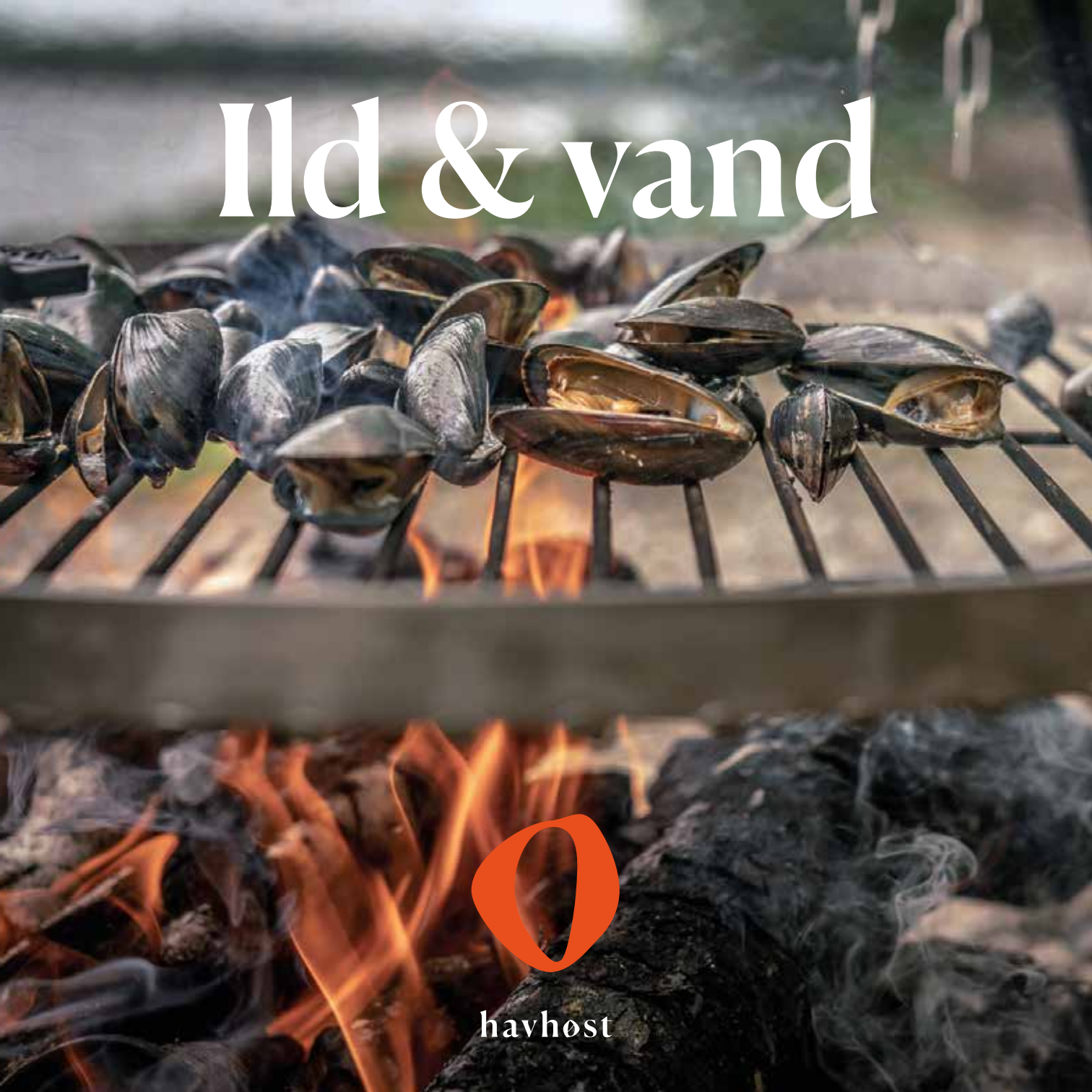
Ild & vand



havhøst

Havhøsts inspiration til bæredygtig havmad på bål



Fotos i denne bog er taget af Eva Helbæk Tram i Nationalpark Skjoldungernes Land med tilladelse fra Naturstyrelsen. Undervandsbillede er taget af Lars Hestbæk på Bølgemarken i København.

Ild & vand er støttet af Velux Fonden, Spar Nord Fonden og Vores Natur.

VELUX FONDEN

spar Nord FONDEN

VORES NATUR



Havene brænder

De vilde fiskebestande kollapser en efter en. Det industrielle landbrug fylder havet med overskydende næringsstoffer, der resulterer i enorme områder ved vores kyster, hvor intet liv kan eksistere. Samtidig pumper vi CO_2 ud i atmosfæren, der optages i havet og skaber en forsuring, som er rigtig dårligt nyt for en masse livsformer nederst i fødekæderne. Det forplanter sig op igennem systemerne og er i den sidste ende med til at undergrave livsmulighederne for de større fisk, som vi er afhængige af.

Det er faktisk noget rigtigt rod. Men den gode nyhed er, at vi alle sammen har mulighed for at omstille os til at tænke og handle *regenerativt*.

Vi er vant til at tænke på produktion af fødevarer (og alt andet, vi foretager os her på planeten), som noget, der sætter et negativt aftryk på vores økosystemer. Men hvad nu, hvis vi tænker vores produktion af fødevarer *sammen* med genopbygning og vedligehold af sunde økosystemer? Det er en øvelse i at integrere ting, vi er vant til at se som adskilte og som stående i et modsætningsforhold til hinanden.

For enden af den øvelse ligger kun én konklusion: Vi *er* natur. Alt er forbundet. Land er hav, hav er land. Spildstrømme er et andet ord for uudnyttede ressourcer. Det giver ikke længere mening at tænke tingene som adskilt — vi må handle ud fra en erkendelse af sammenhænge. Ellers kommer vi aldrig i mål med den grønne omstilling, der står for døren.

Vi er Havhøst

Havhøst maler den grønne omstilling blå og inviterer mennesker til at deltage aktivt i at føre den ud i livet. Vi udvikler konkrete løsninger, der gør det muligt at høste af havets spiselige ressourcer uden at forstyrre livsvigtige balancer, men tværtimod sikre et spiseligt hav til vores efterkommere.

Havhøst er en sammenslutning af maritime nyttehaver, NGO'er, skoler, forskningsinstitutioner, virksomheder og ganske almindelige mennesker, der deler en kærlighed til det store blå.

Vi hjælper nye maritime nyttehaver i gang med dyrkning af regenerative arter som tang, blåmuslinger og østers. Vi sikrer netværk og erfaringsudveksling haverne imellem, udvikler fælles formidlingsaktiviteter og undervisningsprogrammer om hav, mad og bæredygtighed og inviterer danskerne til at opleve den blå natur og knytte bånd til det hav, der findes overalt omkring os - og som vi alle er helt afhængige af.

Med den viden og de opskrifter, du har i hånden nu, håber vi, at du vil få lyst til at gå på opdagelse langs de danske kyster og opleve den glæde, det er, at kultivere og høste af havets og kystens ressourcer på bæredygtig vis.

Måske bliver du nysgerrig på det med at dyrke havet sammen med andre. Hvis du er heldig, er der en allerede en maritim nyttehave på en kyststrækning nær dig. Og så er du virkelig tæt på at være en del af den blå omstilling - og den grønne.

Læs mere om Havhøst og maritime nyttehaver på havhøst.dk.



Opskrifternes hovedpersoner

Blåmuslinger

At danskerne ikke spiser flere blåmuslinger er virkelig et mysterie. De findes langs stort set alle vores kyster og er så sprængfyldt med smag, vitaminer og folkeligt potentiale, at de burde være en basisråvare på lige fod med svinekød.

Blåmuslinger kan sagtens holde sig nogle dage i køleskabet, bare du ikke opbevarer dem i vand eller i en lukket plastikpose. Og så skal de være levende, når du tilbereder dem. De skal være lukkede — eller lukke sig, når du banker dem let mod hinanden. Tjek dem inden de ryger på bålet eller i gryden. Når de er tilberedt, skal de til gengæld være åbne, så hvis enkelte stadig er lukkede, skal de kasseres.

Muslinger udgør jo forresten deres eget bestik. Skallen kan bruges som ske eller som en lille tang, der kan pille muslingerne ud af skallerne. Vi synes, at du skal spise dine muslinger med fingrene — så kommer du ligesom lidt tættere på det hele.

Østers

Få fødevarer deler vandene i samme grad som østers. Vi har et stort ønske om at få østersen væk fra de riges bord, ud til folket og ind i flammerne, hvor de forvandler sig til en let elskelig spise med historiske tråde helt tilbage til stenalderen, hvor det lille bløddyr ikke var en eksklusiv spise men en vigtig kilde til næring.

Hvis du ikke lige dyrker dine egne østers, kan du frit samle dem mange steder i Danmark. I Vadehavet, i Isefjorden og mange andre steder finder du den invasive stillehavsøsters, og i Limfjorden kan du finde den oprindelige europæiske fladøsters med det latinske navn Ostrea edulis. Sørg altid for, at vandet er rent, hvor du samler østers, og at der ikke er opblomstring af giftige alger. Undgå de varmeste måneder og tjek altid badevandsudsigten.

Duft til dine østers for at tjekke, om de er friske. Du er ikke i tvivl, hvis en østers ikke er god.







Tang

Tang er ikke bare tang. Der findes mere end 400 slags tang i Danmark, og de er lige så forskellige som pastinak og yoghurt både smags- og ernæringsmæssigt. Der er et helt univers at gå på opdagelse i, og kun den butblærede sargassotang bør du gå udenom på grund af dens indhold af arsen.

I denne bog finder du opskrifter med blæretang, sukkertang, søsalat og klørtang. Det er fire arter, man ofte støder på, og som vi synes gør det rigtig godt i køkkenet.

Tang skal altid skylles i saltvand. Skyller du det i ferskvand, bliver det hurtigt slimet, og det er sjældent noget, der vækker appetiten. Det samme gælder, hvis du vil blanchere tangen: Gør det i vand med samme salinitet som det farvand, tangen blev plukket i.

På billedet kan du se de fire typer tang fra bogen her. Fra venstre er det blæretang, sukkertang, den smukke, grønne søsalat og yderst til højre klørtang.

Om at lave mad på bål

Bålopskrifter er i virkeligheden en svær størrelse, for mad på åben ild er aldrig det samme to gange. Der er så mange variabler: Typen af brænde og hvor tørt det er, vindstyrken og hvor varme og tætte, gløderne bliver. Du finder aldrig en bålopskrift, der foreskriver 180 grader i 18 minutter. Men det er også derfor, det er vidunderligt og spændende at lave mad på bål. Man skal have alle sanserne med sig, og det kræver nærvær og tålmodighed.

I de fleste opskrifter i denne bog skal du bruge et bål, hvor flammerne har lagt sig lidt, så der mest er gløder tilbage. Det kan være en god ide at dele bålet op i to halvdele: En, hvor man holder liv i flammerne ved løbende at tilføje brænde, og en, hvor man skovler gløder hen undervejs.

Mange steder langs de danske kyster er der offentlige bålpladser til fri afbenyttelse, men er man ikke så heldig, må man faktisk gerne tænde små bål i strandkanten. Bare sørg for at blive på sandet og holde dig fra klitter og bevoksning.

Sørg også for at slukke bålet med vand efterfølgende — aldrig med sand, for det gemmer bare på varmen, så uheldige barfodede strandgæster risikerer at få brændt tæerne.



Hav grejet i orden

Det kræver grej at lave mad på bål, men det behøver ikke at være dyrt eller avanceret. Til vores opskrifter skal du bruge en grillrist, en trefod, en gryde, en fiskerist, et par bålhandsker og en grilltang.





Clam chowder med grillede muslinger og røget ørred

Til 4 personer

Clam chowder er den kraftige og hjertevarme fætter til moules marinieres. Den ejer ikke den franske elegance, men det er comfort food af bedste skuffe, og den passer så vidunderligt til de kølige aftener rundt om bålet på stranden. Traditionelt er der bacon i, men her kommer røg og fedme fra røget ørred, og så er muslingerne grillet på bålet inden de ryger i gryden. Det giver ekstra bålsmag til retten og er helt klart arbejdet værd.

1 kg blåmuslinger
200 g varmrøget ørred
1 løg
½ porre
½ fennikel
300 g kartofler
150 g gulerod eller pastinak
1 frisk, mild chilli
½ spsk hvedemel
1 stilk timian
1 stilk rosmarin
3 laurbærblade
3 dl hvidvin
4 dl vand eller fond
2 dl fløde
1 spsk tomatpure
Smør til stegning
Vilde urter, fx strandkarse, løgkarse, ramsløg, strandløg eller skvalderkål

Muslingerne renses under rindende vand, og de knækkede og åbne muslinger kasseres. Læg dem på en rist og hold så godt øje med dem. De skal have høj varme, men ikke rammes af flammer. Man kan se dem åbne sig én for én, og det gælder om at holde øje med dem. Når de har samlet sig og kun sidder fast i skallen et enkelt sted, så skal de af. De bliver seje og hårde, hvis de får for meget, men får de for lidt, har de svært ved at slippe. Tag muslingerne ud af deres skal og sæt dem til side.

Hak løg og grøntsager i tern. Steg løg, porre og chili i smør til det er faldet sammen. Tilsæt så tomatpure og steg det i et minuts tid. Tilsæt mel og steg yderligere et minut. Herefter tilsætter du hvidvin og vand samt grøntsager og urter. Det skal koge, indtil grøntsagerne er møre.

Nu tilsættes fløden, og der varmes op til lige under kogepunktet, og smages til med salt og peber. Den varmrøgede ørred deles i mindre stykker og ryger i suppen sammen med blåmuslingerne. De skal blot varmes igennem, og så er suppen klar til servering. Pynt med finthakkede urter.

Grillede tangpakker med torsk og muslingefyld

Til ca. 20 små snack-pakker

De her små og saftige tangpakker har rumsteret i vores hoveder i årevis. De er udsprunget af et ønske om at tænke muslinger ind i en ny kontekst og samtidig give den friske tang plads til (bogstaveligt talt) at forme en ret. Muslingerne gør farsen intens og let sødlig, og det går fremragende med de asiatiske vibes i krydringen, men fyldet i pakkerne kan varieres i det uendelige.

Alt kan pakkes ind

Sukkertang og søsalat er fantastisk til at pakke alt muligt ind i. Prøv for eksempel friske asparges eller et stykke ørred. Sukkertang kan du bruge til indpakning, mens den stadig er ung, det vil sige fra tangen spirer omkring november og indtil april/ maj. Når tangen bliver kraftig og læderagtig i strukturen hen mod sommeren, egner den sig mindre godt.

½ kg muslinger
150 g filet af hvid fisk, fx torsk, lyssej, kulmule eller lange (spørg din fiskehandler, hvad der er i sæson)
½ rød chili
1 fed hvidløg
1 forårsløg eller 2-3 skovløg/strandløg, hvis de er i nærheden
1 spsk revet ingefær
Skal fra en økologisk lime
1 spsk soya
Hel, frisk sukkertang eller søsalat
Neutral olie til pensling

Start med at tænde et bål med masser af flammer, så du hurtigt kan få sat en gryde over med vand til at dampe dine muslinger.

Sæt en gryde på bålet med 3-4 cm vand i. Det skal bulderkoge, så bare giv den gas med varmen. Mens vandet koger op, renser du dine muslinger. Kom dem i gryden og læg låg på. De skal ikke have mere end 3-5 minutter, de skal bare lige åbne sig, så de kan fjernes fra skallerne.

Lad bålet brænde ned til kraftige gløder — det passer meget godt med den tid, det tager, at forberede tangpakkerne.

Til farsen hakkes fiskekød og blåmuslinger fint med en stor kniv. Det bliver altså bedst, når man håndhakker det! Bland de øvrige ingredienser i farsen. Fold så tangstykkerne ud på et fladt underlag og læg en spsk fars i hver. Lad være med at lave dem for store, de bliver bare svære at håndtere.

Pak farsen ind som små firkantede gaver — gør tangen let fugtig, hvis ikke den kan holde sig samlet. Det kræver lidt træning at gøre pakkerne tætte i et tyndt lag tang, men det er en hyggelig aktivitet at lave sammen. Pensl pakkerne med neutral olie og læg dem på en grillrist over meget varme gløder. De er færdige, når der er flotte grillstreger på pakkerne, og de virker faste.





På Bølgemarken dyrker havbønderne blåmuslinger

I foråret er vandet i Københavns inderhavn sværmende fyldt af mikroskopiske blåmuslingelarver, der svømmer rundt og leder efter et sted at slå sig ned. Det kunne være på lange bånd, der ligner sikkerhedsseler — og det er lige præcis sådan nogle, havbonden bruger til at indfange sin muslingeyngel. Efter et par måneder har larverne udviklet sig til babymuslinger. Nu skal havbonden hale op i sit bændel og overføre de små bløddyr til lange tunnelformede net (muslingestrømper), der hænges ud i marken, så muslingerne hen over de næste måneder kan vokse sig store og fede. Hvis der er masser af salt, strøm og næring i vandet, kan muslingerne måske allerede høstes efter et år.



30 tons om året

En lille muslingemark på 100x100 meter kan producere op mod 30 tons blåmuslinger om året. Det er et ti gange større udbytte i vægt, end hvad man kan regne med ved dyrkning af korn på et tilsvarende areal på land. Hvis kornet så bruges til dyrefoder, ender man med omkring 150 kilo oksekød på tallerkenen — altså 200 gange mindre kød, end hvis man dyrker blåmuslinger i havet.



Makrel grillet i klørtang med sylt af græskar og havtorn

Til 2-4 personer

Når klørtangen har friske skud, lyser den nærmest op på det lave vand med sine gulgrønne klør, der skvulper frem og tilbage med bølgerne i overfladen. De er sprøde og lækre, og i denne opskrift føjer de sprød umami til den fede makrel, der er talrig langs de danske kyster i den sidste halvdel af sommeren og godt ind i efteråret. Sammen med de smukke, syltede græskar med havtorn har vi at gøre med et vidunderligt match.

2 store, friske makreller
4 håndfulde friske skud af klørtang
Olivenolie
Salt og peber

Til de syltede græskar:
200 g hokkaidogræskar
100 g havtorn
1 tsk salt
20 peberkorn
3 laurbærblade
2 spsk revet peberrod
2 dl eddike
1 dl sukker
1 dl vand

Vask græskarret og skær det i helt tynde skiver med en kartoffelskræller eller på et mandolinjern. Læg dem i et glas og hæld havtorn i. Kog en lage med de øvrige ingredienser, men vent med peberroden. Den mister smag, hvis den bliver varmet for meget op. Hæld lagen i glasset og lad det stå i en halv time, før du tilsætter peberroden. Du kan spise de syltede græskar med det samme, men de bliver slet ikke dårligere af at trække i nogle dage.

Fileter makrellerne og drys fileterne med lidt salt, og lad dem trække et kvarters tid. Imens skyller du klørtangen i saltvand — hvis du kan komme ud på rent, knædybt vand, kan du bare skylle det i havet.

Brug en fiskerist — sådan en, der kan klemmes sammen rundt om fisken, så den nemt kan vendes. Pensl klørtangen med olie og læg den som en bund i fiskeristen. Dup fileterne tørre og fri for salt, og læg dem ovenpå tangen med skindsiden nedad. Skindsiden pensles også med olie inden risten klemmes godt sammen om tang og fisk.

Læg den fyldte fiskerist over varme gløder på en grillrist eller brug et par brændestykker, som fiskeristen kan hvile på, så der er lidt afstand til gløderne. Start med tangsiden. Når tangen er sprød vendes risten, så skindsiden også kan sprødsteges.

Høst peberroden vildt

Du kan ofte finde vild peberrod på stranden. Den gemmer sig under store, kraftige, mørkegrønne blade. Roden er lang og kroget og er lettest at få op med en lille skovl. Duft til den - så er du ikke i tvivl om, at du har fat i den rigtige rod.

Salat med vilde urter, røgede blåmuslinger, søsalatmayo og grillet brød

Forret eller frokost til 4 personer

Denne salat er allerbedst at lave i slutningen af april eller starten af maj, når alt er lysegrønt, og alle de vilde urter er sprøde og saftspændte. Den er skøn og skarp med sødskærm, løgkarse, skovsyre, fuglegræs og ramsløgsblomster, men brug det, der er flottest lige dér, hvor du er, og hvis der virkelig ikke er noget at komme efter i grøftekanterne og langs kysterne, så brug hvad supermarkederne har at byde på (rucola, persille, estragon eller lignende). Men spar ikke på plante-punch!

1 kg blåmuslinger
1 stor håndfuld friske grene fra fx æble- eller kirsebærtræ
Store mængder af spæde, vilde urter
Et par skiver surdejsbrød
Olivenolie til pensling

Til mayonnaisen:
5 g tørret søsalat, pulveriseret
2 æggeblommer
½ tsk salt
2 tsk æbleeddike
1 tsk dijonsennep
Ca. 1 ½ dl olie
1 stor spsk græsk yoghurt

Pisk først æggeblommerne med salt og tilsæt så eddike og sennep. Hæld olien langsomt i, i en tynd stråle, mens du pisker uafbrudt, så det hele samler sig til en cremet mayo. Når den er, som du gerne vil have den, tilsætter du søsalaten og den græske yoghurt. Husk at smage til med salt og syre og vær opmærksom på, at smagen af søsalat kan være noget tid om at udvikle sig, så stil den gerne til side mens du laver resten og smag til inden servering.

Læg dine æblegrene i blød i en skål vand. De skal være ca. 15 cm lange og 1 cm tykke. Pensl brødskiverne med olie og rist dem sprøde over gløderne. Når først der er røg i bålet, er det ikke til at riste brød. Læg de rensede blåmuslinger i ét lag på en bålrist og smid så æblegrenene på gløderne, så der dannes røg.

Vend en bålgryde på hovedet hen over muslingerne, så røgen koncentreres omkring dem. De skal have et sted mellem 5 og 10 minutter, før de åbner sig og slipper skallen.

Vask urterne og klip dem i passende bidder. Grove urter snittes fint, mens bløde urter bare kan nippes i små buketter. Bland urterne og læg muslingerne ovenpå sammen med dutter af mayoen. Bræk brødet i små stykker og fordel på toppen.

Det søde og det røgede

Mayoen med søsalat får en sødlig havsmag, og den er blevet en favorit til alt med røg, men du kan også bruge den til en grillet fisk eller nye kartofler.





20% vægtforøgelse om dagen!

Så meget lægger nogle danske tangarter til deres vægt! Det er helt vildt! Søsalat kan fordoble sin vægt på få dage! Det siger noget om tangens potentiale til at optage CO_2 og blæse luft og liv ud i vores trængende have.

Madkulturelt nybrud: På sporet af nye livretter

Danskerne elsker pasta med kødsovs, frikadeller og stegt kylling - ikke ligefrem madretter, der ser ud til at skulle frelse menneskeheden. Ikke desto mindre er det vores foretrukne aftensmåltider, og sådan har det været i mange år. Men i disse år gør emner som madspild, dyrevelfærd, klima og grøn mad deres indtog - det er tid til at få sig nogle nye livretter. Men hvordan gør man så det?

Alle gode revolutioner starter nedefra - og ægte forandringer finder sted over en lang periode. Nye livretter starter med vores børn. Men hvordan får vi dem til at elske muslinger og tang mere end en stegt kylling? Svaret er selvfølgelig ikke, at de skal elske klimavenlig mad, fordi det redder planeten. Vi skal ikke tale til børnenes fornuft og samvittighed, men direkte til deres smagsløg. Det handler om velsmag. Vi skal derhen, hvor ungerne hellere vil have tangchips end de bølgede fra Kims og foretrækker dybstegte muslingenuggets fremfor oksekødslasagne.

Mor og far skal på banen

Det stiller selvfølgelig krav til børnenes voksne. For hvordan tilbereder man fremtidens fødevarer, så de forvandler sig til ustyrligt lækre retter, som børnene elsker, og som giver mening for en familie at sætte på madplanen, når middagsmaden skal på bordet i en travl hverdag? De færreste danskere kommer længere end moules marinieres eller moules frites, når de skal forestille sig, hvad en musling kan bruges til. Østers er for de fleste danskere ikke andet end en våd, salt klat, der koster alt for meget. Og tang aner stort set ingen, hvad man skal stille op med. Far og mor har lige noget, de skal have læst op på her.

Men ofte er det også svært at få fat på råvarerne. Tang findes stort set ikke i dagligvarehandlen - ihvertfald ikke frisk, lækker tang. Kvaliteten af supermarkedernes vakuumerede muslinger er alt for ofte så lav, at al appetit fordufter, når man river folien af pakken, og dunsten af døde muslinger undslipper. Østers kan man sjældent få fat på, med mindre man køber ind hos sin fiskehandler, og det gør de færreste af os desværre i hverdagen.

Lokale forsyningskæder

Folkedrevne maritime nyttehaver langs vores kyster løser forsyningsproblemet ved at etablere helt lokale loops, hvor produktion, høst og forbrug sker fra menneske til menneske, og varernes normale vej igennem systemerne er kortsluttet. Det gør også, at de råvarer, vi får mellem hænderne, altid er helt friske og af en helt sublim kvalitet. Og det betyder altså noget for den oplevelse, vi får, når vi skal tilberede og spise maden.

Børnene har endda mulighed for at være med i hele cyklussen fra havmark til mad, når de tager med forældre eller bedsteforældre ud i den maritime nyttehave for at tilse afgrøderne og deltager i høstfester og madlavning - det er altsammen noget, der øger appetitten.



Angels on a horseback

En klassisk sydstatsret, der kan omvende inkarnerede østershadere og som beviser, at det sagnomspundne bløddyr ikke er forbeholdt eliten, men kan spises af almindelige dødelige direkte fra gløderne og skylles ned med mørk øl. Og så slipper du i øvrigt for at slås med østerskniven.

12 østers
4 skiver god bacon
Tabasco

Læs baconskiverne på en rist over gløderne og vend dem jævnligt indtil de er helt sprøde. Læg imens dine østers med den flade skal opad direkte ind i gløderne under risten.

Når de begynder at syde i kanterne skal østersene have et minut eller to mere, så de er gennemvarme og har samlet sig. Det er ikke sikkert, at du kan se dem åbne sig, så du må prøve dig lidt frem. Selvom de ikke er helt åbne, burde det være ligetil at skille skallerne ad med en almindelig kniv.

Dryp med lidt tabasco og knus lidt baconkrymmel på.

Puf!

Der lyder ofte et lille puf fra dyret, når det slipper livet og lukkemusklen giver op. Barskt, men det er virkeligheden for en østerselsker. Østersen må ikke ligge for længe i gløderne, så bliver den helt lille og sej. Det skal være som at tungekysse med Vesterhavet. Blødt, vådt og salt.

Grillet blæretang

Denne tang-tilberedning er helt utrolig nem. Du kan hive tangen direkte op fra havet og smide den på bålet som en hurtig snack eller bruge den som tilbehør til grillet fisk eller kylling. Den er sprød og let bitter som brændt grønkål på steroider. Her er tangen drysset med parmesan og citronskal, men du kan også prøve med sesamfrø, chiliflager og et par dryp sesamolie.

Frisk blæretang
Olivenolie
Parmesan
Citronskal

Tør tangen for vand ved at hænge den i vinden i 10 minutters tid inden den pensles med olivenolie og lægges på bålristen over varme gløder. Tangen skal blive sprød og må gerne få lidt sorte kanter — men ikke for meget. Vend den undervejs.

Anret tangen med et skud olivenolie, parmesan og revet citronskal og spis med det samme.

Det er altafgørende for denne ret, at tangen er pivfrisk, og at du kun bruger de nye, friske skud yderst på tangplanten, så du ikke får de seje og bitre dele med.





Bålbrød med tangpestofyld

De her brød er virkelig god turmad, for ingredienserne er lette at gøre klar og tage med, så de bare skal samles og bages på bålet. Det er jo egentlig en variation over snobrød, men her bages fyldet med, og så bliver de tilberedt på rist i stedet for pind, hvilket altså øger chancen for et gennembagt brød, der ikke er brændt. Selvfølgelig kan det dekonstrueres og laves som snobrød i stedet, så fylder du bare pesto i efterfølgende.

250 g hvedemel
200 g grahamsmel
25 g gær
3 dl vand
1 tsk salt
1 spsk olie

Til pestoen:
100 g frisk søsalat
1 dl olivenolie
20 g parmesan eller anden fast ost
1 fed hvidløg
20 g ristede, afskallede hasselnødder
Saft og skal fra ½ citron
½ tsk honning

Opløs gæren i vand og tilsæt olie og salt før du tilføjer mel lidt ad gangen. Dejen må ikke være for våd, så vil den volde problemer, når du skal samle den ved bålet. Ælt dejen godt og lad den hæve en time.

Blend alle ingredienser til pestoen og smag til med salt og syre. Det gør ikke noget, hvis nødderne stadig knaser lidt.

Når bålet er klart laves brødene ved at tage en portion dej i hænderne og strække den, til man har et rundt fladbrød. Læg en skefuld pesto på den ene halvdel af dejen, men ikke helt ud til kanterne, for så er det svært at lukke. Fold dejen sammen om fyldet og klem hele vejen rundt. Hvis dejen er lidt tør, så den ikke vil lukke sammen, kan man fugte den lidt i kanten.

Læg brødene på en bålrist over gløder og vend dem flere gange undervejs indtil de er gyldne.

Tør din søsalat

Når søsalat er der, er der ofte rigtig meget af den. Så kan du med fordel samle en god portion ind og tørre det, enten i ovnen på lav temperatur eller på en tørresnor i solskin. Denne opskrift kan laves med 20 g tørret søsalat, der opblødes inden brug.

Fra god idé til maritim nyttehave: Sådan kommer du selv i gang

Den maritime nyttehave er et sted, hvor mennesker samles omkring at frembringe rene, sunde og velsmagende fødevarer til sig selv og hinanden. Samtidig træder de ind forrest på scenen i kampen mod klima-, biodiversitets og fødevarekrise, men hvordan fungerer en maritim nyttehave? Og hvordan kommer man i gang?



Fra lokale ildsjæle til dyrkningsforening

De fleste maritime nyttehaver er baseret på en lille gruppe lokale ildsjæle, der har set lyset i at etablere en fælles havmark. Eller i mange tilfælde en naturskole, der går ind i arbejdet, fordi naturvejlederne har et ønske om at bruge den maritime nyttehave i deres formidlings- og undervisningsaktiviteter.

Uanset hvor den første gnist kommer fra, er et vigtigt første skridt, at initiativtagerne stabler et åbent informationsmøde på benene, så alle, der gerne vil være med, får mulighed for det. Det kræver mange gode kræfter at komme godt i gang, og den maritime nyttehave fungerer ofte som et samlingspunkt for en masse forskellige mennesker, der mødes på tværs af alder, køn, profession og politisk overbevisning.

Informationsmødet skal gerne resultere i, at en lokal arbejdsgruppe på 4-8 personer påtager sig at arbejde hen mod afholdelse af en stiftende generalforsamling i en lokal dyrkningsforening.

Det kræver først og fremmest, at man har et sæt vedtægter at samles om. Men man kan sagtens sideløbende med, at vedtægterne tager form, begynde at sondere placeringer til en maritim nyttehave. Skal den eksempelvis ligge inde ved kysten, hvor man let kan komme til den? Eller ude på åbent vand, hvor der skal bruges en båd for at tilse og høste afgrøder? Er der nok næringsstoffer i vandet? Tilstrækkelig vandgennemstrømning? Hvor skal man vare sig for udledning af potentielt forurenet vand fra eksempelvis industri eller rensningsanlæg?

Ofte kan kommunens tekniske afdeling assistere, og ellers er Havhøst kun et telefonopkald væk.

Tid til at ramme vandet

Når foreningen er stiftet, er den næste opgave at få etableret selve den maritime nyttehave. Det er en god idé at få en ekstern ekspert til at hjælpe med at foretage en risikovurdering af de placeringer, man har i tankerne, og derefter skal der så søges tilladelser fra relevante myndigheder og hentes den fornødne finansiering. Medlemskontingenter er sjældent nok, så ofte kigger man efter lokale fonde eller går med ind i fælles projekter med andre. Havhøst har en del erfaring med fundraising, og kan være en god sparringspartner — det samme kan de eksisterende foreninger, der også har været øvelsen igennem.

Det er ikke klaret på en eftermiddag, men når først man har sin forening på plads og en dyrkningsfacilitet i vandet, begynder alt det sjove. Der skal oprettes arbejdsgrupper, afprøves afgrøder, afholdes arbejdsdage, høstes, spises og skåles. Og så er det oplagt at deltage i et netværk med andre af landets maritime nyttehaver, hvor man kan dele erfaringer med hinanden og blive klogere på regenerativ dyrkning i havet.

Havhøst på pletten

Mange beslutninger skal træffes og ukendt land kortlægges ved undfangelsen af en maritim nyttehave. Heldigvis er der efterhånden mange haver rundt i landet, der har gjort sig erfaringer, som de gerne vil dele ud af - og Havhøst står altid klar til at hjælpe med alt fra etablering af en forening til optimal placering af en maritim nyttehave, tilladelser, finansiering og alt det andet.



Østers flambadou

Denne østersservering har taget navn efter en gammel fransk tilberedningsteknik, hvor man opvarmer et jernkræmmerhus i gløderne, hvorefter man antænder fedt, som så kan dryppes ud over kød, fisk eller grøntsager for at give smag og nænsom tilberedning. Det er et rimelig blæret stykke værktøj, men du kan få næsten samme effekt ved at smelte spæk i en gryde og hælde ud over.

2 dl æblecidereddike
En håndfuld økologiske rosenblade
1 spsk tapiocaperler
6 limfjordøsters
1 spsk svinespæk

Start med rosenbladene. Læg dem i eddiken i et par dage, jo længere tid de ligger, desto bedre bliver de.

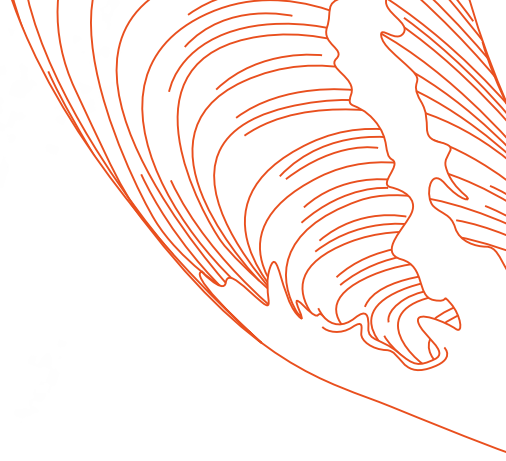
Lav så tapiocaperlerne, gerne dagen før. Kog dem i rigeligt vand, indtil du kun akkurat kan ane den lille hvide kugle i midten, det tager ca. 10-12 minutter. Si vandet fra med en sigte.

Tag roserne op ad eddiken og gem dem i et glas eller en bøtte med låg. Hæld halvdelen af roseneddiken over i et andet glas og læg tapiocaperlerne ned til den resterende roseneddike. Lad dem ligge her i minimum en time og helst natten over.

Tænd bålet og lad det brænde til gløder. Læg flambadouen i gløderne til den er rødglødende. Læg østersene i gløderne indtil de åbner sig. Fjern den øverste skal og vend dem på hovedet. Fjern eventuelle skalrester og urenheder med kniven.

Læg svinespækket i flambadouen og lad det antænde. Dryp 3-4 dråber brændende fedt på østersene og læg perler og et par roseblade ovenpå og server.

Musling og rødspætte en papillote med hyldeblomster



Der er mange gode grunde til at tilberede fisk en papillote. Fisken beholder al sin saft og kraft og den kan få selskab af stort set alle former for grøntsager og urter i den lille pergamentpakke. Men det bedste er at servere pakken for andre og lade dem åbne den med en skarp kniv eller saks, så de bliver ramt af den skønne duft af pakkens indhold. Det er en virkelig appetitvækkende oplevelse!

10 skærme hyldeblomster
½ l æbleeddike

250 g blåmuslinger
1 dl hvidvin
1 dl piskefløde
1 spsk æbleeddike
10 små nye kartofler
30 g salt per liter vand
Et par kviste løvstikke
2 æggehvider
200 g rødspættefilet
1 bdt asparges

Start med at lynsylte hyldeblomstskærmene ved at lægge dem i en skål og overhælde dem med den kogende æbleeddike. Lad hyldeblomsterne trække i lagen indtil de er helt kolde.

Tænd bålet og find en stor tør sten, som lægges i bålet. Stenen skal være tør, da en våd sten kan springe, når vand, der har fundet vej ind i stenens fuger, fordamper. Hæng eller sæt en gryde på en rist over flammerne og lad den blive rygende varm.

Læg de rensede muslinger i den varme gryde og tilsæt hvidvin. Læg omgående låg på og lad muslingerne dampe i 3 minutter. Sigt lagen fra og gem den.

Tag et par håndfulde muslinger fra til anretningen, resten kan du bare spise som en snack.

Hæld muslingelagen i en gryde og tilsæt piskefløde. Kog ind til det halve og smag til med æbleeddike og salt.

Vask kartoflerne og kog dem møre i rigeligt saltet vand tilsat løvstikke.

Læg et stykke bagepapir på bordet og pensl det overalt med æggehviden. Læg et nyt stykke bagepapir ovenpå og lad æggehviden klistre de to sammen.

På midten af papiret og lidt til den ene side lægger du den ene fiskefilet. Læg asparges skåret i mundrette stykker ovenpå fisken. Afhængig af størrelsen skæres kartoflerne i halve eller kvarte, så de cirka er på størrelse med en oliven.

Pensl kanterne på bagepapiret og fold det på den lange led over fisken til kanterne mødes. Fold kanten som skulle du lave en calzone pizza — ved hver fold pensler du med æggehvide, hvilket forhindrer pakken i at gå op.

Læg pakkerne på den varme sten i gløderne og lad den puffe op. Vend pakken på hovedet og lad den tilberede videre i omkring 4-5 minutter.

Åbn pakken med en skarp kniv eller saks og læg et par muslinger uden skal og en syltet hyldeblomstskærm i pakken. Server med det samme.





Kan tang og muslinger redde verden? Regenerativ fødevareproduktion på en planet i knæ

Hvert eneste skridt, vi tager på jorden, sætter et aftryk. Hver gang vi producerer et kilo oksekød eller et bundt gulerødder, trækker vi veksler på planetens begrænsede ressourcer. Vi forbruger råvarer og energi, og genererer en masse spild og affald. Sådan er vi vant til at se på virkeligheden. Men behøver det at være sådan?

Maritime nyttehaver over hele landet viser i disse år en ny vej til at genskabe balance i planetens og havets økosystemer og samtidig frembringe sunde, velsmagende fødevarer. Det gør de ved at gribe opgaven regenerativt an og ved at tænke i cirkulære systemer.

Muslinger, østers og tang er regenerative afgrøder. De skal hverken fodres, vandes eller medicineres, og de fylder meget lidt sammenlignet med, hvad vi er vant til fra produktion af afgrøder på land. I en maritim nyttehave hænger afgrøderne bare og passer sig selv i et ret komprimeret tredimensionelt område under bølgerne. Og mens de vokser sig store og appetitlige sker der i vandet omkring dem en masse forunderlige ting.

De blå klimaskove

Der er mere end 400 forskellige spiselige tangarter i danske farvande! Ud over at være fantastiske ingredienser i et køkken udmærker de sig ved (ligesom planter på landjorden) at bedrive fotosyntese. De sluger med andre ord CO_2 og udleder ilt - og de vokser hurtigt! Meget hurtigere end skove på landjorden! Vi har altså at gøre med enormt effektivt middel i klimakampen, som har den store fordel, at mens tangen omdanner CO_2 til ilt, forvandler den sig til fantastisk mad til mennesker — på rekordtid.

Verden mangler protein

Verdens befolkning efterspørger protein, og der kommer flere og flere af os på den lille blå planet. En global fødevarekrise banker på. Problemet er bare, at protein for mange er ensbetydende med dyrekød, som udgør en kæmpe belastning for vores økosystemer at frembringe. Her kommer muslingen, og dens mere gastronomisk værdsatte fætter østersen, ind i billedet. De er nemlig eksperter i at forvandle vores spild og affald til kød.

Mange af de muslinger, vi spiser i dag, er skrabet af havbunden med store redskaber, der dræber alt liv og efterlader golde undervandsørkener. Men muslinger og østers, der dyrkes i en maritim nyttehave, har den stik modsatte virkning. De hængende havhaver tilbyder havets små og vigtige livsformer et sted at gemme sig, men det er kun begyndelsen på den lovprisning af toskallede bløddyr, der er helt på sin plads.

Fra algegrums til menneskemad

Muslinger og østers lever nemlig af at filtrere det vand, der strømmer forbi dem, og optage bitte små alger, der følger med gennem gællerne. De alger vil vi helst ikke have flydende rundt i vores have, for de skaber store problemer langs kysterne.

Hvis der er for mange alger, bliver havet helt grumset, så sollyset ikke kan trænge igennem algegrøden. Og når algerne dør, daler de ned på havbunden, hvor de bruger al ilten på at gå i opløsning. Så uanset om de lever eller dør, er for mange alger opskriften på død og ødelæggelse for de fisk, snegle og skaldyr, der skal til for at holde havet i balance.

Men hvorfor er der så mange alger i havet? Ikke så overraskende kan vi spore kilden til algeproblemet tilbage til en produktionsform, der har bevist sin enorme uformåen i forhold til at forstå, hvordan alting er forbundet: Det industrielle landbrug. Enorme mængder af overskydende næringsstoffer skylles i en evig strøm ud fra markerne til vores vandløb og åer til alle affaldsstrømmenes endestation: Havet.

Der skal selvfølgelig prop i landbruget, som i mange år har været fritaget for at bære de reelle omkostninger, som de påfører fællesskabet. Udledningerne skal ned. Men der skal mange forskellige værktøjer til for at løse de enorme problemer, vi står overfor, og regenerativ dyrkning i havet er umulig at komme udenom. Dyrkning af tang, blåmuslinger og østers skal helt sikkert være med til at redde planeten, og maritime nyttehaver i hele Danmark er i gang med at vise vejen.

Det starter i havet — og slutter under åben himmel til den knitrende lyd af flammer og duften af bål. Naturen venter derude med masser af spiselige oplevelser, og hvad er mere oplagt end at tilberede naturens råvarer over bål.

Med denne lille bog er det Havhøsts håb, at mange flere vil få lyst til at gøre planetens mest bæredygtige råvarer til tilbagevendende hovedpersoner i familiens måltider. Og at flere børn får mulighed for at opleve den store glæde det er, at komme tæt på råvarernes oprindelse og tilberede og spise mad ude i naturen.

Hvis der endda er nogen, der undervejs får lyst til at prøve kræfter med at dyrke blåmuslinger, tang eller østers på egen hånd eller i et fællesskab med andre, så kan vi ikke bede om mere.

VELUX FONDEN
spar nord FONDEN
VORES NATUR

havhøst