Havbondens kogebog

Opskrifter fra Haven i havet



havhøst

Foto: Jakob Grøn

Er du klar til at smage på fremtiden?

Synes du, at muslinger hører til på en fortovscafe i Paris? Og at østers kun er for de rige? Eller kan tang kun spises, hvis det kommer fra Japan og er viklet rundt om noget rå fisk? Så har du meget godt i vente. For muslinger, østers og tang fortjener en tur i rampelyset og en plads på middagsbordene. De er nogle af de allermest bæredygtige råvarer, vi har, og i dette hæfte kan du få en masse ideer til, hvordan du tager dem med i køkkenet – og samtidig lære en hel masse om hvad de gemmer på af potentialer og gode historier.

Dette hæfte er for dig der går i skole, og for dine forældre og lærere. Det er for de madmodige og for klimaaktivisterne og for havbønderne der dyrker regenerativt i hele landet. Du finder selvfølgelig masser af opskrifter, men også små historier og opgaver der gør dig klogere på verdens allermest bæredygtige råvarer.



Foto: Mikkel Bækgaard



Indhold

OPSKRIFTER

TANGVAFLER MED TANGPESTO 6

MUSLINGETACOS 8

TANG PANNA-COTTA 10

PASTA MED BLÅMUSLINGER 16

THAI-STYLE MUSLINGESUPPE 20

FRITEREDE ØSTERS MED TARTARSAUCE 22

MUSLINGEFRITTERS MED TARTARSAUCE 26

KINESISK ØSTERSOMELET 30

CHIPS AF BLÆRETANG 32

SMAGSDIAGRAMMET 7

SMAGEN AF MERE 9

ER DER TANG I? 12

REGENERATIV ER DET NYE BÆREDYGTIG 14

CO_2 AFTRYKKET AF EN LIVRET 18

DANSKE MUSLINGER I VERDEN 21

MADMOD OG ØSTERS 24

HVOR MEGET MUSLINGEKØD ER DER I ET KILO BLÅMUSLINGER? 27

SÅ MEGET FYLDER DIN MAD 28

ØSTERS GENNEM TIDEN 31

BLÅMUSLINGER, ØSTERS OG TANG I KØKKENET 34



Foto: Rosa Løkken

Tangvafler med tangpesto

1. Læg søsalaten til pestoen i blød i en skål med koldt vand.
2. Til vaffeldejen: Bland først de tørre (mel, bagepulver, tørret tangpulver) ingredienser sammen i en skål.
3. Tilsæt æg og pisk det godt sammen.
4. Tilsæt mælk og olie eller smør. Pisk dejen til der ikke er klumper i. Lad den hvile mens du laver pestoen.
5. Til pestoen: Rist hasselnødderne på en tør pande ved middel varme i fem minutter og befri dem for løse skaldele.
6. Klem den opblødte søsalat fri for vand og blend så alle ingredienser til pestoen i en minihakker eller med en stavblender.
7. Smag pestoen til med salt og citronsaft. Det gør ikke noget, hvis nødderne stadig knaser lidt.
8. Bag vaflerne. Husk at pensle vaffeljernet med olie eller smør.
9. Spis vaflerne varme med pesto på.


Foto: Mikkel Bækgaard

4 30 min.

Det skal du bruge:

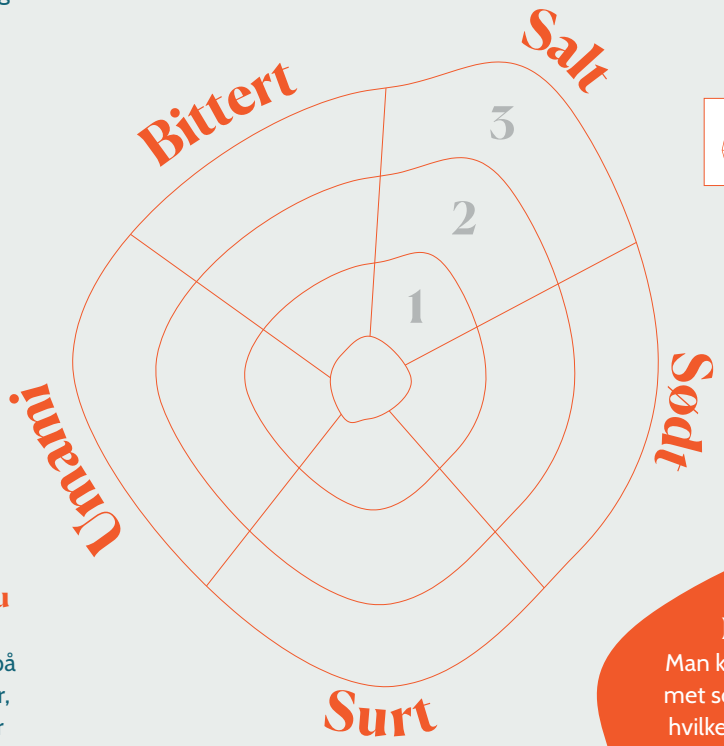
TIL VAFLERNE:
4 dl mel
2 tsk bagepulver
6 spsk tørret tangpulver
4 æg
3 dl mælk
4 spsk olivenolie eller smeltet smør
1 tsk salt
Olie eller smør til stegning

TIL PESTOEN:
1½ dl hel tørret søsalat
1 dl frisk spinat
1 dl olivenolie
20 g parmesan eller anden fast ost
1 fed hvidløg
20 g hasselnødder
½ tsk honning
1 knivspids salt
Saft og skal fra ½ citron

Smagsdiagrammet

Der er stor forskel på at spise og på at smage. Når vi smager på mad, så bruger vi vores smagssans, og med den kan vi finde frem til de fem grundsmage: Surt, sødt, salt, bittert og umami. Når du laver tang-pesto, skal du bruge din smagssans til at sikre den rette balance mellem grund-smagene. Til det kan du bruge et smags-diagram og blive bevidst om de smage, du registrerer.

Du kan vurdere, om pestoen f.eks. er bitter på en skala fra 1-3 i smagsdiagrammet, og så farvelægge op til det niveau, du kan smage. Hvis du laver pestoen sammen med andre, kan det være, at I smager nogle forskellige ting og i forskellig grad. Det er helt okay, for vi opfatter smag forskelligt.



FARVELÆG OG FÅ OVERBLIK OVER DINE SMAGE

Hvad er det du smager?

Prøv at sætte ord på de ting, du smager, mens du udfylder diagrammet.

Mangler der noget?

Man kan også bruge Smagsdiagram-met som en hjælp til at finde frem til hvilke smage, der mangler. Hvordan smager vi maden til, hvis den f.eks. er blevet lidt for sød, eller lidt for sur?

Muslingetacos

60 min.

Det skal du bruge:

TIL MUSLINGESALSA:
1 kg blåmuslinger
Saften fra 1 lime
1 tsk stødt spidskommen
3 spsk olivenolie
1 frisk jalapenos
200 gram tomater
3 forårsløg
Et stort bundt krydderurter – f.eks. koriander, persille og purløg

TIL "KRAMMET" SPIDSKÅL:
100 g spidskål
Saften fra en halv lime
½ tsk sukker
1 lille nip salt

TIL CHILI-MAYO:
4 spsk mayonnaise
2 spsk sriracha sauce

12 bløde tacos af hvede eller majs

1. Start med at rense og sortere blåmuslingerne (find link til instruktionsvideo på side 34).
2. Fyld en gryde med et par centimeter vand og bring det i kog.
3. Hæld blåmuslingerne i gryden. Ryst gryden en gang imellem indtil alle muslingerne har åbnet sig helt. Det tager ca. 5 minutter under låg.
4. Pil muslingerne ud af deres skaller og bland dem i en skål med limesaft, spidskommen, olivenolie og finthakket jalapenos.
5. Skær tomater i tern, snit forårsløg og krydderurter fint og bland det sammen med de marinerede muslinger til en slags salsa.
6. Snit spidskålen fint og "kram" den med fingrene sammen med saften fra en halv lime, lidt sukker og lidt salt. Stil den til side.
7. Bland mayo og sriracha sammen i en skål. Lav den så stærk som du vil have den og sørg for at smage undervejs.
8. Varm tacoerne. Dup dem gerne med lidt vand inden du smider dem i ovnen på 180 graders varmluft i et par minutter – så bliver de bløde.
9. Saml en taco med kålen nederst, så muslingesalsa og chillimayo på toppen.


Foto: Mikkel Bækgaard

Smagen af mere

Umami er nok den af de fem grundsmage, der er sværest at forstå. Meget sværere end surt, sødt, salt og bittert. Men den er super vigtig for vores oplevelse af velsmag og mæthed, så vi kan ikke komme udenom den i køkkenet.

Ordet stammer fra Japan, hvor man historisk set har haft en rigtig god forståelse for betydningen af umami. Men nu er danskerne også ved at finde ud af, at det er umami, der giver os følelsen af, at et måltid er fyldigt, balanceret og smager godt. Umami er ganske enkelt afgørende for et tilfredsstillende måltid.

Umami kender vi særligt fra kød, og det er derfor, de fleste elsker smagen af kød. Men vi finder også umami i svampe, tomater, ost, tang og ja: Muslinger! Og da muslinger også indeholder masser af protein, er de fantastiske til at erstatte kød som hovedrollen i masser af retter. Det er meget mere klimavenligt, og vi lover, at det smager lige så godt. Prøv selv at lave de her lækre tacos med muslinger, for der er fuld smæk på velsmagen!

Mad med umamismag







Foto: istock.com

Tang panna-cotta

1. Læg blomkålstangen i blød i koldt vand i 10 minutter.
2. Si derefter vandet fra og kom den udblødte tang i en gryde med mælk. Sæt den på lavt blus til at simre, men pas på det ikke brænder på. Lad det simre i 20 minutter.
3. Pisk æggeblommerne i en skål med sukker, kardemomme og citronskal.
4. Sigt og gem mælken – smid tangen ud.
5. Tilføj lidt ad gangen den lune mælk til æggemassen mens du pisker hele tiden.
6. Hæld massen i små glas eller forme og stil det på køl i minimum 4 timer, til den er sat som budding.
7. Obs. Lav ikke desserten mere end 10 timer før den skal spises, så vil den skille i glasset.

35 min. + 4 t.

Det skal du bruge:

1½ dl hel, tørret blomkålstang
1 l sødmælk
2 æggeblommer
2 spsk sukker
1 knivspids kardemomme
Skal fra 1 citron

(du kan erstatte citron og kardemomme med 3 tsk god kakaopulver, hvis du hellere vil have en chokoladedessert)





Foto: Mikkel Bækgaard

Tip:
Blomkålstang kan plukkes vildt langs de fleste kyster, men kan også købes tørret i helsekostbutikker.



Er der tang i?

Spiser du tang hver dag? Eller hver uge? Nej, tænker du nok, men er du egentlig sikker på det?

Der findes nemlig tang i rigtig mange produkter, som vi bruger hver dag. Så selvom du ikke spiser tangvafler og tangpesto særlig ofte, så kan der sagtens være masser af tang i din hverdag.

Tang bruges nemlig ikke kun som smagsgiver, men også som tilsætningsstof, stabilisator og fortykningsmiddel i alverdens produkter som tandpasta, is og kakao.

Du kan selv teste tangs evne som fortykningsmiddel ved at lave opskriften på tang panna-cotta på side 10. Der er det nemlig tangens indhold af stoffet carrageenan, der gør den cremet og lækker.

Gå på opdagelse i dine køkkenskabe og se om du kan finde nogle produkter, der indeholder tang. Du skal se efter nedenstående E-numre eller ord på ingredienslisten – de dækker nemlig alle over tang:

- **E-nummer:**
  401, 402, 403, 404, 405, 406, 407
- **Carrageen**
- **Carrageenan**
- **Alginsyre**
- **Calciumalginat**
- **Alginat**

PRODUKT	TANGENS NAVN PÅ PRODUKTET
Tandpasta, Colgate	E-407

Tip:
Hvis du ikke finder noget i køkkenskabene, så er der helt sikkert noget at finde på badeværelset!



Regenerativ er det nye bæredygtig

Både blåmuslinger, østers og tang er afgrøder, der kan dyrkes regenerativt. Men hvad betyder det egentlig? Man kan godt beskrive regenerativ fødevareproduktion som next level bæredygtighed. Hvor bæredygtig handler om at gøre så lidt skade som muligt, så handler det regenerative om at genopbygge. Altså gøre noget bedre.

Alt godt for havet

Når vi dyrker østers, muslinger og tang i de maritime nyttehaver, så gør vi havmiljøet bedre, selvom vi producerer mad, som vi skal høste og spise. Det er altså ikke bare alt godt *fra* havet, men alt godt *for* havet.



Foto: Lars Hestbæk

Nul input – stort output

Muslinger og østers renser vandet for overskydende næring, og tangplanterne optager CO_2 og producerer ilt. Og så er de alle sammen afgrøder, som vi ikke skal fodre, gøde, medicinere eller vande, så vi behøver ikke tilsætte noget til vandet for at få dem til at vokse. De klarer det helt selv.

Du kan også være regenerativ

I meget korte træk så handler det regenerative om at give mere end man tager. Og det er faktisk en rigtig god tommelfingerregel, hvis vi gerne vil have en bedre verden. Du kan også øve dig i at give mere end du tager. Du kan samle noget skrald op, der ikke er dit, eller melde dig som indsamler hos Kræftens Bekæmpelse eller måske plante blomster for biernes skyld?

Pasta med blåmuslinger

1. Start med at rense og sortere muslingerne (find link til instruktionsvideo på side 34).
2. Sæt en gryde over høj varme med et par centimeter vand i bunden. Når det koger, smider du alle muslingerne i gryden og lægger låg på. Muslingerne skal dampe, indtil de har åbnet sig. Ryst gryden undervejs for at fordele muslingerne rundt i gryden. Det tager ca. fem minutter.
3. Imens kan du hakke grøntsagerne (porre, hvidløg, gulerod og persille) fint.
4. Si muslingerne fra og gem væden. Den er en vigtig del af sovsen.
5. Pil alle muslingerne ud af skallerne. Det tager lidt tid, men det gør retten meget lettere at spise. Gem evt. et par skaller til pynt.
6. Sæt en gryde på middel varme og steg porre, gulerod og hvidløg i olivenolie.
7. Efter et par minutter tilsætter du flåede tomater, væden fra muslingerne, fløde, chilliflager og citronskal. Lad den småkoge mens du sætter en grydefuld pastavand over.
8. Kog pastaen efter anvisningen på pakken.
9. Smag sovsen til med salt og peber.
10. Sluk for sovsen og tilsæt hakket persille og blåmuslinger inden du blander det hele sammen med den varme pasta.

60 min.

Det skal du bruge:

1½ kg blåmuslinger
½ porre
2 fed hvidløg
1 stor gulerod
1 stor håndfuld persille
2 spsk olivenolie
800 g flåede tomater på dåse
1 dl fløde
½ mild chili
Skal af 1 citron
400 gram pasta
Salt og peber

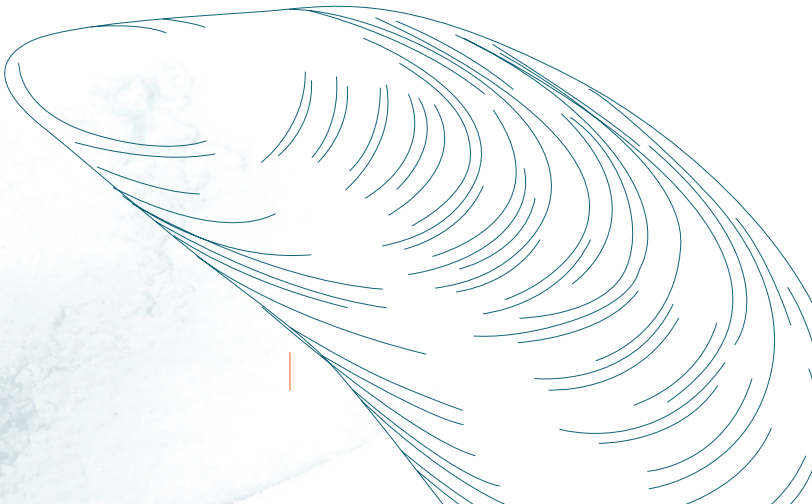




Foto: Mikkel Bækgaard

CO_2 aftrykket af en livret

Pasta med kødsovs er en af danskernes livretter. Også selvom de fleste af os godt ved, at det der med oksekød ikke er det allermest klimavenlige, vi kan sætte tænderne i. Faktisk er CO_2-aftrykket af en portion pasta med kødsovs til fire personer hele 19,24 kilo CO_2. Heldigvis smager pasta godt med mange andre ting end oksekød – ikke mindst med muslinger.

Retten bliver selvfølgelig lidt anderledes, men der er stadig masser af umami, og samtidig mindsker vi rettens CO_2-aftryk. Men med hvor meget? Find ud af det, ved at udfylde skemaet på modsatte side. Brug informationerne fra

denstoreklimadatabase.dk.



= 19,24 kg CO_2

PASTA MED MUSLINGER (TIL 4 PERSONER)	CO_2-AFTRYK PR. KILO FØDEVARE FRA DEN STORE KLIMA-DATABASE	BEREGNET CO_2-AFTRYK I RETTEN
Blåmuslinger (1½ kg)		
Porre (100 g)		
Hvidløg (12 g)		
Gulerod (200 g)		
Persille (50 g)		
Olivenolie (30 g)		
Flåede tomater på dåse (800 g)		
Fløde 38% (100 g)		
Rå chili (10 g)		
Citron (85 g)		
Pasta (400 g)		
CO_2-aftryk i alt (til 4 personer)		

Thai-style muslingesuppe

1. Hak løg, ingefær, hvidløg og den ene chili i grove stykker. Put det hele i en minihakker eller stavblender og kør det til en puré.
2. Steg puréen i neutral olie i en stor gryde på middel varme.
3. Giv citrongræsstænglerne nogle ordentlige slag med bagsiden af en grydeske.
4. Tilsæt så fond, limeblade og citrongræs til gryden.
5. Bring det hele i kog imens du renser og sorterer muslingerne (find link til instruktionsvideo på side 34). Tilsæt kokosmælken og bring det i kog pany.
6. Herefter kommes blåmuslingerne i gryden under låg. De skal koge i godt og vel fem minutter – hold øje med hvornår de alle har åbnet sig.
7. Tilsæt fiskesauce, brun farin og limesaft og smag suppen til.
8. Pynt med frisk chili og koriander.

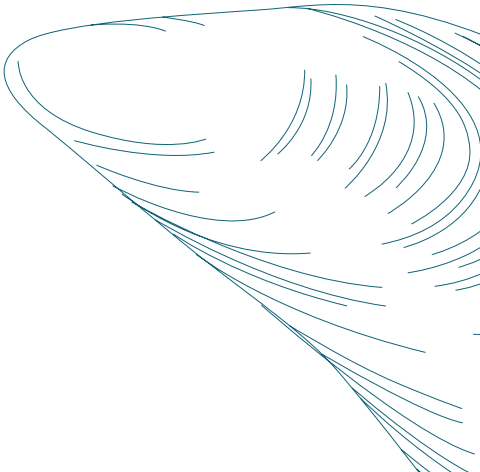


Foto: Mikkel Bækgaard

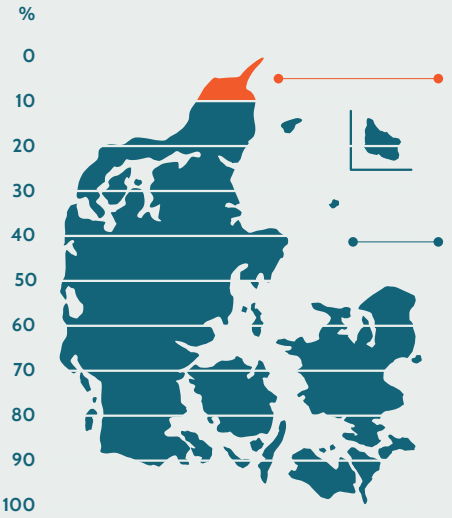
4 | 60 min.

Det skal du bruge:

1 løg
2 fed hvidløg
2 cm frisk ingefær
2 milde røde chilier
Neutral olie til stegning
2 stængler citrongræs
4 dl kyllinge-, grøntsags-, eller fiskefond
4 kaffir limeblade
2 kg blåmuslinger
1 dåse kokosmælk
3 spsk fiskesauce
1 spsk brun farin
Saften fra 1 lime
Koriander til servering



Danske muslinger i verden



10% SPISER DANSKERNE SELV

90%

AF ALLE MUSLINGER, DER ER HØSTET I DANMARK, EKSPORTERES TIL UDLANDET

Danmark er et vandland. Vi har næsten 9.000 km kyststrækning, og det er ret meget for sådan et lille land. Og vores vand er perfekt til muslinger. Alligevel er danskerne ikke særlig gode til at spise dem. Vi har simpelthen glemt, hvordan man gør.

Faktisk eksporterer vi over 90% af alle de muslinger, der høstes i Danmark. Det er jo fjollet, for vi kunne ligeså godt spise dem selv. Men i andre lande er de til gengæld rigtig gode til at finde på opskrifter med blåmuslinger, og det kunne vi lære noget af. Prøv f.eks. den her thailandske muslingesuppe med kokos, citrongræs og ingefær.

Friterede østers med tartarsauce

1. Start med at lave tatarsaucen. Hak kapers, cornichoner og purløg og bland dem med de øvrige ingredienser. Husk at smage til med salt og peber. Stil tartarsaucen til side.
2. Østersne åbnes (find link til instruktionsvideo på side 34), skylles under koldt vand for at fjerne eventuelle skalrester og duppes tørre i papir.
3. Lav en tallerken med mel, en med pisket æg og en med rasp.
4. En ad gangen vender du først hver østers i mel, så æg og til sidst rasp og lægger dem til side på en tallerken.
5. Varm olien op til 180 grader i en gryde eller pande med høje sider.
6. Fritér østersene i ca. 3 minutter til de er gyldenbrune.
7. De friterede østers er vildt gode med tartarsaucen, men almindelig mayo eller en god chilisauce er også et godt match!

45 min.

Det skal du bruge:

TIL TARTARSAUCEN:
2 spsk kapers
4 cornichoner
1 håndfuld purløg
½ dl mayonnaise
1 dl creme fraiche
1 tsk sennep
1 citron (saft og skal)
Salt
Peber
1 citron til servering

TIL FRITEREDE ØSTERS:
12 østers
2 dl hvedemel
2 æg
2 dl rasp
1 liter neutral olie

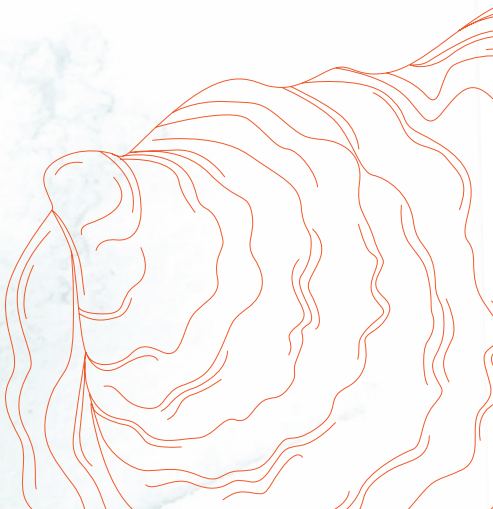




Foto: Jakob Groth

Madmod og østers

Synes du, at østers kan være en skræmmende spise? Så er du ikke alene. Der er meget mystik omkring østers, og det er med til at påvirke vores forestilling om, hvordan de smager.

Om vi kan lide noget eller ej, handler i virkeligheden om meget mere end, hvordan det smager. Det handler om vores madkultur – altså hvad vi er vant til at spise, og hvad vores venner og familie spiser.

Hvis det her er første skridt i din østersrejse, så kan du måske se oplevelsen som et eksperiment. Det handler om at prøve noget nyt, og måske bliver du overrasket over resultatet.

Eksperimenter lykkes ikke altid, men med små justeringer kan du prøve dig frem til det bedste resultat og den bedste smag. De friterede østers er et rigtig godt sted at starte, for det kan de fleste faktisk rigtig godt lide!

Uanset hvad udvikler vi hele tiden vores madvaner. Både som samfund og hver for sig. Heldigvis!

Der er helt sikkert også ting, som du engang ikke kunne lide, men nu kan du godt? Skriv det på næste side. Det er dit eget bevis på, at dine smagsløg kan ændre sig!



Foto: Brian Baltzer

Smagsløg i evig udvikling

De fleste af os skifter livretter mange gange i løbet af et liv. På samme måde er der også mad, vi lærer at elske, selvom det ikke var kærlighed ved første bid. Kender du det?

Skriv en madvare her, som du engang ikke kunne lide, men nu kan du godt?



Hvorfor tror du, at dit forhold til netop den fødevare har ændret sig? Sæt ring om de udsagn der passer.

Jeg smagte det tilberedt på en ny måde.

Andre, jeg kender, kunne godt lide det, og så begyndte jeg også at kunne lide det.

Jeg tog en beslutning om at leve mere klimavenligt.

Jeg blev ved med at smage på det, og så vænnede jeg mig til smagen.

Andet.

Jeg tog en beslutning om at leve sundere.

Muslingefritters med tartarsauce

45 min.

1. Rens og sortér blåmuslingerne (find link til instruktionsvideo på side 34). Fyld en gryde med et par centimeter vand og bring det i kog. Hæld muslingerne i gryden og læg låg på.
2. Ryst gryden en gang imellem indtil alle muslingerne har åbnet sig. Det tager ca. fem minutter.
3. Pil alle muslingerne ud af deres skaller. Det er nu, du skal veje dem, hvis du vil løse opgaven på side 27.
4. Hak muslingerne fint og kom dem i en skål.
5. Bland de hakkede muslinger med resten af ingredienserne og lad dem hvile imens du laver tartarsaucen.
6. Hak kapers, cornichoner og purløg og bland dem med de øvrige ingredienser. Husk at smage til med salt og peber. Stil tartarsaucen til side.
7. Smelt smør på en pande og steg muslingedejen i frikadellestørrelser. Vend dellerne når de har fået en gylden skorpe. Servér med citronbåde, tartarsauce og måske rugbrød eller kogte kartofler.



Foto: Mikkel Bækgaard

Det skal du bruge:

TIL FRITTERS:
2 kg muslinger
4 æg
4 spsk hvedemel
4 spsk havregryn
1 tsk bagepulver
2 tsk salt
Sort peber
Skal fra 2 citroner
6 forårsløg – finthakket
1 stort bundt dild – finthakket
Smør til stegning

TIL TARTARSAUCEN:
2 spsk kapers
4 cornichoner
1 håndfuld purløg
½ dl mayonnaise
1 dl creme fraiche
1 tsk sennep
1 citron (saft og skal)
Salt
Peber
1 citron til servering

Evt. rugbrød eller kogte kartofler som tilbehør.

Hvor meget muslingekød er der i et kilo blåmuslinger?

Blåmuslingen er utroligt arealeffektiv at dyrke. Det vil sige, at vi kan dyrke virkelig mange kilo blåmuslinger – og dermed producere meget mad – på meget lidt plads. Vi kan faktisk dyrke hele 30 kg muslinger på bare én kvadratmeter. Men man kan jo ikke spise selve muslingeskallen, så hvor meget mad kommer der egentlig ud af en blåmusling? I industrien taler man om muslingens kødprocent som en måde at vurdere kvaliteten. Jo mere kød, jo bedre. Nu skal du selv beregne hvor meget muslingekød, vi kan dyrke på en kvadratmeter.

Afvej først et kg muslinger i rå, men renset tilstand. Herefter skal muslingerne dampes i 3-4 minutter, så man kan pille kødet ud af skallerne. Vej så muslingerne igen uden skal.



1 kg hele muslinger =

_____ kg muslingekød

Godt! Hvor hvor mange kilo rent muslingekød kan vi så dyrke på én kvadratmeter?

Læs teksten ovenfor hvis du er i tvivl.

_____ kg pr. m^2.

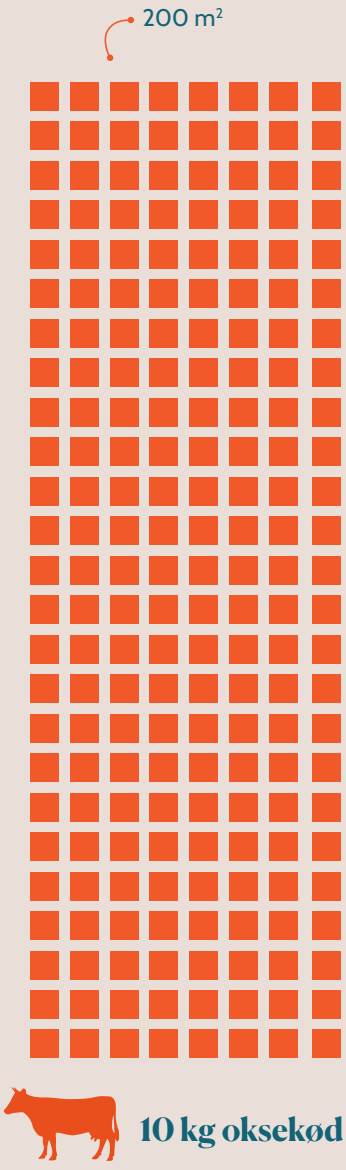
Sammenlign resultatet med andre fødevarer på næste side.

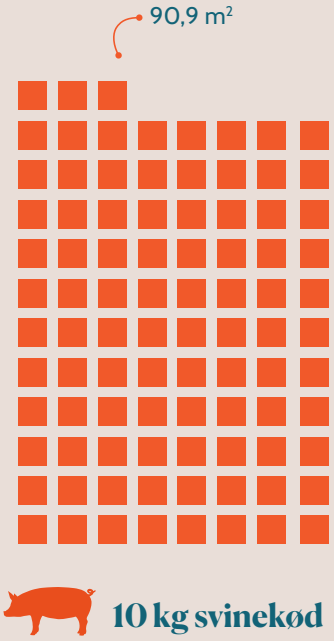
Så meget fylder din mad

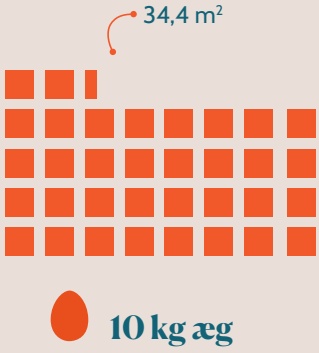
Har du egentlig tænkt over hvor meget plads, det kræver at producere et kilo mad? Og hvorfor er det overhovedet interessant?

Det er det fordi, at vi bliver flere og flere mennesker på jorden, men vores landareal bliver ikke større. Og jo større areal vi bruger til fødevareproduktion, jo mindre plads bliver der til vild natur og det er vigtigt for både klima og biodiversitet.

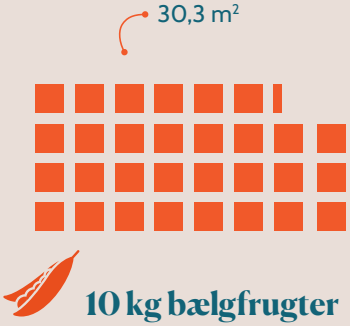
Her kan du se hvor stort et areal, det kræver at dyrke 10 kg mad.







PÅ LAND



10 kg bælgfrugter

I VAND



10 kg muslinger



10 kg tang

Vidste du?
Havet dækker mere end **70 %** af jordens overflade, men kun **17 %** af verdens fødevarer kommer fra havet idag.

Kinesisk østersomelet

30 min.

Det skal du bruge:

12 østers
4 spsk olie
8 ark rundt rispapir
4 æg
2 spsk soya
2 spsk fiskesovs
4 forårsløg
1 stort bundt frisk koriander
Chilisovs

Opskriften er til fire omeletter, men lav dem én af gangen.

1. Åbn østersne, tag dem ud af skallen og læg dem i en skål med koldt vand. Du kan finde en guide til hvordan du åbner østers på side 34.
2. Varm 1 spsk olie op i en pande, der passer til størrelsen på rispapiret.
3. Læg to stykker rispapir ovenpå hinanden og steg dem.
4. Pisk æggene sammen med soya, fiskesovs og hakket forårsløg.
5. Når rispapirerne har stegt i ca. 2-3 min og er blevet sprøde i kanten hældes ¼ af æggeblandingen ovenpå.
6. Hak tre østers og fordel dem over omeletten. Steg til omeletten har sat sig i kanten.
7. Vend omeletten og steg færdig i ca. 2-3 minutter.
8. Den færdige omelet anrettes med koriander og din yndlings chilisovs og smages til med salt og peber.



Foto: Bodil Espersen



Østers gennem tiden

Østers er en af vores ældste livretter. Vores forfædre levede stort set af dem helt tilbage 5.000 år før vor tidsregning, nemlig i Ertebølle-tiden. Navnet Ertebølle kommer fra en by ved Limfjorden, hvor man har fundet levn fra datidens køkkenmøddinger med mange rester fra østers, hjertemuslinger og blåmuslinger.

Senere blev østers til noget, de rige spiste. I 1587 havde vi en konge, der elskede østers så meget, at der var dødsstraf for almindelige mennesker, hvis de indsamlede dem. Han ville have dem for sig selv.

I dag er østers sjældent på menuen. Danmark er blevet et landbrugsland, og vi vil hellere spise kød fra landdyr. Derfor er østers mest noget, vi spiser, hvis vi er på ferie eller på fin restaurant.

Men østers er en del af vores historie, og måske de er på vej tilbage til vores middagsborde?



Chips af blæretang

1. Sørg for at det kun er de friske og sprøde spidser af blæretangen der bruges. De seje stængler klippes fra.
2. Skyl tangen fri for sand i en balje med koldt vand og lidt salt og læg det herefter på en viskestykke til at dryppe af.
3. Læg tangen i en skål og vend det med olierne og sesamfrø og fordel det herefter på en bageplade med bagepapir.
4. Sæt det i ovnen på 170 grader i ca. 20 minutter – hold øje med det, det skal være helt sprødt men ikke brændt.

30 min.

4 håndfulde frisk blæretang
1-2 spsk neutral olie
1 tsk sesamolie
2 spsk sesamfrø





Foto: Jakob Groth

SÅDAN HÅNDTERER DU

Blåmuslinger, østers og tang i køkkenet

Blåmuslinger

At danskerne ikke spiser flere blåmuslinger er virkelig et mysterie. De smager fantastisk, og muslinger er noget af det allermest bæredygtige, vi kan spise. Og så er de sprængfyldt med vitaminer og findes stort set alle steder i Danmark.

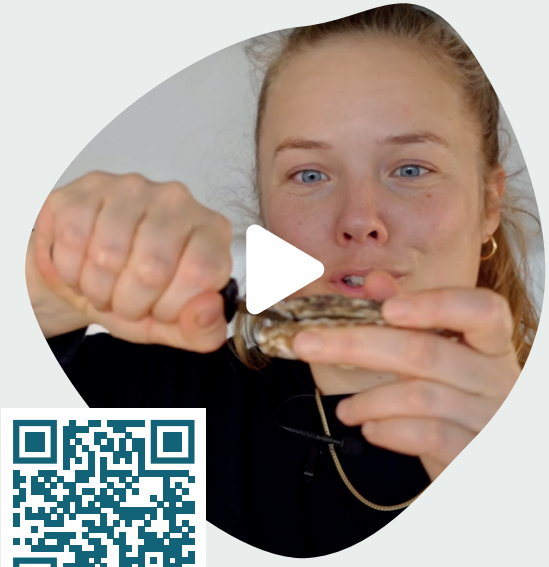
Men mange ved ikke lige, hvordan man håndterer blåmuslinger i køkkenet, så derfor har vi lavet en lille video, som kan hjælpe dig til at rense, sortere og opbevare dem på sikker vis.



Østers

Østers er virkelig en råvare, der vækker stærke følelser. Nogle elsker dem og andre hader dem. De er dyre at købe men gratis at samle, og man behøver altså ikke at slupre dem i sig rå, hvis man synes, det er lige skørt nok.

De kan grilles, koges, hakkes og steges. Men først skal man lige lære at åbne dem, og det kan godt være lidt svært. Derfor har vi lavet en lille videoguide til, hvordan man gør:



Tang

Tang er ikke bare tang. Der findes mere end 400 slags tang i Danmark, og de er vidt forskellige. Nogle tangarter kan købes, nogle kan dyrkes og nogle kan samles langs de danske kyster. I denne bog er der opskrifter med søsalat, blomkålstang, blæretang og med et tørret tangpulver af flere slags tang.

Hvordan man kender forskel på arterne, og hvor man får fat i dem, kan du lære om i denne video:



Skal du og din familie være havbønder?

Rundt om i hele landet findes foreninger, der går og passer deres helt egen have i havet. Dem kan du melde dig ind i og blive en del af et fællesskab, der arbejder for et sundere havmiljø og en mere bæredygtig fødevareproduktion samtidig med, at du får skøn mad på middagsbordet. Tænk bare at gå ned på havnen og hente et par kilo hjemmedyrkede blåmuslinger til aftensmaden!?

Der er sikkert også en forening nær dig – og ellers kan I jo altid starte én.

Vi skal nok hjælpe!

Gå ind på www.havhøst.dk og bliv klogere!

novo nordisk
fonden

Cleanprint
by Strandbygaard
The catalogue is a Cleanprint product, which is Cradle to Cradle Certified®

CERTIFIED
cradle to cradle
BRONZE

SVANEMÆRKET
Miljømærket tryksag
5041 0751

CO2 NEUTRAL TRYKSAG
Denne tryksag er klima-kompenseret ihh. ClimateCalc.
Kompensation er købt hos:
South Pole Carbon CC-000033/DK

FSC
www.fsc.org
MIX
Papir | Støtter ansvarligt skovbrug
FSC® C016433

havhøst