

# Økologiske fisk og skaldyr

## 10 DEJLIGE RETTER TIL HVERDAG OG FEST



Dansk Akvakultur





## Dansk Akvakultur

Udgivet af Dansk Akvakultur.

Materialet er finansieret med tilskud under innovationsloven fra Fødevareministeriet.

Redaktion og projektledelse: Chefkonsulent Villy J. Larsen, Dansk Akvakultur.

Tekst og redigering (udover opskrifter): Per Henrik Hansen, [www.perhenrik.dk](http://www.perhenrik.dk).

Fotos side 16-18 og 20: Preben Stentoft, [www.prebenstentoft.dk](http://www.prebenstentoft.dk)

Alle andre fotos: Morten Søby / Skovdal & Skovdal

Food styling: Anna Overholdt / Skovdal & Skovdal

Layout: Peder Hovgaard, ph7 kommunikation, [www.ph7.dk](http://www.ph7.dk).

Oplag: 8000 stk.

Trykkeri: Lasertryk

Redaktionen afsluttet i maj 2012.

For kontaktoplysninger m.v. Se [www.okofisk.dk](http://www.okofisk.dk)



Opskrifterne er leveret af:

Lise Faurshou Hastrup (udarbejdet på kurser) – [www.lisef.dk](http://www.lisef.dk)

Erling Høyer Pedersen – [www.villerslev-skaldyr.dk](http://www.villerslev-skaldyr.dk)

Fisk to gange om ugen – [www.2gangeomugen.dk](http://www.2gangeomugen.dk)

Dansk Akvakultur – [www.danskakvakultur.dk](http://www.danskakvakultur.dk)

# Indhold

Økologien er gået i fisk – heldigvis!.....	4
Små økologiske ørredfrikadeller med kold kartoffelsalat.....	6
Økologisk ørred carpaccio.....	7
Terrin af røget økologisk ørred.....	8
Økologisk ørred med champignoner og baconsvøb.....	9
Økologisk ørredmousse i savojkål.....	10
Økologisk fiskelasagne.....	11
Økologisk fiskesteg.....	12
Erlings økologiske favoritmuslinger.....	13
Økologisk 'moules marinières'.....	14
Grillede økologiske blåmuslinger.....	15
Fakta om økologiske fisk og skaldyr.....	16
Du kan stole på de økologiske mærker.....	18
Sagt om økologiske fisk og skaldyr.....	19



# Økologien er gået i fisk – heldigvis!

Du kan i dag købe danske økologisk opdrættede orred og muslinger på nettet, hos velassorterede fiskehandlere, i flere supermarkeder, hos cateringfirmaer og direkte fra opdrætterne. Og fra udlandet importeres andre arter i økologisk udgave – laks, varmtvandsrejer, torsk, tilapia med flere.

## Samme principper som økologi til lands

De seneste år er økologien for alvor gået i fisk – heldigvis! For når du køber økologiske fisk og skaldyr, får du velsmagende mad med alle de gode egenskaber, fisk og skaldyr er kendt for. Samtidig kan du være sikker på, at de økologiske fisk og skaldyr er opdrættet efter de samme gode principper, som også gælder for økologiske dyr på landjorden.

Det giver dig ekstra tryghed for, at der ikke er rester af medicin i fiskekødet. Økologi er også garanti for, at fiskene ikke er fodret med kunstige farvestoffer eller gensplejsede ingredienser.

Desuden er det rart at vide, at der bliver taget maksimalt hensyn til dyrevelfærden, naturen og vandmiljøet, når opdrættet sker økologisk.

## Kun Ø-mærke på opdrættede fisk og skaldyr

Alle økologiske fisk og skaldyr er opdrættet i kontrollerede anlæg – typisk i fiskedamme ved åer og bække eller i netbure i havet. Og for muslingernes vedkommende: På lineanlæg i fjord og hav.

Fisk og skaldyr, som fiskere fanger fra vilde bestande, kan ikke sælges som økologiske, da der ikke findes et økologisk regelsæt for vilde fisk. Det hænger sammen med, at man ikke kan kalde et dyr økologisk, når man ikke ved, hvor det har levet, og hvad det har spist i løbet af sin levetid. Det er jo ikke alle områder i havet, der er fri for forurening.

Det giver dig også vished for, at de økologiske fisk og skaldyr på din tallerken ikke er taget fra en truet naturlig bestand i havet, og at tunge redskaber ikke har skadet havbunden.

På den anden side er langt fra alle opdrættede fisk og skaldyr økologiske. De økologiske regler er skrappe, og særligt uddannede statslige kontrolører holder øje med, at de bliver overholdt.

Til gengæld kan du være sikker på, at opdrættet er sket i harmoni med naturen og med dyrenes behov.



## Den gode smag

Der er en naturlig forklaring på, at økologiske fisk er mere faste i kødet end andre opdrættede fisk. Økologiske fisk bliver nemlig ikke fodret så kraftigt som deres artsfæller, derfor vokser de langsommere. Det sætter sit præg på smagen – på den gode måde.

Og når det drejer sig om muslinger, så sker økologisk opdræt altid på liner, som er hævet over fjordens sandede bund. Derfor slipper du for skuren af sandkorn, når der er et rødt økologisk Ø-mærke på emballagen med dine muslinger. Endnu bedre bliver smagen, når du bruger en af de opskrifter, vi har udvalgt til dette hæfte. Du kan finde flere opskrifter på [www.okofisk.dk](http://www.okofisk.dk).

Alle opskrifter er beregnet til fire personer.

*God appetit.*



Villy J. Larsen, chefkonsulent,  
Dansk Akvakultur



# Små økologiske ørredfrikadeller med kold kartoffelsalat

---

250 g hakket økologisk ørredkød  
1 finthakket løg  
2 hele æg  
2 spsk. friskhakkede krydderurter efter smag  
Lidt fløde  
Lidt rasp  
Smør til stegning  
En smule salt

---

Farsen røres sammen med øvrige ingredienser og hviler i en times tid. Med en dessertske formes den til frikadeller, som steges i nøddebrunt smør over ikke for kraftigt blus.

Frikadellerne serveres sammen med en god kartoffelsalat og en god, gerne hjemmelavet, remoulade.



# Økologisk ørred carpaccio

2 ferske økologiske ørredfileter

Citronsaft

Olivenerolie

Salt

Hvid peber

Frisk basilikum

Evt. rucola og soltørret tomat

Godt brød

Skær fileterne ud i meget tynde skiver og læg dem på tallerkener, så de dækker hele fladen. Dryp med citronsaft og olivenolie, drys med salt og peber.

Lad det hele stå køligt i en halv til en hel time.

Umiddelbart før serveringen drysses med plukkede, friske basilikumblade. Man kan eventuelt garnere med friske blade af rucola og lidt soltørret tomat på kanten. Spis godt brød til.



# Terrin af røget økologisk ørred

---

Ca. 300 g røget økologisk ørred uden skind og ben  
200 g flødeost naturel  
2 spsk. hvid portvin  
2 spsk. citronsaft  
1 finthakket skalotteløg  
2 fed finthakket hvidløg  
1 spsk. finthakket fennikel  
Salt og peber

---

Rør osten med portvin og citronsaft, mos ørredkødet og rør det i sammen med de hakkede urter.

Kom massen i en form, dæk med film og stil i køleskabet natten over.

Spis terrinen smurt på tynde skiver ristet brød, eventuelt sammen med små syltede agurker [cornichoner].





# Økologisk ørred med champignoner og baconsvøb

---

8 økologiske ørredfileter  
8 champignoner i skiver  
Tabasco sauce  
8 skiver bacon  
Olie

---

Tilberedes i "pakker" med 2 fileter i hver.

Placer tynde skiver af champignon oven på den ene filet. Stænk med tabasco sauce og læg den anden filet ovenpå.

2 skiver tyndskåret bacon rulles i spiral uden om de sammenlagte fileter så der dannes en pæn "pakke".

Smør pakken med olie og grill i 7 - 8 min. indtil baconet er sprødt.



# Økologisk ørredmousse i savojkål

---

1 stk. varmroget økørred  
2 - 3 æbler, groft revne  
1 dl skyr  
Salt  
Peber  
Hakket frisk koriander *eller*  
lakridsrodspulver  
2 spsk. kapers  
Saft og skræl af 1 citron  
5 spsk. granatæblekerner  
10 savojkålblade

---

Mos fisken med æble, skyr og krydderier. Riv skrællen på citronen fint, og pres saften derfra.

Rør det i sammen med kapers og granatæblekerner.

Blancher savojkålbladene, skær nerven væk og rul de halve kålblade omkring moussen.

Du kan evt. lave små kræmmerhuse, som du hæfter med en tandstik, og komme moussen deri.



# Økologisk fiskelasagne

Cirka 10 lasagneplader

1/2 kg fersk økologisk orred

skåret i strimler

1 stort løg

1/2 kg gulerødder

3 dl finsnittet hvidkål

Ca. 1/2 kg flåede tomater eller

sigtede tomater på flaske

Revet ost

Masser af (frisk) estragon

**Sovsen:**

50 g smør

Sigtet spelt/hvedemel til at jævne

Ca. 10 dl mælk

Ca. 2 dl vand

Muskatnød, salt og peber

Rens grøntsager, riv og skær i små stykker. Svits dem i olie med lidt salt og peber. Krydr den rå fisk med salt, peber og frisk estragon. Lav sovsen.

Smør et ildfast fad. Læg lasagnen lagvis og drys med revet ost. Sæt fadet i ovnen ved 200 grader, bag til osten bliver gylden, ca. 30 minutter.



# Økologisk fiskesteg

---

500 g økologisk ørred  
100 g bacon  
200 g porrer  
200 g fint revet selleri  
100 g gulerod  
2 æg (str. mellem)  
10 g frisk dild  
Saft af  $\frac{1}{2}$  citron  
1 tsk. revet citronskræl  
Salt  
5 cl koldpresset olivenolie

---

Snit porrerne fint. Riv selleri og gulerod. Skær bacon i små tern. Kom fisken i foodprocessoren og rør med lidt salt. Sauter bacontern og revne grønsager let i olivenolie og rør det sammen med fiskefarsen. Bland dild, salt, citronsaft og revet citronskræl i. Smør et ildfast fad med olivenolie og kom fiskefarsen deri. Bag ved 200 grader i ca. 40 minutter.



# Erlings økologiske favoritmuslinger



2 kg levende økologiske blåmuslinger som hovedret, eller 1 kg som forret  
1 kvist timian  
1 spsk. olie  
1 glas vin til panden (og 1 til kokken)  
Tilberedes gerne i en pande med glaslåg

De økologiske blåmuslinger skylles kort i koldt vand. Panden varmes op, og olie hældes på. Herefter timiankvisten. Når du kan dufte timianen i køkkenet, tilsættes muslingerne og derefter vinen.

Muslingerne varmes igennem ved god varme i ca. 2 min, til de alle har åbnet sig. Muslinger, der ikke åbner sig, smides væk.

Hertil smager det godt med friskbagt brød, som kan dyppes i den dejlige muslingesuppe.

# Økologisk 'moules marinières' = som franskmændene laver det



---

3 kg levende økologiske blåmuslinger	40 g smør
3 hakkede skalotteløg	Hakket persille
1 hakket alm. løg	Nykværnet peber
1 hakket fed hvidløg	1 tsk. mel
2 glas hvidvin	2 spsk. cremefraiche
	4 laurbærblade

---

Rens muslingerne og kasser de muslinger, der ikke lukker sig ved et let bank på bordet. Kom smørret i en gryde, der er dobbelt så stor som muslingeportionen. Svits skalotteløgene og løget heri. Kom hvidløg og laurbærblade i og rør rundt. Kom hvidvinen og peberet i og lad det koge lidt ind. Kom muslingerne i og lad det koge i 3 - 5 min. Ryst gryden af og til, så alle muslingerne åbner sig. Tag muslingerne op af gryden og si suppen. Opløs melet i suppen og tilsæt cremefraiche og persille. Rør rundt. Hæld saucen over muslingerne og server straks.

# Grillede økologiske blåmuslinger

2 kg levende økologiske blåmuslinger

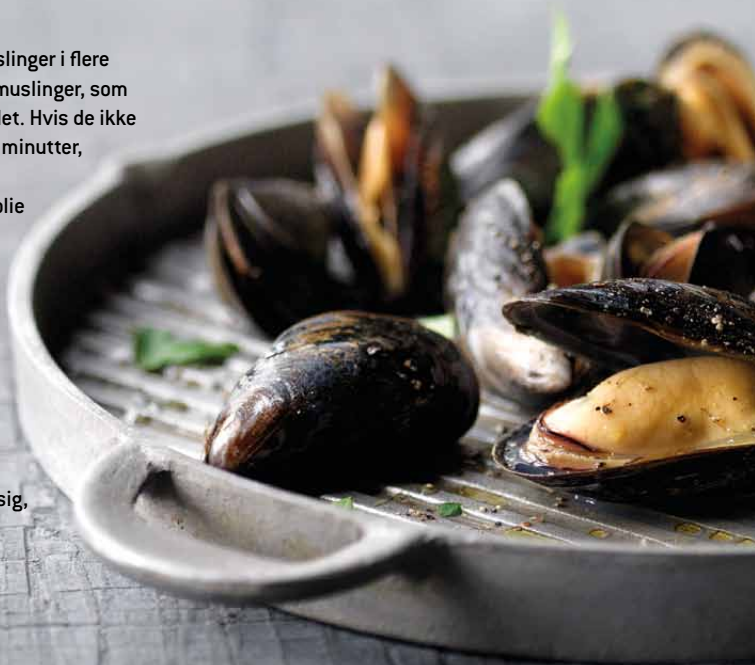
Salt

Peber

Skyl de økologiske blåmuslinger i flere hold koldt vand. Bank de muslinger, som har åbnet sig, hårdt i bordet. Hvis de ikke har lukket sig efter et par minutter, kasseres de.

Læg muslingerne på alufolie eller i en alubakke på grillen. Så forsvinder den gode kraft ikke ned i gløderne.

Når skallerne åbner sig efter et par minutter, er muslingerne serveringsklare. Krydr med salt og peber. Muslinger, der ikke har åbnet sig, kasseres.



# Fakta om økologiske fisk og skaldyr

## Ja til ren natur

Økologisk produktion handler om at søge harmoni med naturen. Reglerne for økologiske fisk og skaldyr siger blandt andet:

- Der må ikke være nogen spærringer, som forhindrer vilde fisk i at svømme forbi et økologisk dambrug.
- Det vand, som kommer ud fra et økologisk dambrug, skal altid være så rent og rigt på ilt (mindst 60 procent), at det ikke skader den vilde natur i åen eller bækken.
- Rovdyr, fiskehejrer og andre fiskeædende fugle skal holdes borte med hegn eller andre fredelige midler.
- Der må kun anvendes nogle få godkendte skånsomme kemikalier i anlæg med økologiske fisk og skaldyr, f.eks. til rengøring af damme, net, liner og andet udstyr.

## Nej til stress

Økologi bygger på den filosofi, at sunde dyr er dyr uden stress, og sunde dyr giver det bedste grundlag for fødevarer til mennesker.

Derfor siger de økologiske regler blandt andet:

- Økologiske ørreder skal leve under forhold, der ligner naturen med strømmende vand og

mindst 60 procent ilt i vandet.

- Alle økologiske fisk skal have adgang til tilstrækkelige fodermængder med naturlige ingredienser. Fiskemel i foderet skal være fremstillet af fisk fra bæredygtige bestande eller fraskær fra fiskeindustrien.
- De økologiske fisk skal have god plads, så de kan bevæge sig naturligt og ikke skader hinanden.
- Rovdyr som eksempelvis oddere og fiskehejrer skal holdes borte fra anlæg med økologiske fisk. Hvis et rovdyr kommer ind til fiskene, vil det ikke alene gå ud over de fisk, som bliver ædt; det vil også stresser alle de andre fisk voldsomt.

## Ingen fiks-fakserier

Når du spiser økologiske fisk og skaldyr, kan du være sikker på at:

- Fiskenes foder er fremstillet af fiskemel og -olie fra bæredygtige bestande af vilde fisk samt af afgrøder fra økologiske landbrug. Danske skaldyr fodres ikke, men lever af de næringsstoffer, der naturligt er i vandet.
- Fiskene må højst få medicin én gang ved en produktionstid på under ét år. I praksis bliver





de fleste økologiske fisk dog slet ikke syge og får derfor ingen medicin overhovedet. Ved opdræt af økologiske skaldyr bliver der aldrig brugt medicin.

- Hvis fiskene har fået medicin, skal der gå dobbelt så lang tid som for andre opdrættede fisk, før de må tages op af vandet og slagtes. Det giver dig ekstra sikkerhed for, at du ikke får rester af medicin med i købet, når du spiser en lækker øko-fisk.
- Det eneste tilladte farvestof i foderet er det naturlige Astaxanthin, som stammer fra rejer, andre skaldyr eller fra en særlig type gær. Der er ingen gensplejsede organismer (også kaldet GMO) i foderet.

Du kan finde alle reglerne for økologiske fisk og skaldyr på [www.okofisk.dk](http://www.okofisk.dk)



# Du kan stole på de økologiske mærker

Økologiske fisk og skaldyr fra Danmark er mærket med det velkendte røde Ø med kongekrone. Du kan også finde EU's grønne økologi-logo på økologiske produkter fra såvel Danmark som andre lande.

Hvis der bare er et af de to mærker på en vare, har du garanti for, at hele produktionen er foregået efter de økologiske regler.

Siden juli 2010 har EU haft fælles regler for økologiske fisk og skaldyr.

I Danmark er det særligt uddannede medarbejdere ved Fødevarestyrelsen, som kontrollerer, at ejerne af de økologiske anlæg overholder reglerne. Det sker gennem kontrolbesøg mindst en gang om året.

Andre lande har en lige så skrap kontrol.



# Sagt om økologiske fisk og skaldyr

”De seneste 4 år har den økologiske røgede ørred været den foretrukne forret på kroens menukort. Populær til frokostbuffeter og på sommercaféens menukort. Både serveret hel med salat og som ørredmousse med masser af frisk dild.”

*Edith Agerbo – Forpagter af køkkenet på Halkær Kro (økologisk spisemærke i guld)*

”Før vi gider beskæftige os med en vare, skal kvaliteten være i orden, og det er den hos de økologiske muslinger fra Villerslev Skaldyr. Muslingerne er kødfulde, velsmagende og pakket på en måde, så kun et minimum af dem skal kasseres inden tilberedning. Vi elsker det!”

*Martin Maric – Windsor Fisk, Frederiksberg (www.windsorfisk.dk)*

”De økologiske fisk og skaldyr giver køkkenet mulighed for større variation af økologiske råvarer og dermed mere spændende menuer, både for os selv og vore gæster.”

*Birgitte Winterberg – indehaver af det 100% økologiske cateringfirma Corporate Cooking (www.corporatecooking.dk)*

”Spis økologiske linemuslinger, når du har lyst til noget rigtig sundt fra havet. De er ligefrem rensende for havet, og de indeholder de gavnlige næringsstoffer, men ophober ikke de skadelige. Produktionen foregår på liner med særlig hensyn til natur, miljø og mennesker - og ikke ved skrab af havbunden, som skader økosystemet.”

*Fra bogen ”Økologiske fodspor på køkkenbordet” af Lise Faurshou Hastrup (www.lisef.dk)*

”Den aften på Restaurant Elverhøj fik vi duftende økologisk muslingesuppe og sart rosa, bløde skiver af økologisk røget ørred - bedre end røget laks. Der var himmelsk risotto med økologiske muslinger og svampe og det allerbedste: Hasselnødestegt økologisk forefilet. Vi fik lunt, koldt, varmt, sprødt og blødt - alt sammen serveret med stor kærlighed og med godt brød og dejlige rodfrugter.”

*Birte Brorson – kostvejleder, omlægningskonsulent for økologi i storkøkkener (www.birtebrorson.dk)*

## Økologiske fisk og skaldyr

- for naturen
- for dyrenes velfærd
- og for den lækre rene smag

Klik ind på [www.okofisk.dk](http://www.okofisk.dk) og find mange flere opskrifter og informationer om økologiske fisk og skaldyr: Salgssteder, opskrifter, pressemeddelelser, regelsæt og meget andet.



[WWW.OKOFISK.DK](http://WWW.OKOFISK.DK)