

Danmark, kysten og havet - En særlig fælles balance!

En Hyldest til Havet



HEDESELSKABET

MADMIKKEL

WSP

Forord - Et kig mod kysten og havet

Danmarks fantastiske kyst

Vi har nogle helt unikke naturlandskaber i Danmark. Særlig ikoniske er vores kystlandskaber. Lige der i grænselandet. Stedet hvor landet møder havet. Fra stejle klinter til de bredeste flade sandstrande. Fra voldsom skumsprøjtende bølgegang til spejlblank havblik.

Kysten og havet kan være alt fra vild og farlig til mediterende, rolig og omfavnende. Det er umuligt ikke at blive fascineret af kystnaturens mange forunderlige facetter.

Men det til trods, så har vi på besynderlig vis bevæget os væk fra denne fascination. Har vi glemt den, eller er kysten og havet noget, som vi blot tager for givet i en fortravlet hverdag?

Vi er i en krisetid

For med tingenes tilstand taget i betragtning, er der ingen tvivl om, at noget er gået helt galt. I forhold til naturen står vi i dag med en kæmpe problematik med en natur, der er presset på plads og med en dertilhørende alvorlig biodiversitetskrise.

Men det er ikke kun naturen, den er gal med. For den danske folkesundhed og trivsel er også udfordret. Vi er presset mentalt, fysisk og socialt. Og når vi nu snakker om sundhed, så har der aldrig været større afstand mellem dem, der producerer vores mad og så os som forbrugere. Det gælder især også maden, vi får fra havet. Og det har alt sammen sin pris.

Hjælpen er nær

Heldigvis findes der let tilgængelig hjælp at hente lige i nærheden. Vi skal nemlig blot kigge mod havet. Der er i dag lavet flere videnskabelige og vigtige undersøgelser i udlandet, der præcis understøtter og påpeger de mange positive og nærmest essentielle hav-elementer, som vi slet ikke får udnyttet rigtigt. Videnskabelige undersøgelser som netop tydeliggør vigtigheden af, at vi IKKE må koble os væk fra den danske kyst og vores hav. Vi skal tværtimod tættere på!

Så med dette videns- og inspirationshæfte håber vi på, at du får lyst til at genoptage en tæt og livslang forbindelse til det, der helt naturligt omgiver os alle. Tag tilbage og nyd løs af kysten og havet omkring os. Både for naturens skyld, men i lige så høj grad for din egen.

Rigtig god fornøjelse!



INDHOLD

- 10** Kysten og havet - En unik og sårbar ressource
- 18** Kysten og havet - Den nemme og sjove vej til sundhed og velvære
- 26** Kysten og havet - Smagen af Danmark



”

”Det at være i naturen, sammen med andre, fører til øget trivsel, styrker fællesskaber og stiller alle lige, for naturen er tilgængelig for alle”

Citat fra ”Naturen og vores sind – Kronprinsessen ved Vesterhavet”



”

“For at kunne opleve, nyde og passe på den danske natur langs kysten, er det en vigtig forudsætning, at vi føler os “connected” og har forståelse for, hvilke fantastiske ressourcer og muligheder havet og naturen giver os hver dag”

Citat: Havbiolog Maren Lyngsgaard og gastronom Mikkel Wejdemann

FAKTABOKS:

- Danmarks kystlinje er imponerende 8750 km lang.

Ligegyldigt hvor du står i Danmark, er du aldrig længere end maximalt 52 km fra kysten.

ØKOSYSTEMTJENESTER

Alt det havet også hjælper med:

- 1 Økosystemtjenester fra hav og kyst
- 2 Oprettelse og vedligeholdelse af levesteder
- 3 Spredning og andre formeringsformer
- 4 Regulering af klima
- 5 Regulering af luftkvalitet
- 6 Regulering af havets surhed
- 7 Regulering af ferskvands mængder, placering og timing
- 8 Regulering af organismer der er skadelige for mennesker og livet i havet
- 9 Dannelse, beskyttelse og dekontaminering af jord og sedimenter
- 10 Regulering af farer og ekstreme event
- 11 Regulering af nøgle elementer
- 12 Fysiske og mentale oplevelser
- 13 Understøtter identiteter
- 14 Læring og inspiration
- 15 Fastholdelse af muligheder

Dyk dybere ned i havets økosystemtjenester her:
<https://www.ipcc.ch/report/ar6/wg2/chapter/chapter-3/>



DYK DYBERE - One Health

- Vi er fuldstændig afhængige af, at naturen giver os mad, rent vand, ilt, medicin, regulering af vores klima, recirkulering af vigtige næringsstoffer, fangst af CO₂ og meget mere. Men naturen giver os også en stærk mental sundhed, og derfor har WHO igangsat projektet "One Health", som vil bringe menneskets sundhed, dyrenes sundhed, og planter og miljø sundhed sammen. Denne tilgang er anbefalet i en lang række rammeværker og skal understøtte nationale regeringer i at indbygge naturbeskyttelse i alle tiltag.

Dyk dybere ned i emnet her:

<https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/nature--biodiversity-and-health>

Kysten og havet - En unik og sårbar ressource

Hvad tænker vi på?

Du tænker nok ikke over det til hverdag. Men havet er en af dine aller bedste venner, når det kommer til nogle helt livsnødvendige ydelser.

Havet er f.eks. med til at sørge for, at der er ilt i den luft, som vi alle går rundt og indånder. Faktisk kommer hele 50-80% af planetens ilt fra marine organismer. Havet har samtidig en genial evne til at opfange og lagre CO₂. På imponerende vis er ca. en tredjedel af den CO₂, vi mennesker har udledt siden den industrielle revolution opfanget og lagret i havvandet omkring os.

Overvej derudover hvordan havet fungerer som et enormt og for mange livsvigtigt spisekammer af sunde fødevarer. Fisk, skaldyr, bløddyr og havplanter, der hver især er smækfyldt med vigtig næring i form af bl.a. omega-3 fedtsyrer, mineraler og vitaminer. På globalt plan er mere end tre milliarder mennesker direkte afhængige af mad fra havet.

Økosystemer og biodiversitet

Listen af fantastiske "hav-ydelser" kan laves meget længere, og sådan skulle det naturligvis gerne blive ved med at være. Men status er desværre i dag, at mange af havets såkaldte økosystemer er under pres. En særlig vigtig forudsætning for at vi kan opretholde sunde og robuste økosystemer, er ved at styrke og tage vare på biodiversiteten. Kort forklaret så taber havets økosystemer sin modstandsdygtighed, når dyre- og plantearter forsvinder eller uddør. Altså når biodiversiteten forsvinder. Men vi kan understøtte økosystemerne, når vi tager vare på den enorme mængde af dyreliv og organismer, som lever i havet.

Det er derfor en kernefaktor, at vi danskere kender til, forstår og ikke mindst har respekt for havets forunderlige og magiske muligheder og ressourcer. For som det bliver nævnt i starten, er det en vigtig forudsætning for, at vi kan passe ordentligt på havet og de mange fantastiske og unikke økosystemer, det gemmer på.

DYK DYBERE - Økosystemer

- Et økosystem er et naturligt system, hvor levende organismer som planter og dyr interagerer med ikke levende elementer som luft, vand og jord. Økosystemer varierer i størrelse og kompleksitet, fra små vandpytter til store tangskove, og hver har unikke arter tilpasset deres specifikke miljø.

Dyk dybere ned i emnet her:

<https://wwf.dk/wp-content/uploads/2022/08/wwf-dentabtehavnatur-havet-som-oekosystem-2022.pdf>

DYK DYBERE - Biodiversitet

- Biodiversitet er defineret af FN som "Mangfoldigheden af levende organismer i alle miljøer, både på land og i vand, samt de økologiske samspil, som organismene indgår i. Biodiversitet omfatter såvel variationen indenfor og mellem arterne som mangfoldigheden af økosystemer". Biodiversitet er alt liv på kloden.

Dyk ned i emnet her:

<https://mst.dk/erhverv/rig-natur/naturen-i-danmark/biodiversitet/hvad-er-biodiversitet>

Se helheden - Det hjælper

Som helt almindelig borger i Danmark, er det naturligt nok ikke altid nemt at forstå disse ultra komplekse økosystemer, betydningen af en mangfoldig biodiversitet eller vigtigheden af beskyttelse af havets og kystens ydelser. Det kan være svært at forstå og se sammenhængene.

Men heldigvis bliver vores evne til at tænke i helheder faktisk hele tiden bedre. Især forskere og andre fagfolk, der dagligt arbejder med naturens mekanismer, bliver konstant skarpere og bedre til at se nye vigtige sammenhænge og fremtidige løsninger. F.eks. har professor ved Københavns universitet, Katherine Richardson, sammen med et stort internationalt videnskabeligt hold, udviklet en ramme, der gør det muligt at tænke og se på vores naturlige systemer som en samlet helhed.

En ramme, der skal være med til at gøre det nemmere at forstå, kortlægge og regulere vores fælles brug af bl.a. havets ressourcer.

Planetære grænser - En helhedstilgang

Denne tilgang muliggør en vurdering af, hvor meget vi mennesker kan trække på naturens ressourcer uden at ødelægge vores mulighed for at blive ved at sameksistere med vores planet. Man kalder rammen for "planetære grænser" og det er vigtigt, at vi som befolkning og samfund gør os umage med ikke at overskride.

Selve arbejdet med planetære grænser går ud på at beskrive og skabe rammer, hvori verdenssamfundet kan udvikle sig på en bæredygtig og sund måde. For nu og i fremtiden. I de planetære grænser er der fokus på ni kritiske processer, som alle er afgørende for, at det økosystem, som vi er en del af, Jorden, kan være stabil og robust. Alle ni processer er massivt påvirket af menneskelige aktiviteter, og måden vi bruger jordens ressourcer på. Vi har i dag desværre allerede overskredet seks ud af de ni planetære grænser.

Men forhåbentlig kan den nye form for systemtænkning være med til at hjælpe os med at forstå og bevare afgørende dele af vores natur og dermed også vores kyst og hav. Det handler om at skabe forudsætninger for at igangsætte og styrke natur-positive handlinger.

3 ting du kan gøre, der gør en forskel for havet

1. Spis havmad der er fanget skånsomt og uden at ødelægge livsvigtige habitater eller overfiske bestande. Gå efter mærker "Naturskånsomt" eller "MSC"
2. Undgå engangsplastik
3. Lær om havet og deltag i debatten

DYK DYBERE - Planetære Grænser

- Begrebet Planetære Grænser blev introduceret i 2009 med en artikel i tidsskriftet Nature. Her var tre ud af ni planetære grænser overskredet. Det omfattende forskerhold med Johan Rockström i spidsen opdaterede arbejdet med de planetære grænser i 2015, hvor belastning og reduktion af det globale skovdække som en ny grænse var overskredet. Senest igen i 2023 blev der publiceret en opdatering, hvor seks ud af de ni grænser nu var overskredet.

Du kan dykke ned i emnet her:
<https://www.stockholmresilience.org/research/planetary-boundaries.html>

BONUSINFO

- Det nye "Køge Bugt Stenrev" er en måde at lave natur-positive handlinger på. Her er der både maritim nyttehave, hav-formidling og skabt basis for at genoprette havmiljøet under overfladen med stenrev, ålegræs og muslingebanker.

<https://koegebugtstenrev.dk/>

”

En dag bliver vi forhåbentlig lige så kloge som planter, og vil kunne lave fotosyntese selv. Indtil da er vi nødt til at samarbejde med naturen og respektere Jordens økosystem, for at holde vores samfund i gang.

Citat: Katherine Richardson

DYK DYBERE - Havets artsrigdom

- Danmarks rige kyst- og havnatur omfatter ålegræsenge, tangskove, boblerev, og strandenge. Sidstnævnte danner hjem og fødegrundlag for fugle som engryle, brushane og stor kobbersneppe, padde som strandtudsen og insekter som forskellige sommerfugle og bier. Planterne i Danmarks strandenge er salt-tolerante planter som engelskgræs, strandasters og kveller. Vi har 45.000 hektar strandenge, hvoraf 75% ligger i habitatområder, der kræver særlig beskyttelse.

Der er beskrevet omkring 242.000 marine arter globalt. Dette omfatter en bred vifte af organismer som fisk, vandmænd, havpattedyr og andre marine livsformer som mikroskopiske planter. Til sammenligning er der omkring 6,5 millioner arter beskrevet på land. På samme måde som insekterne er de mest artsrige på land, er der også få grupper, der dominerer i havets artsrigdom. Disse grupper omfatter bløddyr (snegle, muslinger, blæksprutter) og leddyr (især krebsdyr). Andre artsrige grupper omfatter børsteorme, rundorme, polyptyd og fisk.

Dyk dybere ned i emnet her:

<https://www.calacademy.org/explore-science/how-many-species-on-earth>

DYK DYBERE - Citizens science

- Citizen science giver alle mennesker mulighed for at deltage aktivt i videnskabelige processer, indsamle og dele data, og bidrage til kollektive handlinger for at løse lokale og globale udfordringer. Citizen science har oplevet en betydelig vækst globalt, og spiller nu en vigtig rolle i fx overvågning og implementering af FNs verdensmål. Der er mere end 500 marine og kystnære citizen science projekter i Europa alene. De nye teknologier som smarte mobilapps, gør-det-selv-teknologier, droner og kunstig intelligens gør det muligt for borgere at deltage i havforskning.

Er du nysgerrig på de danske planter, svampe og dyr, så kan du hente appen "Seek by Inaturalist" og ønsker du at bidrage til den danske naturforvaltning og forskning, så kan du hente app'en "Naturbasen" - Danmarks nationale artsportal.

Biodiversitet

- 4 enestående dyr i havet langs de danske kyster



VANDMAND: De fleste synes måske, at den er lettere irriterende og en lille smule ulækker, når vi møder den på en badetur. Men vidste du, at:

- Vandmanden har en vildt fascinerende livscyklus. Den starter fastsiddende på tang og sten, før den begynder at drive med strømmen i vandet, for til sidst selv at kunne svømme med retning og hastighed.
- Når vandmandens æg er blevet befrugtet, udvikler de sig til larver, som sætter sig fast på hårdt underlag og begynder at udvikle en plantelignende vækst, der kloner sig.
- Ud fra dens polypper afsnøres mini vandmænd, som vokser sig store og til de vandmænd, som vi alle kender.
- Vandmanden spiser små plankton og endda fisk. Den har samtidig små planteplankton boende i sig, som sørger for at forsyne vandmanden med næringsstoffer.

STOR TANGNÅL: Den er meget almindelig langs de danske kyster, men det er med garanti de færreste, der kender ret meget til denne lange, slanke gul-brune krab. Vidste du f.eks, at:

- Tangnålen kan blive helt op til 50 cm lang og er nært beslægtet med søhesten.
- Det er hannen, der udruger ungerne i rugeposer på bugen. Hannen bærer ofte æg fra flere forskellige hunner og placerer æggene i rugeposen i en ordnet rækkefølge efter længde.
- Det er ikke nogen tryk barndom for de små fiskeæg. Hannen har nemlig en lidt kedelig tendens til at æde af sine egne og andres unger.

RØDNÆB: En smuk fisk på omkring 30 cm, der primært lever på stenrev og sandbund med ålegræs. Det er på ingen måde nogen helt ordinær fisk. Vidste du f.eks. at:

- Rødnæb kun er hunnfisk. Hele flokken af rødnæb ledes af kun en enkelt han. Han hedder en blåstak.
- Hvis hannen skulle gå bort, vil en af hunnerne gennemgå en transformation med både farve og køn og på magisk vis udvikle sig fra rødnæb til en blåstak - flokkens nye patriark.
- Efter kønsskiftet kan flokken igen reproducere sig - ganske smart.

BLÅMUSLINGEN: Havets ingeniør, der renser vandet når den spiser.

- Blåmuslinger er meget almindelig i Danmark. Når der er mange blåmuslinger sammen, danner de levende rev eller muslingebanker, der skaber skjul og føde for andre marine organismer.
- En voksen blåmusling kan filtrere og rense 5-7 liter vand i timen, hvilket gør den særlig vigtig for andre marine organismer som f.eks. ålegræs og tang, der har brug for lys for at vokse.
- Blåmuslingen starter livet som svævende larve i havet, hvorefter den slår sig ned, og sætter sig fast på alle former for hårdt substrat. På denne måde sikrer arten sig, at den kan spredes over større afstande.



Kysten og havet - Den nemme og sjove vej til sundhed og velvære

Danmark - Et eventyrligt land

Danmark er et eventyrligt land på mange fronter. Nej, det handler ikke om H.C. Andersens historier, men mere om den fantastiske natur og det enorme og smukke kystlandskab, vi har hele vejen rundt om os. Hele 8750 km. kyststrækning. Det svarer til en strækning fra Skagen og hele vejen ned til det sydligste af Afrika. Nærmest en ufattelig distance, når man tænker på Danmarks størrelse på verdenskortet.

Hvad der måske er endnu mere ufatteligt er, at vi som danskere slet ikke får nydt, brugt og oplevet vores enorme kyst. Selvom den skønneste natur er lige udenfor vores dør, så kommer vi slet ikke nok derud. Og det skal der gerne laves om på.

En mental udfordring

For ser vi på sundheden i Danmark, så er der i dag alvorlige udfordringer med vores mentale helbredstilstand. Hele 20 % af alle kvinder og 15 % af alle mænd over 16 år giver udtryk for, at de oplever at have et dårligt mentalt helbred og i perioden fra 2013-2022 er der sket en forøgelse af mennesker i behandling i psykiatrien med 18%.

Særligt gælder det for de unge kvinder, hvor helt op til halvdelen i alderen 16-24 år har et højt stressniveau. Hver tredje kvinde og hver femte mand i samme aldersgruppe oplever udfordringer med stress, angst og depression. Alarmerende høje tal, som alle tyder på, at vi skal gøre noget anderledes.

Kysten - gratis "medicin" med positive bivirkninger

Der kan være mange årsager til, at det står skidt til med den mentale sundhedstilstand i Danmark, og det kan være svært at finde gode løsninger. Men heldigvis ved vi, at særlig én ting har en stærk positiv effekt på vores mentale velvære. Og den er helt gratis. Der er naturligvis tale om naturen og i helt særlig grad, noget som vi har rigtig meget af i Danmark - Kysten.





20 magiske minutter

Det er videnskabeligt bevist at blot ved at bruge 20 min. i naturen, så sænkes koncentrationen af stresshormonet kortisol i vores blod væsentligt. Skuldrene sænker sig, og hovedet får pludselig ro. Hormonet kortisol, bruger vi til at styre lagring af sukker og fedt i kroppen som respons på fysisk stress.

Det er også påvist, at den monotone lyd af bølger og havet har en særlig beroligende effekt på os. Forklaringen ligger måske i, at vi de første ni måneder af vores liv, netop var omgivet af lyden af vand. Her er alt trygt og godt.

Vilde følelser

Samtidig har naturen en magisk indbygget kraft til at give os en følelse af, at der er noget større end os selv. Forestil dig f.eks. at stå med fødderne i vandkanten og spejde ud mod den blå horisont. Her kan man nemt rammes af mærkværdige følelser som f.eks. uendelighed, ro eller måske eventyrlyst. Forskellige følelser, der helt ubevidst kan være med til at styrke vores trivsel i en ofte hektisk hverdag.

En fælles balance

Simpelt fortalt, så genoplades vores kognitive kapacitet lynhurtigt, når vi bruger tid i naturen. Det sjove i den sammenhæng er, at vi faktisk også gør naturen en tjeneste, når vi bruger den. Flere videnskabelige studier viser nemlig, at vi som individer og samfund har en forstærket lyst og motivation til at passe på og beskytte kysten og havet, når vi gør brug af den. Hvad enten det er som individ eller gennem hyggelige fælles aktiviteter og oplevelser på vandet eller i strandkanten.

Konklusionen er derfor: Kysten og havet har brug for os, og vi har i lige så høj grad brug for dem - Det handler om at skabe en sund fælles balance!

OPLEV KYSTEN

Find dit indre legebarn frem. Kysten og havet er et fristed. Gode idéer til oplevelser:

Drageflyvning - Bygge sandslotte - Slå smut - Fiske - Lave bål - Sejle kajak - Surfe - Yoga - Samle rav - Snørkle - Løbe - Sanke - Meditere - Strandfodbold - Beachvolley - Vandre - Picnic - Se solopgang eller solnedgang
- Find gerne selv på 3 flere

Kunne du tænke dig en nat under åben himmel?

Download app'en: "Shelter" - Din guide til fantastiske overnatninger og oplevelser i naturen. Der findes masser af shelters til overnatning på stranden
- Men HUSK teltslagning er forbudt.

OPLEV KYSTEN

- **En lille nem afslapningsøvelse på stranden:**

Stil eller sæt dig på stranden og kig ud over havet. Sæt alarmer på din mobil til at ringe efter ca. 10-20 min. Sæt derefter mobilen på lydløs og gem den væk i lommen. Nu gælder det bare om at lytte til vinden, bølgerne og omgivelserne. Dufte til havgusen og de lokale planter, og mærke vind, varme og sand mellem tæerne. Man må ikke snakke - kun lytte, dufte, mærke, tænke, slappe af og nyde.

Prøv selv - du vil ikke fortryde det!

”

“Jeg har haft en virkelig travl og hård uge med arbejde. Det fylder for tiden rigtig meget, og er i mit hoved hele tiden. Men så snart jeg stod derude og kiggede på havet, forsvandt alle de tanker, og jeg nød bare at stå og kigge på naturen lige for næsen af mig. Min kone synes jeg skal gå tilbage til samme sted med det samme.”

Citat fra medlem af Hedeselskabet på udflugt til stranden på Fanø

”

“Det skærpede mine sanser, så snart jeg stod stille derude - der var så mange lyde fra forskellige fugle, som jeg ellers ikke ville have lagt mærke til. Det var virkelig rart!”

Citat fra medlem af Hedeselskabet på udflugt til stranden på Fanø

”

“Jeg føler ro i hele mit system, samtidig med at jeg føler en stor power, når jeg sidder her.”

Citat fra medlem af Hedeselskabet siddende i strankanten syd for Aarhus.

Kysten og havet - Smagen af Danmark

En del af vores madkultur

Spisekammeret fra vores kyst og nære farvand har altid været en tæt integreret del af den danske kultur. Fra samlerne i stenalderen, der nød særligt godt af havets ressourcer med rigelige mængder af f.eks. østers og andre ernæringsrige og sunde bløddyr. Noget som enorme køkkenmøddinger fyldt med muslingeskaller fra den fjerne tidsalder er vidne om. Men også i nyere tider, hvor vi f.eks. under de to verdenskrige oplevede et boom og en genopblomstring af produktion og høst af blåmuslinger i de kystnære danske farvande.

Gastronomisk frakoblet

Men der er ingen tvivl om, at vi gennem tiden generelt har haft en bevægelse, hvor vi langsomt er blevet rykket længere og længere væk fra havet. Kulminerende med hvor vi er i dag. Det er nemlig ikke kun i forhold til beskyttelse af kysten og havet, eller i forhold til deres sundhedsfremmende aspekter, vi er blevet koblet fra. Det gør sig i den grad også gældende, når det kommer til at gøre fornuftig brug af kysten og havets spiselige muligheder.

Stadig et hav af lækre muligheder

Men selvom det pt. står skidt til for økosystemerne i vores nære farvande, så er der heldigvis stadig masser af gastronomiske og mundvandsfremkaldende herligheder at finde i havet og på stranden. Herligheder som vi kan spise med god samvittighed. Det kan nemlig godt lade sig gøre både at nyde og samtidig passe på vores kystnære natur - Bare vi gør det med omtanke.



SMAG PÅ KYSTEN

7 Nemme og sikre ting du kan sanke langs kysten

- Hybenroseblade
- Strandarve
- Blæretang
- Østers
- Blåmuslinger
- Havtorn
- Strandkål

PS. Jordbær med fløde er en dansk sommerfavorit. Pynt den med fine strimler af hybenroseblade fra stranden næste gang. Det er et kæmpe hit!

OPLEV KYSTEN

- I Danmark må du gerne lave mindre bål på stranden. Vær opmærksom på, at det skal være på ubevoksede arealer.



Sankning - Mere end en trend

En af tidens trends er sankning. Det at begive sig ud i naturen og høste af sæsonens naturlige spisekammer. En tendens der kan ses som modpol til et kaotisk og uigennemskueligt fødevarer system fyldt med overproduktion, E-numre og potentielle skadelige virkninger på vores omgivelser og egen sundhed.

Men med ganske simple forudsætninger og enkle huskeregler kan det være en fantastisk oplevelse at gå på "jagt" efter sin egen mad. Og der findes ikke noget mere inspirerende og lækkert sted at gøre det end langs vandkanten i Danmark.

Smag, fællesskab og store oplevelser

Få skridt ude i vandet kan man finde havfrisk tang og de skønneste skaldyr. Tænk bare på smagen af en skøn "bisque" lavet på friskfanget strandkrabber, sprøde tangchips eller håndplukkede pivfriske østers hapsed direkte fra vinterens kolde salte vand. Eller bevæg dig et par meter ind i kystlandskabet og pluk løs af den agurkesmagende grønne urt, strandarve. Fyld kurven med de evigt smukke pink blade fra den invasive hybenrose, der er genialt til alt fra fiskeretter, salater og til desserter. Eller hvad med sensommerens og efterårets store mængder af havtorn, der kan bruges til alt fra chutney, snaps og is. Den danske kyst og havet omkring os giver gratis adgang til en nærmest uendelig mængde af store og vanedannende smagsoplevelser. Smagsoplevelser der kun bliver bedre og mere mindeværdige, når de nydes i fællesskab med familie, venner eller dine nye bedste sankevenner. Spis direkte på stranden eller tag med hjem - Det er helt op til dig selv.

SMAG PÅ KYSTEN

- Er du på jagt efter flere fantastiske smagsoplevelser på stranden?

Download app'en: "Vild mad" - En super appetitlig guide til lækkerier fra naturen.

3 super nemme og vanedannende hav-opskrifter

Blåmuslinger på stranden - Helt simpelt

Ingredienser til 4 pers.:

1,5 kg friske blåmuslinger
1 dl olivenolie
2 fed hvidløg - revet eller i skiver
1 rød chili - skåret i ringe eller små tern
1 citron
1 stort baguette

Fremgangsmåde:

Tag et trangia eller en god bålgrøde med låg med på stranden. Pak en taske med de klargjorte ingredienser. Tænd op i trangia eller et bål og varm gryden godt op.

Svits kort hvidløg og chili i olien. Hæld så de rengjorte blåmuslinger i gryden og læg låg på. Ryst gryden et par gange undervejs, mens blåmuslingerne bliver dampet i sin egen saft.

Når blåmuslingerne har åbnet sig efter ca. 6-7 min, så er det bare at vride citronsaft over, spise løs og samtidig bruge brødet til at suge den altid fantastiske muslinge bouillon.

Geniale hjemmelavede tangchips

Ingredienser:

Blæretang - Friskplukket på stranden
Olivenolie

Fremgangsmåde:

Tag en saks eller en lommekniv med på stranden, smøg buksebenene op og sob ud i vandet, og find noget frisk blæretang. Klip eller skær spidserne af blæretangen - Det er her den er mest frisk og smager bedst.

Skyl den plukkede tang for sand og andre urenheder i havet, inden du går op. Når du kommer hjem tørres tangen i et viskestykke, inden den vendes med lidt olivenolie og kommes på en bageplade med bagepapir.

Bag tangen i en forvarmet ovn ved 160 grader i ca. 25-30 min. indtil tangen er knasende sprød og lækker.

Spis chipsene som de er, eller brug dem steder hvor du f.eks. ville have brugt bacon. Fx. på pastaretter eller endda i en god stor burger. Tang er genialt i stort set alt madlavning!

Hav-smørrebrød med strandurter - En ny dansk klassiker

Ingredienser til 4 pers.:

4 skiver rugbrød
10 g smør
8 kogte kolde kartofler
1 dl creme fraiche 18 %
1 dåse røget blåmuslinger
Tangchips - fx. Søl eller blæretang
Strandurter - fx. strandarve eller hybenrose
Salt og peber

Fremgangsmåde:

Smør rugbrødet med lidt smør. Skær de kogte kartofler i skiver og fordel dem på rugbrødet. Lav små dutter med creme fraichen og læg 8-10 stk af de røgede blåmuslinger ovenpå.

Så er det tid til at pynte med de sprøde tangchips og friske strandurter. Alt bliver bedre og smukkere ved at få lidt fintsnittet lyserøde blade fra hybenrose på toppen.

Server smørrebrødet og nyd løs!

FAKTABOKS

- Der findes mere end 400 forskellige tangarter i Danmark. Langt de fleste er spiselige og smækfyldte med smagsstoffet umami.



Referencer

(her kun udvalgte nøgle-referencer):

Referencer:

- Cooley et al.** 2022. Oceans and Coastal Ecosystems and Their Services. In: Climate Change 2022: Impacts, Adaptation and Vulnerability. Cambridge University Press, Cambridge, UK and New York, NY, USA, pp. 379–550.
- FAO.** 2024. The State of World Fisheries and Aquaculture 2024 – Blue Transformation in action. Rome.
- Garcia-Soto et al.** 2021. Marine Citizen Science: Current State in Europe and New Technological Developments. *Frontiers in Marine Science*. 8. Pp 1-13.
- Klarlund, B.** Havet kan have en positiv indflydelse på vores mentale sundhed. 2021. POLITIKEN.
- Nash et al.** 2022. *Rev Fish Biol Fisheries*. 32. Pp. 161-187. Samt referencer heri.
- Olsen et al.** 2023. Tal of fakta om psykisk sygdom i Danmark. Psykiatrifonden. Pp. 1-107.
- Richardson et al.** 2023. Earth beyond six of nine planetary boundaries. *Science Advances*. 9. Pp. 1-16.
- Wejdemann, M. & Lyngsgaard, M.** 2021. BLÅ - Bæredygtig & velsmagende. TURBINE
- WWF.** 2022. Havet som økosystem. Biodiversitet og balance. Et faktaark til gymnasieklasser i biologi.

Hjemmesider:

- California Academy of Science**, 2024. (<https://www.calacademy.org/explore-science/how-many-species-on-earth>)
- Køge Bugt Stenrev.** 2024. (<https://koegebugtstenrev.dk/>)
- Naturstyrelsen**, 2024. (<https://naturstyrelsen.dk/nyheder/2024/april/naturstyrelsen-afsoeger-mulighed-for-life-projekt-med-fokus-paa-sjaeldne-arter-og-unik-natur-langs-de-danske-kyster>)
- Miljøstyrelsen.** 2024. Hvad er biodiversitet? (<https://mst.dk/erhverv/rig-natur/naturen-i-danmark/biodiversitet/hvad-er-biodiversitet>)
- Monteray Bay Aquarium** 2024 [online] tilgængelig her: <https://www.seafoodwatch.org/seafood-basics/the-state-of-seafood>
- Sundhedsstyrelsen**, 2022. Sundhedsstyrelsen. (<https://www.sst.dk/da/Fagperson/Forebyggelse-og-tvaergaende-indsatser/Mental-og-digital-sundhed/Mental-sundhed/Fremme-af-mental-sundhed/Tal-og-fakta>)
- Stockholm Resilience Center.** 2024. <https://www.stockholmresilience.org/research/planetary-boundaries.html>
- World Economic Forum 2017**, 2024 (<https://www.weforum.org/agenda/2024/04/fish-seafood-aquatic-food-waste-security/>)
- World Health Organization.** 2023. Nature Biodiversity and Health. (<https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/nature--biodiversity-and-health>).



En Hyldest til Havet

Udgivet af WSP, MadMikkel og Hedeselskabet
November 2024



HEDESELSKABET

MADMIKKEL

WSP