



## Økologisk Gedekød fra Mankedal

Gedekød har et lavt fedtindhold, 50–65 % lavere end oksekød tilberedt på samme måde, men har samme mængde protein. Sammenlignes med lam eller kalv er fedtindholdet henholdsvis 42–59 % og 25 % lavere.

Mængden af mættet fedt er 40 % lavere end kylling uden skind, og ca. 1/10 af okse, gris eller lam.

Kolesterol indholdet i gedekød er på samme niveau som okse, gris og lam, men da den væsentligste kilde til menneskers indhold af kolesterol i blodet, er mængden af mættet fedt, og ikke kolesterol-indholdet i fødevarerne, vil gedekødets lave indhold af mættet fedt reducere mængden af kolesterol i blodet.

Sænkningen af kolesteroltallet kommer i løbet af få uger.

*Kilde: Dr. John R. Addrizzo, M.D. Staten Island Medical Center*

Stegt kød (85 g)	Kalorier	Fedt	Mættet fedt	Protein	Jern
Ged	122	2,58 g	0,79 g	23 g	3,2 mg
Okse	245	16,00 g	6,80 g	23 g	2,9 mg
Svin	310	24,00 g	8,70 g	21 g	2,7 mg
Lam	235	16,00 g	7,30 g	22 g	1,4 mg
Kylling	120	3,50 g	1,10 g	21 g	1,5 mg

*Kilde: United States Department of Agriculture (1989)*

Gedekød er finfibret og kan i struktur sammenlignes med kalvekød og vildt og kan tilberedes på samme måde.

Smagen afhænger af dyrets alder, idet ældre dyr smager af mere end unge dyr.

Mange mener at gedekød smager noget ligesom dådyr.

Der er ingen risiko for uldsmag, da geden ikke danner lanolin på samme måde som får.

I de senere år har mange kokke prøvesmagt gedekød af forskellige racer. Boergeden og krydsninger, hvori den indgår, er en helt klar topscorer.



Den ultimative måde at tilberede hele stege af gedekød på er ved at langtidsstege det. [www.kvalimad.dk](http://www.kvalimad.dk) beskriver langtidsstegning rigtig godt. Vi har brugt hans opskrift på langtidsstegt lammekølle ( lam kleftiko) til stege, det er super lækkert.

## Gedekoteletter

En anden måde at lave gedekoteletter på. Halsen udskåret i store stykker kan også bruges. Det smager herligt, og er endda let.

Vareforbrug (6 personer):

1 kg. Gedekød

2 spsk. Smør el. Olivenolie evt. ½ af hvert

Salt, peber, rosmarin

Ca. 2 dl. Hvidvin

Varm fedtstoffet op i en stegegyde og brun koteletterne heri.

1. Hæld hvidvin og krydderier i
2. Kog retten under låg i ca. 25 min.
3. Anret kødet på et varmt serveringsfad sammen med tilbehøret.
4. Skyen serveres til.
5. Læg et låg eller stanniol over fadet og sæt det i oven nogle min. Inden serveringen.

Tilberedningstid: ca. 40 min., heraf 5 – 10 min. I oven.

Tilbehør: Nye eller bagte kartofler. Grønt efter smag.

Der findes også mange lækre opskrifter med gedekød på Internettet. Prøv eventuelt:

<http://www.koedged.dk/kogebog/kogebog.htm>

<http://www.dk-kogebogen.dk/opskrifter/kategorier-2.php?id=12&Gedek%C3%B8d>

[http://www.boerkoed.dk/Månedens\\_opskrift.htm](http://www.boerkoed.dk/Månedens_opskrift.htm)

Hvis det er nemmere står de nævnte links på [www.mankedal.dk](http://www.mankedal.dk) under menuen "Geder".

**Gedekød kan med fordel grilles – en gedekølle på en kuglegrill er bare sagen.**

Se links til opskrifter på [www.mankedal.dk](http://www.mankedal.dk) under menuen Geder

## Ged i dild

Vareforbrug (4 personer):

- Ca. 1 kg gedekød med ben (bov, bryst eller kølle)
- 1 1/4 l vand
- 2 1/2 dl tør hvidvin
- 1 spsk. Salt
- 4 – 6 hele peberkorn
- 1 lille løg
- dild
- 1 citron

Sådan gør du:

1. Lad kødet koge op. Skum af.
2. Hæld vinen ved samt krydderier, løg og dildkviste. Lad kødet koge under låg til det er mørt. Tag det op og skær det i ensartede stykker.
3. Smelt fedtstoffet til saucen og bag op med mel og bouillon; kog igennem. Tag gryden af ilden og tilsæt fløde og æggeblomme under piskning. Smag saucen til og kom dild i.
4. Server kødet i saucen og pynt med citronskiver.

Kan serveres med:

Små hvide kartofler og grøn salat.

Sauce:

- 1 1/2 spsk. Smør eller margarine
- 2 1/2 spsk. Hvedemel
- 4 dl bouillon
- 1 dl fløde
- 1 æggeblomme
- salat. Peber
- dild.

Tilberedningstid: 1 1/2 time.

# Braiseret halskam af ged med timian og urter

Vareforbrug (4 personer):

1 stk. Gedehalskam med ben  
½ selleri  
3 blandede løg:  
(1 rød-, 1 zittauer- og 1 skalotteløg)  
1 porre  
2 gulerødder  
1 persillerod  
1 pastinak  
4 kartofler  
3 kviste frisk timian  
reven skal af ¼ citron  
persillestilke  
2 tomater  
olie

Tilbehør:

Stegte/kogte/bagte kartofler evt. brød og salat.

Sådan gør du:

1. Halskammen befries for sener og hinder og brunes i olie på panden på alle sider. Grønsagerne renses og skæres groft.
2. Grønsagerne sautes i god olivenolie og krydres med salt og peber.
3. Urterne kommes i et ildfast fad med timian, persille, citronskal og skiver af tomat. Oven på urterne lægges gedehalskammen, der dækkes med folie.
4. Det hele braiseres i oven på 180° i 1½ time, hvorefter retten tages ud, hviler tildækket i ca. 20 min.
5. Kødet skæres fra benet og anrettes på de braiserede urter. Server evt. retten med hakket persille samt resten af tilbehøret.

## Gedekølle med hvidløg

Gedekølle er en anderledes og lækker gæstemiddag. Man beregner en kølle til ca. 2 kg til 6 personer.

Vareforbrug (6 personer):

1 gedekølle  
1 fed hvidløg  
salt, peber

Sådan gør du:

1. Gnid køllen med knust hvidløg, salt og peber.
2. Læg køllen på risten i bradepanden v/ 180 grader.
3. Sæt køllen på et forskærerbræt, og kog bradepanden af med lidt kogende vand. Si skyen ned i kasserollen, jævn den og smag.
4. Køllen skæres ved bordet.

Kan servers med:

Nye el. bagte kartofler  
Vandmelonsalat,  
Grøn salat og/eller  
Tomatsalat.

Sauce:

Stegeskyen  
Jævning af mel og vand

Tilberedningstid: 1½ -2 timer, lidt afhængig af, om man vil have kødet rosa indeni.