

Søfari — oplev det økologiske griseliv

Øko-grisens almanak

12 lækre opskrifter i sæson



Økologisk gris – opdrættet med omsorg for dyr, natur og biodiversitet

Vi er en flok økologiske landmænd, som opdrætter økologiske grise. Vi brænder for vores arbejde og for at give grisen et liv, hvor dyrevelfærd og naturlighed er i centrum. Det vil vi gerne dele med dig, og derfor inviterer vi på Sofari.

Som forbruger er det svært at se forskel på økologisk og konventionelt opdrættet grisekød, når det ligger i køledisken. For forskellen ligger i produktionsformen ude hos os landmænd. Derfor vil vi rigtig gerne vise dig, hvordan de økologiske grise lever, og dele vores glæde ved arbejdet med de økologiske grise med dig.

De officielle kostråd anbefaler, at vi spiser mindre kød og flere bælgfrugter og grøntsager. Derfor er det oplagt at spise mindre, men bedre kød, når der skal kød på middagsbordet. Her er kød af økologisk gris en oplagt mulighed. På side 11 finder du en opskrift med økologiske frikadeller, hvor kød og bælgfrugter i farsen, passer som fod i hose til de officielle kostråd. Prøv den



og alle de andre opskrifter på velsmagende økologiske retter med gris.

I den økologiske produktion lægger vi også stor vægt på at skabe gode rammer for mere natur og biodiversitet i agerlandet. Faktisk findes der 30 pct. flere vilde dyr og planter i og omkring de økologiske marker. Og det skal blive til endnu mere.

I **Øko-grisens almanak** har vi samlet indtryk fra vores arbejde i faremarken – forår, sommer, efterår og vinter - sammen med fakta om den økologiske griseproduktion og 12 forskellige opskrifter med økologisk grisekød og masser af sæsonens grøntsager.

Velbekomme 

**Randi Vinfeldt og
de økologiske griseproducenter i FØKS**



Forår

SIDE 7

Gyros med tzatziki

SIDE 8

Påskesalat med smilende æg
og mørbrad af gris

SIDE 11

Frikadeller med bælgrugt og porre

Sommer

SIDE 15

Grillet mørbrad med grøntsager
og sovs på æble og øl

SIDE 16

Grillet kotelet med broccoli
og persillemayo

SIDE 19

Krebinetter med røg-creme
og grillet majssalat

Efterår

SIDE 23

Hotdog med medister, karry-sennep
og æbleslaw

SIDE 24

Boller i karry med æbletern

SIDE 27

Kålruller med hakket gris og urter

Vinter

SIDE 31

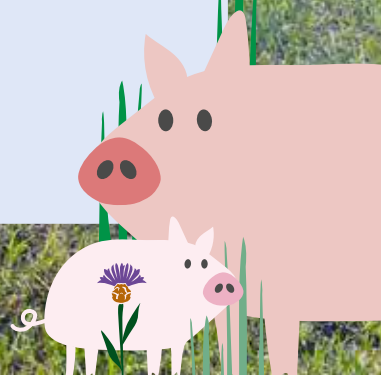
Flæskesteg med rødkålssalat

SIDE 32

Flæskestegssandwich med
råsyltet rødkål og syltede agurker

SIDE 34

Jordkokkesuppe
med bacon og persille



Forår

Foto: Steffen Stamp

Det er forår. Grisene kommer ud på nye folde, hvor der er frisk grønt græs og nye spændende spirer og rødder i jorden.

For at forhindre, at græsmarkerne bliver ødelagte i grisens jagt på underjordiske lækkerier, har de fleste økologiske grise ring i trynen.



Dagene bliver længere, lærken synger, og både dyr og mennesker får mere energi. De økologiske grise bolttrer sig på markerne.

Landmanden har travlt med at gøre jorden klar og så markerne til, så der kan gro foder til grisene eller mad til mennesker.



Siden 2007 er det økologiske areal mere end fordoblet. I alt dyrkes 295.000 hektar dansk landbrugsjord økologisk. Det svarer til cirka 11 procent af det samlede danske landbrugsareal.

Kilde: Danmarks Statistik

Gyros med tzatziki

4 personer

DET SKAL DU BRUGE

Gyros

400 g økologisk grisekød i tern
1 spsk. græsk krydderi
1 ts. paprika
Salt og peber
Olivenerolie

Tzatziki

1 skrællede agurk
1 fed knust hvidløg
250 g græsk yoghurt
2 spsk. hakket mynte eller dild

Salat

4 tomater
2 stk. peberfrugt
1 pakke salat (f.eks. iceberg,
frillice eller hjertesalat)

Brød

4 store pitabrød eller lavash
(tyrkske tortillas)

SÅDAN GØR DU

Gyros

1. Krydr kødet og lad det trække mindst 15 minutter.
2. Steg kødet 8-10 minutter ved jævn varme.

Tzatziki

3. Halvér agurken på langs, fjern kernerne med en ske og riv den groft.
4. Læg den revne agurk i en sigte, drys med salt og sæt den til afdrypning 15 minutter.
5. Skyl saltet af, pres væden fra og rør agurken sammen med yoghurt, knust hvidløg og dild. Smag til med salt og peber.

Salat

6. Snit salaten, skær tomaterne i grove tern og peberfrugter i små tern og læg dem hver for sig på et fad.

Brød

7. Lun brødene få minutter.

Anretning

8. Fyld pitabrødene med salat, grøntsager, gyros og tzatziki.

Lad børnene være med til at bestemme, hvilke grøntsager der skal på fadet. Læg dem hver for sig, så de selv kan blande dem. Lad børnene hjælpe med at snitte grøntsager, lave tzatziki, krydre kødet og fylde pitabrødene.



Påskesalat med smilende æg og mørbrad af gris

6 personer

DET SKAL DU BRUGE

600 g økologisk grisemørbrad
3 finthakket hvidløg
2 stilk rosmarin (finthakket)
2 spsk. olivenolie
1 stk. krølsalat
1 pakke blandet salat (f.eks. feldsalat, frissé salat)
10 radiser, skåret i tynde skiver
4 kogte smilende æg, delt i halve

Vinaigrette

1 spsk. grov sennep
4 spsk. olivenolie
2 spsk. citronsaft
1 tsk. honning
Salt og peber

SÅDAN GØR DU

1. Fjern sener fra mørbraden.
2. Marinér mørbraden i olivenolie, finthakket hvidløg og rosmarin. Krydr med salt og peber.
3. Sæt det på køl i 20 minutter.
4. Steg mørbraden på panden ved medium/høj varme i ca. 2 minutter på hver side.
5. Steg den færdig i ovnen i 18-20 minutter ved 180 grader (varmluft), indtil mørbraden er 65 grader i midten af stegen.
6. Lad derefter stegen hvile i 5 minutter inden den skæres ud i tynde skiver.
7. Kog æggene i 7 minutter og fjern derefter skallen.
8. Skær æggene i halve.
9. Skyl salaten og anret den på et fad, delt i blade.
10. Pynt med halve æg, tynde skiver af radiser og skiver af mørbrad.
11. Pynt med karse.
12. Pisk ingredienserne til vinaigretten sammen og hæld den udover salaten.
13. Krydr salaten med salt og peber.





Økologiske grise spiser masser af økologisk grovfoder. Det er godt for grisenes maver og trivsel.



Retten lever op til kostrådene, som siger: 50 gram kød om dagen er tilpas, når du spiser planterigt og varieret.



Der er 3930 økologiske bedrifter i Danmark (2024). Det svarer til cirka 11 pct. af Danmarks samlede bedrifter. Der findes godt 50 økologiske bedrifter med erhvervsmæssig produktion af økologiske grise.

Kilde: Styrelsen for Grøn Arealomlægning og Vandmiljø og Landbrug & Fødevarer

Frikadeller med bælgrugt og porre

4 personer

DET SKAL DU BRUGE

Deller, 16 stk.

200 g kik- eller Ingrid ærter, kogte
200 g hakket økologisk grisekød
2 æg
1 stor porre, cirka 150 g
1 lille revet løg
2 spsk. rasp
Salt og peber
Smør til stegning

Linsesalat

1 rødløg
5 radiser
½ dl æblecidereddike
½ dl vand
1 tsk. salt
2-3 spsk. sukker
1 tsk. korianderfrø
2 dl sorte linser,
f.eks. Anicia eller Beluga
½ spidskål, 250 g
1 håndfuld bredbladet persille
1 æble
75 g blød gedeost
40 g valnødder, gerne ristede
4 spsk. syltede rødløg og radiser

Dressing

3 spsk. olivenolie
1 tsk. grov sennep
1 tsk. flydende honning
1 spsk. æblecidereddike
Salt og peber

SÅDAN GØR DU

Linsesalat

1. Pil og skyl rødløg og radiser, skær i tynde skiver. Kom dem derefter i et rent sylteglas.
2. Hæld æblecidereddike og vand i en gryde, tilsæt salt, sukker og korianderfrø. Giv det et kort opkog.
3. Hæld lagen over løg og radiser, kom låg på. Kan opbevares på køl i 14 dage.
4. Skyl linserne grundigt. Kog i usaltet vand i 18-20 min. Lad dem dryppe godt af i en sigte.
5. Snit spidskålen fint og hak persillen groft.
6. Vend linserne sammen med fintsnittet spidskål og persille.
7. Pisk ingredienserne til

dressingens sammen. Smag til og vend dressingens i salaten.

8. Snit æblet i tynde både eller tern og vend det i salaten.

Deller

9. Kom de kogte kik- eller Ingrid ærter i en skål og mos dem. Tilsæt det hakkede grisekød. Rør godt sammen.
10. Snit porren helt fint og riv løget. Kom det i farsen sammen med æg, rasp, havsalt og friskkværnet peber. Rør det godt sammen.
11. Varm en pande op med smør, og evt. en smule neutral olie.
12. Form og steg dellerne 5-6 minutter på hver side, til de er gyldne på begge sider.

Anretning

13. Fordel salaten på et stort fad. Top med stykker af gedeost, valnødder, syltede løg og radiser. Server sammen med de lune deller.



Sommer

Soen og smågrisene skal kunne finde skygge. Derfor skal der enten være god ventilation i hytterne, træer, store halmballer eller andet, som grisene kan søge skygge under.



Græsset gror på livet løs. Søerne og deres smågrise æder masser af græs. Det er deres grovfoder om sommeren.

Om sommeren mudderbader søerne i sølehuller. Landmanden laver sølehuller til grisene, når temperaturen er over 15 grader. Det virker afkølende, og muddret fungerer som solcreme på den lyserøde grisehud.

Der er liv og glade dage på marken. Smågrisene bevæger sig ud på eventyr, spurter omkring og leger.



**Økologisk grisekød produceres med
respekt for grisenes naturlige adfærd.
Det anbefales af Dyrenes Beskyttelse
og får tre ud af
tre mulige hjerter
i Statens Dyre-
velfærdsmærke.**



Grillet mørbrad med grøntsager og sovs på æble og øl

4 personer

DET SKAL DU BRUGE

1 glad økologisk grisemørbrad

Grøntsager

4 kejserhatte

2 majs

100 g smør

1 bundt persille

1 fed hvidløg

1 citron

1 skalotteløg

Hvid peber

Sovs med æble og øl

4 dl god grøntsagsfond

0,4 dl mørk øl

0,5 dl æblejuice

Lidt maizena

Hakkede urter (gerne estragon)

1 spsk. smør

SÅDAN GØR DU

Grisen

1. Mørbraden afpudses og grilles ved middelvarme i ca. 14 minutter. Pak derefter mørbraden ind, så den kan trække færdig uden at blive tør.

Sovsen

2. Øl koges ned til det halve, derefter tilsættes der grøntsagsfond og smages til med æblejuice.
3. Kog sovsen op og smag til med salt.
4. Jævn sovsen med maizena.
5. Kom en ske smør og de hakkede urter i sovsen.

Gremolataen

6. Persille, hvidløg og skalotteløg hakkes helt fint blandes med fintrevet citronskræl.

De skønne grøntsager

7. Kejserhatte skæres enten tyndt på et mandolinjern eller halveres og skæres så tyndt som muligt på langs.
8. Smelt smør langsomt, kom svampene i, og lad dem stille pochere i smørret i ca. 3 minutter. Tag dem derefter op, og krydr med hvid peber og salt.
9. Majsene skæres af kolben og steges i ca. 1 minut i resten smørret fra svampene.
10. Til sidst tilsættes gremolataen til majs og svampe. Pynt retten af med urter.



Grillet kotelet med broccoli og persillemayo

4 personer

DET SKAL DU BRUGE

Koteletter

4 stk. økologiske koteletter
Knust chili
Salt og peber
Olie eller smør spray

Persillemayo

100 g mayonnaise
15 g persilleblade
1 nip knust chili

Broccoli

2 bundt broccoli
4 skiver brød
Oliveolie

SÅDAN GØR DU

Koteletter

1. Krydr koteletterne med chili, salt og peber.
2. Spray koteletterne med lidt olie eller smør lige inden de grilles.

Persillemayo

3. Persillebladene og mayonnaise findeles med en stavblender. Smag til med chili.

Broccoli

4. Skyl broccolien og skær stokken til.
5. Skær i 4-8 pæne skiver og spray/pensl med oliveolie.
6. Grill brød og broccoli på begge sider ved god varme, men så broccolien stadig har bid.

Koteletter, fortsat

7. Grill koteletterne 2-3 minutter på hver side ved jævn varme, så de stadig er saftige og svagt rosa i midten.

Anretning

8. Anret koteletterne og server med brød, broccoli og persillemayo.





Økologisk landbrug har en gavnlig effekt på natur og biodiversitet. Undersøgelser viser, at artsrigdommen i gennemsnit er 30 procent større omkring økologiske marker.

Kilde: Tuck et al, 2014

Vellykkede koteletter på panden

Stegetiden på koteletter afhænger af tykkelsen og om du ønsker dem rosa eller gennemstegt. Brun altid først koteletterne ved høj varme – cirka 1 minut på hver side. Det skal sige “lyde”, når kødet kommer på panden. Skru ned til middel varme og steg dem færdige.

Koteletter 1½ cm tykke:

ca. 2 minutter på hver side.

Koteletter, 2 cm tykke:

2½ - 3 minutter på hver side.

**Danskerne er gode til at lægge
økologiske varer i indkøbskurven.
I flere år har Danmark haft verdens
største økologiske markedsandel i
detailhandlen.**

Kilde: Danmarks Statistik

Krebinetter med røgcreme og grillet majssalat

4 personer

DET SKAL DU BRUGE

Krebinetter

400 g hakket økologisk grisekød 8-12%
0,5 tsk. kommen
1 tsk. salt med røgsmag
Friskkværnet peber

Røgcreme

1 bæger rygeost ca. 175 g
0,5 dl kærnemælk

Grillet majssalat

150 g perlespelt
1 agurk
3 majs kobler
1 tsk. salt
Purløg, og måske lidt karse

SÅDAN GØR DU

Grillet majssalat

1. Kog perlespelt som anvist
2. Flæk agurken på langs, skrab kernerne ud med en ske og skær den i skrå skiver.
3. Drys agurkeskiverne med salt og lad dem trække 5-10 minutter Skyl saltet af og dup dem tørre.
4. Grill majs kolberne så de er møre og tager lidt farve.
5. Skær majs kernerne af kolberne og bland med agurk og spelt.

Krebinetter

6. Bland kødet med kommen, salt og friskkværnet peber og form fire krebinetter.
7. Grill krebinetterne ca. 4-5 minutter på hver side.

Røgcreme

8. Rør rygeost, kærnemælk og purløg sammen og smag til med salt og peber.

Anretning

9. Drys salaten med purløg og måske lidt karse.
Servér den til krebinetterne samt med røgcreme.



Efterår

Økologiske landmænd eksperimenterer med forskellige tiltag for at udvikle den økologiske griseproduktion. Nogle landmænd planter f.eks. poppeltræer på markerne. Andre laver græsgrise, hvor slagtegrisene - forår, sommer og efterår - får lov at leve livet på marken.



Grisene roder i jorden for at se, om der kunne være noget lækkert under næste græstørv. En lækkerbissen kunne f.eks. være rødder eller jordskokker.

Efterårets farver tager over, og landmanden tager en ekstra trøje på. Landmanden er ekstra opmærksom på, at dyrene fortsat har det godt, selvom vejret bliver koldere og mere fugtigt.

Høsten er slut, og både korn og grovfoder til grisene er kommet i hus. Mange økologiske landmænd dyrker en stor del af grisenes foder selv. Bl.a. korn, proteinafgrøder og grovfoder, så man mindsker import af foder fra udlandet.

A top-down photograph of three salmon fillets arranged diagonally on a grey, textured tray. Each fillet is topped with a generous amount of finely shredded green fennel, fresh dill, and small dark seeds. The salmon has a golden-brown, slightly charred skin. To the left of the tray, on a dark wooden surface, are more fennel fronds and seeds.

**Den økologiske so lever hele livet på
marken.**

**I økologisk mad må man ikke bruge
kunstige aroma- og farvestoffer.**

Hotdog med medister, karry-sennep og æbleslaw

4 personer

DET SKAL DU BRUGE

Medister

400 g økologisk medister
2 tsk. karry
2 tsk. honning

Æbleslaw

1 stk. æble
0,5 stk. spidskål
2 spsk. citronsaft
0,5 dl olie
Salt og peber
Dild og karse

Karry-sennep aioli

0,5 tsk. sennep
1 tsk. karry
75 g aioli
4 skiver brød

SÅDAN GØR DU

Medister

1. Kog medisteren ved svag varme i letsaltet vand i 15 minutter.
2. Tag den medisteren op og pensl den med en blanding af karry og honning.

Æbleslaw

3. Riv æblet groft eller snit i strimler med et julienne-rivejern.
4. Snit spidskålen fint.
5. Vend æble og spidskål i en marinade af citronsaft, olie, salt og peber.

Karry-sennep aioli

6. Rør sennep, karry og aioli sammen. Smag til.
7. Grill brødene.
8. Grill medisteren et par minutter på hver side til den er gylden og glaseret.
9. Skær den i fire stykker og anret på grillet brød med aioli og slaw.
10. Top med ekstra aioli og pynt med dild og karse.



Boller i karry med æbletern

4 personer

DET SKAL DU BRUGE

Kødboller

400 g hakket økologisk grisekød
1 stk. finthakket løg
3 fed finthakkede hvidløg
1,5 tsk. salt
2 spsk. mel
1 æg
Peber

Karrysovs

2 spsk. olivenolie
0,5 stk. knoldselleri
2 stk. løg
2 fed hvidløg
3 spsk. karry
1 tsk. spidskommen, stødt
1 tsk. koriander, stødt
2 dåser kokosmælk

Tilbehør

Ris
Koriander og æbletern

SÅDAN GØR DU

Kødboller

1. Rør hakket gris, finthakket løg, hvidløg, æg, mel, salt og peber sammen.
2. Rør i farsen med en grydeske, indtil farsen bliver sej.
3. Sæt farsen på køl i 20-30 minutter.

Karrysovs

4. Blend knoldselleri, løg og hvidløg i en foodprocessor.
5. Sautér grøntsagerne i 2-3 minutter i olivenolie.
6. Tilsæt derefter karry, spidskommen og koriander.
7. Lad det stege med et par minutter.
8. Tilsæt derefter kokosmælk og lad karrysovsen koge ind i 10 minutter.

9. Form derefter kødboller af farsen, og læg dem forsigtigt ned i karrysovsen.
10. Kog kødbollerne møre i 6-7 minutter under låg.

Servering

11. Server boller i karry med ris og pynt med små æbletern og koriander.





I Danmark må økologiske grise max.
være 8 timer undervejs til slagteri.



Du kan nemt erstatte halvdelen af
kødet med bælgfrugter. Det er en
nem måde at gøre den kendte ret
mere plantebaseret, og stadig bevare
smagen som du (og børnene) kender.



Det økologiske grisekød har en markedsandel på 4,1 % i detailhandlen.

Kilde: Kauza Shopper Data

I den økologiske griseproduktion er dyrevelfærd i centrum. Dyrene skal have mulighed for at udøve deres naturlige adfærd.

Kålruller med hakket gris og urter

4 personer

DET SKAL DU BRUGE

Kålruller

400 g hakket økologisk grisekød
1 tsk. salt
2 fed hvidløg
1 stk. skalotteløg
1 spsk. timian
1 spsk. koncentreret tomatpure
8 stk. hele savoykål- eller spidskålblade
1 stk. æg

Bagte tomater

25 g smør
250 g fintsnittet kål
Peber
1 dl bouillon
500 g cherrytomater
1 fed hvidløg
Olivenolie
Timian

SÅDAN GØR DU

Kålruller

1. Blanchér kålbladene og læg dem på et viskestykke.
2. Rør kødet sammen med salt. Tilsæt knust hvidløg, finthakket skalotteløg, timian og tomat.
3. Snit det inderste af kålhovedet fint og sautéer det i lidt smør til det er mørt. Rør det i farsen sammen med æg og krydr med peber.
4. Fordel en passende mængde i kålbladene, så kålbladene kan foldes og lukkes.
5. Læg rullerne med sammenføjjningen nedad på en bradepande og kom lidt kogende bouillon hen over.
6. Bag rullerne ved 200 grader i 15 minutter.

Bagte tomater

7. Vend tomaterne i knust hvidløg, olivenolie og lidt timian.
8. Kom dem ved rullerne og bag endnu 5 minutter, til tomaterne brister.

Anretning

9. Servér med brød eller ovnbagte kartofler.

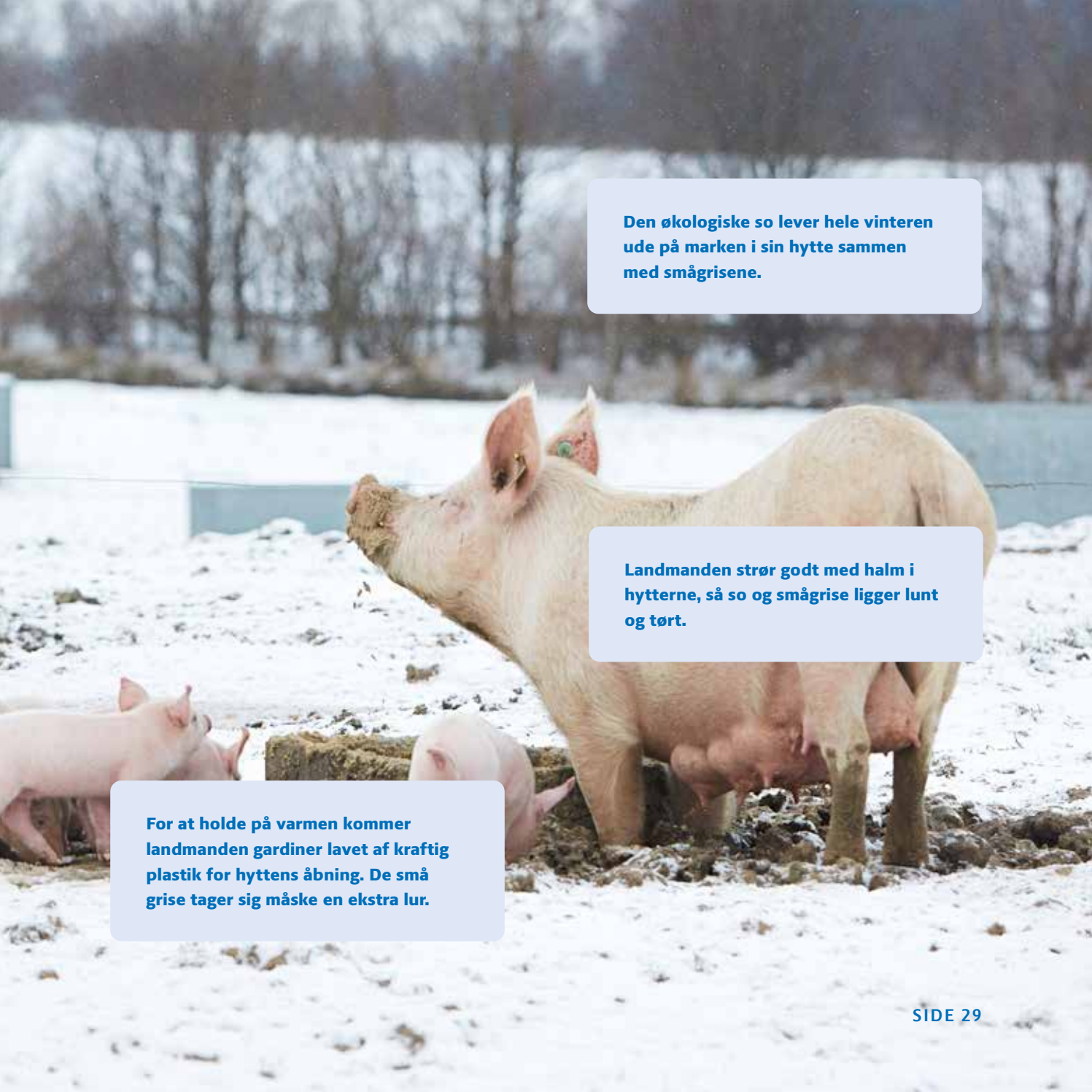


Vinter

Foto: Ulrik Toft

Soen får ekstra meget at spise, så den kan være ved godt huld (god ernæringsmæssig tilstand). Smågrisene tager sig også en ekstra tår mælk ved soen.

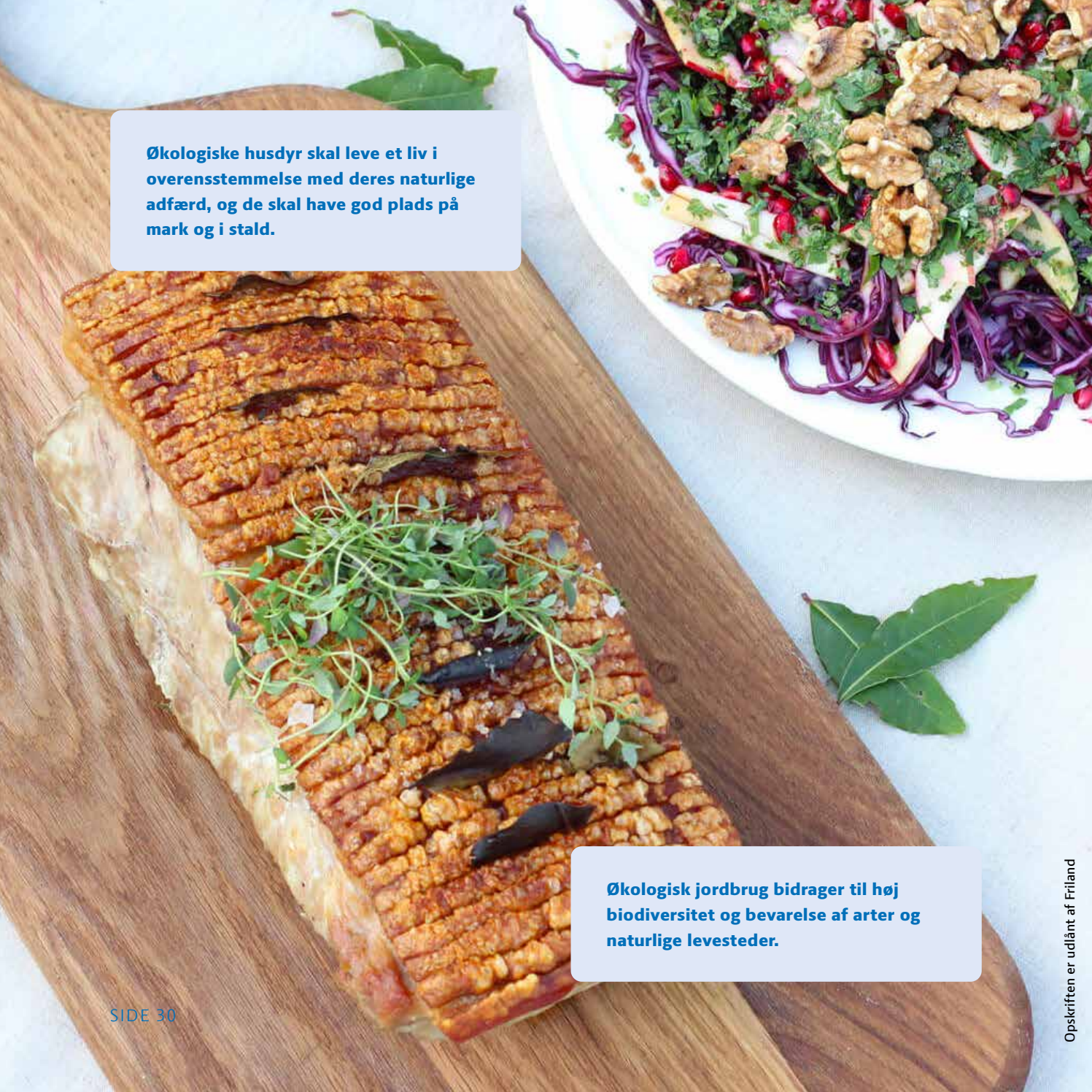
Når det er frostvejr, fryser vandet i grisenes vandtrug. Landmanden kommer på ekstra arbejde, for der skal køres vand til grisene eller bankes hul i isen.



Den økologiske so lever hele vinteren ude på marken i sin hytte sammen med smågrisene.

Landmanden strør godt med halm i hytterne, så so og smågrise ligger lunt og tørt.

For at holde på varmen kommer landmanden gardiner lavet af kraftig plastik for hyttens åbning. De små grise tager sig måske en ekstra lur.



**Økologiske husdyr skal leve et liv i
overensstemmelse med deres naturlige
adfærd, og de skal have god plads på
mark og i stald.**

**Økologisk jordbrug bidrager til høj
biodiversitet og bevarelse af arter og
naturlige levesteder.**

Flæskesteg med rødkålssalat

4 personer

DET SKAL DU BRUGE

Flæskesteg

2,5 kg økologisk flæskesteg
15 stk. laurbærblade + et par
stykker til toppen af stegen
1 stk. skrællet, halveret gulerod
1 stk. pillet løg, delt i halve
1,2 l vand
Salt og peber

Rødkålssalat

1 stk. rødkål
2 stk. æbler
50 g ristede valnødder
1 håndfuld bredbladet persille
2,5 spsk. balsamico af god kvalitet
2,5 spsk. olivenolie
1 stk. granatæblekerner
Salt og peber

SÅDAN GØR DU

Flæskesteg

1. Tag flæskestegen ud af køleskabet og lad den stå ca. 30 minutter på køkkenbordet. Dup sværene tørre med et rent viskestykke. Tjek med en

kniv, at sværene er skåret helt gennem fedtkanten (skær dog ikke ned i kødet).

2. Gnid salt ned mellem alle sværene. Krydr med salt og peber på undersiden. Læg laurbærblade i et ovnfast fad og put stegen oven på.
3. Sæt fadet i ovnen ved 220 grader over-under varme i 30 minutter.
4. Tag fadet ud. Put gulerod, løg og 1½ liter vand i.
5. Sæt stegen tilbage i ovnen i ca. 1½ time ved 90 grader (temperaturen i midten af stegen skal være 60 grader).
6. Tag stegen ud og opvarm ovnen til 275 grader på grillfunktion.
7. Sæt stegen ind igen og grill sværene - hold godt øje så sværene ikke brænder på. Flæskestegen skal stå helt lige, så sværen bliver sprød over det hele. Understøt evt. stegen med sølvpapir.

8. Flæskestegen er færdig når sværen er sprød og temperaturen i midten er 65-70 grader.
5. Tag stegen ud af ovnen og lad den hvile i ca. 20 minutter inden den skæres i skiver.

Rødkålssalat

6. Snit rødkølen fint og anret den på et fladt fad.
7. Snit æblerne i tynde strimler og anret dem ovenpå rødkålen.
8. Snit persillen fint. Anret persille og granatæblekerner på salaten.
9. Hæld lidt god olivenolie og balsamico udover salaten og krydr med salt og peber.
10. Pynt med ristede valnødder.

Tips: Læg stegeskyen fra fadet i fryseren. Den kan bruges til sovs en anden dag.



Flæskestegssandwich med råsyltet rødkål og syltede agurker

4 personer

DET SKAL DU BRUGE

Burger

4 skiver flæskesteg
4 surdejsboller
12 skiver syltede agurker

Sennepsmayonnaise

2 spsk. mayonnaise
2 spsk. græsk yoghurt
1 tsk. honning
1 spsk. æbleeddike
1 spsk. grov sennep
Salt og peber

Råsyltet rødkål

½ rødkål fintsnittet
på et mandolinjern
2 dl vand
2 dl æbleeddike
1½ dl sukker
½ tsk. fennikelfrø
½ tsk. korianderfrø
½ tsk. spidskommen
3 stk. allehånde
Evt. lidt salt og peber

SÅDAN GØR DU

Råsyltet rødkål

1. Varm vand, sukker og eddike op i en gryde.
2. Mort krydderierne i en morter. Hæld det i gryden og sluk for blusset.
3. Krydr med salt og peber.
4. Tilsæt fintsnittet rødkål og lad det stå på køl, gerne et par timer.

Sennepsmayonnaise

5. Bland ingredienserne sammen og smag til med salt og peber.

Anretning

6. Lun bollerne i ovnen.
7. Skær stegen ud i skiver og smør bollen med lidt sennepsmayonnaise på begge sider.
8. Anret med råsyltet rødkål, tynde skiver æble, syltede agurker og flæskestegsskiver.

Råsyltet rødkål kan med fordel stå på køl et par timer inden servering.



Brug resterne af flæskestegen til en lækker flæskestegssandwich og undgå madspild.



Jordskokkesuppe med bacon og persille

4 personer

DET SKAL DU BRUGE

Jordskokkesuppe

800 g jordskokker
2 løg
3 stilke bladselleri
50 g persille
25 g smør
1 liter bouillon
2 dl madlavningsfløde
Salt og peber
100 g økologisk bacon i tern

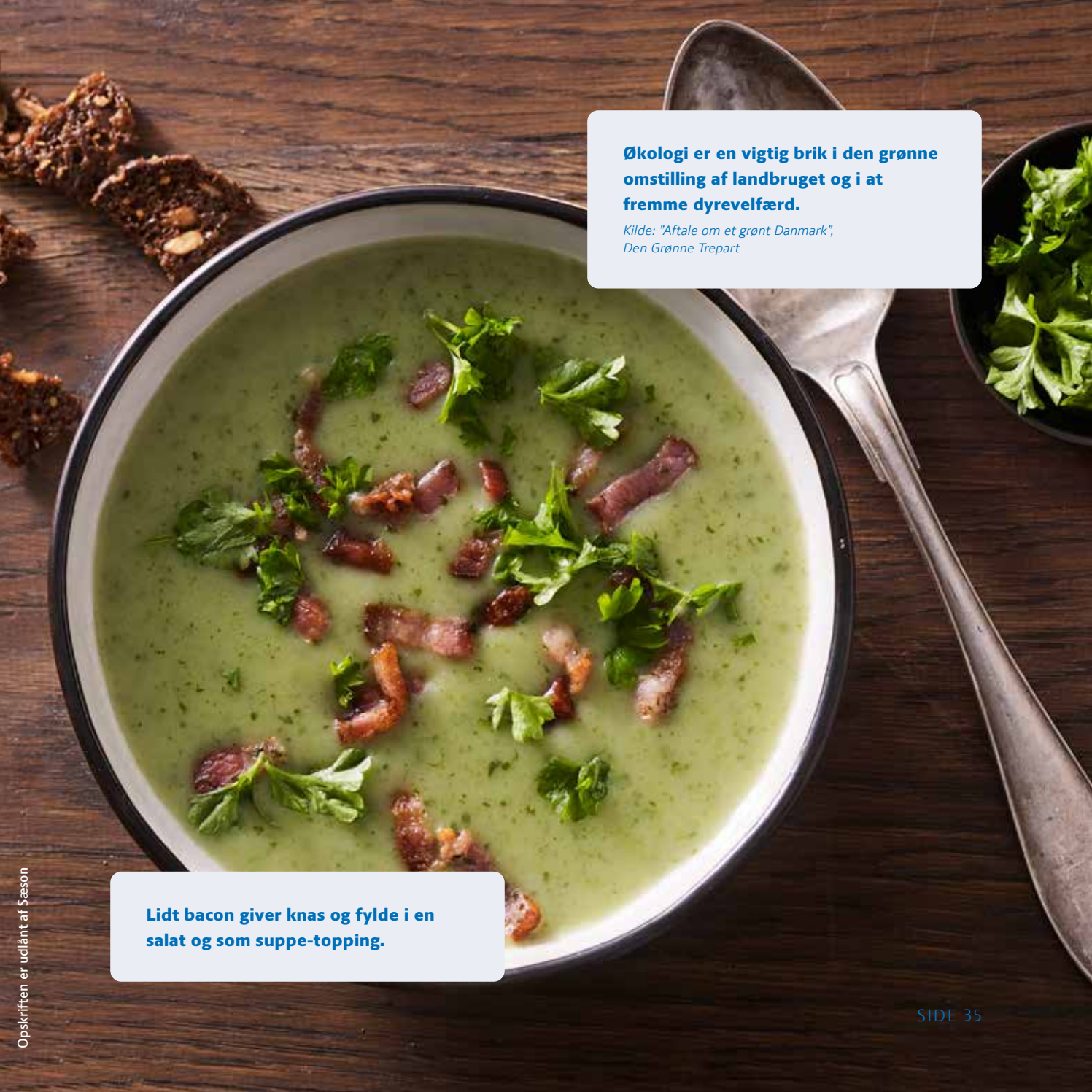
Tilbehør

Rugbrødsskiver eller sprødristede tynde
rugbrødsskiver
Hakket persille

SÅDAN GØR DU

1. Skræl jordskokkerne og skær dem i tern. Skær løgene i tern og bladsellerien i skiver. Skyl persillen grundigt og hak den groft.
2. Svits jordskokker, løg og bladselleri i smør i en gryde. Det skal ikke tage særlig farve. Tilsæt persille og bouillon og kog suppen op. Lad suppen simre ca. 20 minutter under låg.
3. Miks jordskokkesuppen jævn med en stavblender, alm. blender eller foodprocessor. Varm suppen op igen med fløden. Rør i suppen hele tiden, da den ellers kan sprøjte. Lad suppen småkoge 2 minutter. Smag til med salt og peber.
4. Steg de økologiske bacontern sprøde på en pande. Afdryp på køkkenrulle.
5. Drys bacon, let knuste rugbrødsskiver og persille over jordskokkesuppen ved servering.



A top-down photograph of a white bowl with a dark rim, filled with a vibrant green soup. The soup is garnished with several pieces of cooked, crumbled bacon and fresh green parsley leaves. The bowl sits on a dark, textured wooden surface. To the left of the bowl, there are some dark, crumbly snacks. To the right, a silver spoon and a small black bowl containing more parsley are partially visible.

Økologi er en vigtig brik i den grønne omstilling af landbruget og i at fremme dyrevelfærd.

*Kilde: "Aftale om et grønt Danmark",
Den Grønne Trepårt*

Lidt bacon giver knas og fylde i en salat og som suppe-topping.

Oplev det økologiske griseliv.



På Sofari får du og din familie mulighed for at komme helt tæt på det økologiske griseliv. Sofari finder sted en søndag sidst i maj.

Se, hvornår det er, og find en gård i nærheden af, hvor du bor på www.sofari.dk



- følg Sofari på [sofari.dk](https://www.facebook.com/sofari.dk)

Støttet af:
Fonden for økologisk landbrug



Finansieret af
Den Europæiske Union
NextGenerationEU



Foto: Henrik Bjerregrav