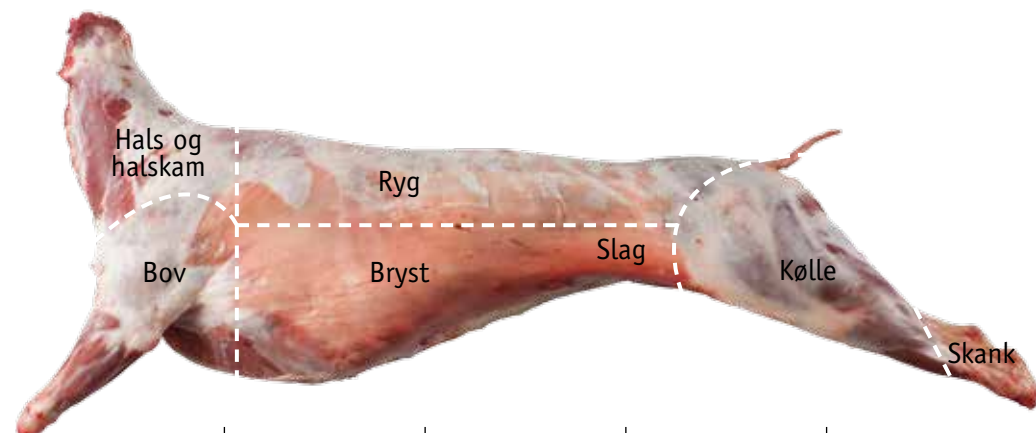
Mad til 2:




Her har vi taget udgangspunkt i et 1/2 lam, udskåret. Dels til det nemme mad til hverdagsbrug og dels lækre stege til gæster samt lammeslag til den hjemmelavede rullepølse krydret efter egen smag.



Ildsjæle i køkkenet

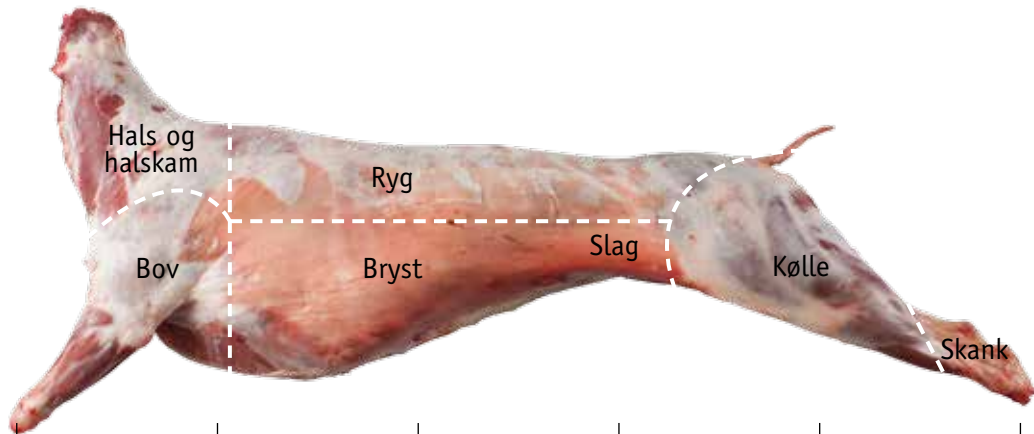
Opskringspakken af helt lam bestående af:



		
2 stk. hals og tykkam	Lammeryg (hel)	2 stk. lammebove
		
2 stk. lammebryst	2 stk. lammekøller	Indmad

Nemt til familien

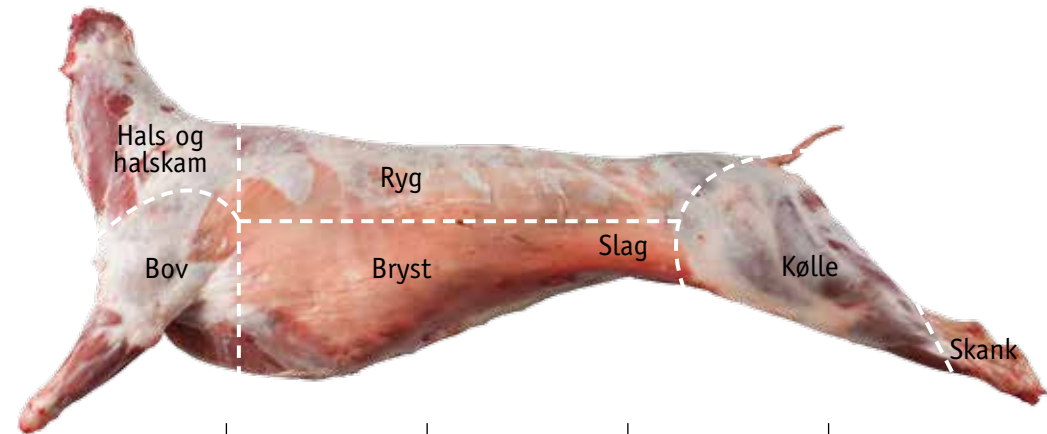
Opskræingspakken af helt lam bestående af:



Lammekølle (forside, udbenet)	Lammekølle (bagside, udbenet)	Lammekølle	Lammeschnitzler	Lammeculotte
Lammeklump	Lammebov (udbenet)	Lammebovsteak	Lammeryg (hel)	Lammekoteletter
2 stk. lammespidsbryst	2 stk. slag/bryst (udbenet)	Lammeribs	Nakkekoteletter	Lammetertern
Hakket lammekød	Indmad			

Mad til 2

Opskræingspakken af halvt lam bestående af:



Steg af lammekølle	Lammeklump	Lammeculotte
Lammeschnitzler	Lammespidsbryst	Lammeribs
Lammeslag	Lammeryg (halvt)	Lammekoteletter
Lammebovsteak	Lammetertern	Hakket lammekød

Braiseret lammehals i tern

Hals og tykkam egner sig godt til braisering, da det indeholder meget bindevæv og fedtmarmorering. Kødet bliver meget mørt med en intens smag.



- 1 Lammehals uden ben i tern, ca. 1 kg
- Salt og peber
- 6 enebær
- Meljævning
- Olie til stegning
- 1/2 tsk. rosmarin
- 4 dl rødvin
- Diverse grove grønsager f.eks. porrer, gulerødder og løg

Brun kødet i olie i en gryde. Vend og drej stykkerne, så de bliver ens brune på alle sider.

Drys med salt, peber, rosmarin og knust enebær.

Hæld rødvinen ved og lad retten småsnurre under låg og ved ikke for stærk varme, til kødet er mørt, ca. 60-70 min.

Tag kødet op, og hold det varmt.

Lad skyen koge ind eller tilsæt mere bouillon eller rødvin, alt efter hvor meget sauce der ønskes.

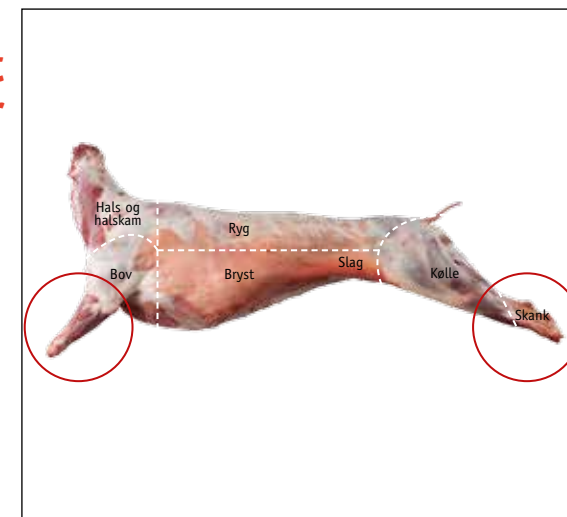
Tilsæt meljævning, kog sauce igennem og smag til med salt og peber.

Serveres med pillekartofler og en grøn salat.

Tilberedningstid: Ca. 1-1½ time.

Rødvinsbraiseret lammeskank for feinschmeckere

Her er sammensat en opskrift på lammeskank for feinschmeckere. Skanken er lammets lægmuskel og har en kraftig smag.*



- 4 lammeskanke
- 1 flaske rødvin
- 4-6 kviste rosmarin
- 6-8 kviste timian
- 3-4 kviste estragon
- 10 fed hvidløg
- 1 alm. løg hakket
- Lidt olie
- Groft salt og peber
- 100 g koldt smør

Varm en gryde godt op og kom olie i. Brun lammeskankene, så de tager farve.

Krydr med salt og peber. Tilsæt løg, hvidløg, krydderurter og rødvin. Læg låg på, og lad retten simre i 2,5 time.

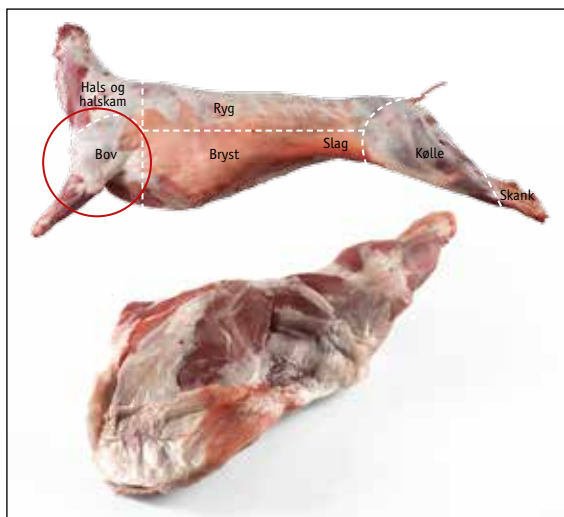
Når skankene er så møre, at kødet falder fra benet, tages de op af gryden og holdes lune under stanniol og et viskestykke.

Skyen kan koges yderligere ind uden låg til ca. 3-4 dl Lige inden servering tilsættes koldt smør. Læg lammeskankene ned i skyen og server retten.

* Det tager lidt tid at gøre retten færdig, men smagsoplevelsen er til gengæld i en klasse for sig. Når skanken først er sat til at simre, passer den stort set sig selv. Man kan tilsætte forskellige krydderier efter smag og behag, men med vores opskrift tør vi godt garantere et vellykket resultat. Skanken kan serveres med flere typer tilbehør, for eksempel bagt kartoffelpuré, ris, cous cous eller måske bare brød til at dyppe i den kraftfulde sky.

Lammebov på ben braiseret langsomt

Lammebov på ben braiseret langsomt er en udsøgt nydelse, da boven vinder i smag ved den lange tilberedningstid.*



- 1 lammebov
- 1 hvidløg
- 2 løg
- 1 porre
- ¼ skrællet selleri
- Friske krydderurtestilke som timian, rosmarin, citrontimian
- Friskkværnet peber
- Groft salt, gerne flagesalt
- 50 g smør
- 1 l vand
- 2 glas rødvin

Rids lammeboven i fedtet på siden. Krydr med salt og peber. Flæk hvidløget, snit porren, løg og selleri i grove tern, læg ingredienserne i bunden af et stort ildfast fad, hvor boven nu placeres.

Krydderurterne drysses ovenpå, vand og vin tilsættes. Retten sættes i ovnen og simrer i mindst 8 timer ved 120-130°C.

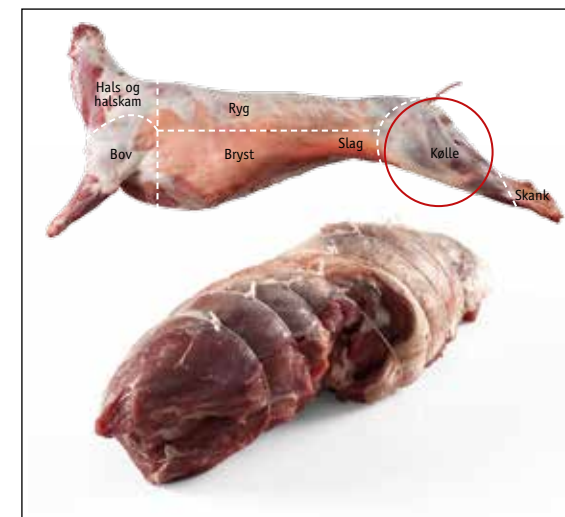
Ønskes en sauce, er den kraftfulde stegesky lige til at sigte. Sauce kan evt. jævnes en anelse med Maizena, men må ikke blive for tyk. En god lammesky laves ved at koge skyen ind til ca. ½ l. Der tilsættes 50 g koldt smør lige inden servering. Det gør sauce blød og rund i smagen.

Servér lammeboven på et bræt eller fad, og lad evt. gæsterne selv trække kødet fra benene med en gaffel.

* Kødet får også en fantastisk saft og kraft af at blive på benet under stegningen. Boven er særdeles nem at skære ud, da kødet nærmest falder af benet efter endt stegning. Lammet kan fx serveres med stegte asparges og gedeost samt smørsauterede kartofler vendt i persille.

Ovnstegt lammekølle på kartoffelfad

Uanset om lammekøllen steges med eller uden ben, som stor steg eller i mindre stykker, er det altid et stykke kød i særklasse med en mild og blid smag.*



- 1 stykke af lammekøllen ca. 1,5-2 kg
- Groft salt
- Friskkværnet peber
- Friske timianstilke
- 2,5 kg kartofler gerne nye
- 1 løg
- 10 hele fed hvidløg
- 1 l. bouillon (kalve-grøntsags- eller lammebouillon)
- Groft salt og peber
- 1 bdt. purløg
- 1 stort bdt. bredbladet persille
- 3 økologiske citroner
- 3 fed hvidløg

Gnid køllen med groft salt og peber. Læg timiankviste sammen med den i en bradepande. Forvarm ovnen til 220°C. Sæt køllen ind, og sænk temperaturen efter 15 minutter til 170°C. Efter i alt 30 minutters stegning tages køllen ud.

Sæt de skivede kartofler i ovnen med bouillon, hvidløgsfed, salt og peber samt hakket løg. Læg lammekøllen øverst på en rist, så den drypper ned i kartoffelfadet. Køllen steges yderligere 25-30 minutter alt efter tykkelse. Kernetemperaturen skal være 65-70°C.

Køllen tages ud, og kartoflerne steges yderligere til de er møre. Køllen skal hvile tildækket i mindst 30 minutter inden udskæring.

Lav en gremolata ved at rive det gule af skallen fra citronerne i en skål. Tilsæt 3 fed hakkede hvidløg og hakket persille. Lige inden servering drysses kartoffelfadet med hakket purløg. Kødet skæres i skiver og lidt af gremolataen drysses over det udskårne kød.

Serveres evt. med en tomatsalat.

* Stegetiden afhænger af tykkelsen på kødstykket og ikke af vægten på kødstykket. Køllen kan kryddres på mange måder. Vi har i denne opskrift valgt at udelade stærke krydderier for at lade den gode smag af lam komme helt til sin ret.

Amerikansk lam på spyd

Lammekød i tern er skåret af bov, hals og tykkam. I denne opskrift bliver kødternene marineret, hvilket mørner og modner kødet, så stegetiden kan nedsættes.

- 500 g lam
- 1 spsk. olivenolie
- 1 løg
- ½ spsk. mild karry pulver
- 250 g tørrede abrikoser
- Salt og peber

Svits det hakkede løg i lidt olie i en kasserolle. Tilsæt karryen, når løget er blankt, og brænd karryen af i to minutter.

Tilsæt de udblødte abrikoser - det tager kun et øjeblik, hvis man hælder lidt kogende vand over.

Varm dem igennem og tag kasserollen fra varmen. Tilsæt lammekødet i passende tern og lad det trække seks timer.

Træk kødet på stegespyd - træ er bedst - og grill ca. fem minutter på hver side.

Marinaden bringes i kog. Kødet serveres med løse ris og marinaden hældt over.

Øl er glimrende hertil.



Steaks af inderlår eller bov

Inderlåret skåret af køllen er magert kød uden ben med kort stegetid. Steaks af bov med ben er mere fedtmarmoreret kød og kræver længere stegetid.

Start med hvidløgscremen:

- 10 fed hvidløg
- 2½ dl piskefløde
- 100 g svampe/champignon
- 2 spsk. hakket persille
- Salt og peber

Alle de pillede fed hvidløg smides i kogende vand. Det gentages endnu 2 gange, før de får lov at dryppe af for så at blive smidt ned i en gryde med fløde og svampe, hvor de simrer ca. 15 min.

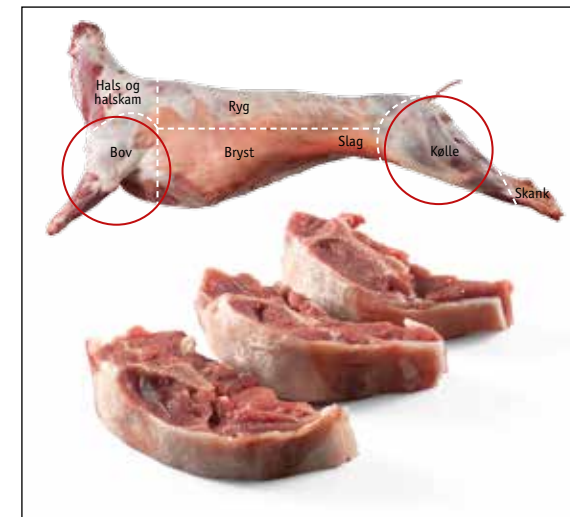
Det hele blendes, smages til med salt og peber og holdes varm.

Drys steakene med Herbes de Provence, gnid krydderierne godt ind i kødet, brun dem kort ved høj varme på grill eller på panden, på grill flyttes de over til indirekte varme ca. 2-3 min. Steges de på panden brunes de først af, derefter steges de videre 2-3 min. på hver side.

Få minutter før serveringen tilsættes hvidløgscremen den hakkede persille.

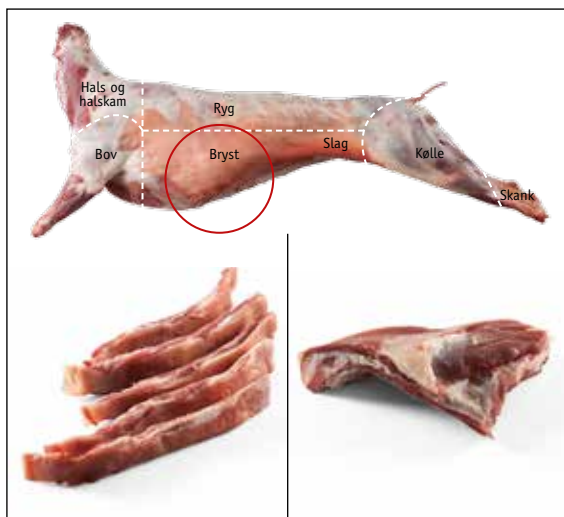
Serveres med små kartofler bagt i alu-bakke i grillen eller i ovnen og den varme hvidløgscreme og årstidens salater.

Hvis der anvendes bov steaks er stegetiden ca. 20 min.



Spareribs eller helt stegt bryst

Normalt anvender man brystkødet til rullepølse. Kødet er karakteriseret ved at have et højere fedtindhold. Ved denne udskæring får man en større anvendelsesmulighed, idet det både egner sig til grill og ovn. Og børnene vil elske det.



- 1 dl olivenolie
- 1 lille dåse koncentreret tomatpuré
- 1 spsk. brun farin
- 2 stk. stjerneanis
- 15 stk. korianderfrø
- 2 friske rosmarin kviste
- ½ dl æblecidereddike
- ½ æble skåret i små tern
- 1 hakket skalotteløg
- 1 fed hakket hvidløg
- 2 spsk. groft salt

Man starter dagen før med at forkoge lammeribbenene i 30-35 min. i letsaltet vand, gerne tilsat lidt urter f.eks. løg, porrer, gulerødder, hele peberkorn.

Imens blander man marinaden i en blender eller foodprocessor (lav gerne rigeligt. Det holder sig godt på køl.)

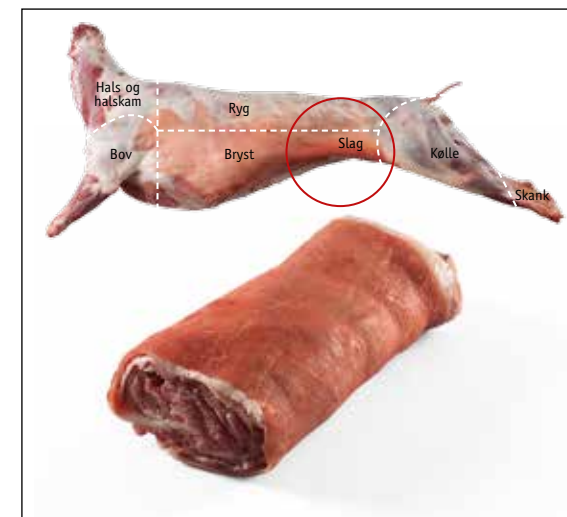
Så tager man ribbene op, køler dem lidt ned og smører dem grundigt ind i marinaden. Dernæst lægger man dem i en frysepose, og her trækker de natten over i køleskabet.

På selve dagen går de på grillen 10 min. På hver side alt efter tykkelse, eller i ovnen ca. 20 min ved 160°C

Serveres med ovnkartofler, tzatziki og tomatsalat.

Rullesteg med ansjos-/hvidløgsfyld

Rullesteg laves af det udbenede bryst eller af slaget.



- 2 stk. æg
- 2 fed revet hvidløg
- 2 spsk. hakket persille
- ½ dl mælk
- 1 dl brødkrumme eller rasp
- 50 g ansjosfiletter
- Salt og peber

Fars

Til et slag beregnes ca. 300-400 g hakket kød.

Rullestegen kan tilberedes på grill ved indirekte varme eller i ovnen ved 160°C, penslet med olie, krydres med salt og peber.

Det udbenede lammebryst eller slag, breddes ud og fyldes nu med farsen, der lægges som en pølse på brystet.

Lammebrystet rulles derefter sammen om farsen og snøres med husholdningsnor.

Steges i kuglegrill eller ovn i ca. 45-60 min. eller til kerne temp. på 68°C efter hviletid opnås der en kerntemperatur på 75°C.

Serveres med hele marinerede kartofler og persillesmør og årstidens salat.

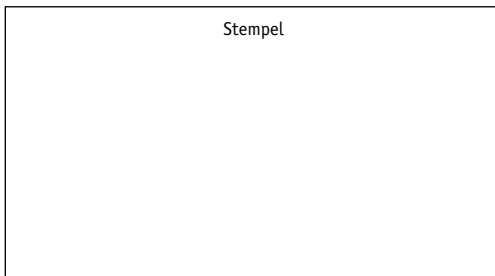


En del af konceptet for Andels får

Vær med til at holde får og kom tættere på produktionen af lam på en gård, hvor du kan få en andel i et får. Som andelshaver deltager du i forårets læmninger, lukker dyrene på græs, vejer lammene, klipper fårene og vælger næste års avlsvædder. Tænk ikke på papirarbejdet, det klarer bonden. Få inspiration til hvordan du kan få lammet opskåret og prøve nogle nye udkæringer og opskrifter.

Denne folder er udviklet, som en del af konceptet Andelsfår.

Denne fåreavler tilbyder en andel i et får:



Udarbejdet af Lisbeth Færch Gjerulff, fåreavler og
Britt Vahl Rasmussen, slagter.
Grafisk opsætning: Dan Egeskov, Danske Slagtermestre.
2014.
Støttet af Fonden for Økologi og Dyrenes Beskyttelse.

**DYRENES
BESKYTTELSE**

