De geit, een nieuw begin

Gezonde geiten, gezond dorp |
Grappige geitenfeiten | Geit op je bord

DIERENARTSEN | VETERINAIRES
ZONDER GRENZEN | SANS FRONTIERES
BELGIUM

© Roger Job

© Tim Dirven

Ons verhaal

© Thierry Geenen

Bedankt voor je interesse in Dierenartsen Zonder Grenzen! Geiten zijn van levensbelang voor Afrikaanse gezinnen. In deze brochure kom je te weten waarom ze zo belangrijk zijn. Daarnaast ontdek je ook wat je allemaal met geitenproducten kan doen. Veel lees-, kook- en speelplezier!

Dierenartsen Zonder Grenzen bestaat voor en door dierenartsen. We springen in de bres voor Afrikaanse veeboeren. Want met gezonde dieren kunnen zij een duurzame toekomst opbouwen voor hun familie.

"Voor sommige Afrikaanse volkeren is het vee de voornaamste bron van inkomsten en dus ook hun enige hoop op een menswaardig bestaan. Geiten zijn voor een arme familie de eerste stap weg uit armoede."

Jan Leyers - muzikant, televisiemaker en ambassadeur van Dierenartsen Zonder Grenzen

© Tim Dirven

© Tim Dirven

Wat doen we?

- We zijn actief in 8 Afrikaanse landen: Burkina Faso, Burundi, DR Congo, Mali, Niger, Oeganda, Rwanda, Tanzania. Daar werken we samen met lokale partnerorganisaties.
- We doen meer dan dieren vaccineren en verzorgen. We helpen de bevolking om hun veeteelt en alles wat daaraan verbonden is, te verbeteren. Van microkredieten, water- en grasbeheer tot opleidingen, landbouwmateriaal en het uitdelen van dieren.
- We versterken de Noord-Zuidsolidariteit door dierenartsen uit België in contact te brengen met dierenartsen uit onze partnerlanden.
- We helpen vrouwen om een eigen onderneming op te zetten, zodat zij hun eigen inkomen kunnen beheren.

Dierenarts Eddy Timmermans: "Het uitdelen van geiten gaat bij Dierenartsen Zonder Grenzen altijd gepaard met dierengezondheidszorg. Enkel zo hebben we een echte impact. We kopen het dier en betalen gedurende een jaar de vaccinaties en verzorging. Lokale dierenartsen trainen de families in de beste veeteelttechnieken. Ze leren hen alles over een goede voeding, gezondheid en voortplanting. Wanneer hun veehouderij na een jaar winst oplevert, kunnen de boeren zelf alle kosten op zich nemen. Het is een duurzame manier van werken waarmee we al duizenden Afrikaanse families een uitweg uit de armoede hebben bezorgd."

Viateur Murwanashyaka uit Rwanda vertelt hoe Dierenartsen Zonder Grenzen zijn leven veranderde. "Vroeger had ik geen enkel dier, ik had geen mest voor mijn veld. De oogst van mijn akkertje was niet genoeg om mijn gezin voedsel te geven."

Toen hij twee geiten van Dierenartsen Zonder Grenzen kreeg, begreep Viateur heel snel hoe nuttig deze dieren zijn. Dankzij de geitenmest is de oogst op zijn akker verbeterd. Zo kan hij zijn familie genoeg eten geven, maar kunnen ze ook gevarieerde maaltijden klaarmaken door andere voedingswaren te kopen. "Mijn geiten kregen snel kleintjes en in enkele jaren tijd kon ik er verschillende verkopen. Dat geld investeerde ik in een beter leven voor mijn familie. Ik kan eindelijk de schoolkosten van mijn oudste dochter van zeven betalen en we zijn nu ook aangesloten bij een ziekenfonds. Ik kan nu aan onze toekomst denken."

Wil je meer weten over het werk en de impact van Dierenartsen Zonder Grenzen? Surf naar **dierenartsenzondergrenzen.be**

Volg ons op:

Gezonde geiten, gezond dorp

© Tim Dirven

In Sub-Saharaans Afrika leeft meer dan 80% van de bevolking van zijn kudde. Koeien, geiten, schapen en kippen zorgen voor voedsel en geld.

De dieren spelen een belangrijke rol in de strijd tegen armoede en ondervoeding. Wanneer een familie enkele gezonde geiten heeft, kan er plots heel wat veranderen.

In Sahellanden als Burkina Faso, Mali en Niger is de grond vaak te droog om aan akkerbouw te doen. In dat droge en ruwe klimaat maken enkele geiten een wereld van verschil. Het verkopen van geitenmelk en geiten zorgt daar voor een financiële buffer wanneer de oogst tegenvalt.

Geiten kunnen in de moeilijkste omstandigheden overleven, ze eten grassen en planten die andere dieren zoals koeien niet eten. Het zijn kleine dieren, ze vragen dan ook minder investeringen dan koeien of ander vee.

Daarnaast produceren geiten ook voedzame melk. Zo zorgen ze voor essentiële eiwitten en vitamines voor de opgroeiende kinderen in het dorp. Heeft de familie nog wat geitenmelk over, dan kan ze er boter of kaas van maken en die aan een hogere prijs verkopen op de markt.

Af en toe kan de familie een mannetjesgeit verkopen op de lokale markt. Met dat geld kan ze voedsel en kleding kopen, de dokter en schoolgeld betalen... Zo bouwen ze een betere toekomst voor de hele familie, dankzij de geiten.

Met een korte draagtijd van zo'n vijf maanden en een gemiddelde van een tot twee jongen per geit per jaar, kan de kudde snel groeien. Wanneer een geit haar eerste kleintjes heeft gekregen, geeft de familie een aantal geiten door aan een ander gezin in nood. Het is een gewoonte in vele Afrikaanse culturen die ervoor zorgt dat families in een dorp sterker aan elkaar hangen. Geiten vervullen dus ook een belangrijke sociale rol.

Vijf grappige geitenfeiten

© Pixabay

Geiten zijn getalenteerde bergbeklimmers, maar wist je dat ze ook **hoog in een boom** kunnen geraken? In Marokko kruipen geiten in de arganboom om er de vruchten op te eten. Binnen in die vruchten zit een noot die de geit niet kan verteren. Voor de lokale bevolking zijn die noten heel waardevol. Ze maken er olie van om mee te koken, of smeren het op hun huid. De notenboeren willen er zelfs zoveel moeite voor doen, dat ze in de uitwerpselen van de geiten op zoek gaan naar overgebleven argannoten.

De **meest bekende geit** ter wereld? Die vind je vast op Instagram. Geiten zijn intussen geduchte concurrenten geworden van de vele katten en honden op sociale media. Ga zeker eens op zoek naar de geitjes van @modfarm en @GoatsOfAnarchy. Zelf een geitje gekiekt? Vergeet de hashtags #goatsareawesome en #goatsofinstagram niet.

Ooit al eens aan **yoga met geiten** gedaan? In Amerika is het een grote hit! Het zou de perfecte combinatie zijn tussen sport en ontspanning. Terwijl de deelnemers de asana's uitvoeren, lopen de geiten rustig rond en komen ze af en toe eens aan je tenen likken.

Heb jij zo'n **lekker warme kasjmiertrui** in je kleerkast hangen? Dan heb je daar een geit voor te bedanken. In India wordt deze wol al honderden jaren gebruikt om sjaals van te maken, maar het waren de Romeinen die kasjmier als luxeproduct op de kaart zetten.

Heeft een geit je ooit al eens gebeten? Dan heb je daar vast niet veel pijn van gevoeld. Geiten hebben immers **geen tanden in hun bovenkaak**. Ze hebben wel een hard stuk tandvlees, zodat ze toch blaadjes van de bomen kunnen trekken.

Geit op je bord

Denk jij hier ook meteen aan zo'n traditionele salade met een lauw geitenkaasje, spek en stukjes appel? Er bestaan nochtans veel meer geitenproducten. We geven je enkele wereldse recepten mee, maar laat gerust je creativiteit de vrije loop.

p. 07 → Zoete tajine met geitenstoofvlees
p. 07 → Antilliaanse cabrito stoba
p. 08 → Frisse kipsalade met mango en geitenkaas
p. 09 → Vegetarische shakshuka met geitenkaas
p. 10 → DIY geitenzeep

Geitenmelk en geitenkaas zijn trouwens heel makkelijk te verteren. Daarom wordt het vaak gegeven aan zuigelingen of aan mensen met spijsverteringsproblemen. Het zit ook boordevol calcium en is goed voor je huid.

Aangezien geiten vooral gehouden worden voor hun melk en om mee te kweken, zijn het de mannetjes die verkocht worden en op je bord belanden. In Afrika en Azië staat geitenvlees dan ook vaak op het menu. Ook Europese koks hebben intussen de culinaire waarde van geitenvlees ontdekt. Je zal het niet meteen terugvinden in de slagerij van de supermarkt, maar vraag er naar bij de Marokkaanse of Turkse slager.

© Tim Dirven

© Shutterstock

© Shutterstock

Zoete tajine met geitenstoofvlees

Ingrediënten

- 500 gram geitenvlees in stukjes
- enkele eetlepels plantaardige olie (olijfolie, rijstolie, arachideolie,...)
- 1 ajuin in kleine stukjes
- 2 tenen look
- een klein stukje verse gember
- 1 blik tomaten
- een snuifje kaneel
- 3 gedroogde abrikozen in stukjes gesneden of enkele reepjes gedroogde mango
- 2 dl vleesbouillon (lam, rund of kip)
- Marokkaanse kruiden "Ras el Hanout" of maak zelf je mengeling van komijn, korianderpoeder, gerookte paprikapoeder, kurkuma en chilipoeder
- Saffraan
- Enkele takjes verse koriander
- Zeste van biologische citroen
- Handvol amandelschilfers

Bereiding

Meng de kruiden met het geitenvlees en laat het vlees even rusten zodat de smaken er goed intrekken.

Gebruik een gietijzeren stoofpot of tajine. Verhit enkele lepels plantaardige olie en laat de stukjes ajuin even stoven tot ze glazig zijn. Doe de geperste look bij de ajuin en voeg het vlees toe. Roer regelmatig tot het langs alle kanten mooi bruin is.

Doe er dan de tomaten, kaneel, verse gember, saffraan en abrikozen of mango bij en giet er de warme bouillon bij tot het vlees net onder water staat. Nu mag het stoofpotje rustig sudderen op een laag vuur. Roer regelmatig en voeg eventueel wat extra bouillon toe zodat het niet te droog wordt. Proef na 1 tot 1,5 uur of het vlees zacht is.

Neem intussen een pan met een anti-aanbaklaag en rooster de amandelschilfers zonder vetstof.

Strooi de geroosterde amandelen en gehakte koriander over de tajine en voeg enkele zestes van citroen toe voor een frisse toets. Zet de tajine op tafel, serveer met couscous of Marokkaans brood en geniet van een avontuurlijk zuiders diner met vrienden en familie.

Antillaanse cabrito stoba

Ook in de Caraïben is geitenvlees een nationale trots. Deze cabrito stoba is de favoriete feestschotel bij Antilliaanse bruiloften.

Ingrediënten

- 750 gram geitenvlees in stukjes (van 3cm)
- water, sap van 2 citroenen, 3 dopjes azijn
- 2 tenen knoflook
- komijnzaad, paprikapoeder, gedroogde oregano, 3 kruidnagels
- 2 eetlepels bloem
- 3 eetlepels plantaardige olie (olijfolie, rijstolie, arachideolie,...)
- 2 eetlepels gezouten boter
- 1 ui in kleine stukjes
- 1 groene peper, zonder zaadjes, in stukjes gehakt
- 2 tomaten, ontveld, zonder zaadjes en in stukjes gehakt of 200 gram tomaten uit blik
- 1 eetlepel tomatenpuree

Bereiding

Was het vlees met wat water, citroensap en azijn, dit zorgt ervoor dat het vlees straks botermals zal zijn. Spoel daarna het vlees goed af. Meng het vlees met de gesnipperde knoflook, komijnzaad, paprikapoeder, oregano en kruid met peper en een beetje zout. Laat het vlees ongeveer 3 uur marineren en veeg daarna de overtollige kruiden eraf.

Doe de bloem in een diep bord en voeg het vlees toe, wrijf de bloem in het vlees tot het helemaal bedekt is. Neem een grote stoofpot en verhit de olie met de boter. Bak hierin het vlees tot het aan alle kanten mooi bruin ziet.

Voeg de overgebleven marinade, wat water, de stukjes ajuin, groene peper, tomaten, tomatenpuree en de kruidnagel toe. Doe een deksel op de pan en laat het vlees zachtjes gaar sudderen op een laag vuur. Na twee uur stoven is het vlees zacht en krijg je een heerlijke kruidige saus.

Serveer de stoofpot met rijst en trek je meest kleurrijke outfit aan om ten volle van deze cabrito stoba te kunnen genieten.

© Shutterstock

Frisse kipsalade met mango en geitenkaas

Hoewel Burkina Faso een land is met een droog klimaat, groeien de mango's er in overvloed. Dit recept met mango, geitenkaas en kip brengt de West-Afrikaanse keuken tot bij jou, met een westerse twist.

Ingrediënten

- 1 verse mango
- 1 teen knoflook
- 4 eetlepels olijfolie of kokosolie
- 300 gram kipfilet
- ½ komkommer
- 300 gram veldsla
- 150 gram rucola
- 125 gram zachte geitenkaas
- 5 radijsjes
- een handvol pistachenoten
- wat vloeibare honing
- 4 eetlepels balsamicoazijn

Bereiding

Schil de mango en snijd het vruchtvlees in fijne reepjes.

Snijd de kip in reepjes en versnipper de knoflook. Verhit de helft van de olijfolie/kokosolie in een grote wok. Voeg de knoflook en de kipreepjes toe. Kruid met peper en zout en bak enkele minuten op een hoog vuur tot de kip mooi bruin en gaar is.

Dresseer de borden met de rucola en veldsla. Snijd de komkommer en radijsjes in plakjes en verdeel ze over de sla. Verkruimel de geitenkaas over de groenten, voeg de kip en mangoreepjes toe.

Net voor het opdienen strooi je de pistaches over de borden en besprenkel je het gerecht met wat balsamicoazijn en wat honing.

Zoek een plekje in de eerste lentezon en geniet met volle teugen van deze vitaminebom.

© Shutterstock

Vegetarische shakshuka met geitenkaas

Shakshuka is een traditioneel recept uit het Midden-Oosten met tomaat en ei in de hoofdrol. Bij deze lekkere verwarmende vegetarische lunch komt de smaak van verse geitenkaas perfect tot zijn recht.

Ingrediënten

- 1 ajuin in kleine stukjes
- 3 eetlepels plantaardige olie (olijfolie, rijstolie, arachideolie,...)
- 2 tenen knoflook
- 1 gele paprika
- 1 rode peper
- 400 gram tomatenstukjes in blik
- een eetlepel tomatenpuree
- 1 dl groentebouillon
- een mespunt Harissa (chilipasta)
- een bosje verse koriander
- 4 eieren
- 75 gram geitenkaas
- stokbrood of naan

Bereiding

Snijd de ajuin in kleine stukjes en pers de knoflook.

Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd fijn. Snijd de gele paprika in kleine stukjes en hak de koriander grof. Verhit de olie in een diepe pan en fruit de ui en de look op een laag vuur.

Voeg de paprika en peper toe en laat een paar minuten meebakken. Voeg de tomatenblokjes en tomatenpuree toe. Voeg de bouillon toe en breng al roerend aan de kook. Doe het deksel op de pan en laat 5 minuten zachtjes pruttelen. Kruid met peper, zout en wat Harissa*.

Maak een paar kuiltjes in de tomatensaus en breek de eieren hierin. Kruid de eieren met peper en zout. Dek de pan af en laat de eieren 10 minuten pocheren in de saus. De laatste 5 minuten voeg je de verkruimelde geitenkaas toe en laat je het deksel van de pan. Zet het vuur nu iets hoger zodat het overtollige vocht kan verdampen. Serveer in een diep bord - wees voorzichtig bij het uitscheppen dat de eitjes niet uitlopen - en strooi er wat gehakte koriander over.

Zet wat stokbrood of naan op tafel en laat je tafelgenoten helemaal stil worden van dit lekkere comfort food.

*Opgelet: Harissa is een vrij sterke kruidenpasta, voeg het toe in kleine hoeveelheden en proef tussendoor.

© Shutterstock

DIY geitenzeep

Dit receptje is niet om op te eten, maar is wel super voedend voor je droge winterhuid.

Ingrediënten

- 275 gram olijfolie
- 75 gram kokosolie
- 150 gram palmvet
- 68 gram NaOH (gootsteenontstopper, te vinden bij de drogist)
- 185 gram bevroren geitenmelk (koop geitenmelk in de supermarkt, gebruik een ijsblokjeshouder om de melk de dag ervoor in te vriezen)
- 20 gram wonderolie/castorolie (verkrijgbaar bij de apotheek)
- 2 eetlepels vloeibare honing

Ook nodig: een staafmixer, een glazen kom die je in een pan met heet water kan zetten, 2 kunststof kommen, weegschaal, garde, huishoudfolie, bakpapier, 2 pannenlikkers, handschoenen, mondkapje, veiligheidsbril, ijsblokjeshouder, rubberen gietmallen (bv. voor cupcakes of muffins), dienblad.

Bereiding

Doe de olijfolie, kokosolie en het palmvet in een glazen kom en laat "au bain-marie" smelten door de kom op een pan met heet water te zetten. Roer af en toe met een pannenlikker.

Nu gaan we even de chemische toer op. Doe de handschoenen aan en zet het mondkapje en de veiligheidsbril op.

Maak de loog door de bevroren geitenmelk in de kunststof kom te doen en de NaOH (gootsteenontstopper) erover te strooien. Gebruik een pannenlikker om te roeren. Doe het langzaam en rustig, het smelt vanzelf. Wacht tot de loog helemaal vloeibaar is.

Intussen haal je de kom met gesmolten olie van het water en hang je de kom over een kunststof kom met koud water. Zo koelt de olie af.

Doe de vloeibare loog bij de olie. Mix met de staafmixer tot het een homogene massa is en blijf mixen tot het begint in te dikken. Haal de glazen kom uit het koude water en doe er dan de wonderolie en de honing bij en roer het door met een garde.

Zorg dat je rubberen gietmallen klaarstaan op een dienblad.
Giet nu de nog vloeibare zeep in de mallen, je zult merken dat het nu snel dikker wordt.

Doe er huishoudfolie over en zet het minstens 24 uur in de koelkast.

Haal de zeepjes uit de mallen, stort ze op bakpapier en doe er huishoudfolie overheen om ze proper te houden. Nu moet je nog even geduld uitoefenen, de NaOH heeft 4 tot 6 weken nodig om te neutraliseren.

Is de zeep klaar? Verpak ze als origineel geschenk of hou ze lekker voor jezelf.

© Shutterstock

© Shutterstock

© Shutterstock

Geitige restaurants

Zin in een geitengerecht maar ben je zelf geen keukenprins(es)? In deze Belgische restaurants gaan de chefs creatief aan de slag met geitenproducten.

BON

Aperitief van het huis

Toon deze brochure wanneer je bij **Kanodou**, **Bon Bini** of **Kommilfoo** gaat eten en krijg een **aperitief van het huis** voor twee personen!

Gelieve deze actie te vermelden bij je reservatie.

Cap Africa

Lang-Levenstraat 13, Elsene

In deze Afrikaanse brasserie, midden in de Brusselse Matongéwijk, maken gerechten met geitenvlees deel uit van het menu. Proef er zeker ook eens de West-Afrikaanse mafé (met pindasaus!) en de bananensoep.

Kanodou

Charleroisesteenweg 73, 1060 Sint-Gillis
www.kanodou-resto.be

Zin om thuis geitenvlees te proeven, zonder te koken? Dan zit je bij Kanodou Resto op de juiste plek. Geit maakt deel uit van hun Afrikaanse kaart met grillades en je kan hun schotels mee naar huis nemen.

Bon Bini

Paardenmarkt 72, Antwerpen
www.bon-bini.be

Hier kun je de echte Antilliaanse cabrito stoba proeven. Het kleurrijke interieur brengt je meteen tot in het hartje van de Caraïben. Bijpassende cocktails: check!

Kommilfoo

Vlaamsekaai 17, Antwerpen
www.restaurantkommilfoo.be

Dat geitenvlees ook kan passen in haute cuisine bewijst restaurant Kommilfoo. Sterrenchef Olivier de Vinck serveert hier gekarameliseerde schouder van melkgeit uit de Pyreneeën.

Bonte B

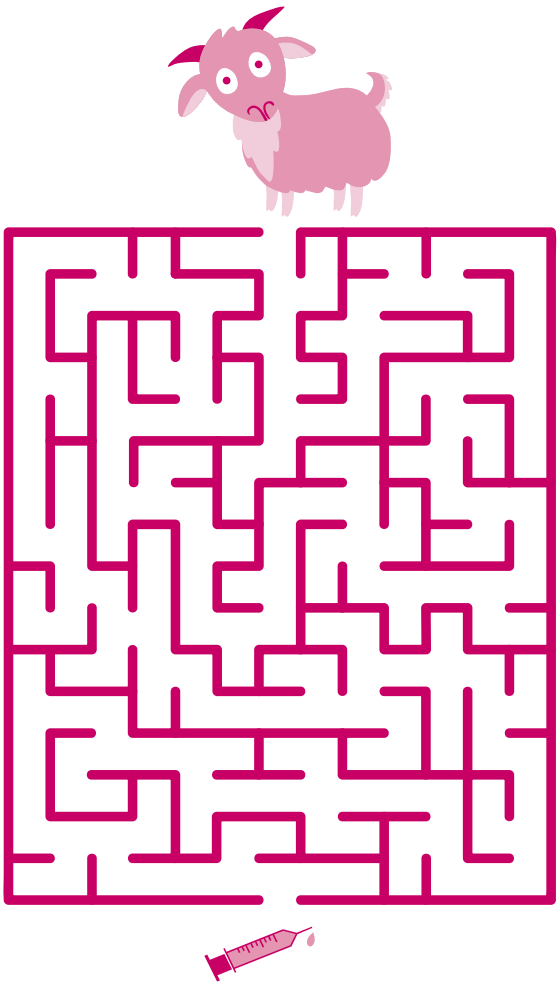
Dweerstraat 12, Brugge

De uitgebreide kaaskaart van Bonte B laat geen enkele geitenkaasliefhebber op de honger zitten. Te verkrijgen op een kaasplankje of verwerkt in het maandelijkse menu.

Alle gekkegeit op een stokje, tijd voor spelletjes!

Doolhof

Breng het spuitje tot bij de geit... en red de hele kudde!



Speurpuzzel

Zoek de 10 woorden die in het rooster verstopt zijn: horizontaal, verticaal én diagonaal.

AFRIKA - KUDDE - VACCIN - DIEREN-ARTS - MELK - VEEHOUDER - GEITJE - NIGER - DROOGTE - CRISIS

S	I	S	I	R	C	G	N	W	D	A
R	E	D	U	O	H	E	E	V	I	D
M	N	Q	C	B	T	O	A	N	E	S
Q	H	O	X	G	T	K	I	N	R	M
Z	K	V	O	Y	I	G	I	G	E	K
Z	M	O	W	R	E	C	L	E	N	U
O	R	E	F	R	C	Q	K	I	A	D
D	U	A	L	A	U	Y	Q	T	R	D
U	I	O	V	I	G	K	R	J	T	E
M	A	M	A	K	L	E	M	E	S	Q

DIERENARTSEN ZONDER GRENZEN | VETERINAIRES SANS FRONTIERES
BELGIUM

Dierenartsen Zonder Grenzen
Paul Deschanellaan 36-38,
1030 Brussel, België
+32 (0)2 539 09 89 (9u-12u30)
+32 (0)2 539 34 90
info@vsf-belgium.org

Doe een gift, online of op onze rekening
BE73-7326-1900-6460 (CREGBEBB)
dierenartsenzondergrenzen.be

Volg ons op: