

## Sérstaða

Geitakjöt hefur sérstöðu vegna þess hve fitusnautt það er. Kjötið er eitt magrasta kjöt sem völ er á. Jafnframt er geitakjötið próteinríkt enda gildir almennt að meira prótein er í kjöti eftir því sem fitan er minni. Orkugildi (hitaeiningar) kjöts er lægra eftir því sem það er fitusnauðara.

## Næringargildi

Taflan sýnir dæmigert næringargildi fyrir 100 g af kíðalæri. Fita í kíðalæri er um 5,9% sem er töluvert minna en í lambalæri (um 11% fita). Próteinið er hátt og kolvetni eru ekki til staðar. Saltið er eingöngu vegna náttúrulegra steinefna í kjötinu.

Orka	592	kJ / 141 kkal
Fita	5,9	g
- þar af mettuð fita	2,5	g
Kolvetni	0	g
- þar af sykurtegundir	0	g
Prótein	22	g
Salt	0,19	g



## Kjötnýting

Geitakjöt er hlutað í stykki á svipaðan hátt og kindakjöt. Kíðaskrokkar eru minni en lambaskrokkar en samt er kjöthlutfallið svipað fyrir báðar tegundir skrokka. Hlutfall beina er hærra í kíðaskrokkum en lambaskrokkum en aftur á móti er hlutfall fitu lægra í kíðaskrokkunum. Minni yfirborðsfita er á geitaskrokkum en á lambaskrokkum. Þetta þarf að hafa í huga við geymslu geitakjötsins vegna mögulegrar þornunar og kæliherpingar.

## Kjöttvörur

Hægt er að nota geitakjöt í margvíslegar kjöttvörur eins og pylsur, kæfu og gerjaðar afurðir. Geitakjöt er hægt að marinera, reykja, grafa og þurrka. Innmaturinn er oft vannýttur en hann má nýta með ýmsu móti. Afurðir geita eru nýnæmi fyrir Íslendinga og í því felast sóknarfæri til vörupróunar og ekki má gleyma ferðamönnum sem vilja kynnast matvörum af þeim svæðum sem þeir heimsækja. Nokkrar afurðir úr íslensku geitakjöti eru fánlegar.

Upplýsingarnar eru byggðar á verkefninu Aukið virði og sérstaða geitfjárafurða. Verkefnið var styrkt af Framleiðnisjóði landbúnaðarins og því var stýrt af Matis. Sjá nánar: <http://www.matis.is/utgafa-og-midlun/utgefing-fni/einblodungar-og-baeklingar/>

Á vefsíðu Geitfjárræktarfélagins ([www.geit.is](http://www.geit.is)) er að finna fróðleik um íslensku geitina og upplýsingar eru veittar um geitaafurðir sem eru til sölu. Félagið veitir leyfi til notkunar á sérstöku merki fyrir geitaafurðir.

