

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 Safari.

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 giver det mening at spise mindre, men bedre kød, når der skal kød på middagsbordet. Her er kød af økologisk gris en oplagt mulighed.



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



**Marianne Hestbjerg og
de økologiske griseproducenter i FØKS**



Forår

SIDE 7

Perlespeltsalat med mørbrad fra gris

SIDE 8

Osteanerede schnitzler
med peberfrugtsauce

SIDE 11

Frikadeller med bælgrugt og porre

Sommer

SIDE 15

Grillet mørbrad med grøntsager
og peberhummus

SIDE 16

Grillspyd med naanbrød
og karry-blomkål

SIDE 19

Krebinetter med røg-creme
og grillet majssalat

Efterår

SIDE 23

Forårsruller med grisekød

SIDE 24

Boller i karry med æbletern

SIDE 27

Medisterpølse med grov mos og
stuvet kål med ærter

Vinter

SIDE 31

Flæsketeg med rødkålssalat

SIDE 32

Flæsketegssandwich med
råsyltet rødkål og syltede agurker

SIDE 34

Brændende kærlighed
med et twist

Foto: Steffen Stamp



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 2006 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

Perlespeltsalat med mørbrad fra gris

4 personer

DET SKAL DU BRUGE

Mørbrad

1 økologisk mørbrad fra gris, 400 g
1 tsk. salt
Peber
2 tsk. rapsolie
200 g frisk spinat

Perlespeltsalat

250 g perlespelt
150 g bladselleri
Lidt af bladselleriens grønne top
2 æbler, 300 g
1 bananskalotteløg, 60 g
60 g fast gul ost, fx grubeost
250 g grønne ærter, friske eller
frosne

Dressing

$\frac{3}{4}$ dl æble- eller vineddike
 $\frac{1}{2}$ dl olie
 $\frac{1}{4}$ tsk. salt
1 tsk. sukker eller honning
Peber

SÅDAN GØR DU

Mørbrad

1. Dup kødet tørt med køkkenrulle, krydr med salt og peber.
2. Varm olie på en pande ved god varme. Det skal syde, når kødet rammer panden.
3. Brun hurtigt mørbraden på alle sider 2-3 min. i alt.
4. Skru ned til middel varme, læg låg på og steg i 10 min.
5. Vend og steg færdigt i 10 min.
6. Tilsæt spinat de sidste par minutter, den skal bare falde sammen og optage noget af stegeskyen.
7. Mørbraden skal være svagt rosa indeni. Bruges stegetermometer skal kerntemperaturen være 65 grader.

Perlespeltsalat

8. Kog perlespelt efter anvisning på posen. Afdryp og afkøl.

9. Skyld bladselleri og æbler. Skær dem i små stykker/tern.
10. Pil løg og skær det i små tern.
11. Skær osten i små tern.
12. Bland perlespelt, bladselleri, æbler, ost og ærter i en skål.
13. Hak lidt af bladselleriens top groft og vend den i.

Dressing

14. Bland ingredienserne til dressing og hæld den over perlespeltsalaten. Vend rundt.

Servering

15. Skær 8 tynde skiver af stegen (200 g) og server dem sammen med salaten.

*Brug resterne af
mørbraden som pålæg.*



Ostepanerede schnitzler med peberfrugtsauce

4 personer

DET SKAL DU BRUGE

Schnitzler

4 økologiske schnitzler af inderlår fra gris, 1 cm tykke á ca. 125 g
Salt og peber
50 g revet parmesanost
4 spsk. durummel
1 æg
2 spsk. olivenolie

Sauce

2 skalotteløg, 50 g
½ spsk. olivenolie
1 gul og 1 rød peberfrugt, 360 g
2 tomater, 180 g
2 stilke basilikum
2 stilke persille
½ dl tør hvidvin eller bouillon
2 dl bouillon
½ dl piskefløde
Cayennepeber, salt og peber

Tilbehør

400 g tørret fuldkornspasta eller
500 g frisk

SÅDAN GØR DU

Sauce

1. Svits finthakkede løg i olie.
2. Skær ¾ af hver peberfrugt i store tern, tilsæt dem og svits i 5-7 min. til de er helt bløde.
3. Tilsæt de finthakkede tomater, stilke af basilikum og persille og svits i 2 min.
4. Hæld vin/bouillon ved.
5. Kog saucen ind under omrøring ved god varme, til der er ⅔ tilbage, tag stilkene op og blend resten helt fint.
6. Hæld saucen gennem en si, varm den op og hæld fløde i. Kog indtil saucen jævner let, smag til med lidt cayennepeber, salt og peber.

Ostepanerede schnitzler

7. Del schnitzlerne i 4-5 stykker.
8. Drys med salt og peber.
9. Panér stykkerne ved først at vende dem i en blanding af

parmesanost og mel, derefter i de sammenpiskede æg tilsat 2 spsk. vand, og til sidst igen i blandingen af parmesanost og mel.

10. Varm olien på en pande ved god varme.
11. Kom stykkerne på panden og brun ca. 1 min. på hver side.
12. Skru ned til middel varme og steg færdig, ca. 2 min. på hver side, til kødet er netop gennemstegt.

Tilbehør

13. Kog pastaen som anvist på pakken.

Pynt evt. saucen med et drys persille og basilikum samt resten af peberfrugterne skåret i små tern.





**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 12 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 bælgfrugt 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

dressingen sammen. Smag til og vend dressingen 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 min. 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.



Økologiske smågrise går sammen med soen i mindst 7 uger.
Flere producenter lader smågrisene gå med soen i endnu flere uger.

Sommer

Foto: Landbrug & Fødevarer

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 mudderet 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.



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

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



Grillet mørbrad med grøntsager og peberhummus

4 personer

DET SKAL DU BRUGE

Grillet mørbrad af gris

500 g økologisk mørbrad af gris
1 fed knust hvidløg
1 spsk. friskhakket rosmarin
1 spsk. friske timianblade
Salt og peber

Grillede grøntsager

2 peberfrugter
2 rødløg
1 lille squash
4 forårsløg
8 asparges
4 spsk. olivenolie
1 lille citron, revet skal
Salt og peber

Peberhummus

1 rød peber
150 g hummus

Tilbehør

Brød eller kartofler

SÅDAN GØR DU

Peberhummus

1. Grill peberfrugten til skindet er mørkt og bobler op.
2. Afkøl og pil skindet af, flæk og fjern kernerne. Blend peberfrugten med hummus til en lækker rød creme og smag til.

Grillet mørbrad

3. Puds mørbraden og rul den i en blanding af hvidløg, rosmarin, timian, salt og peber.
4. Brun hurtigt mørbraden på grillen og grill efterfølgende indirekte i ca. 20 min.

Grillede grøntsager

5. Pil rødløgene og skær dem i kvarte. Skær squashen i skrå skiver.
6. Pil og halvér forårsløgene. Bræk det træede af aspargesene og halvér dem på langs.
7. Grill grøntsagerne til de er gyldne og møre.
8. Vend grøntsagerne og peberfrugten i en blanding af olivenolie, citron, salt og peber.

Anretning

9. Skær kødet i pæne skiver og servér sammen med de grillede grøntsager og hummus. Giv evt. brød eller kartofler til.



Grillspyd med naanbrød og karry-blomkål

4 personer

DET SKAL DU BRUGE

Grillspyd

500 g hakket økologisk grisekød, 8-12% fedt
1 ts. salt
2 fed knuste hvidløg
1 spsk. tikka masala eller karry
2 spsk. friskhakket mynte
Friskkværnet peber

Creme

$\frac{3}{4}$ dl kærnemælk
2 spsk. piskefløde
Saft og fintrevet skal fra $\frac{1}{2}$ økologisk lime

Karry-blomkål

1 stk. blomkål
1 spsk. tikka masala eller karry
Olie
50 g mandelflager
1,5 dl poppet quinoa
Mynte
Dild
Koriander

Tilbehør

4 stk. naanbrød

SÅDAN GØR DU

Grillspyd

1. Rør kødet sejt med salt. Tilsæt knust hvidløg, tikka masala og mynte.
2. Krydr med peber og form farsen til små ovale kødboller.
3. Sæt et spyd i hver og grill i ca. 10 min. Vend jævnligt. I stedet for grill kan kødbollerne steges i lidt olie på en pande ca. 10 min.

Creme

4. Blend kærnemælk, fløde og lime til en skum-mende creme. Smag til med salt og lad hvile.

Karry-blomkål

5. Del blomkålen i små buketter. Blanchér 2 min. i letsaltet vand og dryp af.
6. Steg buketterne i lidt olie sammen med tikka masala så de stadig har bid.
7. Kom mandelflagerne ved og rist dem gyldne.
8. Drys blomkålen med mandler, quinoa og krydderurter. Kom lidt af limes dressing hen over.

Anretning

9. Grill brødene og servér dem sammen med spyd, blomkål og limes dressing.



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

Tips

Kan man ikke få poppet quinoa, kan de poppes ligesom popcorn i en gryde i lidt olie - men pas på de ikke bliver brændt.

Lad børnene hjælpe til i køkkenet. De kan hjælpe med at skrabe kernerne ud af agurken, blande røgcremen og anrette på tallerkenen.

Krebinetter med røgcreme og grillet majssalat

4 personer

DET SKAL DU BRUGE

Krebinetter

400 g hakket økologisk grisekød 8-12%

½ tsk. kommen

1 tsk. salt med røgsmag

Friskkværnet peber

Røgcreme

1 bæger rygeost ca. 175 g

½ 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 min. 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 min. 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

Foto: Henrik Bjerregrov

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.



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

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

Forårsruller med grisekød

4 personer

DET SKAL DU BRUGE

Forårsruller

400 g økologisk hakket grisekød, 9-15%
2 "reder" glasnudler
100 g shiitake svampe
1 stort løg
6 fed hvidløg
2 store gulerødder
5 spsk. sojasauce
1 spsk. sukker
1 ts. groft salt
1 stor håndfuld bønnespirer
18 plader forårsrulledej
2 stk. æggeblommer

Tilbehør

1 hovedsalat eller anden blød salat
1 bundt koriander
1 håndfuld mynte
2 dl sweet chilisauce
2 dl sojasauce
½ citron

SÅDAN GØR DU

Forårsruller

1. Udblød nudlerne i varmt vand.
2. Snit imens løg, riv gulerod og hvidløg. Hak stænglerne fra koriander.
3. Bland alle ingredienser, undtagen bønnespirerne, godt sammen i en stor skål.
4. Steg blandingen i en varm gryde eller stor pande til kødet er tilberedt. Grøntsagerne må godt falde lidt sammen.
5. Kom bønnespirerne op i den varme blanding og rør godt sammen.
6. Alle dejpladerne lægges ud på et bord, med et af hjørnerne vendt ud mod dig selv.
7. Kom et par spiseskefulde fyld på hver plade, og rul dem halvt sammen. Fold enderne ind over resten, og rul lidt mere til der kun er en lille trekant tilbage. Smør lidt æggeblomme på den resterende dej, og rul helt sammen.
8. Fritér rullerne i smagsneutral olie i ca. 5 min. ved middel varme, til de er sprøde og gyldne.
9. Servér med salat, urter, citron og chili- eller sojasauce.

Forårsrullerne kan anvendes som snack eller forret, og du kan lave dem større og mindre efter smag.



Der er meget restriktive krav til, hvor meget medicin en økologisk gris må få, og først skal en dyrlæge stille diagnosen.

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
½ 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 min.

Karrysovs

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

9. Form derefter kødboller af farsen, og læg dem forsigtigt ned i karrysovsen.
10. Kog kødbollerne møre i 6-7 min. 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 bælgrugter. Det er en
nem måde at gøre den kendte ret
mere plantebaseret, og stadig bevare
smagen som du (og børnene) kender.



Det økologiske grisekød havde en markedsandel på 3,9% i detailhandlen i 2024.

Kilde: Kauza Shopper Data

Medisterpølse med grov mos og stuvet kål med ærter

4 personer

DET SKAL DU BRUGE

Medisterpølse

400 g medister af økologisk gris
½-1 spsk. olie

Stuvet kål med ærter

1 stort spidskål
eller et lille hvidkål, ca. 800 g
1-2 løg
3-4 dl minimælk
Salt og peber
100 g ærter, friske eller frosne

Tilbehør

800 g kartofler
2 - 3 dl minimælk
1½ spsk. smør
Persille

SÅDAN GØR DU

Grov mos

1. Vask og evt. skræl kartoflerne.
2. Skær dem i mindre stykker.
3. Kog kartoflerne til de er møre.
Mos dem groft med en gaffel.
4. Smag til med salt og peber.
5. Skyl og hak persille til pynt.

Medisterpølse

6. Varm olien på en pande ved god varme, mens kartoflerne koger.
7. Læg medisterpølsen på panden, når den er så varm, at "det siger lyde".
8. Brun den 2 min. på hver side, og steg derefter ca. 15 min. ved middel varme.

9. Vend medisterpølsen ca. hvert andet minut.
10. Stik i den med en kødnål - når saften er klar, er medisterpølsen gennemstegt.

Stuvet kål med ærter

11. Skyl kålen og snit den groft.
12. Skær løget i tern.
13. Kom kål, løg og mælk i en gryde ved god varme og vend jævnligt til kålen er mør.
14. Smag til med salt og peber.
15. Vend ærterne i den stuvede kål lige før servering.
16. Krydr evt. den stuvede kål med revet muskatnød.

I stedet for kartofler kan du bruge forskellige rodfrugter som fx selleri, jordskokker, gulerødder, persillerødder eller pastinakker.

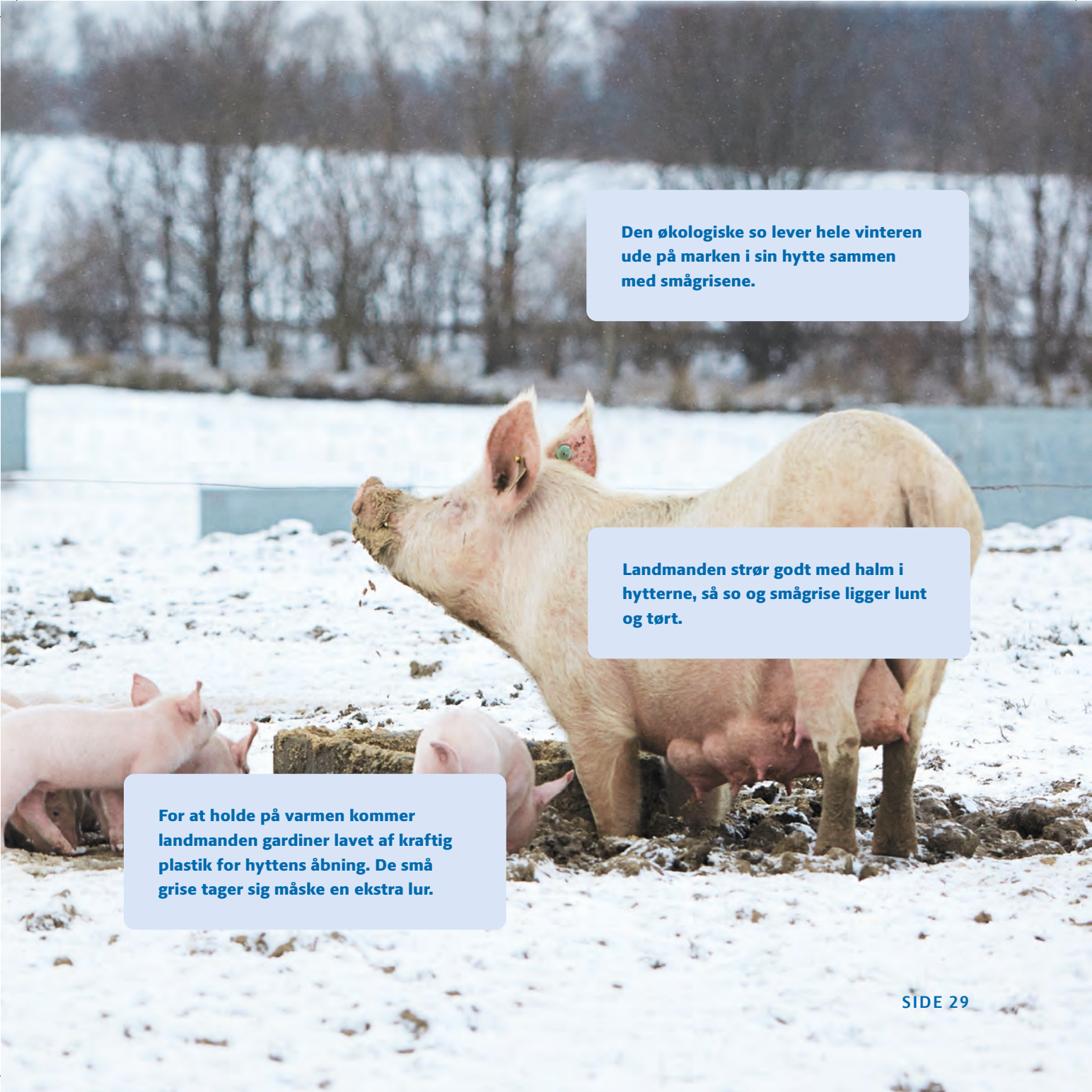


Vinter

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.

Foto: Ulrik Toft



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 min. 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 min.
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 min. 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 økologisk flæskesteg
4 surdejsboller
12 skiver syltede agurker

Sennepsmayonnaise

2 spsk. mayonnaise
2 spsk. græsk yoghurt
1 ts. 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 ts. fennikelfrø
½ ts. korianderfrø
½ ts. 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. Mørt 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.

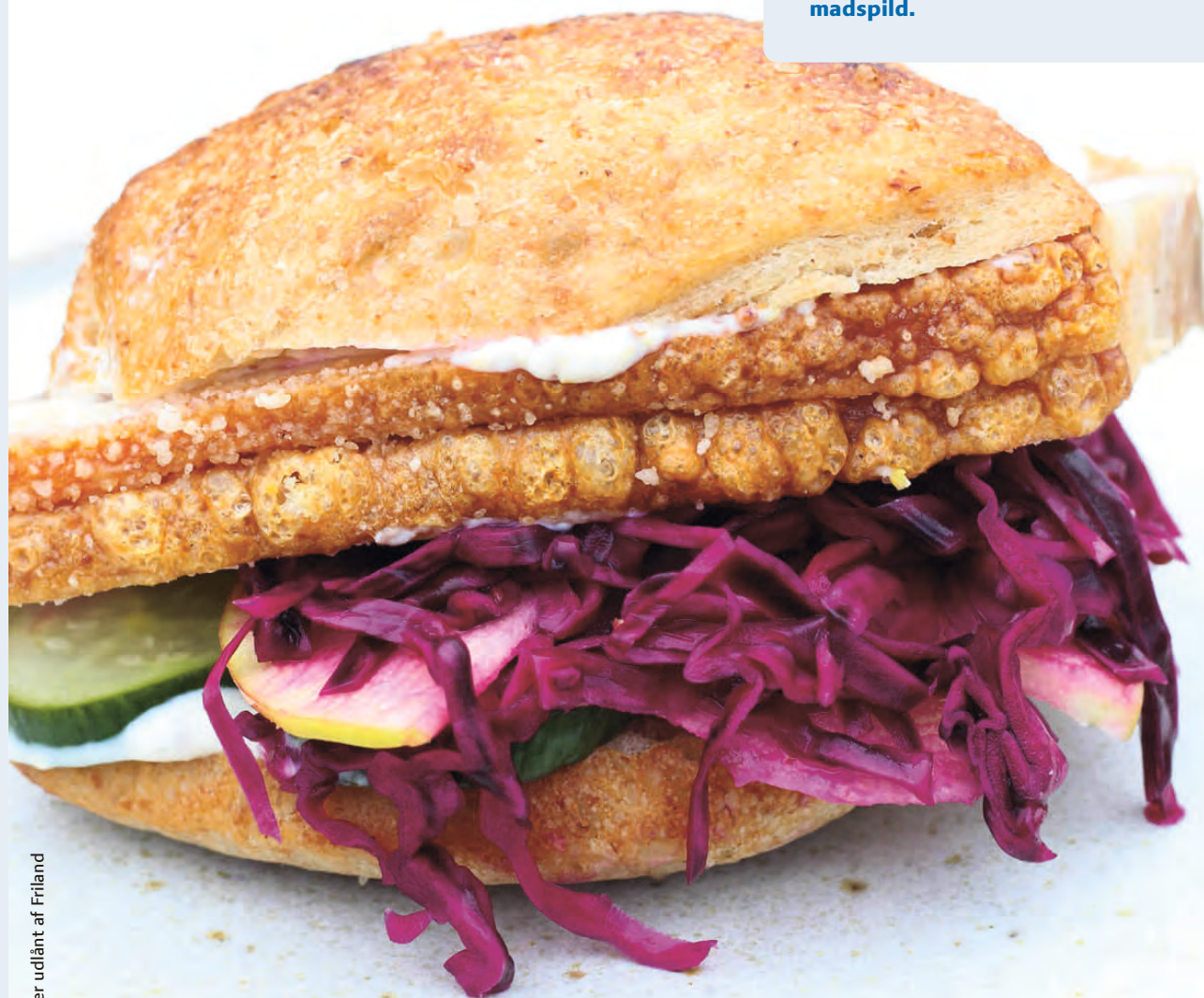
Anretning

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 flæsketegen til en lækker flæsketegssandwich og undgå madspild.



Brændende kærlighed med et twist

4 personer

DET SKAL DU BRUGE

Rodfrugtmos

900 g kartofler
2 pastinakker, 200 g
200 g selleri
2 dl mælk
25 g smør
Salt og peber

Bacon, løg og æble

250 g røget bacon gerne tørsaltet
eller 300 g bryst af økologisk gris
(stegestykket)
1 stort og 1 lille løg, ca. 300 g
1 æble gerne Ingrid Marie eller
Elstar, 110 g
100 g rødbeder
25 g purløg

SÅDAN GØR DU

Rodfrugtmos

1. Skræl rodfrugterne og skær dem i mindre stykker.
2. Kom rodfrugterne i en gryde og dæk dem med vand.
3. Kog dem ca. 20 min. til de er godt møre.
4. Hæld vandet fra rodfrugterne.
5. Mos rodfrugterne med en håndmixer eller en kartoffelmose.
6. Varm mælken i en gryde.
7. Rør den varme mælk i rodfrugtemosen, så den bliver tilpas lind.
8. Kom smørret i og smag til med salt og peber.

Bacon, løg og æble

9. Skær bacon i små tern.
10. Pil løgene og skær dem i skiver eller tern.
11. Rist baconternene sprøde på en pande.
12. Læg baconternene over på et stykke køkkenrulle, så de kan dryppe af.
13. Steg løgene gyldne og møre i stegefedtet fra bacon.
14. Skær æblet og rødbeder i tern og steg dem med løgene.

Hæld bacon, løg og æble-blandingen over rodfrugtmosen og server med et drys af klippet purløg over retten.



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, som suppe-topping eller her i brændende kærlighed.

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 [sofaridk](https://www.sofari.dk)

Støttet af:
Fonden for økologisk landbrug



Finansieret af
Den Europæiske Union
NextGenerationEU



Foto: Henrik Bjerregrav