

Slip den gode smag **FRI**





Smagen af et liv i det **FRI**

Må vi tilbyde lidt **FRI** inspiration til din hverdagsmad, der giver dig en god smag og god samvittighed? Vi forærer dig opskrifter til lækker økologisk hverdagsmad, der alle er baseret på kød fra **FRILAND ØKOLOGI**.

Vores kød kommer fra økologiske grise og køer, der er vokset op med rendyrket dyrevelfærd. Dyrene er født, opvokset og slagtet i Danmark og har haft gode vilkår i deres opvækst. Køerne har græsset **FRI** på de grønne marker i sommerhalvåret.

Grisene er født i hytter i det **FRI** med åbne vidder. Ja, faktisk har vores grise haft det så godt, at alt vores grisekød scorer tre ud af tre hjerter i Fødevarestyrelsens dyrevelfærdsmærke, Bedre Dyrevelfærd. Det kalder vi ultimativ dyrevelfærd.

Så slip din madglæde og gode samvittighed **FRI**, når vi på de næste sider inspirerer dig til lækre hverdagsretter i dyrevelfærdens tegn.

Velbekomme!





Mød din frilandmand

Michael Nielsen, frilandmand siden 2016

Michael Nielsen har 200 økologiske søer, og gården ved Tilsbæk ved Slangerup er efterhånden blevet lidt af et tilløbsstykke.

Gården Tilsbæk er nærmest blevet en attraktion, efter frilandmand Michael Nielsen anskaffede 200 økologiske søer.

- De økologiske søer farede første gang i juli sidste år. Forbipasserende stopper på vejen for at se på dem og deres smågrise, som går frit på marken, og mange spørger ind til, hvordan vi passer de økologiske grise.

Jeg kan også mærke, at mange forbrugere i lokalområdet køber mere økologisk. De synes, det er fornemt, at vi er gået i gang med økologiske grise, siger den 53-årige Michael Nielsen.

Han har haft konventionelle grise på Tilsbæk siden 1998 og udvidede sidste år med 200 økologiske søer af flere årsager.

- Vi kan for eksempel udnytte gødningen fra de økologiske grise i vores økologiske

planteavl. Men det er heller ikke nogen hemmelighed, at økologisk griseproduktion er økonomisk attraktivt for tiden. Det var også en af grundene til, at vi gik i gang, siger Michael Nielsen.

Selvom grisene også er forretning, har Michael Nielsen alligevel et blødt punkt i brystet for de nysgerrige dyr.

- Jeg bliver da også helt varm om hjertet, når grisene render rundt en sommerdag og roder i jorden. Samtidig er jeg glad for, at jeg laver det, forbrugerne vil have, siger Michael Nielsen og fortsætter:

- Efter min mening er økologi fremtiden, og da min ambition er at sætte standarden for dansk griseproduktion, er økologi oplagt for mig, siger han.

SÅDAN LEVER ØKOLOGISKE GRISE FRA FRILAND:

Er **født på danske marker** i hytter. Fravænnens fra soen efter min. 7 uger.

Ingen halekupering. Har altid adgang til det **FRI** i form af løbegårde. Har ekstra god plads i stalden. Går i stier med god plads, **masser af halm** og mulighed for at motionere. 100% økologisk foder. Krav om grovfoder. Ingen brug af gensplejset foder (**GMO FRIT**).

Skærpede regler for brug af medicin. Får kun medicinbehandling efter tilsyn af dyrlæge.

Dobbelt så lang tilbageholdelsestid ved medicinering.

Transporteres skånsomt til slagteriet.



Tre bankende hjerter for det **FRI** dyreliv

Vi er stolte over at vores økologiske grisekød scorer 3 ud af 3 mulige hjerter i den statslige dyrevelfærdsmærkeordning Bedre Dyrevelfærd.

Hos FRILAND ØKOLOGI tror vi på, at dyrevelfærd giver dig en ekstra god smag i munden. Du kan møde et nyere fødevareremærke på et udvalg af pakker med grisekød. Det er Fødevarestyrelsens statslige dyrevelfærdsmærke – Bedre Dyrevelfærd, som viser, hvor godt grisen har haft det.

Formålet med det statslige dyrevelfærdsmærke – Bedre Dyrevelfærd er at forbedre dyrevelfærd for flest mulige grise.

Dyrevelfærdsmærket gør det muligt for forbrugeren at se, hvor godt et griseliv grisen har haft. Dyrevelfærdsmærket findes i 3 niveauer med stigende krav til dyrevelfærd. Mærket introduceres i første omgang inden for grisekød.

Grisekød fra FRILAND ØKOLOGI scorer tre hjerter i dyrevelfærd. Vi er meget stolte over, at alt vores grisekød scorer 3 ud af 3 mulige hjerter. Det kalder vi god dyrevelfærd.

Grisekød fra FRILAND ØKOLOGI får tre hjerter. Det gør det bl.a. fordi, at de økologiske grise:

- fødes i hytter på marken
- har adgang til det fri
- har mere halm i liggearealer
- har krølle på halen
- har ekstra plads i stalden

Når du handler grisekød, skal du se efter logoet for Bedre Dyrevelfærd. Du vil møde logoet på vores pakker med grisekød.

ANBEFALET AF
DYRENES
BESKYTTELSE



Anbefalet af Dyrenes Beskyttelse siden 1992

Grisekød fra Friland har siden starten af 1992 været solgt med mærket "Anbefalet af Dyrenes Beskyttelse". Friland var i mange år en af de eneste virksomheder til at benytte mærket, men gennem de sidste fem år er der kommet mange flere producenter til. Mærket har to formål. Dels at hjælpe forbrugeren med at finde produkter, der er

produceret med god dyrevelfærd, dels at løfte dyrevelfærd i landbruget.

Det er Dyrenes Beskyttelse, der fastsætter de krav, der skal produceres efter i dialog med producenter og landmænd. Det er den enkelte landmand, som kontrolleres årligt af Dyrenes Beskyttelses uafhængige kontrolorgan DB Kontrol.

Anbefalet af Dyrenes Beskyttelse er din sikkerhed for, at de økologiske grise:

- fødes i hytter på marken
- har adgang til det fri
- har mulighed for at udleve naturlig adfærd
- har krølle på halen
- har mere halm i liggearealer
- har ekstra plads i stalden
- har kortere dyretransporter



Estragon krydret flæskesteg med bagte glaserede gulerødder, asparges & estragon dipsauce

4-6 PERSONER

Ca. 1 kg flæskesteg
Groft salt
2 spsk. olie
1 spsk. frisk estragon
Friskkværnet peber
½ kg slanke, gerne nye gulerødder
50 g smeltet smør
1 bundt grønne asparges
Saften fra ½ citron
2 spsk. flydende honning
200 g creme fraiche 38%
2-3 spsk. frisk estragon
Salt, friskkværnet peber
Lidt revet citronskal og citronsaft

Gnid sværen med groft salt, så saltet kommer ned imellem sværene. Smør kødet med en blanding af finthakket estragon og olie og krydr med peber. Læg stegen i et ovnfast fad og læg en skive rå kartoffel under, så sværen ligger lige. Sæt stegen i en kold ovn og stil temperaturen på 200 °C. Steg den ca. 1½ time til centrumtemperaturen er 65 °C - brug et stegetermometer. Hvis sværen ikke er sprød, når centrumtemperaturen er omkring 55 °C, skrues temperaturen op på 225 °C. Skyl, skrab eller skræl gulerødderne. Læg dem i et ovnfast fad, pensl med smeltet smør og bag dem 10 minutter. Tilsæt asparges, dryp grøntsagerne med citronsaft og honning og glasér 6-8 minutter. Ryst fadet et par gange, så gulerødder og asparges dækkes af smørblandingen. Blend estragon og halvdelen af creme fraichen til en lækker grøn cremet sauce. Rør resten af cremefraichen i og smag til med citronskal, citronsaft, salt og peber.



grisekød

Langtidsstegt nakkesteg & feta-oliven salat

4-6 PERSONER

1 kg nakkefilet, afpudset
1 ubehandlet citron
2 fed hvidløg
1 spsk. oregano
2 tsk. salt
2 spsk. olivenolie
Friskkværnet peber
1-2 squash
4-6 tomater
1-2 rødøg
75 g oliven, gerne forskellige
100 g feta eller lignende
4-6 græske fladbrød

Pisk fintrevet citronskal, citronsaft, knust hvidløg, oregano, salt og olivenolie sammen.
Læg kødet i et ovnfast fad, hæld krydderlagen over og krydr med peber. Dæk fadet med folie og sæt nakkefileten i ovnen ved 150 °C i ca. 3-3½ time.
Vend kødet et par gange undervejs og spæd med vand, hvis væden er helt fordampet. Kan også laves i en grill ved indirekte varme, men hold øje med temperaturen.
Riv squashene i lange bånd og anret med grofthakkede tomater, rødøg i tynde skiver, oliven og feta brækket i mindre stykker. Dryp evt. med lidt citronsaft og olivenolie og krydr med salt og peber.
Tag kødet op og træk det fra hinanden med to gaffer.
Fordél kødet på de lune brød sammen med salat og servér.



grisekød



Gurkemeje-kardemommekrydret skinkeculotte med blomkål & ris

4 PERSONER

1 skinkeculotte ca. 750 g
2 tsk. gurkemeje
1 tsk. salt
50 g smør
1 tsk. kardemommefrø
1 spsk. karry
1 løg
2 grønne chili
1 spsk. smør
1 tsk. gurkemeje
½ tsk. kardemommefrø
3 dl ris
5 dl grøntsagsbouillon
1 blomkål
50 g mandelflager
Persille
1 lime

Brun culotten på en tør pande og læg den i et ovnfast fad. Krydr den med gurkemeje og salt. Rør smørret sammen med kardemomme og karry og fordel det på kødet. Placer et stegetermometer ind midt i kødet. Sæt kødet i en kold ovn, tænd på 160 °C og steg culotten ca. 1 time. Kødet er færdigt, når centrumtemperaturen er 65 °C. Hak løg og chili uden kerner og sautéer det i smør sammen med gurkemeje og kardemomme i 2 minutter. Tilsæt ris, steg et kort øjeblik og

kom bouillon ved. Læg låg på og lad det koge for svag varme 15 minutter. Del blomkålen i små buketter og damp dem 6 minutter i letsaltet vand, så de stadig har bid. Steg dem færdige i skyen fra kødet, så de får smag og farve fra krydderierne. Skær culottestegen i tynde skiver på tværs af kødfibrene lige inden servering. Anret med ris og blomkål og drys godt med mandelflager samt hakket persille. Supplér evt. med lime.



Grillet chilikrydret kotelet, broccoli & persillemayo

4 PERSONER

4 koteletter
Knust chili
Salt, peber
Olie eller smør spray
100 g mayonnaise
15 g persilleblade
1 knivspids knust chili
1-2 bundt broccoli
Olivenolie
4 store skiver brød

Krydr koteletterne med chili, salt og peber. Spray koteletterne med lidt olie eller smør lige inden de grilles. Brug en stavblender til at findele persillebladene med mayonnaise og smag til med chilli. Skyl broccolien og skær stokken til. Skær broccoli i 4-8 pæne skiver og pensl med olivenolie. Grill brød og broccoli på begge sider ved god varme, men så broccolien stadig har bid. Grill koteletterne 2-3 minutter på hver side ved jævn varme, så de stadig er saftige og svagt rosa i midten. Servér med brød, broccoli & mayo.

Stegt flæsk med grøn kartoffelsalat & dilledressing

4 PERSONER

600 g stegeflæsk i skiver
Salt, friskkværnet peber
¾ kg små nye kartofler
2 skoleagurker
250 g slikærter
2 dl creme fraiche 18%
1 spsk. eddike
2 tsk. honning
1 bundt dild
Salt, peber

Krydr kødet med salt og peber og lad det trække mindst 10 minutter. Læg det på risten i en bradepande og sæt bradepanden øverst i en kold ovn. Tænd ovnen på 200 °C varmluft og steg kødet i ca. 15 minutter til skiverne er gyldne. Vend skiverne og steg til de er gyldne og sprøde. Læg dem 1 minut på et stykke køkkenrulle.

Kog kartoflerne møre i letsaltet vand og afkøl. Halvér de største.

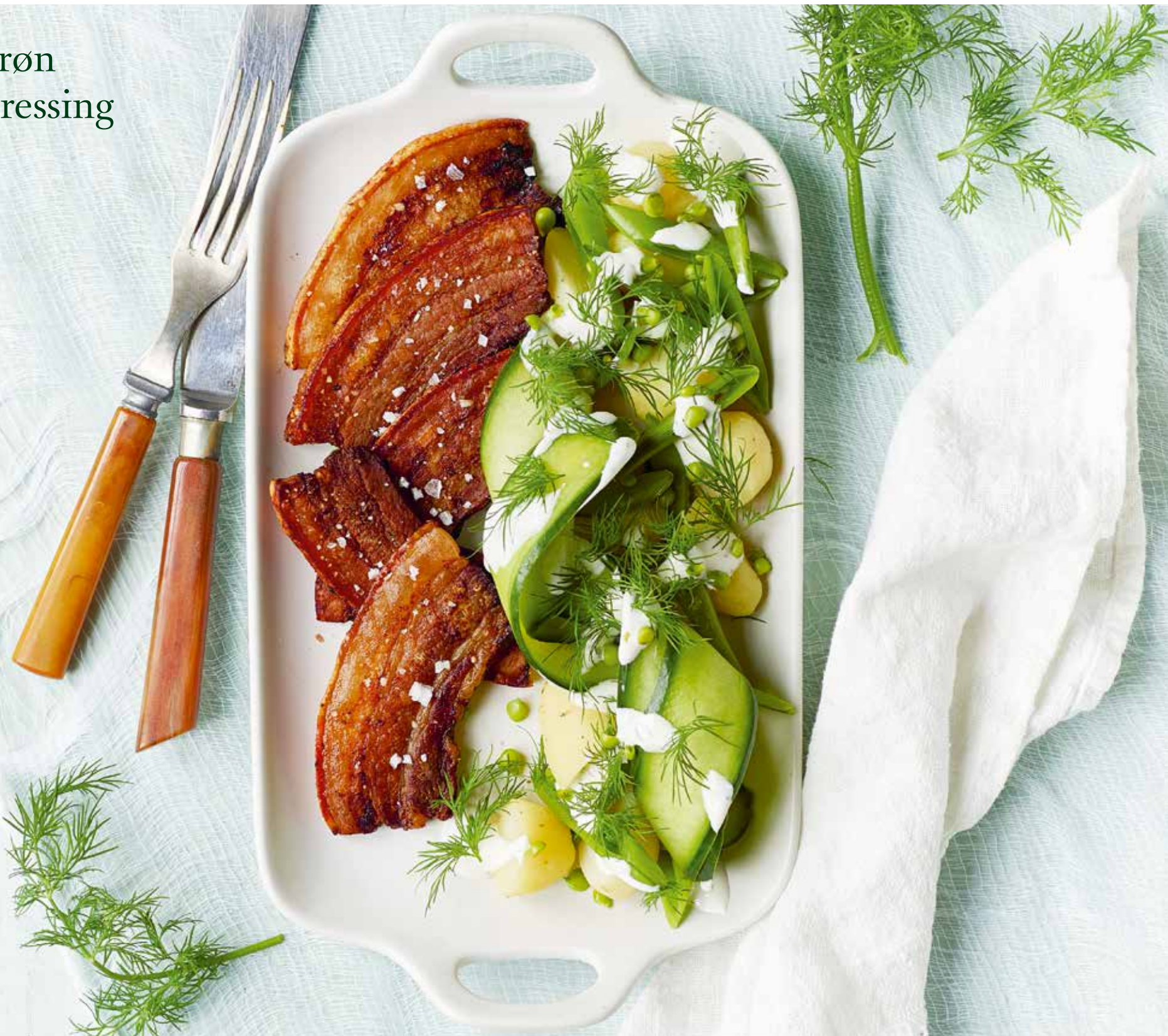
Skær agurkerne i strimler og snit ærterne.

Rør creme fraiche, eddike, honning og lidt hakket dild sammen og smag til med salt og peber.

Kom halvdelen af dressingen hen over kartoflerne, top med agurk og ærter og hæld resten af dressingen over.

Pynt med dild og server salaten til de knasende sprøde skiver flæsk.

Supplér gerne med groft ristet rugbrød.





Mød din frilandmand

Asmussen & Kaczmarek, frilandmænd siden 2004

Økologi kræver lidt mere arbejde, men Bo Kaczmarek mener, at kravene til økologisk drift gør livet bedre for kreaturerne.

Findes der noget bedre end at dase i græsset på en solrig sommerdag? Svaret ville nok være nej, hvis man kunne spørge de fire kviekalve, der en dag i juli ligger på en grøn mark på en økologisk gård ved Rødekro.

- Det kan da vist ikke blive meget mere idyllisk, konstaterer den økologiske frilandmand Bo Kaczmarek.

Sammen med Asmus Asmussen driver han en gård med 200 malkekøer og 210 hektar jord. Kødet fra det økologiske malkekvæg bliver leveret til Friland, og hele den økologiske tankegang er noget, der passer Bo Kaczmarek rigtig godt.

- Den økologiske tankegang er god. Blandt andet på grund af den høje dyrevelfærd med ekstra plads og strøelse til dyrene i stalden. Derudover er der forbuddet

mod at bruge sprøjtemidler på marken og kravet om, at dyrene skal gå ude i sommerhalvåret, forklarer Bo Kaczmarek.

Han medgiver, at økologi kræver mere arbejde, blandt andet med at opsætte og vedligeholde de mange kilometer hegn, det kræver for at få afgræsset markerne.

- Desuden skal vi i løbet af sommeren flytte dyrene fra en mark til en anden, når de har afgræsset et område. Men efter min mening trives dyrene ved at være ude.

Trivsel er alfa og omega, og jeg nyder at se køerne gumle græs ude på marken, forklarer Bo Kaczmarek.

En høj mælkeydelse samt sunde og stærke kreaturer med godt huld (kropsbygning) ser han som andre tegn på en høj dyrevelfærd, og det har dyrene hos I/S Asmussen & Kaczmarek.

SÅDAN LEVER ØKOLOGISKE KØER FRA FRILAND:

Er **på græs** i sommerhalvåret. Går i stalde om vinteren med god plads,

FRisk luft samt et blødt sted at sove. Får **daglig motion** året rundt.

100% økologisk foder. Krav om grovfoder. Ingen brug af gensplejset foder (**GMO FRIT**). **Skærpede regler** for brug af medicin. Får kun medicinbehandling efter tilsyn af dyrlæge.

Dobbelt så lang tilbageholdelsestid ved medicinering.

Transporteres skånsomt til slagteriet.

Entrecôte med bearnaise-ramsløgssalad & forårssalat

4 PERSONER

4 stk. entrecôte
100 g ægte mayonnaise
5-6 blade ramsløg (1 spsk. tørret)
75 g græsk yoghurt eller creme fraiche
1 spsk. bearnaiseessens eller vineddike
1 lille squash
1 bundt asparges
1 bundt forårsløg
2 dl edamamebønner
½ dl olivenolie
1 spsk. hvidvinseddike
1 spsk. friskhakket mynte
Salt, peber
Diverse krydderurter
Salt, friskkværnet peber

Rør mayonnaise sammen med finthakkede ramsløg og smag til med yoghurt, bearnaiseessens, salt og peber. Lad gerne mayo'en trække. Rens grøntsagerne og bræk det træede af aspargesene. Snit dem i lange smalle bånd, brug et mandolinjern og læg grøntsagerne 15 minutter i iskoldt vand. Pisk olie, eddike og finthakket mynte sammen og smag til. Lad grøntsagerne dryppe af og vend dem og bønnerne i marinaden. Drys evt. med ekstra mynte. Brun hurtigt bøfferne på begge sider og steg dem ca. 2 minutter på hver side, så de stadig er rosa. Krydr og servér med salat og ramsløgssalad.



oksekød



Farsbrød bagt med tomat & mozzarella

4 PERSONER

400 g farsbrød
1 dåse hakkede tomater
1½ dl bouillon
250 g cherrytomater
1 bæger mini mozzarella, 125 g
4 bagekartofler
4 tsk. grøn pesto
Olivenolie
½ dl frisk revet parmesan

Tilbehør: salat

Læg farsbrødet i et ovnfast fad. Skræl kartoflerne og skær dem i skiver ¾ ned, så de stadig hænger sammen. Pensl kartoflerne med en blanding af pesto og olivenolie, drys med salt og bag dem ca. 40 minutter ved 200 °C. Drys med parmesan efter 30 minutter. Bag farsbrødet 15 minutter ved 200 °C, hæld en blanding af hakket tomat, bouillon og halve cherrytomater hen over, drys med mozzarella og bag i yderligere 15 minutter. Servér kartoflerne til farsbrødet - gerne sammen med en god skål salat.

oksekød

Små krydrede kødboller i tomatsauce med kanel & bulgur

4 PERSONER

400 g hakket oksekød
3 dl grov bulgur
5 dl hønsbouillon
3 fed hvidløg
1 tsk. stødt spidskommen
1 tsk. koriander
Salt, peber
Olivenolie til stegning
2 hakkede løg
2 tsk. røget paprika
2 stænger kanel
1 dåse tomat med chili
2½ dl bouillon
1 dåse kikærter
Hakket persille

Kog bulguren som anvist i bouillon. Bland kødet med 1 fed knust hvidløg, spidskommen, koriander, salt og peber. Del og tril farsen til 16 kødboller og brun dem i olivenolie. Ryst panden, så de forbliver runde og læg dem til side. Hak løgene og svits dem sammen med 2 fed hvidløg til de er klare. Tilsæt kødboller, paprika, kanel, tomat og bouillon og bring det hele i kog. Lad det simre 10 minutter, og kom kikærter skyllet i koldt vand ved og varm det godt igennem. Smag til og servér med bulgur og et godt drys persille.



Grillet **hvidløgsmarineret flanksteak** med aubergine & chilyoghurt

4 PERSONER

600-700 g hvidløgsmarineret flanksteak
2 auberginer
½ dl olivenolie
1 fed knust hvidløg
1 tsk. masala
Salt
1 granatæble
Koriander & mynte
250 g græsk yoghurt
1 grøn chili uden kerner
½ tsk. masala
Salt
Koriander & mynte

Skær auberginerne i skiver og pensl dem med en blanding af olivenolie, hvidløg, masala og salt. Grill dem på begge sider til de er gyldne og møre.
Pil kernerne ud af granatæblet. Grill kødet 3-6 minutter på hver side afhængig af tykkelse.
Blend yoghurt, chili, masala og krydderurter til en cremet grøn dressing og smag til med salt.
Skær kødet i tynde skiver på tværs af kødtrådene og anret med grillede aubergine, chili yoghurt, granatæble og urter.



oksekød

Pasta med hvid **kødsauce** & kål

4 PERSONER

400 g hakket oksekød
300-400 g pasta, gerne båndpasta
Olivenolie
1 løg
2 fed hvidløg
2 stilke bladselleri
150 g østershatte
1 spsk. oregano
1 dl hvidvin
1 dl bouillon
1 lille bundt grønkål
Salt, peber
Parmesan

Kog pastaen aldente i letsaltet vand som anvist på emballagen.
Svits kødet i lidt olivenolie ved god varme. Tilsæt hakket løg, fintsnittet bladselleri, hvidløg, østershatte og oregano og svits endnu nogle minutter til grøntsagerne er møre. Kom hvidvin samt bouillon ved og lad det koge til væden er næsten fordampet. Skyl og snit kålen og kom den ved kødsaucen. Sautér til kålen er aldente og smag til med salt og peber.
Bland med friskkogt pasta og servér straks med et godt drys revet parmesan.



oksekød

Små farsbrød med æble, fennikel, salvie & bacon

4 PERSONER

600 g hakket grise- og oksekød
1 lille fennikelknold
1 æble
1 lille løg
Olivenolie
1 tsk salt
1 spsk. oregano
2 spsk. rasp
½ dl mælk
Friskkværnet peber
4-8 friske salvieblade
8 skiver bacon
4 små æbler

Snit fennikel og æble fint og skær det i små tern. Sautér fennikel, æble og fint-hakket løg i lidt olivenolie til det er mørt. Rør kødet sejt med salt og tilsæt oregano, rasp, mælk og fennikelblandingen. Rør farsen sammen og lad den hvile 5 minutter.

Læg baconskiver som et kryds to og to. Del og form farsen til fire små ovale farsbrød, og læg dem på hver sit baconkryds. Læg salviebladene oven på og svøb baconen omkring. Læg dem i et ovnfast fad og bag dem ved 200 °C i ca. 20-25 minutter.

Bag æblerne sammen med i ca. 10 minutter til de er møre, og skindet brister. Servér med brød og salat.



grise- og oksekød

Hejt i Frilands ånd..

...er denne brochure trykt på papir fra bæredygtigt skovbrug. Men det stopper ikke her, for også tryksværten er 100% bæredygtig.

Hvor traditionelle tryksager efterlader et restprodukt, der skal deponeres, kan denne brochure nedbrydes i naturen uden at efterlade et aftryk. Derfor bærer brochuren anprisningen Cradle to Cradle.

Denne certificering er verdens strengeste miljøcertificering, og den garanterer, at et produkt hverken forurener eller bruger af jordens begrænsede ressourcer, men indgår som en del af jordens naturlige kredsløb både før, under og efter brug. Den sikrer også, at tryksagerne er produceret under så miljørigtige forhold som muligt, bl.a. helt CO2 neutralt, ved udelukkende at bruge vedvarende energi fra vindkraft.

Friland ønsker at tære mindst muligt på jordens ressourcer, samt bidrage til det naturlige kredsløb. Dette tilstræber frilandmændene hver dag, og vi forsøger hele tiden at minimere aftrykket på jorden. Så derfor er denne brochure selvfølgelig produceret 100% bæredygtig.





friland.dk

