



Egense Sejlklub



VELKOMMEN

Til

EGENSE

SEJLKLUBS

NATURHAVN



**Dette hæfte er til
inspiration for at sanke
i havnens natur.**



EGENSE SEJLKLUB
KYSTVEJ 1
9280 Storvorde

98310057
egense-sejlklub@live.dk
www.egense-sejlklub.dk



Egense Sejlklub



VELKOMMEN til EGENSE SEJLKLUBS naturhavn.

Her er mange muligheder for at fylde ”indkøbskurven” med spændende råvarer.

Her ideer til hvad der kan findes på havnen af spiselige madvarer.

Der er plads til egen notater udfor de enkelte.

Go ‘fornøjelse og velbekomme.

HYBEN & HYBENROSE:

HAVTORN:

STRANDTREHAGE:

SALTURT/ KVELLE:

KAMILLEBLOMST:

BRÆNDNÆLDE:

STRANDMALURT:

BELLIS:

RØDKLØVER:

VILD RUCULA:

STRANDSENNEP / SANDSENNEP:

BLÆRETANG:

SILD:

FJÆSING:

MAKREL:

SIGNALKREBS:

MUSLINGER:

ØSTERS – Limfjordsøsters eller stillehavsøsters:

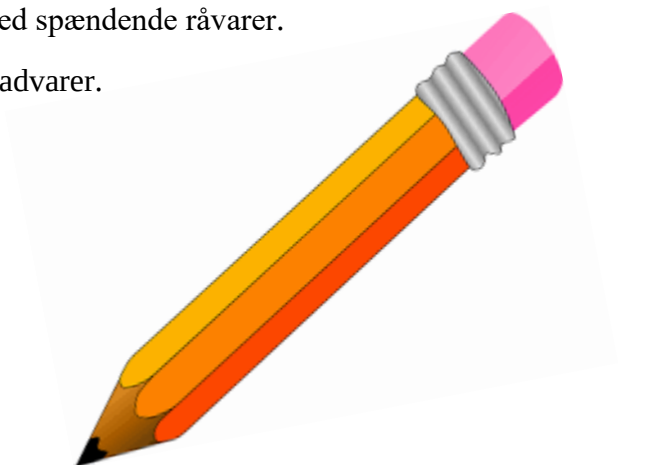
REJER:

KRABBER:

HAVSNEGL:

SØPØLSE:

VANDMAND:



Hyben er supersunde og de smager faktisk godt.

Prøv at lave disse hyben-spreads og topping selv

Hyben vitaminbomber, du kan lave mad med både bærerne og blomsterne.

Prøv opskriften på hyben-spreads og topping.

God til snack og når man lige skal servere lidt tapaslignende mad.

Hyben-spreads og topping til brød og canapeer

1. Hybenguf med peberfrugt og tomat

Ingredienser

50 gram cashewnødder
50 gram solsikkekerner
90 gram rød peberfrugt
60 gram hyben, udkernede
10 gram gærflager
5 gram løg
1 spiseske æblecidereddike
1/2 teske salt
80 gram tomatpuré
1 teske æblecidereddike
2 teske ahornsirup
peber



Sådan gør du

Blend cashewnødder og solsikkekerner i en blender til et groft pulver og kom det i en skål.

Blend de øvrige ingredienser godt sammen.

Tilsæt nøddepulveret og blend, til du har en cremet hyben-spread.

Opbevares på køl. Holdbarheden er 3-4 dage.

2. Hyben-cashewcreme

Ingredienser

100 gram cashewnødder, lagt i blød over natten
2 spiseske citronsaft
1 teske æblecidereddike
30 gram hyben, udkernede
1/2 teske salt
1 teske Tamarin eller soyasauce
Peber

Sådan gør du

Blend cashewnødder med citronsaft med en stavblender indtil nødderne har fået en cremet blød konsistens.

Tilsæt de øvrige ingredienser og blend igen til en ensartet konsistens. Smag til med salt og peber.

Opbevares på køl. Holdbarheden er 3-4 dage.

3. Avocado med oliemarinerede hyben

Ingredienser

- 1 avocado
- 2 skiver rugbrød
- vegansk mayonnaise
- 8 oliemarinerede hyben
- Salt



Sådan gør du

Start med at sprede hyben ud på en bageplade og bag dem i ovnen ved 100 grader i 1-1 3/4 time. Bagetiden afhænger af størrelsen af hyben, og hvor tørre du ønsker dem. Opbevar de tørrede hyben i en lufttæt beholder. De semitørrede holder sig bedst på køl, men helt tørre hyben kan holde sig ved stuetemperatur.

Kom de semitørrede (helst) hyben i et glas med låg og dæk dem med god koldpresset olivenolie.

Kan opbevares på køl og holder cirka en måned.

Skær avocado i skiver og læg på brødet

Top med vegansk mayonnaise og de marinerede hyben og salt.

SYLTEDE HYBEN

Syltede hyben er i den søde kategori. De er velegnet som tilbehør til kød, ost eller til at toppe din yoghurt med.

Hvis du kommer dine syltede hyben i et sylteglas som er blevet skoldet og skyllet i atamon, kan de holde rigtig længe i køleskabet. 1 kg rensede hyben

- 3 dl vand
- 3 dl æbleeddike
- 1 kg rørsukker

Rens dine hyben ved at fjerne den lille stilk i toppen, flæk dem og skrab kernerne forsigtigt ud

Kog de halve hyben i vand og æbleeddiken i 5 minutter

Tilsæt rørsukkeret og kog det yderligere i ca. 10-15 minutter eller til de er møre. Rør jævnligt i det så det ikke brænder på

Skum eventuelle urenheder væk, som vil søge til overfladen

Kom de færdigkogte hyben på sylteglas, som er skoldet og skyllet i atamon og luk låget med det samme

Opbevar de færdig syltede hyben i køleskabet



Hybenguf

Det skal du bruge

- 250 g. hybenmasse (rensed, hakkede hybenskaller)
- 100 g. smør
- 1 dl. havregryn
- 1 dl. honning
- 1-2 dl. kokosmel til udrulning





Sådan gør du

- Rør smør, honning, havregryn og hybenmasse sammen i en skål, så ingredienserne blandes godt sammen til én samlet masse.
- Ælt massen godt sammen og rul den derefter ud i små kugler.
- Vend kuglerne i kokosmel – og så er de klar til servering.

HYBENMARMELADE

INGREDIENSER:

200 g. hyben
2 dl. Vand
1 tsk. Citronsaft
120 g. sukker
2 tsk. Vaniljesukker

FREM GANGSMÅDE

Rens hyben. Skær bund og top af, halver dem og skrab kernerne ud. Den vægt der er angivet, er i rensset vægt. Kom rensset hyben, vand og citronsaft i en gryde.

Bring det i kog og skru så ned for varmen. Lad det simre i 15-20 minutter til hyben er kogt bløde. Tag gryden af varmen. Blend det hele med en stavblender.

Tilsæt sukker og vaniljesukker og sæt tilbage på blusset. Hvis den er lidt for tyk til din smag, så kan du tilsætte lidt ekstra vand (husk også, at den bliver lidt tykkere, når den køler af).

Lad det simre ved lav varme i 5-10 minutter. Tag gryden af varmen.

Hæld marmeladen på et glas (evt. skyllet i atamon eller alkohol). Lad den køle af. Når den er kølet af, så sættes låg på og marmeladen sættes på køl.



Spiselige tang

Tang-chips, tang-salat og pasta med tang. Tang kan være lækkert i mange retter, og det er rimelig nemt at finde og plukke langs de danske kyster.

Seks gode råd, når du skal høste tang

1. Stort set alle slags tang i Danmark kan spises, da ingen tang er giftigt på samme måde som for eksempel svampe. Man bør dog holde sig fra at spise butblæret sargassotang, da det kan indeholde høje koncentrationer af arsen.
2. Man kan høste tang hele året rundt, men især forår og tidlig sommer er der meget tang i god kvalitet.
3. Pluk kun tang i rent vand, hvor du har lyst til at bade. Undgå forurenede vand ved for eksempel havne eller spildevandsudløb.
4. Brug en køkkensaks eller kniv til at klippe eller skære tangen over med. Høst de yderste dele af tangen, som ser bedst ud. På den måde opretholdes tangen på stedet, i modsætning til hvis du fjerner al tangen fra top til bund.
5. Lad være med at spise tang, som er skyllet op på stranden.
6. Hvis tangen ikke er frisk, så lugter den som regel dårligt. Frisk tang lugter af frisk havvand eller har ingen lugt. Hvis tangen lugter råddent eller af fisk, så skal du ikke spise den.

Blæretang har en let bitter umami saltsmag og kan på visse tider af året smage af skaldyr. Blæretang kan for eksempel anvendes som snacks, til pesto og i salater. Frisk blæretang smager virkelig godt. Når det blanches kort i kogende vand, skifter det farve og

bliver grøn som ærter. Det er et hit i blandt andet salater. Man kan også lave blæretang til chips ved at pensle det med olie og bage det i ovnen ved 130 grader i 30-40 minutter, indtil tangen er helt sprød.

Sukkertang smager sødt, og smagen hos unge planter minder lidt om friske ærter. Sukkertang kan blandt andet bruges i salater og tangpesto. Tørret og knust sukkertang kan peppe dine chokoladebrownies op.



Søl har fået øgenavnet 'havets bacon', fordi smagen minder lidt om bacon, når den steges eller ristes. Ellers har den en saltet og nøddeagtig smag, og den kan for eksempel bruges i brød, is, salater, fiskeretter og suppe. Tørret søl smager godt på ovnbagt laks. Og søl kan også steges og erstatte bacon - for eksempel på pasta carbonara



Strengetang ligner lidt karamelsnører. Den har en fin citronagtig smag og minder lidt om salturt. Den skifter farve og bliver lysende grøn i kogende vand. Strengetang er sjovt at blande i din spaghetti, da tangen skifter farve og bliver lysende grøn.

STRANDMALURT:

Bjesk:

INGREDIENSER:

1 håndfuld små friske skud af strandmalurt eller havemalurt

1 flaske smagsneutral vodka eller anden brændevin

SÅDAN GØR DU

Lad de små, friske skud trække 1-2 døgn i en smagsneutral vodka eller brændevin, filtrer dem derefter fra, og lad din snaps lagre i op til et par år, inden du fortynder den og endelig kan nyde den.





Pas på med doseringen, for det er kraftige sager – prøv dig frem med lidt ad gangen.

Røllike er en plante som ofte vokser på græsplæner, men ikke mange kender til den. Det er faktisk en gammel lægeurt som særligt blev brugt som afkog, til at behandle hoste og febersygdomme. I dag bruger man den stadig på lignende måder. Udover sine medicinske egenskaber har den også en fremragende smag. Røllike er let krydret og egner sig særligt godt i ovnretter, æg eller kødretter. Man kan kende rølliken på sine mørkegrønne fjerlignede blade, hvide små blomster og krydrede duft. I plænen ses den ofte kun med sine små blade da den sjældent når at vokse sig til sin fulde størrelse.



Mælkebøtten, en plante man enten hader eller elsker. For mit vedkommende så elsker jeg den. Den er en af de sundeste planter fundet i naturen overhovedet og så smager den også rigtig godt. De unge blade kan bruge i salater hvor de ældre blade kan være en smule bitre. Men en smule fløde og smør kan gøre underværker. Selve blomsten er mindre bitter og kan dyppes i pandekagedej og stegt på panden. Roden kan også bruges som kaffe erstatning. Man kan kende mælkebøtten op på sine grønne savtakkeblade der kan komme i flere variationer, og selvfølgelig den gule blomst det er meget letgenkendelig. Mælkebøtte vokser særlig på græsplæner hvilket de fleste hader. Men lære man at værdsætte den kan den bidrage med store mængder næring og gode vitaminer og mineraler.



Bellis eller tusindfryd er nogle små fine blomster som de fleste har stiftet bekendtskab med på et eller andet tidspunkt. De er nemme at kende på deres små hvide kronblade, hule midte og lysegrønne afrundede blade. Bellis vokser sammen med mælkebøtten på de fleste græsplæner og kan hurtigt løfte en ret kedelig anretning til det fineste mesterværk. De små hvide blomster har en dejlig smag der er svær at placere. Den egner sig særligt godt i salater eller som pynt på kager eller bagværk.



Kamille

Af og til kan man være heldig af have skivekamille i sin græsplæne. Den vokser dog gerne på tørre drænedede jorde. Skivekamille har en dejlig duft og smag af en blanding af kamille og ananas derfor bliver den ofte også kaldt ananas kamille. Brug det små afplukkede blomster i desertyer eller til en beroligende kamille te.



Fuglegræs er en meget undervurderet vildspiselig plante. Den har en skøn smag der kan sammenlignes med en blanding af ærter og salat. Den er nem at kende på sine små spidse blade og hvis blomster der ofte ses med 10 kronblade. Fuglegræs vokser særligt nær opgravet jord og ses derfor ofte i plæner eller nær bebyggelse. Den er skøn i en ny grøn forårssalat.



KLØVER

Hvem har ikke siddet med sine små barnefinger i græsset og ledt efter firkløvere? Hvis bare der var nogen der havde fortalt mig at kløver var spiselig dengang jeg var lille så var jeg et meget sundt barn. Alle medlemmer af kløver familien er spiselig i en vis grad men nogle er dog bedre end andre. De bedste heriblandt men også de mest almindelige er hvid og rød kløver. Den røde kløver kan kendes på sine røde blomster, ovale blade og lyse afmærkning i midten af bladet. Hvid kløver har runde blade og hvide blomster. Brug dem i en frisk grøn salat eller som pynt på kager.



MAKREL:

Frisk fanget fisk smager bedst.

Renset og en strejf af sennep og en skærm hyldeblomst i bugen af makrellen pakkes i stanniol og på grillen til benene løsner sig herlig smag af sol, sommer og havn.



FJÆSING

Er trods dens giftige pigge en fantastisk spise fisk både røget, kogt eller stegte. Kun fantasien sætter grænser for hvad den kan bruges til.



Havtorn:

Havtorn er et tornerosebær. En morgensur passionsfrugt med en skarp smag af eksotisk syrlighed. Sådan er havtorn, en tornerosebusk, der bl.a. vokser langs de danske kyster. Havtornens små orange bær skjuler sig bag sylespidse torne og splatter nemt ud, når man forsøger at plukke dem. Det kræver hemmelige tricks.

Det hemmelig trick er at klippe grenene af (bare rolig, det gør ingen skade for den nøjsomme plante) og hjemtage dem. Så kan man omhyggeligt pillede guldklumperne af, eller resolut proppe grenene i fryseren, med blade, torne og det hele – og så ryste bærrerne af, når det hele er stivfrossent. De smager faktisk lidt mildere efter sådan en kold omgang.

Havtorn marmelade ingredienser

200 gram Havtorn
150.2 gram Æbler
100.2 Sukker
1 tsk Vanilla sukker
1 deciliter Vand

Start med at skyl dine frugter. Skræl først æblerne, og sørg for, at der ikke er nogle rester af kernehuset. Herefter skæres de i små stykker. Herefter pilles grenene af havtornene.



Hæld dem over i en gryde, og blend dem evt. først. Og ellers hældes æblerne også i sammen med Vanilla sukkeret og sukker. Put vand i gryden, og få det til at koge. Lad det nu simre i omkring 15 minutter – måske mere – til frugterne er helt smeltet ind i massen. Alt afhængigt af, hvor fin eller klumpet man ønsker sin marmelade, kan man bruge blenderen igen.

Den er nu færdig, og kan hældes på et glas.

Cheesecake med havtorngelé og havtorncreme

Havtorn er små orange bær, der grundet deres syrlige smag har fået tilnavnet "nordens citron". Deres smag passer perfekt til sødmien i denne cheesecake.

Cheesecakebund: Havtorncreme:

- 100 g smeltet smør - saltet
- 1 pose Hakkede Mandler (50g)
- 150 g digestive kiks
- 2 tsk. kakao
- 45 g hampefrø
- 1 spsk. rørsukker

- 2 blade Husblas
- 200 g friske havtorn - evt. fra frost
- 100 g sukker
- 200 g flødeost - neutral
- 30 g flormelis
- 2 tsk. Vanilla Paste
- 2 dl piskefløde

Havtorngelé:

- 3 blade Husblas
- 1 dl Appelsinjuice

Tilberedning Cheesecakebund

Smelt smørret ved lav varme.

Blend mandler og digestive-kiks til mel i en foodprocessor.

Kom kikseblandingen, kakao, hampefrø og rørsukker i en skål, tilsæt det smeltede smør og rør blandingen godt sammen.

Kom bagepapir i bunden af en springform (ø 20 cm), kom derefter kageplast langs siden af formen.

Fordel kiksemassen jævnt i bunden af formen, og pres det godt sammen. Stil bunden i fryseren imens havtorncremen forberedes.

Havtorncreme

Udblød husblas i koldt vand i ca. 10 minutter.

Kog havtorn og sukker op indtil sukkeret er opløst, kom siruppen igennem en si, så kernerne sies fra. Tag 2/3 dele af saften fra til geléen der skal på toppen af kagen.

Klem vandet fra husblassen og opløs den i den resterende 1/3 del af havtornsiruppen og lad det køle let af.

Rør flødeost, flormelis og Vanilla Paste sammen i en skål. I en anden skål piskes fløden let til flødeskum.

Rør den let afkølede havtornsirup i flødeosten. Vend forsigtigt flødeskummen i ostemassen med en dejskraber. Smør ostecremens oven på den afkølede kiksebund. Glat ostecremens ud, med en vinkelpalet, så den er glat og jævn. Stil kagen i fryseren imens geléen forberedes.



Havtorngelé

Udblød husblas i koldt vand i ca. 10 minutter.

Hæld appelsinjuice og den resterende 2/3 del havtornesirup i en kasserolle og varm det op. Klem vandet fra husblas og opløs det i geléen. Lad geléen køle af til den er fingervarm.

Tag kagen ud af fryseren. Hæld den afkølede gelé over kagen ved forsigtigt at hælde en tynd stråle ned over en spiseske. Sæt kagen tilbage i fryseren i ca. 10 minutter eller i køleskab i 1-2 timer.

KRABBER:

Nem suppe af friskfangede krabber

Har du været på stranden og fange krabber, så overvej at tage dem med hjem til et nemt og lækkert måltid, i stedet for at lave krabbeløb.

4 portioner (ca. mængdeangivelser)

1 kg strandkrabber

2 spsk. olie

2 fed hvidløg, hakket

1 hakket løg

1 økologisk gulerod med skræl

1 ds hakkede tomater

1½ l. vand

1 dl hvidvin

1-3 dl. kokosmælk

Salt & peber

Friske (strand)urter

Ved klargøringen af krabberne, kan du med fordel transportere dem hjem i rent saltvand – for at få mindre sand med i din suppe. Krabbekødet kan fint puttes i suppen efterfølgende, men afklar med dig selv, om det er besværet værd.

Sådan gør du

Skær krabberne igennem på langs med en tung kniv og gem evt. væske der løber fra til suppen.

Varm fedtstoffet op og svits krabberne i 5 minutter. Tilsæt de hakkede grøntsagerne, og lad dem sautere med i en 5 minutters tid. Tilsæt hvidvin og lad det koge op, så alkoholen koger fra, hvorefter de hakkede tomater tilsættes. Rengør krydderurterne og findel dem let. Krydderurter og krydderier sauteres med i et par minutter, før der tilsættes vand så det dækker.

Bring suppen i kog og kog den i omtrent 10 -12 minutter. Nu hvor krabbe-smagen er trukket frem, skal du tilsætte kokosmælk. Kog suppen let igennem og smag til med salt og peber.

Krabbesuppe gør sig godt, med lidt frisk rød peberfrugt og urter fra stranden, naturen nær dig eller din egen have. Serveres gerne med groft brød.

NB! krabbeskjold og ben skal ikke spises, men krabberne giver saft, kraft og smag til suppen. Du kan godt skrabbe krabbekøbet ud, men der er ikke meget af det. Hvis du ikke orker det besvær, så sug evt. den sidste smag ud af skjoldet – eller nyd blot den smag, krabberne har tilført suppen.



VELBEMOMME

EGENSE SEJLKLUB

KYSTVEJ 1

9280 Storvorde

98310057

egense-sejlklub@live.dk

www.egense-sejlklub.dk





Egense Sejlklub



Egense Sejlklub



Guide og opskrift bog

For Østers og muslinger



ÅRS
JUBILÆUM



Egense Sejlklub



Egense Sejlklub Kystvej 1 Egense 9280 Storvorde 98310057 egense-sejlklub@live.dk

<http://www.egense-sejlklub.dk/wp-content/uploads/2022/05/Guide-og-opskrift-bog.pdf>

CODE LINK TIL MERE INSPIRATION

<https://naturguide.dk/strandens-spiselige-planter/>

<https://naturstyrelsen.dk/naturoplevelser/aktiviteter/spis-i-naturen/naturkogebogen/>

<http://snilde.dk/spiselige-planter-i-din-graesplaene/>

<https://www.smagforlivet.dk/materialer/tre-sanketure-ud-i-naturen-strand-skov-og>

<https://hverdagshaven.dk/spiselige-blomster/>

<https://www.dn.dk/nyheder/urterne-spirer-spis-fra-naturens-vilde-spisekammer/>

<https://www.dn.dk/arrangementer/24362-strandmad-naturens-gratis-spisekammer/>

<https://madensverden.dk/makrel/>

<http://fangdinmad.dk/madlavning/fjaesingen-fin-spisefisk/>

<http://smagpaaarhus.dk/opskrift/strandkokkenes-krabbesuppe/>

EGENSE SEJLKlub
KYSTVEJ 1
9280 Storvorde

98310057
egense-sejlklub@live.dk
www.egense-sejlklub.dk