

För självhushållet är det möjligt att själv slakta och ta tillvara köttet från sina kaniner. Om man tänker sälja kött krävs ett godkänt slakteri och stränga hygieniska krav.

Hur man får fram sin slaktkropp kan du läsa under rubriken Slakt.

Kaninkött är nyttigt

I jämförelse med andra köttslag har kaninkött goda egenskaper. Inget annat vanligt köttslag har så hög proteinhalt och så låg fetthalt som kaninkött. Närmast liknar det kycklingkött. Här är en liten sammanställning över några olika köttslag:

Köttslag	Proteinhalt	Fetthalt
Kanin	21 %	10 %
Kyckling	20 %	11 %
Lamm	16 %	28 %
Nöt	16 %	28 %
Svin	12 %	45 %

Fetthalten beror naturligtvis hur mycket av fettsvålen som är bortskuren. Ovanstående värden för svin och lamm är inklusive normal svål, för kanin har fettdepåerna tagits bort.

Köttets smak och konsistens beror delvis på vad man gett kaninen att äta. Det finns gamla erfarna kaninhållare som menar att mycket grenar och hö ger ett bättre kött än om kaninerna får säd och annat kraftfoder. Kålväxter av alla slag ger köttet en elak bismak.

Är man intresserad av recept med kaninkött som bas finns den ultimata kokboken: ”1001 Ways To Cook Rabbit, The Complete Domestic Rabbit Cook Book” av Bob D Whitman. Den är utgiven av The American Rabbit Breeders Association inc. och kan beställas via deras hemsida www.arba.net. Den kostar 15 \$ + frakt.

Har man tur kan man finna någon gammal kokbok som innehåller recept med kaninkött som bas. Under andra världskriget publicerades flera versioner av kokböcker med kaninrecept som man med lite tur kan hitta på någon loppis eller på ett bokantikvariat. Sveriges Kaninavelsföreningars riksförbund (SKAF) har givit ut två små häften ”Kaninrecept till vardag och fest” som fortfarande finns att köpa från SKAF till det facila priset av 1 krona och 25 öre styck. De flesta recept för kyckling kan användas, det är bara att byta kycklingköttet mot kaninkött.

Att stycka kaninen

När kaninen är urtagen och har legat till sig är det dags att laga till något gott. Normalt börjar man med att stycka kaninen i lämpliga bitar En metod är att dela upp den i 8 delar, se bild. Bakbenen och bakre delen av

ryggen är de bitar som innehåller mest kött. Du kan frysa in dessa delar för senare användning. Genom att frysa in styckade delar och inte hela kaninen så spar man mycket utrymme i frysen. Kaninkött håller sig länge (flera år) i frysen på grund av att fetthalten är så låg.

Främre delen av kroppen (man delar kroppen i höjd med nedersta revbenen) och frambenen har mindre med kött, men gott och väl så det räcker till en rejäl portion. Strupen och höftpartiet (renskuret från en del kött) används inte i matlagningen. Använd en vass "Mora"-kniv för styckningen och ta hjälp med en hammare när du tar bort strupe och höftpartiet. Även tassarna är lätta att ta bort med hjälp av hammare och kniv, men det går också bra att använda en kraftig sekator eller liknande. Se upp så att det inte blir lösa benflisor kvar i köttet. Om man vill använda njurarna och levern i matlagningen eller ej, är en smaksak. Om du använder levern – glöm inte att först skära bort gallan! Galla smakar inte gott.

Om man utgår från en kanin som väger ca 3,5 kg, så återstår ca 1,5 kg när den är klar att lägga i grytan. När sedan köttet är renskuret från benen kan det bli ca 1 kg rent kött, vilket normalt räcker till åtminstone 4 portioner.



Grundläggande hygienaspekter

Hemslakt sker under hygieniska förhållanden som inte alltid är helt under kontroll. En god regel är därför att alltid i tillagningen av maträtter se till att köttet blir ordentligt genomkokt/stekt. På så sätt dör alla eventuella parasiter, bakterier och virus. Erfarenheten är att man inte kan koka en kanin för länge. Tar man tillvara spadet finns alla smakämnen kvar i grytan hur länge man än kokar. Koka därför din kanin minst i en och en halv timme!