

# Sæt økologisk kød på menuen

NÅR DU KØBER FRILANDS ØKOLOGISKE KØD ER DU MED TIL AT GØRE EN FORSKEL. DU STØTTER BEDRE DYREVELFÆRD, GØR EN INDSATS FOR MILJØET OG FÅR SAMTIDIG GODE OG SUNDE RÅVARER.

## ØKO-GRISE LEVER DET FRIE LIV

Frilands økologiske grise skal have mulighed for at udfolde deres naturlige adfærd. Grise er meget aktive dyr, og det er vigtigt, at de har plads til at bevæge og mulighed for at aktivere sig selv. Derfor skal Frilands grise leve løsgående, og det er forbudt at klippe grisenes haler og tænder. Grisene fødes i hytter på marken og lever og patter hos soen, indtil de er mindst 7 uger. De større grise kan flyttes ind i stalde, men de skal fortsat gå løse, have rigelig strøelse og de skal have adgang til udendørsarealer.

## ØKO-OKSEN KOMMER PÅ GRÆS

Økologiske kreaturer skal på græs i sommerhalvåret, men også om vinteren, når de er på stald, skal de have mulighed for at kunne bevæge sig frit, så deres naturlige bevægelsesmønstre tilgodeses, og de skal have adgang til et velstrøet leje. Kalvene skal fodres med økologisk mælk i minimum 3 måneder.

## UDEN GMO'ER

Det økologiske foder indeholder ingen genmodificerede organismer, og en stor del af det skal være grovfoder.

## MINDRE MEDICIN

Økologiske dyr må ikke få forebyggende medicin. Hvis et dyr bliver sygt, skal det tilses af en dyrlæge, som igangsætter en behandling. Et økologisk dyr, som er behandlet med medicin, skal tilbageholdes dobbelt så lang tid fra slagteriet som dyr fra konventionelle besætninger.

## HENSYN TIL MILJØET

Det økologiske landbrug anvender ikke kemiske stoffer, der er skabt til at udrydde levende organismer som planter, insekter og svampe. Økologerne bruger ikke kunstgødning og har ikke så mange dyr pr. hektar. Desuden gælder der særlige skrappe krav til udbringning af gødning på de økologiske kvægbrug.

## VAGABONDENS LIVRET

(4 personer)

400 g hakket svinekød  
½ dl smuldret brød eller rasp  
1 tsk oregano  
1 tsk salt  
Peber  
¼ dl soltørret tomatpuré  
Evt. lidt hakket persille  
1 dåse hakkede tomater med krydderurter  
1½ dl bouillon  
¼ dl soltørret tomatpuré  
2 gulerødder i små tern  
2 stilke fintsnittet bladselleri  
Salt, peber  
Frisk basilikum  
Revet mozzarella  
Spaghetti eller anden pasta

Rør en fars sammen af svinekød, smuldret brød, oregano, salt, peber og soltørret tomatpuré.

Form farsen til små kødboller ca. 28 stk. og læg dem på en bageplade med bagepapir. Steg kødbollerne 12 min. ved 225°C.

Kom tomater, bouillon, soltørret tomatpuré, gulerødder og bladselleri i en gryde og lad det småsimre 15 min. til grøntsagerne er godt møre. Sauce kan evt. blendes med en stavblender. Kom kødbollerne i sauce og lad den simre 5 min. Smag til med salt og peber og kom sauce over friskkogt spaghetti. Drys evt. med frisk basilikum samt revet mozzarella og server straks.  
**Tips:** Lad evt. børnene lave farsen, forme kødbollerne og skære grøntsager.



## MØRBRADSPYD MED ANANAS OG MANGO

(4 personer)

1 svinemørbrad  
Salt, peber  
1 tsk paprika  
1 tsk karry  
1 mangofrugt  
2 tykke skiver frisk ananas  
Mangoketchup  
255 g drænet mango fra dåse  
1 skalotteløg  
1 fed hvidløg  
2 røde chilier uden kerner  
40 g rørsukker  
1 dl limesaft  
Salt  
Tilbehør: grøn salat & kartoffelstave

Findel mango, skalotteløg, hvidløg, chili, sukker og limesaft i en blender, og smag til med salt.  
Skær kødet i 16 lige tykke skiver og krydr med salt og peber.  
Skær mangokødet fri af stenen og

skær det dernæst i 16 lige store tern.  
Skær ananasskiver i store tern - ca. 16 stk i alt.  
Fordel kød og frugt på 8 spyd.  
Krydr med paprika og karry og steg dem 3-4 min. på hver side ved god varme.  
Skræl bagekartoflerne og skær dem i stave. Dup kartoffelstavene tørre med køkkenrulle, vend dem i lidt olie og læg dem i et jævnt lag på en bageplade. Steg kartoffelstavene sprøde i ovnen ved 225°C i ca. 25 min.  
Server spydene med mango ketchup, kartoffelstave og salat.  
Variér spydene alt efter smag og køleskabets indhold. De er også gode med f.eks. champignon, peberfrugt og cherry tomater.  
**Tips:** Lad evt. børnene skære ananas og mango i tern og kartoflerne i stave.

## ØKOLOGI OG DYREVELFÆRD

Friland handler om økologi og dyrevelfærd. En stor del af kødet er økologisk, mens det særlige for en række af Frilands andre produkter er dyrevelfærden.

For at sikre at dyrenes adfærd og behov tilgodeses bedst muligt, har Friland har et tæt samarbejde med Dyrenes Beskyttelse, som kontrollerer landmændene og anbefaler en række af Frilands produkter. Frilands økologiske okse- og svinekød er statskontrolleret og mærket med det røde Ø. For Frilands

økologiske gris gælder desuden de særlige dyrevelfærdsregler, derfor er kødet også mærket med "Anbefalet af Dyrenes Beskyttelse".

Også produkterne "Frilandsgrisen", "Friland Limousine" og "Friland Kødkvæg" bærer Dyrenes Beskyttelses logo "Anbefalet af Dyrenes Beskyttelse".

På friland.dk kan du se, hvor du kan købe kød fra Friland.

## CORNFLAKES-SCHNITZLER MED OSTETORTILLAS OG MAJSSALSA

(4 personer)

4 skinkeschnitzler  
1 æg  
Salt, peber  
50 g cornflakes  
Smør eller margarine til stegning  
2 dl majs-kerner  
1 dl ærter  
½ agurk  
Evt. koriander  
Hjertesalat eller dansk hovedsalat  
8 tortillas  
4 spsk mild tomat-salsa  
200 g revet ost  
Evt. lidt frisk hakket koriander

Vend skinkeschnitzlerne i sammenpisket æg krydret med salt og peber. Vend dem derefter i cornflakes og

lad dem ligge så paneringen kan sætte sig.  
Bland majs-kerner, ærter og agurk i små tern. Krydr evt. med lidt frisk koriander. Bræk salatbladene fra hinanden og brug dem som små skåle til majs-blandingen.  
Smør 4 tortillas med tomat-salsa, drys med ost og koriander og læg de andre tortillas på som låg. Gratinér dem i ovnen ved 200°C i ca. 8 min. og skær dem ud i lagkage-stykker.  
Steg skinkeschnitzlerne 2-3 min. på hver side ved god varme til de er gyldne og sprøde.  
Server med salat og ostetortillas.  
**Tips:** Lad evt. børnene vende schnitzlerne i cornflakes og snitte grøntsager.

