Til bords med havbonden

Portrætter og opskrifter fra otte maritime nyttehaver



havhøst

Velkommen til bords med havbonden

En havbonde dyrker mad i havet. Så enkelt kan det siges. I stedet for gulerødder, tomater og kartofler dyrker havbonden – meget ofte sammen med andre – tang, muslinger og østers i det kystnære vand.

Det er ikke så mærkeligt, hvis du synes, at det med at dyrke afgrøder i havet lyder lidt eksotisk. For selvom vi har dyrket jorden i årtusinder, har vi i vid udstrækning overladt havet til jagt og fiskeri. Men dyrkning af afgrøder i havet er faktisk en helt naturlig fortsættelse af vores historiske rejse som fødevareproducenter, og selve idéen er langt fra ny. Østers blev opdrættet i Romerrigets laguner, franske kystfiskere har dyrket muslinger på pæle siden 1200-tallet, og i Japan har tangdyrkning mere end 500 års tradition bag sig.

I Danmark er tanken om haver i havet af nyere dato, men den er egentlig ikke så fremmedartet. Den form, vi har fundet frem til i Danmark, hvor dyrkningen drives af stærke, lokale fællesskaber, trækker nemlig tråde tilbage til det klassiske forsamlingshus, andelsbevægelsen og landsbyfællesskabet: Mennesker, der går sammen om at dyrke og høste afgrøder tæt på, hvor de bor.

Rammen for den fælles dyrkning er den *maritime nyttehave*. Her handler det om nærheden til det, vi spiser – og til det sted, maden kommer fra. For de fleste af os er madens oprindelse blevet en temmelig fjern størrelse, men dyrkningen i den maritime nyttehave bringer os helt tæt på råvarerne igen – og på hinanden. Det kommer til udtryk i det stærke fællesskab om at løfte nyttehavens mange praktiske opgaver, men i særlig grad når middagsklokken ringer, fadene med havlækkerier sættes på bordet og historier fra haven i havet ivrigt deles.

Når vi dyrker havet i denne nære skala og spiser sammen, opstår der en samhørighed mennesker imellem, men også en stærkere tilknytning til havet og den blå natur. Når vi bruger vores sanser, forstår vi på en helt anden måde indholdet i begreber som iltsvind og fedtemøg. Vi får øje på den meget konkrete og praktiske forbindelse mellem vores individuelle handlinger og nogle meget store, globale dagsordener. Det bliver umuligt at adskille os selv som spisende mennesker fra den natur, som råvarerne til vores måltider kommer fra.

I mange år har vi regnet havet for at være usårligt, men det er begyndt at vise sig fra sin mere skrøbelige side. For mange mennesker, der lever af eller ved havet, har det vakt en ny og stærkere omsorg for havet, der har fundet sit praktiske udtryk i de maritime nyttehaver, hvor man dyrker afgrøder, der ikke alene smager godt, men som også kan være med til at styrke økosystemerne. Afgrøder, der hverken skal gødes, sprøjtes eller vandes, men som optager den næring, de skal bruge, direkte fra det omgivende vand.

Muslingerne filtrerer vandet for mikroalger, og på den måde bliver vandet mere klart. Det er godt for tangen, der skal bruge sollys for at lave fotosyntese og vokse. Til gengæld optager tangen CO_2 og danner ilt. Det modvirker forsuring, så muslingerne får stærkere skaller. Afgrøderne hjælper hinanden og indgår i et naturligt, regenerativt kredsløb, hvor menneskelig aktivitet og et sundt havmiljø går hånd i hånd.

Den danske maritime nyttehave-bevægelse er vokset frem hen over de seneste 10-15 år. Hvert år kommer mange nye til, og i dette hæfte kan du komme med til bords hos otte af dem. De har hver deres fortælling, og selvfølgelig får du historierne serveret på et veldækket bord sammen med en stribe nye opskrifter, du selv kan afprøve i køkkenet. Hvis du er nysgerrig på at være med i en maritim nyttehave, så er dørene altid åbne – til de lokale fællesskaber og videre ud i det store blå.

Velkommen til bords!



Indhold

I dette hæfte inviterer vi dig med til bords hos otte maritime nyttehaveforeninger. De dyrker afgrøder i havet, der giver mad på bordet og et sundere havmiljø.

Nyttehaverne findes over hele landet, men der er stadig plads til flere. Du finder et opdateret kort på Havhøsts hjemmeside, så meld dig ind i en af dem, der findes – eller start en ny!

1 **HAVHAVEN EBELTOFT VIG**
PIONERÅND Danmarks første maritime nyttehave – og stadig i fuldt vigør med et væld af aktiviteter, der alle peger i samme retning: Et hav i balance. s. 20

2 **KULHUSE FJORDHAVE**
AKTIVISME Én kvindes bekymring for miljøtilstanden i Isefjord og Roskilde Fjord kickstartede et nyt fællesskab om fjorden og maden. s. 26

3 **LANGELANDS EFTERSKOLE**
DOMMEDAGSFORSTOPPELSE Her går de unge forrest og inviterer lokalområdet med på rejsen ind i en regenerativ fremtid. s. 32

4 **KERTEMINDE MARITIME HAVER**
ALSIDIGHED Den lokale forening dyrker sine afgrøder i en havmark på åbent vand, under en platform inde i havneområdet – og i en kolonihave på land. s. 38

5 **BÆLTHAVEN MIDDELFART**
MUSLINGEMASKINE Det er nødt til at køre snorlige, når mere end 230 husstande hver uge skal have mulighed for at blive forsynet med friske muslinger. s. 44

6 **FJORDHAVER LØGSTØR**
OPFINDSOMHED Et lille, tæt sammentømret hold af haventusiaster fra Løgstør inspirerer resten af landet med sin kreativitet og tekniske snilde. s. 50

7 **SKOVSHOVED HAVHAVE**
KLIMAPRIS Et skridt ad gangen fra hobbyprojekt til stærk lokal forening med masser af tråde ud i lokalsamfundet og en fin klimapris som krone på værket. s. 56

8 **VEJLE FJORDHAVE**
PYT-KNAP Edderfugle, isvintre og søstjerner – det er ikke småting, man har lært at sige pyt til i Vejle, hvor modstanden bare har gjort fællesskabet stærkere. s. 62

Havbøndernes egne opskrifter

Dampede muslinger med hvide asparges, urter og krydret couscous ..... s. 24

Kulhuse-gryden: Blåmuslinger over bål ..... s. 30

Tangpasta med ragú af musling og vild pesto ..... s. 36

Indbagte muslinger og asparges ..... s. 42

Jesus' muslinger i tomatsauce ..... s. 48

Syltede muslinger med ingefær, chili og urter ..... s. 49

Muslinger på lur ..... s. 54

Birgittes tangboller ..... s. 55

Thai-style muslingesuppe ..... s. 60

Muslinger i varm hvidløgsolie ..... s. 66

Blåmuslinger i baconsvøb ..... s. 66

Blinis med røget musling, rygeost og radiser ..... s. 67

Muslingeburger ..... s. 72

Fjæsing i sukkertang ..... s. 73

Til nytte for mennesket – og for havnaturen

Landets første lokale dyrkningsfællesskab til havs så dagens lys på sydsiden af Djursland ved Ebeltoft i 2011. Nogenlunde samtidig begyndte en gruppe ildsjæle i København at eksperimentere med dyrkning af fladøsters i Københavns havn. Nogle år efter poppede dyrkningsinitiativer op fire steder i Limfjorden. Vejle og Kerteminde fulgte hurtigt derefter – og det begyndte at ligne starten på en bevægelse.

1. januar 2026 er der i Danmark mere end 40 lokale fællesskaber, der dyrker afgrøder i havet med udgangspunkt i *regenerative* principper. Det er her, de maritime nyttehaver for alvor adskiller sig fra det industrielle landbrug på land. Hvor traditionel fødevareproduktion har handlet om at underlægge sig naturen, arbejder man i den regenerative havdyrkning *med* økosystemerne og de ressourcer, der findes derude i forvejen.

Havet som medspiller

Når de maritime nyttehaver dyrker havet regenerativt betyder det dybest set, at de arbejder ud fra en ambition om at efterlade havmiljøet i bedre stand, end da de fandt det. Havbønderne dyrker deres afgrøder på liner øverst oppe i vandet, så kontakten med havbunden bliver så begrænset som muligt. De bruger hverken sprøjtemidler eller gødning – og de hverken vander eller fodrer. Tværtimod lever deres afgrøder af netop de næringsstoffer, som havet har fået i overskud fra landjorden. Og når de sætter liner ud til dyrkning af muslinger og tang, skaber de ikke bare en produktionsflade, men starten på et nyt økosystem.



Muslinger og tang fungerer som naturlige filtre. En enkelt blåmusling kan filtrere op mod seks liter vand i timen, hvilket fjerner partikler og gør vandet klarere. Det giver lys til bunden, så vigtige planter som ålegræs får lettere ved at vende tilbage. Samtidig fungerer nyttehavens liner, bøjer, kæder og reb som et hængende rev, der skaber skjulesteder og opvækstområder for fisk, havinsekter og andre hjemløse havorganismer.

Lokale centre for viden og værdi

Men de maritime nyttehaver er meget mere end produktionssteder for råvarer; de fungerer som levende laboratorier og formidlingscentre i deres lokalområder. Ved at åbne havelågen mod vandet inviterer havbønderne både børn og voksne ind i en verden, som de fleste af os normalt kun ser overfladen af. Her bliver komplicerede begreber som biodiversitet, iltsvind og globale fødevaresystemer omsat til praktisk viden, man kan røre ved og smage på.

Mange af haverne danner i dag rammen om undervisningsforløb, hvor næste generation lærer om havets kredsløb og vigtigheden af at passe på vores fælles havmiljø. Når en skoleklasse trækker en muslingestrømpe op eller studerer livet i tangskovene, skabes der en dyb, sanselig forståelse for naturen, som man ikke kan få fra en bog.

Samtidig fungerer foreningerne som inspirationskilder, der gennem rundvisninger, smagsprøver og fælles måltider udbreder kendskabet til de blå afgrøder til resten af deres lokalsamfund. Det er her, formidlingen for alvor rykker: Når naboer og besøgende opdager, at de råvarer, der er med til at bringe livet tilbage til kysterne, også er dem, der smager bedst på tallerkenen. På den måde forvandler haverne genskabelsen af et sundt havmiljø til en folkelig bevægelse båret af lyst, viden og fællesskab.

En blå bølge med danske rødder

De danske maritime nyttehaver er ikke længere kun et lokalt fænomen; de er gået hen og blevet en kilde til inspiration for landene omkring os. I hele Norden – og i lande som Tyskland og Frankrig – er man med udgangspunkt i de danske erfaringer også gået i gang med at opstarte folkedrevne havhaver, der dyrker afgrøder i lille skala uden noget kommercielt mål for øje.

Det hele er så nyt, at landene endda har sat sig sammen for at udvikle et *Manifest for regenerativ havdyrkning*. Det indeholder nogle overordnede principper, som vi alle sammen kan holde os for øje, når vi begiver os ud på havet for at frembringe mad. For det er vigtigt, at næste side i historien om menneskets rolle som fødevareproducent på kloden ikke bare bliver en blind fortsættelse, men et nyt kapitel, hvor vi gør tingene på en anden måde end hidtil.

Manifest for regenerativ havdyrkning

Manifestet er udviklet af nordiske universiteter, NGO'er og virksomheder, som i 2023 gik sammen om at sætte havets natur og økosystemer forrest i udviklingen af fremtidens regenerative fødevareproduktion.

1. Vi frembringer mad
2. Vi dyrker på økosystemernes egne vilkår
3. Vi praktiserer multitrofisk dyrkning
4. Vi modvirker klimaforandringer
5. Vi skaber robuste forretningsmodeller
6. Vi tager aktivt del i vores lokalsamfund
7. Vi skalerer ud i stedet for op
8. Vi baserer os på viden

Scan koden for at grave dig dybere ned i manifestet.

Muslingens mysterier

I de maritime nyttehaver dyrkes muslinger og østers på liner øverst oppe i vandet. Det er en helt anden verden end det traditionelle muslingefiskeri, hvor man skraber bunden med en stor skovl og udretter en masse skade på alt det liv, der findes rundt om muslingerne på havbunden. Ved at løfte produktionen op mod lyset beskytter man havbundens sårbare økosystemer og sikrer samtidig, at muslingerne har adgang til det mest næringsrige vand, så de vokser hurtigere og bliver mere kødfulde end deres artsfæller nede i mørket

Havbønderne dyrker enten deres afgrøder under kystnære, flydende platforme eller under vandrette liner, der holdes oppe af bøjer ude på åbent hav. Fra platforme og liner hænger særlige strømpeformede net (muslingestrømper), som muslingerne sidder fast på. Her lever de i al stilfærdighed af at filtrere de alger og næringsstoffer, som strømmen fører forbi.

Fra bændel til strømpe

I foråret gyder de vilde muslinger. Vandmasserne er fyldt med muslingelarver, der leder efter et sted at slå sig ned. Det er nu, havbonden skal have sine *bændler* i vandet – brede bånd, som larverne kan sætte sig på. Hen over sommeren bliver larverne til små muslinger, der skal over i muslingestrømper for at vokse til spisestørrelse. Afhængigt af mængden af næring og vandets saltholdighed kan det tage op mod 18 måneder, før muslingerne kan høstes.

Fordi muslingene ikke har kontakt med bunden, undgår man sand mellem tænderne, når de skal sættes til livs. Og oven i købet slipper man for mange af de stoffer, der bliver udledt fra overfladevand og rensningsanlæg, og som koncentreres på havbunden – det er ikke så dumt. Faktisk viser en undersøgelse, Havhøst har lavet af muslinger i 18 maritime nyttehaver, at ingen af havernes muslinger indeholder kemiske stoffer, der kommer bare i nærheden af Fødevarestyrelsens grænseværdier. Så man kan roligt spise fremtidens havmad i de maritime nyttehaver.

Der kan være god grund til at undre sig over, at vi stadig i vid udstrækning skraber bunden i stedet for at dyrke vores blåmusinger på line. Men sådan er der så meget – og det er heldigvis aldrig for sent at begynde at gøre det rigtige.





Scan koden og
se hvordan du
håndterer og
tilbereder muslinger

Blåmuslinger i køkkenet
At danskerne ikke spiser flere blåmuslinger, er virkelig et mysterium. 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. Og så har blåmuslinger et uhørt lavt klimaaftryk. Kun 100 gram CO_2 bliver der udledt per kilo blåmuslinger, og dermed indtager det lille bløddyr en suveræn førsteplads blandt de mest bæredygtige proteinkilder fra dyreriget – måske lige i konkurrence med insekter.

Men CO_2-aftrykket er ikke det eneste gode argument for at tildele blåmuslinger en fast plads i madplanen. Det er simpelthen lækker mad. Med ganske få ingredienser og relativt kort tid i køkkenet kan blåmuslinger blive til både folkelige og festlige retter, som alle kan lære at elske.

Blåmuslinger er alsidige. De kan være elegante eller rustikke; de kan parres med bacon og fløde eller med citron og friske krydderurter, og de kan svømme i sauce, nydes på ristet brød eller indgå i en salat. De skal behandles nænsomt men nysgerrigt, og så er det kun fantasien, der sætter grænser. Blåmuslinger besidder skaldyrenes sødme, algernes umami og havets salt. Og så er de – i modsætning til, hvad mange tror – ikke slimede, men bløde og med behageligt bid, så længe de ikke tilberedes for længe.

Rensning, opbevaring og tilberedning
Muslinger skal opbevares på køl i et net eller i en kasse uden låg – aldrig i vand og aldrig varmere end køleskabstemperatur. De skal dufte friskt af hav, ikke af havn. Friske muslinger kan fint holde sig en uges tid.

Muslingerne skal være levende, når de tilberedes. Det tjekker du bedst ved at sikre dig, at de er lukkede eller lukker sig sammen, hvis du banker dem let mod køkkenbordet. Efter tilberedning skal de derimod være åbne – hvis de ikke er det, skal de kasseres. Vil du fryse dem, skal muslingerne først dampes, hvorefter de kan pilles ud af skallerne og fryses ned – herefter er de lige til at komme i en suppe.

Muslinger udgør deres helt eget bestik. Skallen kan bruges som ske eller som en lille tang, der kan pille kødet ud af de andre skaller. Så spis gerne dine muslinger med fingrene – så kommer du også lidt tættere på det hele.

Fra tangklækkeri til tallerken

Hvor muslingerne i den maritime nyttehave passer sig selv i deres strømper fra larve til høst, er havbonden nødt til at gribe sin tangdyrkning lidt anderledes an – og alliere sig med et tangklækkeri. I klækkeriet bliver fertile tangmoderplanter i lukkede kar udsat for en kombination af temperatur, lys og næring, der gør, at de frigiver små tangsporer til vandet. Sporerne skal så fæstne sig til lange, tynde liner og udvikle sig til små tangplanter. Havbonden får de podede liner fra klækkeriet og vikler dem rundt om sine reb i tangmarken på åbent hav, hvor tangen vokser sig stor og stærk.

Tangen kan som udgangspunkt godt lide sollys – ligesom planter på land vokser den ved at lave fotosyntese. Det gælder eksempelvis sukkertang, der er en af de mest udbredte tangarter i de maritime nyttehaver. Sukkertangen vokser hen over de kolde måneder, men den har over 400 fætre og kusiner, og de er lige så forskellige som grøntsagerne i en køkkenhave på land.

Sukkertangen plantes ud i efteråret, når vandtemperaturen falder. Når sollyset vender tilbage i det tidlige forår, eksploderer væksten, og sukkertangen kan nå at blive flere meter lang, før den høstes i april eller maj. Det klarer havbonden ved at løfte de tæt bevoksede reb op og skære de friske blade af med en saks eller kniv. Ved at lade rodfæstet blive siddende på linen, sikrer havbonden, at tangen kan vokse videre i næste sæson – en helt central del af den regenerative tankegang.

Tang i køkkenet
At kaste sig over tang i køkkenet er som at åbne døren til en helt ny kategori af fødevarer. Selvom de færreste danskere endnu tænker på tang som en naturlig del af madplanen, er det en temmelig alsidig råvare.



Tang besidder den eftertragtede femte smag: *Umami*. Særligt når tangen bliver udsat for varme – f.eks. ved stegning eller bagning – intensiveres smagen betragteligt. Den kan bruges som en sprød snack, et naturligt krydderi eller som en integreret del af retten. Tang passer til både det salte og det søde køkken og er genial til at give fylde til vegetariske retter, hvor man ellers ville savne kødets dybde.

I de danske farvande findes stort set ingen giftige tangarter, så man kan trygt gå på opdagelse. Nogle arter er dog mere kulinarisk interessante end andre. Sukkertang giver en naturlig sødme, mens søl – ofte kaldet havets bacon – får en røget og intens smag, når den steges. Selv den almindelige blæretang, som de fleste kender fra strandkanten, kan forvandles til sprøde chips eller grilles direkte over bålet.

Rensning, opbevaring og tilberedning
Når du har høstet din tang, skal den behandles med respekt for friskheden. Den skal dufte af friskt hav – lugter den af havn, skal den kasseres.

Skyl altid din tang grundigt i rent saltvand for at fjerne sand, små snegle og smådyr. Frisk tang opbevares bedst i køleskabet i et fugtigt viskestykke. Her kan den holde sig et par dage. Vil du gemme den længere, kan du med fordel tørre den. Tørret tang kan holde sig i årevis og knuses nemt til et smagfuldt drys.

HOLD ØJE: nogle af de brune tangarter – især sukkertang – indeholder ret store mængder jod, så dem skal man ikke overdrive sit indtag af. Og så skal man kun høste tang og muslinger fra områder, hvor man er nogenlunde sikker på, at vandet er rent og friskt.

Når du arbejder med friske brunalger, for eksempel sukkertang, savtang eller blæretang, kan du opleve, at de danner en glat eller slimet hinde på overfladen. Det er







en naturlig proces, der opstår, når tangen kommer i kontakt med ferskvand eller får lov at ligge fugtigt i længere tid efter høst.

For at undgå at dine brunalger bliver slimede, er det vigtigt at bruge saltvand, når du håndterer dem. Hvis der er sand på, skal de skylles i saltvand. Hvis du vil koge dem, skal de koges i saltvand og herefter køles hurtigt ned i saltvand – evt. med isterninger i. Herefter kan du lade tangen dryppe af på et rent viskestykke.

Brunalger vinder som regel ved at blive kogt eller blancheret – det gør dem mere møre og smukt lysegrønne. Alternativt kan du vælge at tørre din tang i en ovn eller en dehydrator. Så holder den for evigt, smagen koncentreres, og tangen bliver et skønt krydderi.

Fra fjord til spisebord
Tang i køkkenet kræver nysgerrighed. Hvis ingen nogensinde havde lavet mad med knoldselleri før, ville det også kræve lidt eksperimentering, før man fandt ud af, hvordan man får det bedste ud af det.

Smag på tangen frisk og tørret. Prøv dig frem med kogetider, eller bag den sprød i ovnen. Bag den ind i brød, eller blend den til en pesto. Der er masser af forskellige slags tang i Danmark, så det er en fantastisk legeplads for den nysgerrige køkkenkunstner.



HAVHAVEN EBELTOFT VIG

Pionererne ved Ebeltoft Vig

Går man en tur langs Fiskerihavnen i Ebeltoft, forbi de tjærede træskibe og gamle værftshaller, finder man hjertet i Havhaven Ebeltoft Vig. Her er den maritime historie ikke noget, der kun hører fortiden til – den bliver holdt i live hver eneste gang foreningens medlemmer stikker til søs i deres jolle, Edderfuglen, for at se til deres afgrøder ude i vigen.

Men man skal ikke lade sig narre af den idylliske havnehygge; Havhaven Ebeltoft Vig er født af ægte pionerånd. Som landets allerførste lokale dyrkningsfællesskab til havs har de siden 2011 fungeret som en vigtig inspirationskilde for resten af den regenerative havbevægelse i Danmark.

Et lille, regionalt kraftcenter
Havbønderne fra Ebeltoft startede op med dyrkning på langliner ude i vigen. Det er de blevet rigtig dygtige til, og nu har de suppleret med en flot flydende platform inde i havnen, hvor der er lettere adgang til afgrøderne. Men nytænkningen og lysten til at forandre og udvikle rækker langt videre. Foreningen har eksempelvis engageret sig i initiativer som Havsamarbejdet i Østjylland og Komiteen for Bæredygtig Kystkultur, hvor erfaringer deles på tværs af kommunegrænserne for at skabe en sundere balance under overfladen i Kattegat. Det handler ikke længere kun om at dyrke muslinger og tang til eget forbrug, men om at genstarte en hel kystkultur, hvor mennesket igen bliver en aktiv medspiller i havets sundhed.

Ebeltofterne har desuden engageret sig direkte i arbejdet med opsporing og indsamling af spøgelsesnet – tabte fiskeredskaber, der ellers ville fortsætte med at fiske og udgøre en risiko for dyrelivet i vigen. Det er en regenerativ indsats i sin mest praktiske form: Vi fjerner det, der ødelægger, og dyrker det, der genopbygger.

Fra diesel til el: Fremtidens høstfartøj
Et af de mest visionære projekter, der udspringer af fællesskabet i Ebeltoft, er genopfindelsen af det lokale fiskeri på Djursland. I et tæt samarbejde med lokale fiskere afprøves ombygning og elektrificering af fiskefartøjer, så de også kan fungere som moderne høstfartøjer til drift af havmarker i mere kommerciel skala. Ved at skifte dieselmotoren ud med el og tilpasse fartøjets indretning til håndtering af tang og muslinger, viser pionererne fra Ebeltoft vejen for, hvordan det kystnære fiskeri kan genopfinde sig selv og træde ind i en regenerativ tidsalder.

Smagen af fremtiden
Når råvarerne lander på kajen, bliver der afholdt store, festlige medlemsmiddage. Og sammen med blandt andet den anerkendte Restaurant Moment på Friland udforskes de kulinariske grænser for, hvad havhavekøkkenet kan præstere. Her bliver vigens afgrøder til decideret gastronomi; sukkertangen og muslingerne bliver ikke bare tilberedt, men fortolket, så de udfolder deres fulde potentiale som fremtidens kød og grønt. Det er et makkerskab, der beviser, at den regenerative tankegang smager fantastisk, uanset om rammen er et folkekøkken eller en gourmetrestaurant.

De foretagsomme pionerer fra Ebeltoft har en finger med i spillet rigtig mange steder. De arbejder politisk, gastronomisk og meget praktisk med den regenerative havdyrkning som et blandt flere svar på spørgsmålet om, hvad vi skal spise i en fremtid, hvor fødevareproduktion og naturgenopretning er nødt til at gå hånd i hånd. Og alle foreningens aktiviteter er forankret i den samme pionerånd, der startede det hele tilbage i 2011.


HAVHAVEN EBELTOFT VIG
Havhaven









HAVHAVEN EBELTOFT VIG

Dampede muslinger med hvide asparges, urter og krydret couscous

En storslået og stemningsfuld ret til mange mennesker, der er oplagt at tilberede over bål i det fri. Kombinationen af milde asparges, piskefløde, vilde urter og en dampende dukkah-couscous er forrygende. Dukkah er en ægyptisk krydderi- og nøddeblanding, som traditionelt består af ristede nødder, frø og varme krydderier, der stødes sammen i en morter.

Opskriften er udviklet af måltidsscenograf Jakob Vinkler, der ofte står bag gryderne, når foreningen samles, og giver i de angivne mængder mad nok til 10 personer.

DET SKAL DU BRUGE

Til muslinger & suppe:
4-5 kg friske blåmuslinger
1 kg hvide asparges
400 g grønne asparges
1 kg løg (skåret i både)
3-4 fed hvidløg (finthakket)
½ flaske tør hvidvin
½ liter piskefløde
Revet skal af 2 usprøjtede citroner
En god håndfuld frisk sødskærm og bronzefennikel
Olie til sautering
Smag til med soyasauce, salt og en smule sukker

Til den hjemmelavede dukkah:
1 dl sesamfrø
1 dl solsikkekerner
2 spsk. hele spidskommen
1-2 tsk. flagesalt

Til couscous:
1 kg grov couscous (eller knækkede hvedekerner)
1,8 liter kogende vand
1 spsk. salt
2-3 spsk. olivenolie

SÅDAN GØR DU

Gør couscous og dukkah klar:
1. Rist sesamfrø, solsikkekerner og spidskommen på en tør pande over bålet, til det dufter og tager let farve. Stød det groft i en morter sammen med lidt salt.
2. Kom den grove couscous i en stor skål, tilsæt 1 spsk. salt, og hæld det kogende vand over. Dæk skålen tæt med husholdningsfilm, og lad det trække i 10 minutter.
3. Tilsæt olivenolie, og brug hænderne til forsigtigt at nulre og løsne kornene. Vend den knuste dukkah grundigt i couscoussen.

Klargør asparges og muslinger:
4. Skyl og rens muslingerne grundigt i koldt vand (følg anvisningerne i hæftets indledende afsnit om muslinger).
5. Knæk den træede bund af de hvide asparges (de knækker naturligt der, hvor det hårde stykke starter). Skræl derefter de hvide asparges fra hovedet og nedad med en tyndskræller.
6. Skær de grønne asparges i mindre stykker.

Sautér og damp over bål:
7. Varm en god mængde olie op i en stor bålgryde. Tilsæt løgbåde, hvidløg og de skrællede hvide asparges, og sautér det i et par minutter, uden at det tager mørk farve.
8. Tilsæt de rensede muslinger og hvidvinen. Læg låg på gryden, og lad muslingerne dampe i 4-5 minutter over god varme, til skallerne åbner sig.

Saml retten og smag til:
9. Hæld piskefløden i gryden, og tilsæt revet citronskal samt hakket sødskærm og bronzefennikel.
10. Tilsæt de grønne aspargesstykker de sidste 2 minutter af kogetiden, så de bevarer deres sprødhed.
11. Smag saucen til med soyasauce, salt og sukker.

Servér:
12. Anret de dampede muslinger og den cremede suppe i dybe tallerkener eller skåle, og server den lune, krydrede dukkah-couscous ved siden af.





KULHUSE FJORDHAVE

Hvor tvende fjorde mødes

På toppen af Hornsherred – hvor Isefjord og Roskilde Fjord forenes – ligger den lille by Kulhuse. Kommer man sydfra, er den eneste vej videre med træfærgen M/F Columbus, der i pendulfart sejler den korte tur mellem Kulhuse og Sølager. Det lave vand rundt om pynten er krystalklart, og man kan finde både østers, muslinger, strengetang, blomkålstang og sav- og blæretang. Her er billedskønt, men under overfladen er virkeligheden mindre rosenrød. For bare 15 år siden var der langt mere liv i fjorden – pighvar, havørred, hornfisk og laks. Og mange flere muslinger end man ser i dag.

Det starter med ét menneske
Kulhuse Fjordhave er et direkte og regenerativt modsvar på udviklingen. Ligesom mange andre steder i landet er den lokale dyrkningsforening født ud af én persons frustration over tingenes tilstand – og et brændende ønske om at skubbe på en anden udvikling. I Kulhuse hedder denne person Brianne. De store muslingetrawlere ude på Isefjorden var ikke noget særsyn for den kommende hav-aktivist, der gradvist fik øje på den direkte forbindelse mellem bundskraberne og fjordens mere og mere elendige tilstand. Men kampen for en levende fjord – mod trawlerne – virkede for Brianne som en ret uoverskuelig opgave at tage hul på ene kvinde.

Briannes aktivisme blev for alvor tændt på et madlavningskursus på Suhrs i København, hvor kursisterne blandt andet skulle besøge Havhøsts Bølgemark ved Kalvebod Brygge. Her fandt Brianne en helt lavpraktisk – og endda ret fornøjelig – måde at gribe til handling mod ødelæggelsen af fjorden. Brianne tog derfra med en klar vision: En fjordhave i Kulhuse, der kunne samle de lokale og vise, at vi godt kan høste fra fjorden uden at ødelægge dens økosystemer – ja, endda hjælpe dem med at komme sig ved at dyrke muslinger på line i stedet for at skrabe dem fra fjordbunden.

Isvinter og rovdyr
Det viste sig hurtigt, at Brianne ikke stod alene med sin trang til at gøre noget, og opbakningen til en lokal fjordhave viste sig at være langt større, end Brianne havde turdet håbe på. Lysten til sammen at gøre en indsats for fjorden overlevede endda en drabelig isvinter, hvor den helt nystartede forenings hobby-dyrkningsanlæg blev skruet ned af havis og forsvandt i dybet.

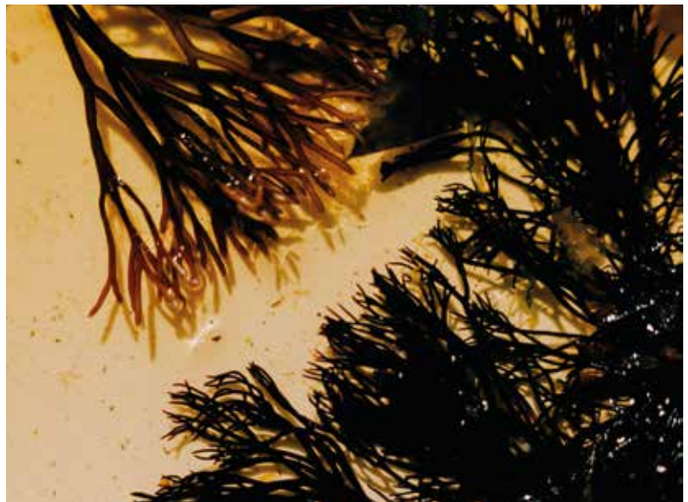
Det var ellers ikke på grund af manglende grundighed og rettidig omhu fra fjord-have-fællesskabets side. Dyrkningsanlægget er nemlig placeret næsten 200 meter fra kysten – lige syd for den ubeboede ø Alholm – på 10-meter liner udspændt hen over et *badekar* (en praktisk fordybning i den ellers lavvandede fjord). Det betyder, at linerne selv ved ebbe går fri af havbunden, så muslingerne ikke bliver bytte for krabber, søstjerner og fjordbundens andre glubske rovdyr. Og det er ikke så langt ude, at man ikke orker at sejle derud. Men det er åbenbart ikke langt nok fra kysten til at være udenfor isens rækkevidde i en fimbulvinter, så fjordhavens medlemmer må udtænke nye planer.

Fiskere med ombord
Kulhuse er i udpræget grad et sommerhusområde og langt de fleste af foreningens medlemmer er landliggere. Men det er også lykkedes at få lokale fiskere, der først var skeptiske overfor det med at dyrke muslinger på line, til at se fidusen. For dem – som for resten af foreningens medlemmer – er der en del nyt at lære om fjorden og havnaturen, når man begynder at dyrke sin egen mad derude i det blå. Og selvom afgrøderne er tiltænkt mennesker, så er det foreningens håb, at den lille maritime nyttehave kan være med til at give fjordens dyr og planter et lille, tiltrængt skub mod bedre tider – og at den kan være med til at fortælle en ny historie om, hvordan vi får god mad på bordet og sunde økosystemer på en og samme tid.



KULHUSE FJORDHAVE











KULHUSE FJORDHAVE

Kulhuse-gryden: Blåmuslinger over bål

Blåmuslingen har historisk set været fattigmandens østers. Hvor østersen tidligt blev en luksusvare forbeholdt eliten, var muslingen en lettilgængelig proteinkilde, som kystbefolkningen kunne samle ved lavvande med de bare hænder. Selvom retten i dag forbindes med fransk bistrokultur, stammer tilberedningsmetoden marinière (betyder "på sømandsvis") fra en praktisk nødvendighed: Sømænd og fiskere tilberedte deres fangst direkte på skibene med det, de havde ved hånden – vin, løg og hvidløg.

I Kulhuse bliver denne europæiske klassiker ført tilbage til sine rødder ved at blive tilberedt over åben ild. Tilføjelsen af fløde trækker tråde til det nordiske køkken, hvor landbrugets fede mejeriprodukter møder det salte hav. Det er et enkelt måltid, der kræver minimal teknik, men som fungerer som et naturligt samlingspunkt for det fælles måltid under åben himmel.

DET SKAL DU BRUGE

Nyhøstede og rengjorte muslinger nok til en stor gryde
3 stængler blegselleri
2 små porrer
2 fed hvidløg
Strimlet skal fra 1 citron
2,5 dl hvidvin
2,5 dl fløde
God olivenolie
Frisk eller tørret tang til drys
Godt brød som tilbehør

SÅDAN GØR DU

1. Hak blegselleri, porrer og hvidløg meget fint. Striml citronskallen (kun det gule lag).
2. Varm muslingegryden op over bålet (eller komfuret) og tilsæt en god olivenolie. Blancher blegselleri, porrer, citronskal og hvidløg, indtil de er klare og bløde.
3. Tilsæt hvidvin og lad det koge op. Tilsæt derefter fløden og bring suppen i kog igen.
4. Kom de rengjorte muslinger i den kogende suppe. Læg låg på med det samme og lad dem dampe i nogle minutter. Rør rundt i gryden, så alle muslinger bliver vendt i væsken, og læg låget på igen.
5. Efter 3-5 minutter skal alle muslingerne have åbnet sig. Er de meget store, kan de få 2-3 minutter ekstra. Dem, der ikke åbner sig, ryger ud.
6. Prikken over i'et: Drys med frisk eller tørret tang inden servering for at tilføre ekstra umami og saltholdighed.

Serveres i dybe skåle med rigeligt brød til at suge den kraftige suppe op med.





LANGELANDS EFTERSKOLE

Unge viser vejen

Mange steder i landet er havbønderne i den mere modne alder. De har vinket farvel til arbejdsmarkedet i tip-top form og har endelig tiden og kræfterne til at kaste sig over meningsfulde projekter sammen. Det er ikke, fordi man ikke vil have børn og unge med – tværtimod. Men børnefamilierne har ofte svært ved at finde overskud til det frivillige arbejde i en travl hverdag.

Sådan ser det ud over hele landet – men ikke i Rudkøbing. Her er det nemlig de unge selv, der tager initiativet, etablerer et dyrkningsfællesskab og inviterer lokalsamfundet med ind i den regenerative dagsorden.

Kampen mod dommedagsforstoppelse
Rammen om det hele er Langelands Efterskole, hvor dyrkningen af muslinger og tang er blevet en naturlig del af skolens arbejde med at udvikle et åbent, regenerativt tankesæt. For efterskolen handler det om at give de unge et konkret modtryk til den klima-afmagt og dommedagsforstoppelse, som mange unge går og slås med i hverdagen. I stedet for kun at tale om klodens kriser, rykker eleverne ud i virkeligheden og arbejder hands-on med løsningerne.

Om det er i skolens køkkenhave, når de fremstiller deres egne rengøringsmidler eller når de høster tang og muslinger fra det Sydfynske Øhav, oplever eleverne en lettelse ved at gøre en reel forskel. Bæredygtighed bliver ikke noget, man bare snakker om; det bliver noget, man gør. Ud fra devisen ingen kan gøre alt, men alle kan gøre noget er håbet, at eleverne tager deres praktiske erfaringer og indsigter fra den regenerative havdyrkning med sig videre ud i livet.

Nyt vartegn i havnelandskabet
Efterskolen ligger kun et stenkast fra havnen i Rudkøbing, hvor de har fået mulighed for at udvide det eksisterende moleanlæg og installere et særligt *høsttårn*. Tårnet gør det muligt at hejse en stribe vandrette lemme op i øjenhøjde, så man direkte under lemmene og i øjenhøjde kan studere og høste de afgrøder, det hele handler om.

Høsttårnet er dog mere end bare et praktisk redskab for eleverne; det fungerer som et symbolsk fyrtårn i havnelandskabet, der fortæller forbipasserende og brugere af havnen, at der her foregår noget nyt og spændende under overfladen.

Et regenerativt samlingspunkt for hele Langeland
Hvor de fleste maritime nyttehaver er enten selvstændige foreninger eller del af en eksisterende organisation, er havdyrkningen på Langeland forankret på en lidt anden måde. Efterskolen ser det nemlig som sin forpligtelse at sikre, at der ikke er mure omkring projektet. Tværtimod skal alle kunne være med, for havet – og høsttårnet – tilhører os alle.

Det er grunden til, at efterskolen tager værtsrollen på sig og inviterer lokalsamfundet i og omkring Rudkøbing til åbne arrangementer med havet og dyrkningen i centrum. Og det er motivationen, når eleverne på Langelands Efterskole rækker ud til andre skoler i området, så de kan tage med på den regenerative rejse. Det handler dybest set om det brede, inkluderende fællesskab for forandring. Heller ikke forældrene til skolens elever går fri. Til forældredage bliver forældrene sat i sving ved havnen eller i køkkenet, så den regenerative forståelse kan forplante sig ud i resten af landet.

På Langelands Efterskole er den regenerative havdyrkning blevet et pædagogisk anker og et folkeligt samlingspunkt. Her lærer næste generation, at hvis vi passer på havet, så passer havet også på os.



LANGELANDS EFTERSKOLE











LANGELANDS EFTERSKOLE

Tangpasta med ragú af musling og vild pesto

Denne pastaret er spændende fordi havet ikke kun er til stede i muslingesaucen, men også er tænkt ind i pastaen. Her bruges tørret, fint granuleret vingetang, men du kan sagtens bruge andre tangarter (fx blæretang eller sukkertang), hvis vingetang ikke lige er i nærheden. Det er tænkt som en hovedret til fire personer, men der kan sagtens laves til en hel efterskole.



DET SKAL DU BRUGE

250 – 300 g dampede blåmuslinger
2 dl æblemost
15 g finthakket, tørret savtang
300 g hvedemel (gerne tipo 00)
3 æg
1 dl olivenolie
60 g pinjekerner
1 stor håndfuld vilde urter (fx små skvalderkålsblade, brændernælder, løgkarse eller ramsløg)
4 fed hvidløg
Olivenolie (efter behov)
Saften fra en halv citron
2 fed hvidlåg
2 små løg
1 stilk rosmarin
1 spsk piment d'espelette
1 dåse tomat af god kvalitet
30 g revet vesterhavsost



Kom mel på begge sider af dejen og kør den igennem på den bredeste indstilling og fold den nu aflange pasta hen over sig selv.

Kør igennem på den bredeste indstilling en gang til. Nu indstilles pastamaskinen to takker smallere, kom mel på begge sider og kør igennem. Sådan fortsætter man, indtil man har den rette tykkelse. Skær pastapladerne i lange, tynde strimler.

Kom lidt mel på, så de ikke klistrer sammen, og stil pastaen på køl indtil den skal koges.

SÅDAN GØR DU

1. Rens muslingerne grundigt. Fjern skægget og kassér om nødvendigt døde muslinger eller muslinger med skader i skallen.
2. Varm æblemosten op til kogepunktet. Tilsæt muslinger og kom låg på. Lad dem dampe i 4-5 minutter. Tag dem af varmen og hæld "suppen" fra. Lad muslingerne køle af.
3. Blend savtangen så fint som muligt. Brug en minihakker, morter eller lignende.
4. Bland den blendede savtang med mel, æg, en spsk olivenolie og en tsk salt i en stor skål.
5. Ælt pastadejen godt igennem, indtil dejen er blank og smidig. Det tager ca. 10 minutter med håndkraft. Lad dejen hvile tildækket i 20-30 minutter. Imens laves pestoen.
6. Rist pinjekernerne på en tør pande til de er gyldne.
7. Find en blender, minihakker eller foodprocessor frem og kom pinjekerner, urter, hvidløg, olivenolie og parmesan deri. Blend et par gange og tilsæt citronsaft samt salt og peber efter smag. Hvor grov eller fin ens pesto skal være, bestemmer man selv.
8. Sæt en gryde over at koge med godt saltet vand.
9. Kør nu pastadejen på en pastamaskine (se boks). Imens laves tomatsaucen med blåmuslinger:
A. Hvidløg og løg finthakkes.
B. De dampede muslinger tages ud af skallen.
C. Rosmarinen tages af stilken og finthakkes.
D. Hvidløg og løg ristes på en pande ved medium varme indtil de er blanke.
E. Kom piment d'espelette og rosmarin på de blancherede løg. Lad det riste sammen et par minutter.
F. Æblejuice og "suppen" hældes ved, lad det koge næsten helt væk.
G. Tomat tilsættes. Lad det simre godt ind i ca 20-30 min. Smag til salt og peber undervejs.
10. Pastaen koges nu i 2-3 min.
11. Imens tilsættes muslingerne til tomatsaucen.
12. Dræn pastaen og vend sammen med raguen. Server pesto og revet vesterhavsost til.





KERTEMINDE MARITIME HAVER

To blå haver – og en grøn

Hvor mange af landets maritime nyttehaver ligger gemt i beskyttede fjorde, finder man i Kerteminde en forening, der mestrer både det åbne vand og den kystnære dyrkning. Her, ved porten til Storebælt, arbejder havbønderne i spændingsfeltet mellem de store, rå naturkræfter i bæltet og det rolige liv inde i byen. Det giver medlemmerne det bedste fra begge verdener: Råvarer præget af bæltets vildskab og en hverdag, hvor vejen fra have til mave er ganske kort.

Tre haver i én
Ude i det friske, strømfyldte vand ved indsejlingen til Storebælt ligger foreningens store havmark. Her er vandet i konstant bevægelse, hvilket sikrer en optimal buffet af naturlige næringsstoffer og ilt til afgrøderne. Det er her, de store mængder muslinger og tangen vokser og trives i det rene, salte vand. Det er også her, havbønderne for alvor oplever naturens kræfter, når østenvinden ruller ind over bæltet, og grejet skal kunne modstå elementernes tryk.

For at kunne klare de barske forhold ude på det åbne hav har foreningen sit helt eget sejlende arbejdsredskab og hjerte: den historiske damjolle Elvira. Båden blev erhvervet i 2016 for at give medlemmerne et sikkert og stabilt fundament på åbent vand. Med sit brede dæk og et hydraulisk halerhjul, der kan trække de tunge liner med muslinger og tang op af vandet til arbejdshøjde, fungerer Elvira som en flydende arbejdsplatform. Samtidig er båden rammen om et unikt sejlende fællesskab, hvor sømandskab, vedligeholdelse og havhøst går hånd i hånd.

Som modstykke til det åbne vand har foreningen etableret en flydende dyrkningsplatform inde i den gamle, beskyttede træskibshavn; en såkaldt *Bølgemark* med direkte adgang fra kajen. Her hænger muslingestrømper og tangliner let tilgængeligt under høstlemme og langs platformens sider. Det er her, medlemmerne i ro og mag kan kigge forbi med en kurv under armen og hente friske forsyninger til aftensmaden, uden at det kræver en større ekspedition til søs. Det er havdyrkning i øjenhøjde, midt i byens historiske rammer.

Og endelig – som noget helt særligt – råder foreningen også over en traditionel kolonihave på land. Her mødes det blå og det grønne for alvor. I kolonihaven dyrker medlemmerne klassiske land-afgrøder som urter, løg og kartofler, der fuldender måltidet fra havet. Kolonihaven fungerer som et socialt ankerpunkt og et eksperimentarium, hvor medlemmerne kan afprøve, hvordan tangen fra havet kan bruges som gødning på land, og hvor man kan samles om grillen til en fælles frokost, der er høstet fra begge sider af strandkanten.

Havet inde i byen
I Kerteminde er man nabo til nogle af landets stærkeste maritime vidensmiljøer, herunder Syddansk Universitets marinebiologiske forskningscenter og Fjord&Bælt. Dette faglige naboskab gennemsyrer foreningen. Haven fungerer som et lokalt bindeled, hvor videnskabelig forståelse af havets kredsløb bliver omsat til praktisk arbejde og lokale fællesskaber.

Den tætte forbindelse til byen, dens indbyggere og de vigtige kultur- og formidlingsinstitutioner gør foreningens regenerative havdyrkning synlig og nærværende. Det er ikke noget, der foregår langt ude på havet i et fjernt ingenmadsland; det vokser tværtimod direkte under brodækket midt i byen.

Smagen af Kerteminde
Når muslingerne og tangen lander på middagsbordet, er det råvarer formet af det åbne vand. Den stærke strøm i Storebælt giver sukkertangen en sprød konsistens og muslingerne en ren, salt smag.

Kerteminde Maritime Haver viser i praksis, hvordan det regenerative kan fungere lokalt. Med Elvira har foreningen udstyret til at dyrke på åbent hav, mens Bølgemarken i havnen og kolonihaven på land gør projektet tilgængeligt i hverdagen. Det er et jordnært fællesskab, der kombinerer fødevareproduktion og kystkultur med et helt konkret bidrag til et bedre havmiljø.



KERTEMINDE MARITIME HAVER



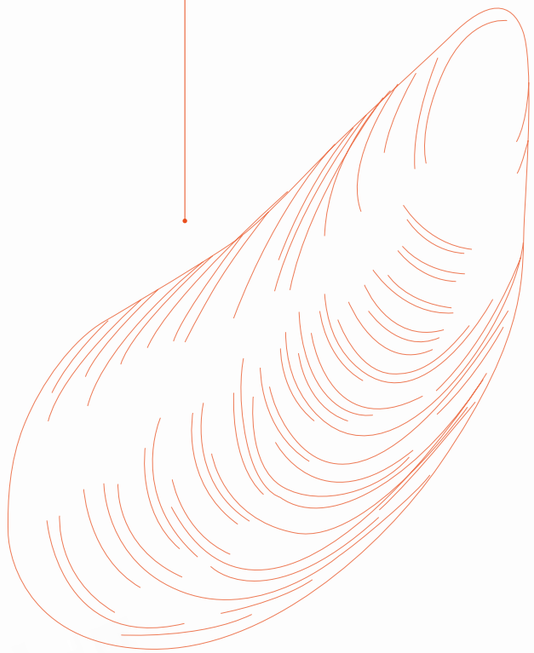
KERTEMINDE MARITIME HAVER

Indbagte muslinger og asparges

Denne opskrift er en fantastisk og folkelig måde at introducere muslinger på. Den sprøde butterdej, den cremede flødeost og de friske grøntsager indrammer muslingernes milde umami-smag på fineste vis. Retten er ideel til søndagsfrokosten, hvor den kan skæres i skiver og deles rundt om bordet, eller som en lækker hapser til et glas kølig hvidvin.

DET SKAL DU BRUGE

1 rulle butterdej (frisk eller optøet)
10-15 dampede blåmuslinger (pillet ud af skallerne)
200 g flødeost naturel
1 bundt grønne asparges
1 bundt forårsløg
1 æg (til pensling)
Salt og friskkværnet hvid peber



SÅDAN GØR DU

Klargøring af fyld:

1. Skær de grønne asparges og forårsløgene i fine, små stykker.
2. Rør flødeosten blød i en skål sammen med asparges, og smag godt til med salt og hvid peber.

Klargøring af dejen:

3. Rul butterdejen ud på et stykke bagepapir. Forestil dig dejen delt i tre lige store felter på langs. Det midterste felt er til fyldet.
4. Skær skrå snit i de to yderste felter – fra kanten og ind mod midterfeltet med cirka et par centimeters mellemrum. Det danner de strimler, der bagefter skal flettes over fyldet.

Opbygning:

5. Fordel flødeost- og asparges-blandingen jævnt langs midterstykket. Læg de dampede muslinger og de fintsnittede forårsløg ovenpå.
6. Flet butterdejsstrimlerne ind over fyldet på skift fra højre og venstre side, så stangen bliver lukket pænt som en fletning.
7. Pensl hele stangen grundigt med sammenpisket æg.

Bagning:

8. Bag muslingestangen i en forvarmet ovn ved 170 °C (varmluft) i cirka 20 minutter, til butterdejen er gylden, sprød og gennembagt.





BÆLTHAVEN MIDDELFART

Lykken er en drivende platform

Da Bælthaven Middelfart blev stiftet i foråret 2020 på initiativ af Naturpark Lillebælt og Middelfart Kommune, var visionen klar: Den lille kystby med de stolte maritime traditioner ved Gammelhavn skulle have sit eget sprudlende mekka for dyrkning af muslinger, tang og østers. Men enhver god havhave har sine helt egne, uforudsigelige fortællinger – og i Middelfart starter den første og største anekdote med selve dyrkningsplatformen. Foreningens allertidligste platform kom nemlig helt bogstaveligt flydende med strømmen ned gennem Lillebælt. Ingen vidste, hvor den kom fra, og efter en forgæves efterlysning af platformens ejer fik foreningen mulighed for at overtage den og tage den i brug.

Siden da har de gæve havbønder slået dybe rødder i det lokale kystmiljø. I oktober 2025 fejrede foreningen opførelsen af det nye, imponerende broanlæg, *Blå Bro og MaritimCenter Lillebælt* sammen med Dykkerklubben Marsvinet. Med 30 nye muslingestrømper monteret under den nye bro til 2026-høsten er Bælthaven klar til at udvides, mens det velkendte domicil ved Sildemarken fortsat danner rammen om det daglige arbejde.

Grundighed og logistik i absolut topklasse
Hvis man tror, at livet som havbonde kun handler om tilfældige ture på vandet, kan man godt tro om igen. I Bælthaven Middelfart er der styr på sagerne, og udleveringen af friske muslinger kører efter et velsmurt skema. Ønsker medlemmerne friske blåmuslinger med hjem til weekenden, skal bestillingen falde senest fredag klokken 18.00. Lørdag mellem klokken 10.00 og 18.00 står et dedikeret lørdagshold så klar på platformen til at række de nyhøstede delikatesser over kajkanten. Den skarpe logistik sikrer, at der kun høstes præcis det, der bliver spist, og at alle får råvarer i absolut topkvalitet.

230 husstande og plads til alle generationer
Bælthaven er vokset med eksplosiv fart. I februar 2025 rundede foreningen 230 medlemshusstande, hvorefter bestyrelsen valgte at sætte en stopper for tilgangen. Målet er klart: Kvaliteten, nærværet og det gode fællesskab skal altid komme i første række. Foreningen er bygget op omkring tre stærke, engagerede udvalg, hvor arbejdsholdet varetager de ugentlige lørdagsvagter, pasning og vedligehold, madholdet tryller med overdådige muslingeretter til store arrangementer, og urteholdet passer foreningens køkkenhave på land.

Samtidig er Bælthaven en uundværlig platform for social bæredygtighed i Middelfart. Foreningen rækker målrettet ud til lokalområdets ældre og seniorer, som her finder et aktivt og stærkt fællesskab. Mange af de garvede kræfter oplever gennem engagementet i Bælthaven at gøre en konkret, synlig forskel. Hvad enten det gælder vedligehold af grej, pasning af liner eller formidling til skoleklasser og nysgerrige kokkeelever, giver arbejdet ved vandet en dyb følelse af at være til gavn.

En grøn og kulinarisk rygrad i Middelfart
Udover pasningen af muslingerne sprudler Bælthaven af formidling og folkelige arrangementer. Alt fra lokale kokkeelever fra Hotel Severin til skoleelever og forskere fra iværksætternetværket Deep Green Innovators lægger vejen forbi for at lære om havdyrkning. Foreningen er desuden fast inventar ved Klimafolkemødet, Naturens Dag og byens populære Street Food-aftener, ligesom de trækker faglige kapaciteter som professor i gastrofysik Ole G. Mouritsen til at holde foredrag om umami, tang og bæredygtig madkultur.



BÆLTHAVEN MIDDELFART









BÆLTHAVEN MIDDELFART

Jesus' muslinger i tomatsauce

En skøn og rustik klassiker – faktisk en ægte guderet – hvor de dampede muslinger bages færdige i en smagfuld tomat- og løgsauce. Opskriften kommer fra Jesus Molina, der bringer sine spanske rødder med sig ind som medlem af Bælthaven.

DET SKAL DU BRUGE

3 kg friske blåmuslinger
½ dl olivenolie
3 store løg
2 dåser hakkede tomater
3 laurbærblade
1 tsk. salt

SÅDAN GØR DU

1. Klargør og damp muslingerne i en stor gryde under låg som beskrevet i hæftets indledende afsnit. Tag gryden af varmen.
2. Fjern den ene halvdel af skallen fra hver musling, og lad muslingekødet ligge tilbage i den anden halvdel.
3. Halvér løgene og snit dem i tynde skiver. Varm olivenolien op i en gryde, og blancher løgene, til de er klare (de må ikke tage farve eller blive brune). Tilsæt hakkede tomater, laurbærblade og salt. Lad sauce simre ved lav varme, indtil den er tyknet og jævnet lidt.
4. Læg muslingerne i et ildfast fad (evt. i flere lag), og hæld den varme tomatsauce ud over dem.
5. Sæt fadet i en forvarmet ovn ved 200 °C, og bag retten i 30 minutter.
6. Servér lunt direkte fra fadet med frisk brød til.



Syltede muslinger med ingefær, chili og urter

En fantastisk måde at konservere muslinger på. De sure og krydrede muslinger smager fortryllende som topping på smørrebrød.

DET SKAL DU BRUGE

3 kg friske blåmuslinger
1 liter hvid eddike
2 dl vand
2 stængler blegselleri
2 snackpebre
2 røde chilier
1 stykke frisk ingefær (ca. thumb-størrelse)
½ hvidløg (ca. 5 fed)
Et par kviste frisk rosmarin
3 spsk. honning
Tilbehør: Godt brød med smør, hårdkogte æg og aioli.

SÅDAN GØR DU

1. Skær blegselleri, snackpeber, chili, ingefær og hvidløgsfed i små stykker. Kom eddike, vand, urter, krydderier, rosmarin og honning i en gryde, og lad det koge ved lav varme i 30 minutter.
2. Klargør og damp muslingerne i en stor gryde under låg som beskrevet i hæftets indledende afsnit. Tag muslingerne op, pil kødet ud af skallerne, og kasser skallerne.
3. Fordel det pillede muslingekød i rene, skoldede små glas (ca. 100 g muslingekød pr. glas).
4. Hæld den varme eddikelage og de kogte urter over muslingerne i glassene, så kødet er helt dækket. Luk glassene tæt med det samme, og stil dem på køl.
5. I uåbnet tilstand kan glassene holde sig et par måneder i køleskabet. Efter åbning bør de spises inden for et par dage. Servér de syltede muslinger på et godt stykke smurt brød toppet med æg og en god aioli.





FJORDHAVER LØGSTØR

Muslingebyens nye gartnere

Løgstør har i årtier været kendt som Danmarks muslingeby nummer ét. Her ved Limfjordens bredder har historien om blåmuslingen traditionelt handlet om det klassiske fiskeri og de stolte sømandstraditioner. Men i Løgstør står fortid og fremtid side om side; med etableringen af fjordhaven i 2016 har byen fået et nyt, moderne kapitel i sin maritime fortælling – et kapitel, hvor muslingerne ikke skrabes fra bunden, men dyrkes nænsomt og regenerativt oppe i vandsøjlen.

Opfindsomhed og maritimt håndværk på havnen
Kernen i Fjordhaver Løgstør er et utroligt idérigt og uformelt fællesskab, hvor der aldrig er langt fra tanke til handling. Medlemsskaren tæller en erfaren flok kystfolk, formidlere, madører og lokale ildsjæle, der brænder for det praktiske arbejde ved vandet.

Når man besøger fjordhavens base ved Frederik VII's Kanal og havneområdet, mærker man straks den nordjyske skaberglæde. Selve dyrkningen finder sted under en specialbygget flåde med udstikkere, som muslingestrømper og tang hænger under – og i midten er der plads til dyrkning af østers i et særligt bakkesystem. Udstyret på land er også gennemsyret af opfindsomhed – lige fra de specialbyggede rengørings- og tørreanlæg til håndteringen af de tætte tang- og muslingeliner. Her bliver der ikke blot passet afgrøder; der bliver udviklet, afprøvet og nørdet løsninger, der gør arbejdet sjovere og mere effektivt for alle.

Selvom blåmuslingerne har en naturlig hjemmebane i Løgstør, stopper eksperimenterne i fjordhaven bestemt ikke her. Foreningen har opbygget en stor viden om tangdyrkning og høster blandt andet sukkertang fra anlæggets platform i kanalen.

I en tørrecontainer og på hjemmebyggede ophængningsstativer omdannes afgrøderne til smagfulde krydderier, sprøde snacks og ingredienser til køkkenet.

Lurende muslinger
Det sociale samvær og madglæden er de to motorer, der driver værket. Medlemmerne samles om det praktiske arbejde på flåden og i containerne, og indsatsen rundes jævnligt af med hyggelige kaffestunder og fælles måltider i det fri, hvor opskrifter som *Muslinger på lur* med Birgittes tangboller og andre friskhøstede lækkerier bliver sat til livs. Gerne med en lille skarp til at sætte stemningen.

Men engagementslysten rækker også ud over foreningens egne rækker. Medlemmerne har bygget en lille formidlingsbod, som de blandt andet stiller op med til byens årlige Muslingehøstfest. I tæt samarbejde med Limfjordsmuseet arrangerer foreningen desuden små, levende events for børn og børnefamilier, hvor nysgerrige sjæle kan få lov til at røre ved tangen, lære om muslingerne og få et kig ind i fremtidens bæredygtige havdyrkning.

Netop fordi den stærkt sammentømrede gruppe hygger sig så fantastisk godt sammen, har foreningen truffet et bevidst valg om ikke at blive større, end fællesskabet – og produktionen – kan bære. Nye medlemmer optages først, når der bliver ledige pladser, og på den måde værnes der om det nære, uformelle fællesskab. Har man selv fået mod på livet som havbonde i området, er der dog ingen grund til at fortvivle – Limfjorden huser andre fjordhaver, hvor dørene står åbne for nye medlemmer.

Fjordhaver Løgstør står i dag som et smukt eksempel på, hvordan en traditionel muslingeby kan gå i front for fremtidens bæredygtige mad- og kystkultur med den lokale handlekraft som drivkraft.


FJORDHAVER LØGSTØR









FJORDHAVER LØGSTØR

Muslinger på lur

Gratinerede muslinger med persille og hvidløg er en nem og velsmagende ret, der er perfekt til at forvandle en rest dampede muslinger til et lækkert, lunt måltid. Serveres med lunt brød – fx Birgittes tangboller.

DET SKAL DU BRUGE

1 portion dampede muslinger
1-2 fed hvidløg
1 bundt frisk persille
2-3 spsk. rasp
Smør til at smøre fadet samt små smørklatter til toppen
Citronbåde til servering

SÅDAN GØR DU

1. Klargør og damp muslingerne som beskrevet i hæftets indledende afsnit. Pil det tilberedte muslingekød ud af skallerne og vend det grundigt sammen med finthakket hvidløg og persille.
2. Smør et ildfast fad med lidt smør, og fordel muslingeblandingen i fadet. Drys et jævnt lag rasp over muslingerne.
3. Placér små klatter smør oven på rasp- og muslingeblandingen.
4. Bages i en forvarmet ovn ved 225 °C i ca. 20-25 minutter, indtil overfladen er gylden og sprød.
5. Muslingerne serveres lune direkte fra fadet med frisk citronsaft presset over og et godt stykke brød til..



Birgittes tangboller

Et smagfuldt og svampet brød med et skønt, fyldigt bid fra rugmel, honning og tangmel. Dejen er oplagt til boller, flutes eller brød som tilbehør til fisk og skaldyr.

DET SKAL DU BRUGE

50 g gær
4 dl koldt vand
3 dl rugmel
4 dl kogende vand
Ca. 600 g hvedemel
4 tsk. honning
4 tsk. salt
5–10 g tørret tangpulver

SÅDAN GØR DU

1. Hæld 4 dl kogende vand over de 3 dl rugmel i en skål, og lad det stå og trække i 5 minutter.
2. Opløs gæren i 4 dl koldt vand i en anden skål eller direkte i røreskålen.
3. Tilsæt den afkølede rugmelsskoldning, ca. 600 g hvedemel, honning, salt og tangpulver til gærvandet.
4. Ælt dejen godt sammen i en røremaskine i ca. 15 minutter. Dejen vil være klistret, men den skal være smidig og vel-ældet.
5. Dæk skålen til, og lad dejen hæve i ca. 30 minutter til dobbelt størrelse.
6. Form den klistrede dej til enten boller, flutes eller hele brød (brug evt. lidt ekstra mel på hænderne eller bordet).
7. Lad dem efterhæve på bagepladen i ca. 15 minutter.
8. Bages i en forvarmet ovn ved 210 °C i ca. 25 minutter, indtil de er gyldne og lyder hule, når man banker dem i bunden.





SKOVSHOVED HAVHAVE

Ildsjæle mod strømmen

Det startede med et beskedent hobbyanlæg på ydersiden af det bølgeombruste moleanlæg i Skovshoved Havn nord for København. En god idé, 10 meter reb og en portion sund nysgerrighed på, hvad Øresund egentlig kan brødføde os med, hvis vi tager udgangspunkt i havnaturens ve og vel.

Der var bank i luften – år efter år. Vind og bølger smadrede anlægget – igen og igen. Men på en eller anden måde gjorde modgangen bare de lokale iværksættere endnu mere stålsatte på at lykkes med deres projekt. Og fem år senere står et flot, stort platformsanlæg med dyrkning af tang og muslinger og funkler på indersiden af sydmolen i Skovshoved Havn. Her er forholdene mere rolige, så nu kan medlemmerne fokusere på noget andet end blot at overleve efterårsstorme og isvintre.

Svaret på, hvordan foreningen er kommet hertil, er klart: Gradvist voksende ambitioner og en flok ildsjæle, der virkelig har lagt kræfter i projektet. Målet fra starten var egentlig bare at have et lille, lukket dyrkningssted til eget brug, men visionerne blev større og større – og man satte sig for at opbygge en mere folkelig og synlig forening, som kunne slå rødder i lokalsamfundet og skabe opmærksomhed omkring havets sundhed og spiselige ressourcer i en fremtid, hvor genopbygning af havets økosystemer må have forrang.

En grøn rygrad i lokalområdet
Rejsen fra det beskedne hobbyprojekt til en markant lokal aktør har krævet masser af udadvendt arbejde. Foreningens medlemmer har rykket ud til kommunale arrangementer, inviteret på tang-safarier og budt alle nysgerrige indenfor på molen. Den store og vedholdende indsats blev i 2023 officielt anerkendt, da foreningen modtog Gentoftes Klimapris.

Anerkendelsen er kommet gennem en målrettet indsats for at skabe folkelig oplysning og engagere nærområdet. En af de vigtigste nøgler har været formidlingen til ungdommen; gymnasie- og skoleklasser lægger jævnligt vejen forbi havhaven i Skovshoved for at lære om havet og dets råvarer, og foreningen har samtidig engageret sig i et forskningsprojekt om dyrkning af sukkertang. Det er præcis gennem denne form for praktisk åbenhed, at nysgerrigheden vækkes hos borgerne, og foreningen har bidt sig fast i den lokale bevidsthed.

Generationsfællesskab på bølgerne
Selvom anlægget i dag fremstår som en professionel platform – senest markeret med borgmester Michael Fengers indvielse af den nye dyrkningsplatform i maj 2026 – er kernen i foreningen fortsat det nære, uformelle fællesskab.

Medlemsskaren rummer en god blanding af alle aldre, kompetencer og baggrunde, hvor fællesnævneren er kærlighed til havet, bæredygtighed og god mad. Ingen startede som eksperter; arbejdet på broen er en konstant læreproces, hvor tekniske erfaringer og opskrifter på alt fra tangpesto til lækre muslingeretter udveksles flittigt over kajkanten.

Sammen med Havhøst arbejder Skovshoved Havhave ud fra princippet om regenerativ havdyrkning – idéen om at give mere tilbage til naturen, end man tager. Hver anden uge samles de aktive medlemmer for at se til muslinger og tang, og drivkraften er uforandret: Havmiljøet skal hjælpes på vej, viden skal spredes, og det skal først og fremmest være en sand fornøjelse at være havbonde.



SKOVSHOVED HAVHAVE







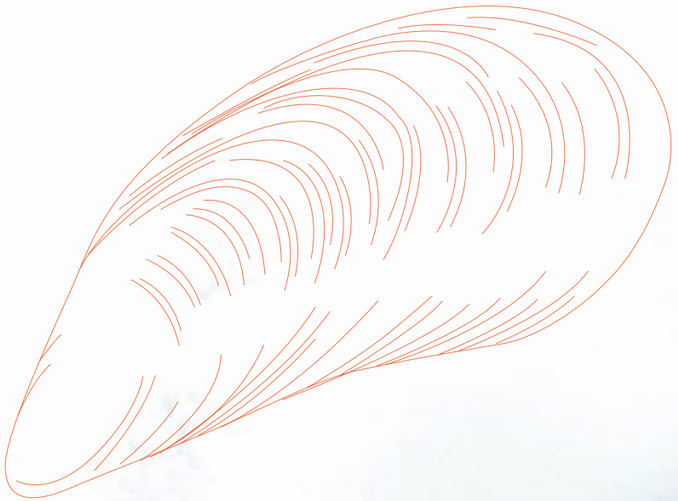




SKOVSHOVED HAVHAVE

Thai-style muslingesuppe

Iben Lauridsen fra Skovshoved Havhave står bag denne smagsintense og aromatiske suppe, hvor østens varme krydderier, syrlige limeblade og fed kokosmælk forenes med friskhøstede linemuslinger fra Øresund. Servér den med nybagt brød (eller med en skefuld basmati-ris, hvis den skal stå som hovedret). Der skulle gerne være nok til at mætte i hvert fald seks mennesker i denne lækre opskrift.



DET SKAL DU BRUGE

1,5 kg friske blåmuslinger
3 fed hvidløg
2 små rødløg
2 røde chilier
1 spsk. revet ingefær
2 stængler citrongræs
1 dl hvidvin
1 spsk. Tom Yum-pasta
½ fennikel
2 gulerødder
½ rød peberfrugt
1 dåse kokosmælk
1,5 dl varmt vand med 1 tsk. bouillon
10 limeblade
1 spsk. palmesukker (eller kokossukker)
1 skvæt Angostura bitter
Evt. lidt tørret tang
4 forårsløg
Saften af 1 lime
1 bundt frisk koriander
Et skvæt fiskesauce
Olie til stegning

SÅDAN GØR DU

1. Fjern det yderste lag af citrongræsstænglerne, skær dem i 4–5 cm lange stave, og giv dem et hårdt slag med siden af en stor kniv, så smagen frigives.
2. Varm lidt olie op i en stor gryde. Tilsæt hakket hvidløg, rødløg og finthakket chili, og steg det i et par minutter ved middel varme.
3. Tilsæt revet ingefær, citrongræsstave og hvidvin. Kom derefter fennikel, gulerødder og rød peber skåret i stave samt kokosmælk, bouillon, Tom Yum-pasta, limeblade, palmesukker, Angostura bitter og evt. tørret tang i gryden. Lad suppen koge ved lav varme i 10 minutter.
4. Klargør muslingerne (se afsnittet om muslinger i starten af hæftet).
5. Tilsæt de rensede muslinger til suppebasen sammen med snittede forårsløg, limesaft, hakket koriander og fiskesauce. Læg låg på, og lad det koge, indtil alle muslingerne har åbnet sig.
6. Smag suppen til (tilsæt evt. ekstra limesaft, fiskesauce eller sukker efter behag).
7. Servér straks i dybe skåle med et drys koriander ud over hver skål.





VEJLE FJORDHAVE

Fra skrivebord til stærkt fællesskab

Idéen til Vejle Fjordhave opstod, da formand in-spe Thomas Drivsholm delte kontor med ophavsmanden til landets allerførste havhave i Ebeltoft. Kort efter kastede Thomas sig over Grønt Forum i Vejle for at tjekke deres aktiviteter op mod FN's 17 verdensmål. Organisationen var stærk på land – men det blå element, havet, manglede helt.

Sammmen med to andre opfindsomme gutter søgte Thomas i 2018 Veluxfonden og fik overraskende tildelt flere hundrede tusinde kroner. Der var blot et enkelt lille punkt, der manglede: De havde endnu ikke stiftet en reel forening! Det blev der hurtigt rådet bod på, og efter et års intensivt papirarbejde med Fødevarestyrelsen, Kystdirektoratet og Søfartsstyrelsen kunne Vejle Fjordhave i 2019 etablere sit anlæg som den syvende maritime nyttehave i Danmark med base i Brejning Lystbådehavn på sydsiden af Vejle Fjord.

Når naturen driller
Rejsen på fjorden har budt på store glæder, men bestemt også markante bump på vejen, hvor medlemmerne har måttet lære at sige et højt "pyt". Afgrøderne har to gange på kort tid ligget som det rene tag selv-bord for sultne edderfugle, der har tømt anlægget på under en uge. Endnu værre gik det under en hård isvinter, hvor havet frøs til, så foreningsbåden ikke kunne komme ud af havnen. Isen kappede hovedlinerne i dyrkningsanlægget ude på fjorden over og efterlod det hele i et stort, sammenviklet sammensurium på bunden, hvor krabber og søstjerner ryddede resten.

Men havbønderne i Brejning giver ikke op. Med to faste sejlhold – et tirsdagshold og et torsdagshold på hver omkring fem mand – trækkes der konstant nye liner og monteres ekstra blåser i takt med, at muslingerne vokser og bliver tunge. Så det kuldsejlede anlæg blev genrejst og dyrkningen genoptaget.

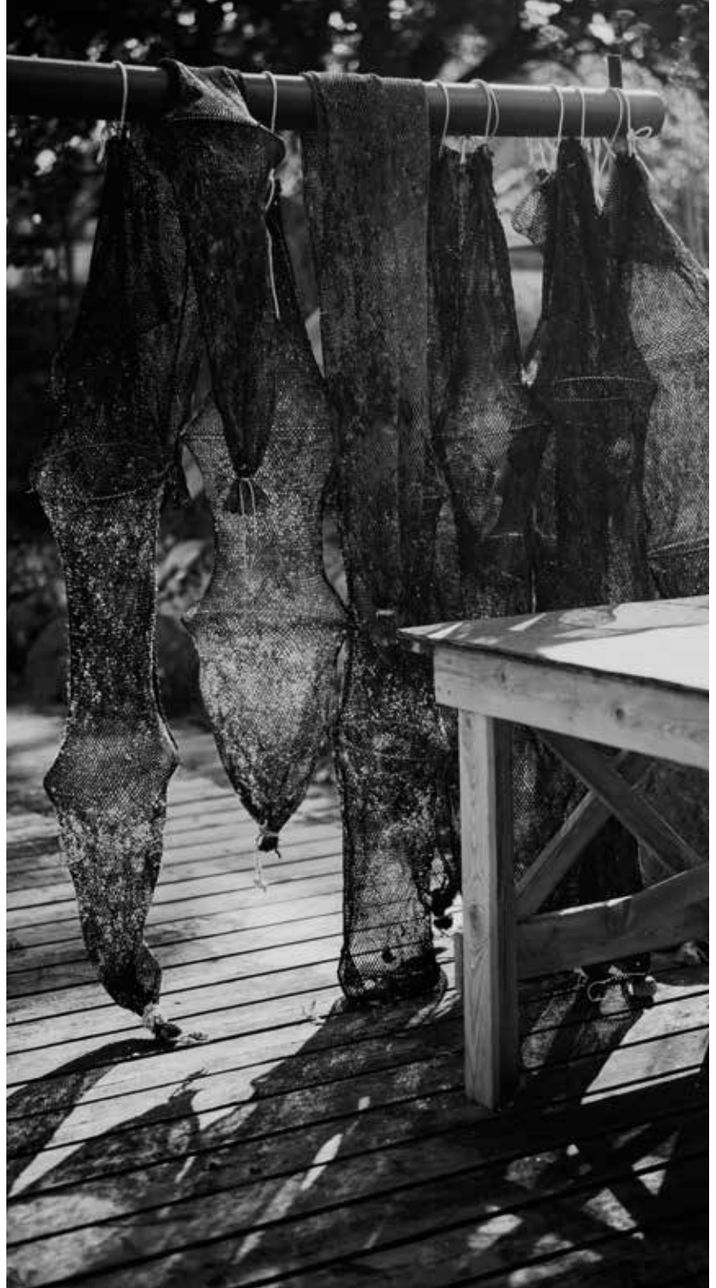
Rumleri på kajen
I dag har Vejle Fjordhave vokset sig til et rekordhøjt medlemstal på omkring 100 familier. Foreningen er stærkt forankret i lokalområdet og deltager aktivt i skolearrangementer, Vejle Fjordfestival og en masse åbent hus-arrangementer.

Selvom kontingentet kun dækker omkring en fjerdedel af budgettet – mens resten rejses via fonde og sponsorer – har foreningen opbygget en imponerende maskinpark på havnekajen. Det tæller blandt andet den faste rensemaskine "Rumle", som fjerner rurer og skidt fra muslingeskallerne ved hjælp af roterende børster og rindende vand.

På trods af hårde arbejdsdage på havet er drivkraften fortsat den samme som fra starten: Det handler om den friske luft, de gode naturoplevelser, det gode kammeratskab og ikke mindst de lækre medlemsmiddage, når høsten lander.



VEJLE FJORDHAVE











VEJLE FJORDHAVE

Hav-tapas

I Vejle Fjordhave vil begejstringen over de mange måder, man kan bruge afgrøderne på, ingen ende tage. Her kommer et par eksempler fra en flot tapas-anretning til en medlemsmiddag sidst i maj 2026.

Muslinger i varm hvidløgsolie

En enkel, spansk-inspireret klassiker, hvor de milde muslinger suger masser af smag til sig fra den varme, aromatiske olie. Perfekt som en lille dele-ret med et godt stykke brød til.

DET SKAL DU BRUGE

300 g kogte, pillede muslinger
6 fed hvidløg
1 rød chili
2 dl god olivenolie
3 tsk. paprika (sød eller edelsüß)
1 bundt frisk persille

SÅDAN GØR DU

1. Hak hvidløg og chili i helt fine tern. Skyl og hak persillen groft.
2. Hæld olivenolien på en pande eller i en lille gryde ved middel varme. Tilsæt hvidløg og chili, og lad det stege forsigtigt, til hvidløget begynder at tage en mild, gylden farve. Pas på, det ikke bliver for mørkt eller brændt.
3. Tag panden af varmen, rør paprikaen i den varme olie, og lad det bruse op et øjeblik, så smagen frigives.
4. Læg de kogte muslinger i et dybt, opvarmet serveringsfad. Hæld den brandvarme hvidløgsolie hen over muslingerne, drys med masser af frisk persille, og servér straks med det samme – gerne med masser af lunt brød ved siden af.

Blåmuslinger i baconsvøb

En skøn og knasende lille sag, hvor muslingernes milde sødme, de sprøde asparges og det salte bacon går op i en højere enhed. En oplagt fiffet snack til velkomstdrinken eller som en del af det store frokostbord.

DET SKAL DU BRUGE

30 kogte, pillede blåmuslinger
10 friske grønne asparges
15 skiver bacon
Tilbehør

SÅDAN GØR DU

1. Knæk de træede ender af aspargesene, og skær hver asparges i tre lige store stykker. Halvér baconskiverne på tværs, så du har 30 halve stykker bacon.
2. Tag én musling og ét stykke asparges, og rul et halvt stykke bacon stramt omkring dem. Sæt evt. en tandstik (uden smag) igennem, så baconen bliver siddende under tilberedningen. Gentag med resten.
3. Læg de små baconpakker på en bageplade med bagepapir. Bag dem i en forvarmet ovn ved 200 °C (varmluft) i 15-20 minutters tid, til baconen er gylden og sprød.
4. Læg de sprøde baconsvøbte muslinger på et fad, og servér dem rygende varme sammen med en god, fed aioli eller en krydret mayonnaise



Blinis med røget musling, rygeost og radiser

En ærkedansk og elegant hapser, der forener røget musling med den friske, fynske rygeost. De sprøde radiser giver et herligt knas og en mild skarphed, der balancerer den dybe rygesmag og den bløde bund.

DET SKAL DU BRUGE

250 g kogte, pillede blåmuslinger
Rygesmuld (fx bøg)
100 g rygeost
2-3 spsk. creme fraîche (18% eller 38%)
Et par dråber citronsaft
Salt og friskkværnet peber
12–16 små blinis
4–5 friske radiser, skåret i helt tynde skiver
Frisk dild eller fintsnittet purløg

SÅDAN GØR DU

1. Gør din røgeovn klar med rygesmuld efter anvisningen. Læg de dampede, pillede muslinger på en finmasket rist i den opvarmede røgeovn. Røg dem i 10–15 minutter (afhængigt af størrelse og ønske om smagsintensitet). Lad dem køle af. Har du ikke en røgeovn, kan du hurtigt panderiste muslingerne i lidt smør eller olie ved høj varme, til de tager farve.
2. Rør rygeosten blød med creme fraîche, så den får en sprøjtefast eller smørbar konsistens. Smag til med lidt citronsaft, salt og friskkværnet peber.
3. Lun dine blinis og læg dem op på et serveringsfad.
4. Kom en skefuld rygeostcreme midt på hver blinis (eller sprøjt den på med en sprøjtepose). Placér 1–2 røgede blåmuslinger oven på cremen.
5. Stik tynde skiver af radise ned ved siden af muslingen, og top med frisk dild eller purløg. Servér straks.



HAVHØST

Motoren bag den regenerative havbevægelse

Havhaverne er drevet af lokale ildsjæle, der sammen begiver sig ud i det blå for at dyrke afgrøder og gøre en indsats for deres lokale havmiljø. Men motoren bag den nationale bevægelse af maritime nyttehaver hedder Havhøst. Med base i København udvikler Havhøst nye projekter og fælles aktiviteter, der kommer de maritime nyttehaver til gode, og som sikrer, at det store havhavefællesskab er i konstant udvikling.

En vigtig del af Havhøsts bidrag til det levende fællesskab er det faste, årlige netværkstræf, hvor alle landets maritime nyttehaver inviteres til en dag med inspiration, erfaringsudveksling og socialt samvær. For mange nystartede haver er det her, man for alvor oplever at være en del af en bevægelse, der forsøger at finde nye svar på en masse vigtige spørgsmål.

Lige præcis arbejdet med de helt nye haver – eller dem, der ikke engang er stiftet endnu, men bare har form af en god idé hos en gruppe kystboere – ligger Havhøst særligt på sinde. Med erfaring i rygsækken fra mere end 40 etablerede haver kan Havhøst bidrage med de helt rigtige gode råd og vejledning, så interessen for at etablere en ny maritim nyttehave kommer bedst muligt videre fra idéstadiet. For det er ikke altid helt let. Der er masser af snubletråde – ikke mindst i forhold til regler og lovgivning. Det er grunden til, at Havhøst er i løbende dialog med politikere og embedsværk om at få et regelsæt, der ikke bare gør det sjovere, men også lettere, at starte og drive en maritim nyttehaveforening i Danmark.

Den regenerative havdyrkning på skoleskemaet
En meget vigtig del af Havhøsts arbejde har siden 2014 været at sikre, at den regenerative havdyrkning slår rødder og opnår tilslutning ude i samfundet, så det ikke bare bliver et anliggende for de mennesker, der vælger at melde sig ind i en forening. I den sammenhæng er formidling og undervisning umådeligt vigtige.

Hvert år besøger tusindvis af børn, unge og voksne Havhøsts formidlingsbase i Københavns havn, hvor de med alle sanser tændt lærer om havdyrkning, blå økosystemer og fremtidens mad – og om den regenerative havdyrknings potentiale for at forandre vores måde at producere og forbruge fødevarer på. Det er store ord, der bliver gjort helt håndgribelige i arbejdet med tangliner og muslingestrømper på Bølgemarken ved Kalvebod Bølge. Havhøsts undervisningsprogram *Haven i havet* har endda spredt sig til hele landet og udbydes af naturskoler, museer og akvarier fra Allinge til Løgstør.

En bølge af inspiration
Den regenerative havdyrkning bliver sværere og sværere at komme uden om – det er en ny og inspirerende måde at gå til opgaven med at producere sund mad på, som vi kan spise uden at skade økosystemerne, men tværtimod bygge dem op igen. Den har allerede inspireret kriseramte kystfiskere, der er blevet gjort ufrivilligt arbejdsløse, fordi havet mange steder ikke længere er beboeligt for fisk. Fiskerne øjner pludselig muligheden for et liv på havet med dyrkning af tang eller østers som et supplement til deres fiskeri – eller som en helt ny og bæredygtig levevej.

Men bølgerne af inspiration rammer ikke bare de hårdt ramte danske kystsamfund; de når langt ud over landets grænser. I Norge, Sverige, Finland, Frankrig, Tyskland og mange andre steder har man bemærket den folkedrevne bevægelse af maritime nyttehaver i Danmark – og man har lagt sig i selen for at bevæge sig i samme retning. Hvorfor? Af mange grunde, men måske især fordi de maritime nyttehaver knytter mennesket stærkere til havet og motiverer os til at passe bedre på det.



HAVHØST



Havhøst er de maritime nyttehavers fælles udviklings- og interesseorganisation. Og ligesom man kan melde sig ind i de lokale maritime nyttehaver, er Havhøst en forening med åbent medlemskab. Alle, der ønsker at bakke op om arbejdet med at få naturgenopretning og fødevareproduktion i havet til at gå hånd i hånd, kan melde sig ind – eller bidrage med et beløb til Havhøsts arbejde.

Medlemskab

Donation



HAVHØST

Muslingeburger

Muslingeburgeren er blevet en Havhøst-klassiker, der vender op og ned på, hvad mange tror de ved om burgere – og om muslinger for den sags skyld. Det er lidt af en game changer at tænke muslingen ud af skallen på måde. Her er den hakket og blandet til en fars, stegt til en burgerbøf og parret med en tartarsauce.

DET SKAL DU BRUGE

Muslingefars:
1 kilo muslinger
2 æg
2 spsk hvedemel
2 spsk havregryn
½ tsk bagepulver
1 tsk salt
Sort peber
Skal fra 1 citron
2 forårsløg – finthakket
1 bundt dild – finthakket
Smør til stegning

Tartarsauce:
3 spsk god mayonnaise
3 spsk creme fraiche
1 spsk kapers
4 cornichoner, finthakket
1/2 skalotteløg, finthakket
Salt, peber og citron til tilsmagning
4 Burgerboller
Salat
Agurk

SÅDAN GØR DU

1. Rens, sorter og damp blåmuslingerne som beskrevet i starten af hæftet.
2. Pil muslingerne ud af skallerne, hak dem fint og kom dem i en stor skål.
3. Bland i en stor skål de hakkede muslinger med resten af ingredienserne til farsen.
4. Smelt smørret på en pande og steg 4 lige store muslingebøffer. Vent med at vende bøfferne, til de har fået en gylden skorpe
5. Bland alle ingredienserne til tartarsaucen og smag til med salt, peber og citronsaft.
6. Varm burgerbollerne i ovnen og saml dem med sauce, salat, agurk og muslingebøffer.



Fjæsing i sukkertang

Når sukkertangen er i højsæson – cirka fra februar til april – er bladene store, tynde og sprøde og smager helt fantastisk. Senere på sæsonen bliver de seje og læderagtige og skal helst tørres og bruges som krydderi, men om foråret er de lige til at spise, og denne servering er en fremragende måde at bruge tangen på. Vi bruger fjæsing, for det smager fantastisk, og vi burde spise meget mere af det, men enhver hvid fisk kan bruges – helst en skånsomt fanget en af slagsen.

DET SKAL DU BRUGE

1/2 kg fjæsingfileter
3–5 blade perfekt sukkertang (alt efter størrelse)
1 spsk. lys miso
2 spsk. blødt smør
1 tsk. soja
Saft fra 1 lime
Et bundt koriander
Sort og hvid sesam
Kødnåle eller tandstikkere
Olie til stegning

SÅDAN GØR DU

1. Rist sesamfrøene, til de er gyldne og dufter dejligt. Stil dem til side.
2. Fjern skindet fra fisken og skær fileterne ud i stykker på ca. 10 cm.
3. Bland smør, miso, soja og limesaft, og smør det oven på hvert stykke fisk – gerne på begge sider.
4. Hak korianderen, drys den oven på fisken, og lad det hele trække, mens du forbereder sukkertangen.
5. Tag sukkertangen, og fjern ødelagte eller seje dele af bladet.
6. Sæt en gryde med saltvand i kog, og blancher sukkertangen i ca. 30 sekunder, til den skifter farve til lysegrøn.
7. Kom sukkertangen direkte i isvand med salt for at stoppe tilberedningen. Blancheringen gør tangen mere mør, og saltet i vandet er med til at minimere mængden af slim, der naturligt opstår, når brunalger tilberedes.
8. Læg sukkertangsbladene til at dryppe af på et rent viskestykke.
9. Læg et stykke fisk på tangen, og skær eller klip rundt om, således at fisken kan rulles ind i ét tyndt lag. Tangen holdes sammen med en kødnål eller en tandstik på langs.
10. Steg fiskepakkerne i varm olie, og tryk dem gerne ned mod panden undervejs, så tangen får sprøde kanter, og fisken lige akkurat bliver gennemstegt.
11. Pynt med ristet sesam, og server f.eks. med lynstegte grøntsager og ris.



Kronjuvelen i den regenerative havdyrkning

Måske har du bemærket det. Et enkelt væsen glimrer ved sit fravær i denne fortælling om de nye havafgrøder: Østersen. Det er en uomgængelig afgrøde i den regenerative havdyrkning, der ligesom blåmuslinger filtrerer havvandet, men som slet ikke har indfriet sit potentiale endnu. Her kommer historien om store muligheder, høje ambitioner – og en del benspænd.



En uvelkommen fætter fra Stillehavet

I Danmark – og i Europa – har vi helt vores egen østersart, nemlig den flade europæiske østers med det latinske navn *Ostrea edulis.* Det er den, der indtil for nogle år siden var rigtig mange af i Limfjorden (og i Vadehavet, men så skal vi endnu længere tilbage). Man kunne vade lige ud i vand til knæene og spise sig mæt i den mineralske, nærmest elektriske, saltvandsdelikatesse.

Men efter nogle hårde isvintre – og som følge af sygdomme, hård næringsbelastning og bundslæbende fiskeri – er bestanden af den europæiske østers i Limfjorden nu så lille, at fiskeriet helt er indstillet. Og i Vadehavet er den blevet fortrængt af sin fætter fra Stillehavet *Magallana gigas,* der tilmed har sneget sig op langs den jyske vestkyst og ned igen på den anden side af Jylland gennem Kattegat, Bælthavet og Østersøen. Stillehavsøsters er nogle robuste størrelser, der efterhånden findes overalt. Og de er dygtige til at formere sig.

Det er virkelig trist, at den europæiske østers er i så markant tilbagegang, og heldigvis bliver der gjort en stor indsats for at bane vejen for dens tilbagekomst en skønne dag. Men skal vi så helt undvære østers fra vores egne vande så længe? Er vi henvist til at importere østers fra Frankrig – eller nøjes med de vildtvoksende stillehavsøsters, der ofte mere ligner skøre klippeformationer end noget, man kan spise?

Skønne østers året rundt

Svaret hedder *triploide* østers. Denne mærkværdige betegnelse dækker over stillehavsøsters, der ikke kan formere sig. Det er faktisk den østers, der bruges til opdræt i meget af den europæiske østersdyrkning, og det er der mange gode grunde til. Når de ikke skal formere sig, slipper man nemlig for *mælkede* østers i de varme måneder og *tynde* østers i perioden efter gydningen. Man får kødfulde og super lækre østers, der kan spises året rundt. Hurra for det.

Men er det ikke farligt? Er det ikke noget underligt GMO-agtigt noget? Og er der ikke stadig en risiko for, at de triploide østers spreder sig endnu mere og gør livet besværligt for rigtige, hjemmehørende danske arter?

Triploide østers er ikke mere mærkelige end bananer, kaffe og kartofler. De har bare alle mere end de to kromosomsæt, vi normalt har (et fra mor og et fra far). Den slags mutationer opstår hele tiden i naturen – helt uden menneskelig indblanding. Sagen er bare – og her bliver det lidt teknisk – at hvis antallet af kromosomsæt er ulige, så kan organismen ikke formere sig. Den triploide stillehavsøsters har tre! Det er virkelig smart, men har intet med genmodificering at gøre.

Grønt lys fra myndighederne

Hos Havhøst er vi ikke eksperter i invasive arter, så vi må læne os op ad de danske myndigheder. Og i 2025 gav Miljøstyrelsen for første gang – efter grundige undersøgelser – tilladelse til dyrkning af triploide stillehavsøsters i en dansk maritim nyttehave. Så vejen er faktisk banet for et nyt dansk østerseventyr.

Men hvorfor er det så spændende? For mennesker, der elsker østers, er det selvfølgelig i sig selv en god nyhed. Men i og med, at stillehavsøstersen (modsat den europæiske østers) kan trives stort set alle steder i de danske kystvande, kan den gøre en forskel i de maritime nyttehaver fra nord til syd og øst til vest. Østersen kan gå hen og blive det tredje ben i den regenerative havdyrkning, hvor der i forvejen dyrkes muslinger og tang.

Dertil kommer, at østersen er en uforlignelig formidler i smag og tekstur af det sted, den er vokset, så vi kan komme hen et sted, hvor hver eneste maritime nyttehave med stolthed kan frembringe sin egen helt unikke østers. Det ligner en østerskultur under opstart.



Bordet er dækket – og venter kun på dig

Der er et stille nybrud under opsejling langs de danske kyster. Forestillingen om havet som uudtømmeligt står for fald, og vi står på tærsklen til en ny og omsorgsfuld måde at behandle havet og de blå økosystemer på. På ryggen af denne tiltrængte bølge af interesse for det store blå er opstået en ny folkelig bevægelse.

Bevægelsen hedder Havhøst – og dens medlemmer kalder sig maritime nyttehaver. Eller havhaver, fjordhaver, bælthaver etc. For de ligger overalt langs de danske kyster, hvor de i frivillige fællesskaber dyrker fødevarer baseret på regenerative principper. De viser i praksis, hvordan fødevareproduktion i lille skala kan gå hånd i hånd med genskabelse af sunde økosystemer.

De maritime nyttehaver er stærke, lokale fællesskaber drevet af glæden ved at høste og spise sammen. Det fælles måltid er blevet en vigtig samlende kraft, og i de lokale havhavekøkkener leges der nysgerrigt med afgrøderne fra haven i havet. I dette hæfte bliver du inviteret med til bords, når medlemmerne stimler sammen om et veldækket bord, hvor fremtidens fødevarer folder sig ud.

Til bords med havbonden er blevet til takket være støtte fra Nordea-fonden og med bidrag fra otte maritime nyttehaver, der fortæller deres historier og deler tips og tricks fra et nyt, regenerativt havkøkken.

SVANEMÆRKET
Miljømærket tryksag
5041 0826

FSC
www.fsc.org
MIX
Papir | Støtter ansvarligt skovbrug
FSC® C132484

NORDEA FONDEN havhøst