

HAVSBONDENS KOKBOK

Upptäck framtidens mat från havet



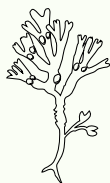
GÖTEBORGS
UNIVERSITET

ETT SMAKPROV FRÅN FRAMTIDEN

Havet erbjuder fantastiska råvaror. Trots det kommer endast några få procent av maten vi äter från havet. Och av den sjömat vi äter består den största delen av importerad fisk, ofta från överfiskade bestånd. Vilken tur då att vi har goda, miljövänliga och hållbara alternativ i Sverige – vi behöver bara upptäcka dem!

I den här receptsamlingen har vi samlat recept med havets superhjältar – blåmusslor, ostron och alger. De är näringsrika, nyttiga och klimatvänliga. De bidrar dessutom till en bättre havsmiljö genom att ta upp näringsämnen och göra havet renare.

Matinspiratören och kokboksförfattaren Karolina Martinson har tagit fram lättlagade recept där blåmusslor, ostron och alger spelar huvudrollen. Rätterna passar både till vardag och fest. Hoppas att du hittar några nya favoriter bland framtidens sjömat!





INNEHÅLL

FAKTA

Sjömat i Sverige	6
Maten och klimatet	7
Så mycket plats tar din mat	8
Odling i havet	10
Marina kolonilotter	12
Blåmusslor	14
Ostron	24
Alger	28
Plocka tång	38

RECEPT

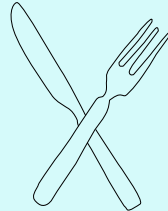
Musslor i röd curry och kokosmjölk	16
Clam showder	18
Ramen med musslor och sockertång	20
Pastasås med musslor	22
Friterade ostron med asiatisk tång- och gurksallad	26
Pizzabullar med tångpesto	30
Broken lasagna med havssallat	32
Tångnaan	34
Ris med furikake och blåstångscrisp	36

Receptsamlingen har tagits fram av Centrum för hav och samhälle vid Göteborgs universitet, med stöd av Formas och Naturvetenskapliga fakulteten vid Göteborgs universitet.



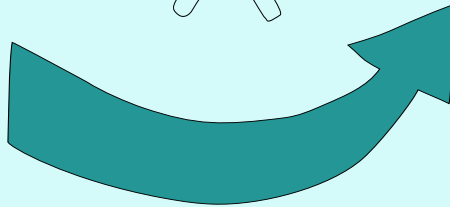
SJÖMAT I SVERIGE

Sjömat är ätbara djur och växter som lever i vatten, till exempel fisk, skaldjur och alger.



75% av den sjömat vi äter i Sverige kommer från bara tio arter.

25% av den sjömat vi äter är producerad i Sverige, resten importeras.



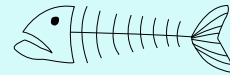
Varje år äter en svensk i genomsnitt...

2 kilo lax

1.5 kilo sill

1 kilo torsk

1 kilo nordhavsräkor



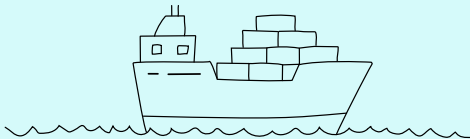
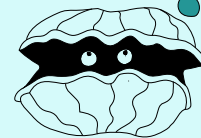
Men bara...

180 gram blåmusslor

40 gram ostron

15 gram alger

Det borde vi ändra på!



2-3 gånger i veckan vill Livsmedelsverket att vi äter sjömat.

En tredjedel av svenskarna följer rekommendationen.

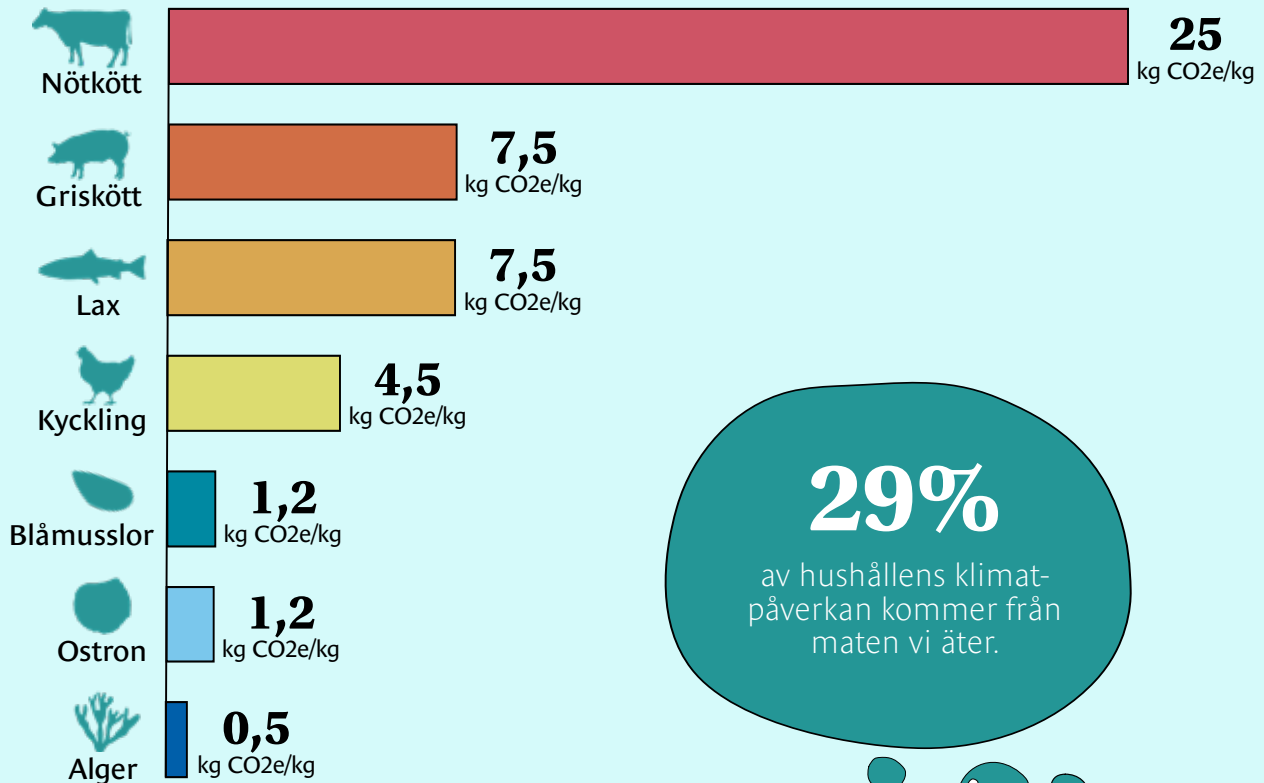
Sverige har en av Europas längsta kuststräckor.

Det innebär att vi skulle kunna odla mycket mer hållbar sjömat.



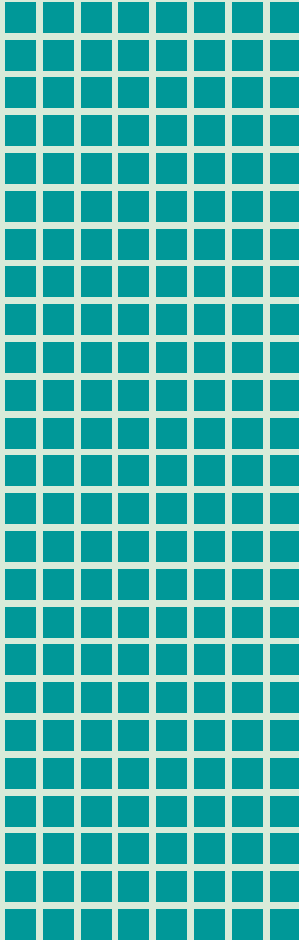
MATEN OCH KLIMATET

Vad vi äter spelar stor roll för klimatet. Här ser du en uppskattning av hur mycket koldioxid som släpps ut för olika sorters livsmedel (kilo CO₂e per kilo ätlig del).



SÅ MYCKET PLATS TAR DIN MAT...

200 m²

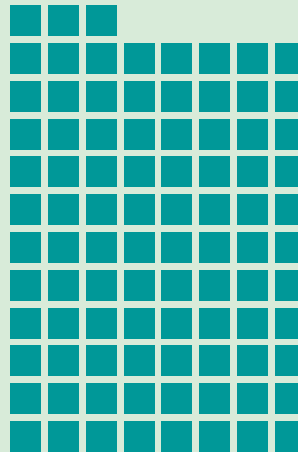


 10 KG NÖTKÖTT

Vi blir fler och fler människor på jorden, men jordens yta blir inte större. Och ju mer utrymme vi använder till mat och foderproduktion, desto mindre plats finns kvar av orörd natur, som är viktig för både klimat och biologisk mångfald.

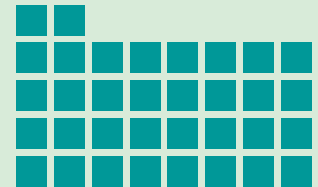
Här kan du se hur stor yta som krävs för att producera 10 kilo mat.

91 m²



 10 KG GRISKÖTT

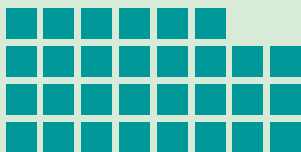
34 m²



 10 KG ÄGG

...PÅ LAND

30 m²



10 KG BALJVÄXTER

VISSTE DU ATT...

...havet täcker mer än 70 % av jordens yta, men bara 2-3 % av maten produceras i vatten.

...I HAVET

0,3 m²



10 KG MUSSLOR

0,2 m²



10 KG ALGER

ODLA I HAVET

Till skillnad från odling på land går det att odla i havet utan att tillföra något. Blåmusslor, ostron och alger behöver varken matas, vattnas, gödslas eller besprutas. I stället tar de upp näring från vattnet – något som är bra eftersom det finns för mycket näringsämnen i våra hav.

Blåmusslor

Blåmusslor till mat odlas främst på västkusten, där vattnet är tillräckligt salt för att musslorna ska kunna växa sig stora. Den vanligaste metoden i svenska vatten är att odla musslor på rep som hålls flytande med bojar och förankrade med tyngder. Om förhållandena och tiden är den rätta hittar mussellarverna själva till repen och sätter sig fast där. Detta sker på försommaren, sedan tar det mellan 18 och 36 månader innan det är dags att skörda musslorna.

Ostron

Ostron odlas främst i Bohusläns salta vatten. Det finns flera olika metoder, men det vanligaste är att odla i burar eller nät. Vuxna ostron förvaras i en kläckerianläggning tills de fortplantar sig. Larverna simmar först fritt och sjunker sedan till botten. När ostronen är stora som en nagel flyttas de från kläckerianläggningen till

havet. Där odlas de i korgar eller nät tills det är dags för skörd efter tre till fem år. Ostronen är då 8-12 cm stora.

Alger

I Sverige är det främst tre algararter som odlas: sockertång, havssallat och dulse. Den vanligaste metoden är att odla alger på rep nära ytan.

En moderplanta tas från området där odlingen ska ligga och behandlas i laboratorium med ljus och värme så att den förökar sig. När sporer har släppts från plantan sänks en spole med ett tunt snöre ner i vattnet, sporer fäster vid snöret och börjar växa till. Snöret lindas runt ett tjockare rep som läggs ut i havet mellan flytbojar.

Algerna har en omvänd växtperiod. Med det menas att de "planteras" på hösten och skördas på våren.



VISSTE DU ATT...

...en vuxen blåmussla
filtrerar upp till tio liter
vatten per timme.

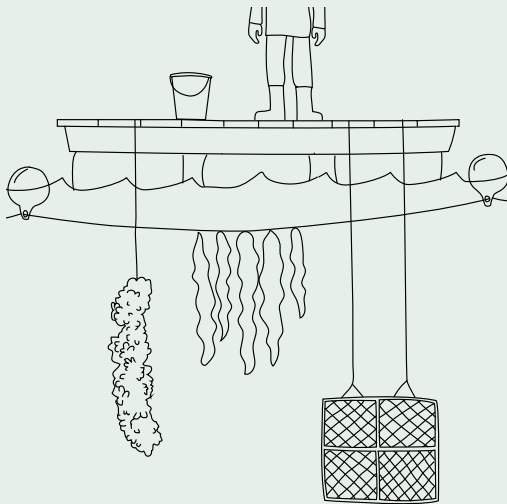


MARINA KOLONILOTTER

Tänk dig en vanlig kolonilott, men istället för morötter och potatis odlas musslor och alger. En sådan småskalig odling i havet kallas för en marin kolonilott.

Vad är en marin kolonilott?

Det är en odlingslott i havet där man odlar och förvarar råvaror från havet, småskaligt och för husbehov. Det kan jämföras med att ha ett växthus, en kryddträdgård eller ett potatisland på land. Men till skillnad från odling på land behövs det varken tillsättas näring eller vatten till odlingarna, i havet finns tillräckligt med näringsämnen i form av kväve och fosfor. Kolonilotten kan anläggas antingen ute till havs eller kustnära vid en brygga.



Vad kan odlas i en marin kolonilott?

Blåmusslor, ostron och sockertång är exempel på arter som kan odlas i en marin kolonilott. Vilka arter som fungerar att odla avgörs främst av salthalt, det kan jämföras med växtzoner på land. I Östersjön kan man odla blåmusslor och algarterna havssallat och rörhinna. Det är viktigt att endast odla arter som finns i havet på den plats man befinner sig.

Finns det marina kolonilotter i Sverige?

Ja, på flera platser, bland annat i Kivik, Helsingborg och Göteborg. Föreningen Kivik Tång odlar algen rörhinna och Helsingborgs havskoloni odlar blåmusslor i Oceanhamnen. I Frihamnen i Göteborg finns Flytevi som är byggd som en framtidsprototyp och undervisningsplattform om framtidens sjömat.

Finns det marina kolonilotter i andra länder?

Danmark är det land som har flest marina kolonilotter. Där finns ett par tusen havsbönder som är organiserade i kolonilottsföreningar som tillsammans sköter om odlingarna. En del av föreningarna är små, andra har flera hundra medlemmar. Marina kolonilotter finns i fler länder, bland annat Norge, Finland och Tyskland.



HAVSKÖLONN I HESJÄNDRÖG. FOTO: INGVAR ELIASSON

BLÅMUSSLOR

Blåmusslor passar utmärkt både till vardag och fest. De är rika på protein, mineraler och vitaminer. Dessutom filterar de vattnet och gör havet renare.

Var finns blåmusslor?

Blåmusslor lever fastsittande på 0–10 meters djup och kan bilda stora musselbankar. Blåmusslor förekommer utmed hela västkusten, sydkusten och utmed östersjö-kusten upp till Ångermanland. På grund av den lägre salthalten i Östersjön blir musslorna mindre där.

Vad äter musslor?

Blåmusslor lever av att filtrera partiklar och plankton ur vattnet. De har två öppningar i skalkanten; en större, lite fransig som är insugningsröret, och en mindre där den sprutar ut det filtrerade vattnet. En stor mussla kan filtrera upp till tio liter vatten i timmen.

Kan det vara farligt att äta musslor?

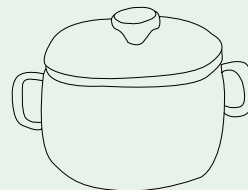
Eftersom blåmusslor är filtrerare kan de ta upp bakterier, virus och giftiga växtplankton som periodvis finns i vattnet. Om man äter musslorna då kan de orsaka magsjuka. Musslor som du köper är alltid kontrollerade och okej att äta.

Vad innehåller blåmusslor?

Blåmusslor är rika på näringsämnen. De är en utmärkt källa till protein, vitaminer (särskilt B12) och mineraler som järn, zink, selen och magnesium. Dessutom innehåller de omega-3-fettsyror som är bra för hjärtat.

Så hanterar du levande blåmusslor

1. Kontrollera först att alla skal är hela. Rensa bort musslor som har trasiga skal.
2. Musslor som lever har stängda skal eller stänger dem fort om du knackar dem mot ett hårt underlag. Släng de musslor som inte stänger sig.
3. Skölj musslorna i kallt vatten. Om det är mycket påväxt på skalen så skrubbar du dem rena med en svamp eller skrapar bort det med en liten kniv.
4. Vissa musslor kan ha en tuss med fästtrådar (byssustrådar) som sticker ut genom skalet. Nyp tag runt trådarna med fingrarna och dra loss dem.
5. Tillaga din rätt med musslorna. Musslar passar till exempel att koka, röka eller ugnsbaka.





VISSTE DU ATT...

...blåmusslor är en nyckelart i havet. De fungerar både som skydd och föda för många andra arter.

MUSSLOR I RÖD CURRY OCH KOKOSMJÖLK

I många musselrecept tillagas musslorna med vitt vin. Prova att göra dem med kokosmjölk nästa gång! Grönsakerna i receptet är lätta att byta ut till annat du tycker om eller vad som finns i säsong.

1. Tvätta och rensa musslorna (se sidan 14).
2. Skär purjon på längden och skölj bort den jord som kan gömma sig inuti. Skär purjolöken i tunna skivor.
3. Hacka vitlöken i små bitar.
4. Skär moroten i stavar.
5. Värm oljan/smält smöret i en kastrull (ca 5 liter).

6. Häll i currypastan, purjolöken och vitlöken och fräs dem mjuka i oljan/smöret. Rör då och då så det inte bränner vid.

7. Tillsätt kokosmjölken och morotsstavarna. Sjud sakta tills morötterna är nästan mjuka.

8. Tillsätt äppelcidervinäger eller citron. Salta och peppra efter smak.

9. Häll i musslorna och edamebönorna i grytan med kokosmjölken och grönsakerna. Låt sjuda tillsammans i 3-5 minuter tills alla musslor har öppnat sig.



4 PORTIONER | 30 MINUTER

- 1 nät blåmusslor (ca 1 kg)
- 1 bit (ca 10 cm) purjolök
- 1 vitlöksklyfta
- 3 msk röd currypasta
- 1 burk kokosmjölk (400 ml)
- 250 g frysta edamebönor
- 1 morot
- 2 msk äppelcidervinäger eller pressad citron
- Neutral rapsolja (eller en klick smör)
- Salt och peppar

Servera gärna med ris och furikake (se recept sidan 36).

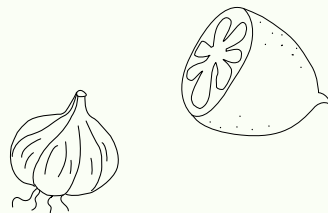




FOTO: CAROLIN FRIEDRICH / JOMELLEPHOTO

CLAM SHOWDER

SOPPA FRÅN NEW ENGLAND MED RÖKTA MUSSLOR

Rökta musslor

1. Tänd en grill med grillkol. Samla kolen på den ena sidan av grillen. Fukta ca 2 dl rökspån med 3-4 msk vatten.
2. Tvätta och rensa musslorna (se sidan 14) och lägg dem i en aluminiumform.
3. När kolen börjar bli grå ställer du aluminiumformen över den halvan av grillen där det inte är kol.
4. Häll hälften av de fuktade rökspånerna på kolen och lägg på locket på grillen. Låt ena ventilen på grillens lock vara öppen så att röken kommer ut. Efter en stund häller du på resten av rökspånerna på grillkolen och stänger locket igen.
5. Efter 20-30 minuter, eller när alla musslorna har öppnat sig, tar du ut aluminiumformen.
6. Ta vara på musselspadet i botten av formen.



Soppa

1. Skala och skär potatisen i små tärningar. Finhacka löken, vitlöken och stjälsellerin.
2. Häll på musselspad, buljong, grädde, lagerblad och timjan.
3. Låt koka tills potatisen är helt mjuk (ca 15 minuter).
4. Mixa soppan slät. Tillsätt salt och svartpeppar och tabasco tills du tycker att det smakar gott.
5. Tillsätt gräslöken.

Krutonger med havssallat

1. Sätt ugnen på 220 grader.
2. Skär brödet i tärningar (ca 2x2 cm)
3. Skär den uppblötta havssallaten och bladen från stjälsellerin i mindre bitar och blanda med olivoljan.
4. Blanda brödbitar och oljan i en liten skål och rör runt så att oljan och det gröna fäster runt alla brödbitarna.
5. Häll ut brödbitarna på ett bakplåts-papper och låt dem rosta i ugnen tills de är gyllenbruna. Vänd runt lite då och då, ca 5-10 min. Strö över lite salt när det är klart.

Servera med de rökta musslorna och krutonger och hackad persilja.



4 PORTIONER | 60 MINUTER

Rökta musslor

1 nät blåmusslor (ca 1 kg)
rökspån
aluminiumform

Soppa

4 mjöliga potatisar
1 gul lök
2 stjätkar blekselleri
1 vitlöksklyfta
6 dl grönsaksbuljong eller kycklingbuljong
3 dl grädde
2 lagerblad
1 tsk timjan
Några droppar tabasco
Spadet från de rökta musslorna
1/2 dl hackad gräslök
1/2 dl hackad persilja
Salt och peppar

Krutonger med havssallat

6 skivor vitt bröd
2 msk torkad havssallat som blöts upp i lite vatten
2 msk hackade selleriblad (översta delen på stjälsellerin som används till soppan).
1/2 dl olivolja
Salt

ISTÄLLET FÖR BACON

Till en clam showder serveras ofta knaperstekt bacon, men här får du den rökta smaken från musslorna.



RAMEN MED MUSSLOR OCH SOCKERTÅNG

Sojamarinerade ägg

Sojamarinerade ägg behöver förberedas i god tid. De skall marineras i 6-12 timmar i sojablandningen.

1. Koka upp vatten, lägg i äggen och koka i 6 minuter. När de svalnat skalar du dem och lägger dem i en 2 liters plastpåse.
2. Blanda soja, mirin och vatten och håll över äggen. Knyt påsen och låt stå i kylan i 6-12 timmar. Håll sedan av marinaden.
3. Dela äggen på mitten precis innan serveringen av din ramen.

Ramen

1. Tvätta och rensa musslorna (se sidan 14).
2. Värm upp en rymlig kastrull på medelvärme och lägg i musslorna. Lägg på locket. Rör om bland musslorna då och då och vänta tills de har öppnat sig (3-5 minuter).
3. Håll musslorna i ett durkslag och ta vara på musselspadet. Ställ musslorna åt sidan medan du förbereder buljongen.

4. Skär både det gröna och vita på salladslökarna i skivor. Skär vitlösklyftorna i mindre bitar.
5. Skala ingefäran och skär den i mindre bitar.
6. Koka upp vatten, fond/buljong med grönsakerna och musselspadet. Låt det koka på medelvärme i ca 20-30 min (buljongen får en fylligare smak ju längre du kokar den).
7. Håll av grönsakerna i ett durkslag och ta vara på buljongen.
8. Skär varje pak choi i fyra delar på längden.
9. Tillsätt sojan, sesamoljan och sockertångsflingorna i buljongen och koka pac choien mjuk i buljongen. Låt musslorna bli uppvärmda i buljongen en liten stund innan du serverar.
10. Koka dina nudlar enligt beskrivningen på förpackningen.
11. Lägg först nudlar i botten på en djup portionsskål. Därefter pak choi, musslor och det kokta ägget. Håll sist buljongen över alltsammans.



4 PORTIONER | 45 MINUTER

Sojamarinerade ägg

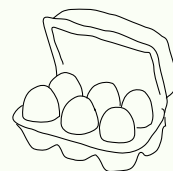
- 4 ägg
- 1 dl japansk soja
- 1 dl mirin
- 1 dl vatten

Ramen

- 1 nät blåmusslor (ca 1 kg)
- 1,5 l vatten
- 4 msk kycklingfond eller grönsaksfond eller 2 buljongtärningar
- 2 salladslökar
- 4 vitlösklyftor
- 50 g ingefära
- Spadet från musslorna
- 1/2 dl torkade sockertångsflingor
- 3 tsk japansk soja
- 2 tsk sesamolja
- 2 pak choi
- 4 portioner nudlar

Till servering

- 2 salladslöksstjälkar, tunt skivade
- 1 röd chili skuren i små bitar
- Hackad färsk koriander
- Furikake (se recept på sidan 36)





TIPS!

Sota din pak choi i en torr varm stekpanna innan du kokar den. Då får den ännu mer smak!

PASTASÅS MED MUSSLOR

1. Tvätta och rensa musslorna (se sidan 14).
2. Sätt ugnen på 200 grader.
3. Ta en ugnform, lägg ett bakplåts-papper i botten på formen.
4. Skär tomaterna i halvor. Skär löken på hälften och sedan i tunna skivor.
5. Tvätta morötterna (skala dem bara om skalet är väldigt dåligt) och skär dem i stavar.
6. Skala vitlöksklyftorna, lägg dem på skärbrädan och tryck dem mot skärbrädan med den platta sidan av en kniv så att de "mosas".
7. Skär stjälksellerin i 1/2 cm tjocka skivor.
8. Skär chilin först på längden. Ta ur kärnorna. Skär sedan i centimeter-stora bitar.
9. Lägg alla grönsakerna på ugnsplåten och ringla över oljan. Ställ in i ugnen ca 20 min. Stick i grönsakerna med en kniv för att se att de är helt mjuka. Då är de klara.
10. Ta försiktigt ut plåten. Tänk på att det är varmt och kan komma mycket ånga från grönsakerna när du öppnar ugnsluckan.
11. Häll ner grönsakerna i en mixer, tillsätt krossade tomater och mixa allting tills det är ganska slätt.
12. Häll såsen i en kastrull och värmden på medelvärme.
13. Tillsätt vinäger, socker, oregano, salt och peppar. Smaka försiktigt och känn efter om du tycker det skall vara mer salt eller peppar.
14. Lägg i musslorna i såsen, rör om och låt dem sjuda i såsen 3-5 min tills alla musslor har öppnat sig ordentligt. Koka spaghetti eller annan pasta enligt beskrivningen på förpackningen.
15. Servera musslorna och tomat-såsen till spaghetti, toppa med riven parmesan och persilja.



4 PORTIONER | 45 MINUTER

1 nät blåmusslor (ca 1 kg)
2 tomater
2 morötter
1 gul lök
2 klyftor vitlök
2 stjälkar stjälkselleri
1 röd chili (mild)
2 msk olivolja
1 burk krossade tomater
2 msk äppelcidervinäger
1 msk strösocker
1 msk torkad oregano
Salt och peppar
4 portioner spaghetti
1 dl riven parmesan
1/2 dl hackad persilja





OSTRON

Ostron är hälsosam mat som innehåller mycket mineraler, spårämnen, nyttiga fettsyror och vitaminer. Det finns två arter ostron i Sverige, Europeiskt ostron och Stilla­havsostron.

Europeiskt ostron (*Ostrea edulis*)

Det europeiska ostronet finns på västkusten, främst i Bohuslän och känns igen på att det är runt och platt. Det blir maximalt 15 cm stort och lever på 3-20 meters djup. Ostronet bildar ostronbankar som är viktiga för många andra arter som lever i havet. Tyvärr har antalet ostronbankar minskat kraftigt på senare år.



Stilla­havsostron (*Magallana gigas*)

Stilla­havsostronet kommer ursprungligen från Stilla havet. Det växer snabbt och är nu det ostron som odlas mest i världen. Det första fyndet i svenska vatten gjordes 2007. Arten har snabbt ökat i antal och är nu en av de vanligaste musselarterna på västkusten. Arten har ett avlångt och kupat skal och kan bli upp till 40 cm långt. Stilla­havsostronet kallades tidigare Japanskt jätteostron och säljs ofta under det latinska namnet Gigas.



Ostron som mat

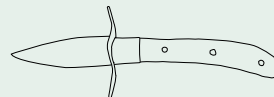
I köksavfall från sten- och bronsåldern, så kallade kökkenmöddingar, finns mängder av ostronskal som tyder på att seden att äta ostron är mycket gammal. Traditionellt har ostron ätits råa, men allt fler upptäcker tillagade ostron. Frankrike är det land som äter mest ostron i världen – över 30 ostron per person och år.

Får man plocka ostron?

Nej, ostron tillhör markägaren 200 meter ut i vattnet. Om du ska plocka ostron behöver du ha tillåtelse av den som äger marken.

Så öppnar du ett ostron – steg för steg

1. Lägg en kökshandduk på en jämn yta.
2. Håll ostronet med den skålformade sidan nedåt mot handflatan.
3. Lägg en kökshandduk över ostronet.
4. Använd en ostronkniv och placera knivens blad mellan de två skalhalvorna vid ostronets "gångjärn". Tryck försiktigt men bestämt med kniven för att bryta upp muskelns försegling som håller skalet stängt.



5. Vrid kniven för att öppna ostronet. Var försiktig så att du inte slinter och skadar dig.
6. När ostronet är öppet, använd kniven för att skära av muskeln som fäster ostronet vid det övre skalet. Var noga med att hålla ostronet kvar i det nedre skalet för att undvika att spilla ut vattnet.
7. Kontrollera att det inte finns några skalbitar i ostronet och ta bort eventuellt skräp.



VISSTE DU ATT...

Varje ostron har sitt eget individuella skal med karakteristiska mönster och former. Skalens mönster kan vara så unika att de kan användas för att identifiera och spåra ostronens ursprung.



FRITERADE OSTRON

MED ASIATISK TÅNG- OCH GURKSALLAD

Tång- och gurksallad

1. Hetta upp en stekpanna på medelvärm. Häll sesamfrön i en torr och varm stekpanna (inget stekfett behövs här). Rör då och då i fröna och rosta dem tills de är gyllenbruna.
2. Blanda alla ingredienser till marinaden.
3. Koka upp 1 liter vatten med 1 msk äppelcidervinäger eller vitvinsvinäger.
4. Skär en bit sockertång i 5 cm långa bitar (eller använd torkad sockertång).
5. När vattnet kokar lägger du i tången och låter den småkoka några minuter. Ju grövre tången är desto längre tid behöver den koka, så smaka dig fram till en lagom konsistens.
6. Ta av från plattan och håll av tången och vattnet genom ett durkslag.
7. Skölj av i kallt vatten eller låt det svalna en liten stund.
8. Om du använder färsk tång. Rulla ihop tången i små täta rullar och skär i så små bitar/strimlor du kan.
9. Skär gurkan i 10 cm bitar och dela sedan på hälften på längden så att du kan gröpa ur fröna med en sked.
10. Skär gurkan i små tärningar.
11. Blanda tång, chili och vårlök med marinaden. Blanda i gurkan så nära servering som möjligt.

Sojamajonnäs

Blanda ihop alla ingredienser.

Friterade ostron

1. Öppna ostronen (se sidan 24) och låt dem rinna av en stund.
2. Doppa ostronen först i vetemjöl, sedan i det uppvispade ägget och sist i panko eller ströbröd.
3. Häll upp fritureolja i en kastrull så att det är ca 5 cm djupt med olja. Värm upp oljan så att den blir riktigt varm. Om du har en kökstermometer så är det bra. Mät då temperaturen till 180 grader.
4. Lägg i 4 ostron i taget och fånga upp dem med en hålslev när de är gyllenbruna. Lägg ostronen på en tallrik med hushållspapper så att oljan kan rinna av.
5. Servera ostronen på salladsbladen tillsammans med den asiatiska tång- och gurksalladen, lite sojamajonnäs och koriander för den som tycker om det.



4 PORTIONER | 45 MINUTER

Tång- och gurksallad

Marinad

- 2 msk japansk soja
- 3 msk risvinäger
- 1/2 tsk salt
- 2 msk sesamolja
- 1 msk mirin
- 4 msk vita sesamfrön

Sallad

- 1 gurka
- 20 cm färsk sockertång eller 1 dl torkade flingor
- 1/2 chili skuren i pyttesmå bitar
- 2 vårlökar
- Lite färsk koriander (valfritt)

Sojamajonnäs

- 1 dl majonnäs
- 1 msk japansk soja
- 2 tsk sesamolja
- Lite tabasco (valfritt)

Friterade ostron

- 1-3 ostron/person, gärna Stilla-havsostrom
- 1 dl vetemjöl
- 1 uppvispat ägg
- 2 dl panko eller ströbröd
- Fritureolja

Servera på blad av hjärtsallad.



FRITERA FÖRSIKTIGT!

Ha alltid ett lock nära dig när du friterar. Om oljan tar eld så lägger du locket på kastrullen och kväver elden. Försök aldrig släcka brinnande olja med vatten!

ALGER

Alger är ett nytt och spännande tillskott i det svenska köket. Det är en råvara med många kvaliteter, som bra näringsinnehåll, goda smaker och spännande textur.

Vad är alger?

Alger är ett samlingsnamn för organismer som använder fotosyntes men inte är fröväxter eller mossor. De delas in i mikro- och makroalger. Mikroalger är precis som namnet anger små och utgör basen i näringskedjan i haven. Makroalger är till exempel stora brunalger som kan bli 60 meter långa och väga upp till 300 kilo. Det är främst makroalger som används som mat.

Vad är skillnaden på alger och sjögräs?

Sjögräs är fröväxter som växer i vatten. De har rötter, stam, blommor och frön. Alger skiljer sig från sjögräs genom att de helt saknar rötter. I stället för blad och stam har de en bål som de tar upp näring genom. Sjögräs äter vi lika lite som gräs på land. Sjögrässalladen som serveras på många restauranger har ingenting med sjögräs att göra. Den är gjord av alger, vanligtvis av brunalgen *Undaria pinnatifida*, även kallad wakame.

Vad är skillnaden på tång och alger?

Tång är ett vardagligt namn på fleråriga makroalger, exempelvis blåstång, tarmtång och sockertång. Enkelt kan man säga att all tång är alger, men alla alger är inte tång.

Vilka typer av makroalger finns?

Alger delas in i tre grupper, gröna, bruna och röda alger. De gröna växer grundast, följt av bruna och djupast växer rödalger.

Är det nyttigt med alger?

Alger innehåller många viktiga proteiner, mineraler och vitaminer. På samma sätt som hos grönsaker, skiljer sig näringsinnehållet mellan olika algarter åt. Många alger är rika på omega-3 och vitamin B12, näringsämnen som gör att alger är särskilt bra att äta för dig som är vegan eller vegetarian.



Kan det vara farligt att äta alger?

Det finns inga giftiga makroalger i Sverige. Men alger kan ta upp giftiga tungmetaller som kvicksilver och bly. Plocka därför inte alger i hamnar eller nära avlopp eller andra utsläppskällor. Vissa algarter, exempelvis sockertång och fingertång, innehåller höga halter jod, ett ämne som kan vara farligt att få i sig för mycket av. Genom att koka algerna innan tillagning kan jodhalten sänkas i algerna.

Var kan jag få tag i alger?

Vissa välsorterade livsmedelsbutiker har alger till försäljning, men det enklaste är att beställa alger på nätet. Det går att beställa torkade, djupfrysta och ibland även färska alger. Ett annat sätt är att plocka algerna själv, läs mer om det på sidan 38.

VISSTE DU ATT...

...det finns över 300 algarter
längs Sveriges kuster.

Havssallat

Blåstång

Sockertång

Knöltång

Rörhinna

PIZZABULLAR MED TÅNGPESTO

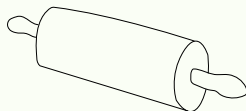
Pesto

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Rosta solrosfröna på en plåt i ugnen i ca 15 min tills de är gyllenbruna.
3. Lägg havssallaten i blöt i vatten ca 5 min. Skär den sedan i lite mindre bitar.
4. Skär basilikan i mindre bitar.
5. Lägg frön, havssallat, basilika, vitlöksklyftor, ost, 1/2 tsk salt och äppelcidervinäger i en mixer och blanda till en slät smet. Tillsätt därefter oljan och mixa tills allt är blandat. Smaka av. Tillsätt mer salt om du tycker att det behövs.

Pizzabullar

1. Värm mjölken så att den blir fingerwarm (37 grader).
2. Smula ner jästen i mjölken och blanda så att det löser sig.
3. Blanda i tångflingorna så att de hinner blöta upp sig i degvätskan.
4. Smält smöret.
5. Blanda det smälta smöret, salt och 10 dl av mjölet i degvätskan.
6. Knåda degen slät, gärna i en degblandare. Om degen känns för lös så tillsätt mer mjöl tills den inte klibbar.

7. Låt degen jäsa i 45 min i rumstemperatur.
8. Häll ut degen på en mjölad bänk. Dela den i fyra lika stora bitar.
9. Kavla ut en bit i taget till en rektangulär platta och bred på ett lager pesto.
10. Rulla ihop plattan och skär 2-3 cm tjocka skivor av rullen.
11. Lägg upp bullarna på en plåt med bakplåtspapper eller i bullformar.
12. Låt bullarna jäsa 30 min.
13. Värm under tiden ugnen till 200 grader.
14. Pensla de färdigjästa bullarna med uppvispat ägg.
15. Strö över lite torkad oregano, solrosfrön och riven ost.
16. Grädda bullarna mitt i ugnen i 10-15 min tills de har en fin färg.



CA 28 STYCKEN | 2 TIMMAR

Pesto

- 2 dl solrosfrön
- 1 kruka färsk basilika
- 50 g riven ost, gärna lagrad
- 2 vitlöksklyftor
- 1 msk äppelcidervinäger
- 5 g (ca 1 dl) torkad havssallat (blötlägg i 1 dl vatten)
- 1 dl olivolja
- 1 tsk salt

Pizzabullar

- 5 dl mjölk
- 50 g smält smör (eller 0,5 dl rapsolja)
- 30 g färsk jäst
- 1 tsk salt
- 3 msk sockertångsflingor
- ca 12 dl vetemjöl
- 2 uppvispade ägg
- Torkad oregano
- Solrosfrön
- Riven ost



BROKEN LASAGNA MED HAVSSALLAT

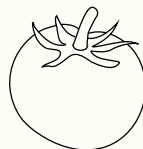
Broken lasagna är ett roligt sätt att göra lasagne på. Du sparar lite tid vid tillagningen eftersom du förkokar lasagneplattorna en stund, men du kan såklart göra en vanlig lasagne med samma fyllning.

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Lägg den torkade havssallaten i blöt i vatten i 5 min.
3. Hacka dillen i mindre bitar.
4. Krama ur så mycket vatten du kan ut havssallaten och skär den i mindre bitar.
5. Blanda alla ingredienser till fyllningen i en mixer och mixa den slät.
6. Koka upp vatten och salt i en rymlig kastrull.
7. Krossa lasagneplattorna i mindre bitar. Låt dem koka i tre minuter.
8. Håll av i ett durkslag och skölj i kallt vatten så de inte klibbar ihop.

9. Lägg en del av den mixade fyllningen i botten på en ugnsfast form. Varva spenatblad, krossade lasagneplattor och bechamelsås. Nytt lager med fyllning, spenatblad, lasagneplattor och bechamelsås överst.
10. Grädda lasagnen i 35-40 min eller tills den har en fin gyllenbrun färg.

Tomatsallad med tångpesto

1. Skär tomaterna i skivor.
2. Blanda peston med oljan.
3. Smaka och tillsätt lite salt om det behövs
4. Lägg ut tomatskivorna på en tallrik/skål och ringla pestosåsen över tomaterna.
5. Dekorera med extra basilika om du vill.



4 PORTIONER | 60 MINUTER

Fyllning

500 g keso eller 2 burkar ricotta
1 kruka färsk dill
15 g torkad havssallat
1 tsk salt

Bechamel

40 g smör
4 msk vetemjöl
8 dl mjölk
150 g riven lagrad ost
1 krm riven muskotnöt (valfritt)
1 tsk salt

100 g färsk bladspenat
8 torkade lasagneplattor

Tomatsallad med tångpesto

3 medelstora tomater
3 msk tångpesto (se receptet på sidan 30)
3 msk olivolja eller neutral rapsolja
Lite salt

TIPS!

Dillen och havssallaten gör att lasagnen får en mild smak av skaldjur. Vill du förstärka den smaken kan du byta ut lite av dillen mot krondill.



TÅNGNAAN

Tunnbröd är något som finns i väldigt många olika matkulturer. Här är en variant på indiskt naan som passar bra att bryta och doppa i en god kryddig gryta.

1. Värm yoghurten tills det är fingervarmt (ca 37 grader).
2. Smula jästen i en bunke.
3. Häll i yoghurten, saltet och tången och rör så det löser sig.
4. Tillsätt nästan allt mjöl. Spara lite till utbakningen.
5. Jäs 30 min i rumstemp, sedan 15 min i kylan.
6. Ta upp på mjölat bakbord. Dela i 8 bitar och kavla till ganska tunna brödkakor.
7. Stek i en torr varm stekpanna på medelvärme. Vänd brödet efter en stund och stek på andra sidan.

8. Smält smöret med de rivna vitlöksklyftorna.
9. Lägg torkad havssallat i blöt i vatten.
10. Finhacka koriander och havssallat och blanda med det smälta smöret. Smaksätt eventuellt med lite extra flingsalt.
11. Pensla de nygräddade bröden med smöret.

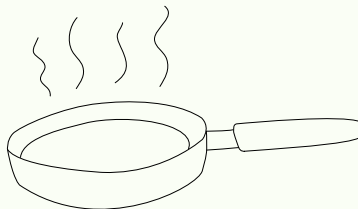
Servera bröden nygräddade, gärna till en god soppa eller gryta.



8 BRÖD

1,5 TIMMAR

5 dl turkisk yoghurt
25 g jäst
1 tsk salt
1-2 msk torkade sockertångsflingor
9-10 dl vetemjöl (välj gärna kulturspannmål som dinkel eller öländskt lantvete)
50 g smör
2 vitlöksklyftor, finrivna
1/2 dl hackad koriander eller persilja
5 g torkad havssallat



TIPS!

Prova gärna att tillsätta torkad tång även i andra sorters bröd. Tången bidrar med både sälta och umami.



RIS MED FURIKAKE OCH BLÅSTÅNGSCRISP

Furikakeblandningar används ofta i det asiatiska köket. Det blir en härligt krispig topping på ditt ris.

Koka riset enligt anvisningar på förpackningen.

Furikake

1. Sätt ugnen på 150 grader varmluft.
2. Lägg 1/2 dl sesamfrön i blöt i soja och sesamolja. Låt dem ligga och marinera i minst 10 min medan ugnen blir varm.
3. Häll ut de färdigmarinerade fröna på en plåt som du har klätt med bakplåtspapper. Rosta dem i ugnen i 5 min. Ta ut dem och rör runt bland fröna. Sätt in dem i ugnen 5 min till.
4. Värm upp en stekpanna till lite mer än medelvärme.
5. Rosta resten av sesamfröna i den torra stekpannan tills de är gyllenbruna och börjar dofta nötigt. Passa dem noga. De bränner fort. Rör om då och då.

6. Mixa tångflingorna i mindre bitar.
7. Blanda alla fröer och tångflingor. Förvara i en burk med tättslutande lock.

Blåstångscrisp

1. Sätt ugnen på 170 grader.
2. Lägg tången och oljan i en skål och vänd runt så att tången blir väl täckt av olja överallt.
3. Klä en bakplåt med bakplåtspapper och häll ut tången på pappret.
4. Rosta tången i ugnen i 20 min. Ta ut plåten, rör om och låt det rostas lite till om det inte har hunnit bli riktigt krispigt.

Lägg upp ris i en större skål eller fyra portionsskålar och strö furikake och tångkrisp på. Servera gärna tillsammans med musslor med röd curry och kokosmjölk (se recept på sidan 16).



4 PORTIONER | 45 MINUTER

Ris

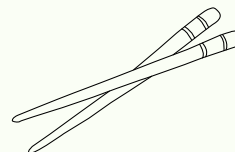
- 3 dl jasminris
- 5 dl vatten
- 2 krm salt

Furikake

- 1 dl sesamfrön
- 1 tsk japansk soja
- 1/2 tsk sesamolja
- 1 msk torkade flingor av havssallat, mixade i mindre bitar
- 1 msk torkade flingor av sockertång, mixade i mindre bitar

Tångscrisp

- 1/2 liter av de yttersta topparna på blåstångsplantorna
- 1-2 msk olivolja eller rapsolja
- 1 tsk sesamolja



TIPS!

Gör gärna lite extra blåstångs-crisp och spara till en annan gång. Förvara i en burk med tättslutande lock.



PLOCKA TÅNG

Att plocka vild tång är en härlig naturupplevelse och ett fint sätt att följa årstidernas skiftningar. Det finns inga giftiga tångsorter i svenska vatten, men långt ifrån alla är goda att äta.

Vad behöver du?

Sax och nätpåse är bra att använda. Nätpåsar som finns vid fruktdisken på mataffären fungerar bra. Många tångarter kan du plocka när du går med stövlar eller vadarbyxor i strandkanten. Andra behöver du dyka ner en bit under ytan för att hitta.

Hur plockar du?

De flesta tångarter i Sverige är fleråriga. Därför är det väldigt viktigt att du aldrig river loss hela tångruskor. Lämna alltid kvar tångens fäste mot berget och klipp av plantan en bit ovanför skaftet eller längst ut i topparna. Du bör inte plocka alltför mycket från ett och samma ställe.



Lämna alltid kvar fler plantor än du skördar på varje plats.

Var kan du plocka?

Välj helst platser ut mot öppet hav när du ska plocka. Vattnet ska vara friskt och strömmande och inte stillastående. Plocka inte tång nära hamnar, badplatser, avlopp och industrier.

Fyra arter som går bra att plocka

Blåstång växer nära stranden. Använd en sax, kniv eller fingrarna och plocka bara de yttersta delarna med ljusast färg. Bäst från mars till juni.



Havssallat växer på cirka en meters djup. Klipp loss bladen och lämna kvar fästet och en bit av bladet. Bäst från april till oktober.



Sockertång växer från 1,5 meters djup, så den måste du oftast dyka för att plocka. Klipp eller skär av tången så att fästet, skaftet och ca 5 cm av bladet är kvar. Bäst från februari till maj.



Rörhinna växer i hållkar (små vattensamlingar bland klipporna) och i havet nära stranden. Nyp försiktigt loss tussar av rörhinnan och låt det som växer närmast botten vara kvar. Bäst från april till oktober.





Blåmusslor, ostron och alger är havets superhjältar. De är inte bara nyttiga och klimatvänliga – de bidrar också till en bättre havsmiljö genom att ta upp näringsämnen och göra havet renare. I den här receptsamlingen får du lära dig mer om dessa fantastiska råvaror och hur du använder dem i köket.



Havsbondens kokbok har tagits fram av Centrum för hav och samhälle vid Göteborgs universitet. Bakom recepten står Karolina Martinson, tångdykerska och kokboksförfattare. Tillsammans med Linnea Sjögren har hon skrivit den prisbelönta boken *Plocka tång och strandväxter* (Natur & Kultur).

Vill du läsa mer? Scanna QR-koden för fler tips, recept och fakta om framtidens sjömat.

