

På Skallingen ud for Esbjerg græsser kvæg i sommerhalvåret. Her nyder de godt af saftige urter og er samtidig en vigtig del af naturbeskyttelsen, fordi de forhindrer engene i at gro til i krat og skov. Det er godt for biodiversiteten. Mange steder langs Vadehavet bruger man kvæg eller får på den måde. Naturstyrelsen har ansat en hyrde, der holder øje med kvæget.



Vadehavets SKATKAMMER

Vadehavet er spækket med guld. Lam og kvæg græsser blandt salte urter og lavt vand, der bugner af friske østers – lige til at høste. Tag med til Danmarks skatkammer.

Det er nemt at blive sulten herude. Hav, enge og himmel strækker sig, så langt øjet rækker. Vinden rusker, mens dramatiske skyer kaster skygger over vandet. Om få timer trækker vandet sig tilbage for at blotte havbunden, og så stiger sulten endnu mere.

Vi er ved Vadehavet, nærmere bestemt på Skallingen, en halvø, der adskiller den nordligste del af Vadehavet fra Vesterhavet. Det lave vand her gemmer på friske blåmuslinger, krabber og de delikate rømqrejer. Blåmuslingerne kan samles ved lavvande, mens krabberne gerne bider på primitive fiskestænger, hvor en klemme med lidt kød kan lokke dem til. Rejerne kan stryges med særlige rejenet og smager fortrinligt enten kogt eller bare vendt i durummel og hvidløg og stegt med skal i rigelig olie.

Selvom der er masser af muslinger og rejer i vandet, er det de tusindvis af vadehavøsters, der er den mest kendte delikatesse herude. Ved lavvande bliver enorme østersbanker blottet, og så er det bare at samle østers ind til den store guldmedalje. Det eneste, man skal bruge, er et par vaders, en pose og en vis forsigtighed, for tidevandet kan være farligt – og så selvfølgelig en østerskniv til at åbne de til tider genstridige skaller.

Egentlig lever der ikke vilde østers i Vadehavet, men undslupne larver fra en kommerciel østersfarm syd for grænsen har bredt sig i stor stil. I Tyskland bliver de opdrættede østers solgt på blandt andet Sylt til høje priser, men her ligger de ganske gratis og venter på sultne samlere. »

VADEHAVET *som verdensarv*

Vadehavet er et enormt område med lavt vand, der strækker sig fra Esbjerg i nord helt ned til Holland.

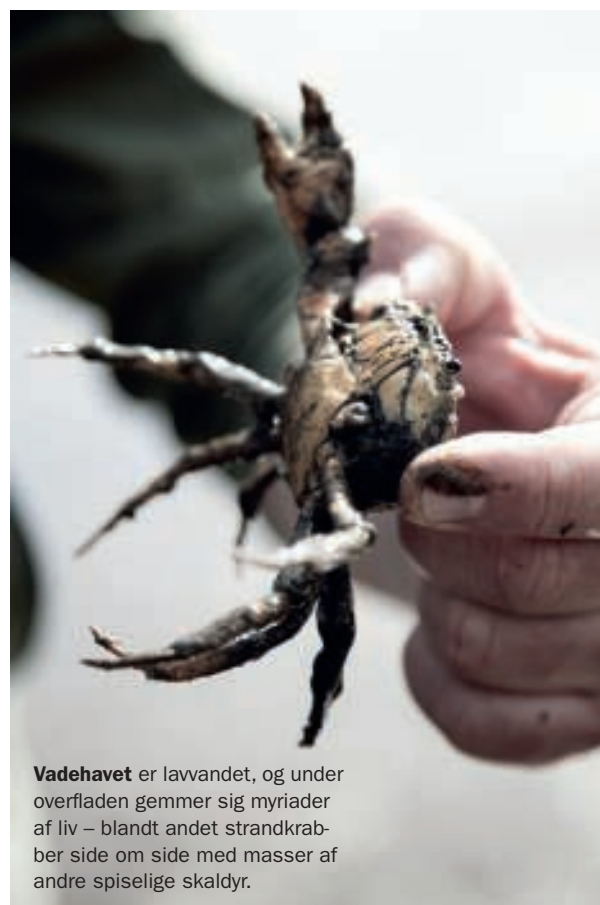
Denne særlige skrøbelige naturtype dannes i sammenspil mellem udløb fra åer og floder, kraftigt tidevand og små øer ud for kysten, som beskytter Vadehavet mod Vesterhavet længere ude. Området

er rigt på liv og et vigtigt stop på rejsen for millioner af trækfugle hvert år, der mæsker sig i alle de smådyr, det lave vand byder på.

Den danske del af Vadehavet blev i sommeren 2014 anerkendt af UNESCO som en del af verdens naturarv.



Engmyrerne kan spises. De bidrager med en fin syre og kan bruges i stedet for citroner. Det ved de fx på Noma, som netop sætter engmyrer på menuen af og til.



Vadehavet er lavvandet, og under overfladen gemmer sig myriader af liv – blandt andet strandkrabber side om side med masser af andre spiselige skaldyr.

Tilbage på stranden er det bare at nyde dem med et godt glas champagne eller sprød hvidvin – eller hvis man kan vente, kan de friske østers gøre underværker hjemme i køkkenet i gratineret, dampet eller grillet udgave.

SALTE URTER OG NOMA-MYRER

Inde på land venter lækkerierne også. De flade enge bliver ofte oversvømmet, når blæsten trænger vand fra Vesterhavet ind i bugten. Det skaber et særligt saltmiljø for de mange urter på engene. Og de kan give et saltsmagende og eksotisk pift til fx fisk eller kød fra de møre vadehavslam, der vokser sig store og lækre herude. Salturt er den nemmeste urt at genkende med blade, som ligner opsvulmede grannåle. Den vokser næsten i vandkanten og overlever det saltholdige miljø ved at ophobe store mængder vand. Det gør urten lækende at spise, selvom den også smager kraftigt af salt. Det samme gør strandgåsefoden, der minder lidt om salturt, men har mindre blade og en mindre kraftig saltsmag. Der er dog også andre smagsindtryk end blot det salte blandt engenes urter. Strandvejbred overrasker med en parfumeret smag, som minder om koriander. Og strandmalurt har en udpræget bitterhed, der oftest bliver brugt i snaps, men som også i små mængder kan klæde kraftige simreretter. De flade enge er desuden fyldt med små græstuer, som byder på en ganske særlig smagsoplevelse. De er nemlig ikke blot ›

BO OG SPIS ved Vadehavet

Orker du ikke selv at vade naturen tynd for at samle urter og østers, byder Vadehavsområdet også på gode restauranter, hvor du også kan overnatte.

HJERTING BADEHOTEL:

I det nordligste Esbjerg med 180 graders udsigt over Ho Bugt og Skallingen på den anden side ligger Hjerting Badehotel. Store værelser – mange med havudsigt – og lokale specialiteter som bakkuld og lam fra Varde Ådal er stedets kendetegn.

HOTEL DAGMAR:

I et gammelt hus fra 1500-tallet midt i Ribe har Danmarks ældste hotel til huse. Restauranten byder på yderst velsmagende

retter til rimelige priser, hvor klassisk kogekunst og områdets specialiteter har en prominent plads.

SØNDERHO KRO:

På Fanø er Sønderho Kro et legendarisk sted, hvor det hyggelige stråtekte hus danner rammen om både afslapning og gode smagsoplevelser. Køkkenet serverer Vadehavets specialiteter til gode priser.

HENNE KIRKEBY KRO:

Selvom den kendte kro ligger 30 km nord for Vadehavet, er den ikke til at komme udenom. Her serverer Paul Cunningham kreative retter i absolut topklasse, og naturen omkring Vadehavet spiller en stor rolle i hans sæsonprægede køkken.

Flade, store åbne vidder så langt øjet rækker. Så kender man terrænet ved Vadehavet. Ved lavvande kører traktorvognen gæster ud til den lille ø Langli. Traktorvognen er en gammel 'Sandorm' fra Skagen.







Muslinger i godt selskab med vilde urter kan sammen med syrlige æbler blive til en fin vadehavs-forret.



Engmyrerne gemmer sig i små tuer, der er helt vandtætte. På den måde kan myrerne overleve selv heftige oversvømmelser.

tilfældige forhøjninger skabt af oversvømmelserne, men derimod små myretuer, fyldt med spiselige engmyrer. Og netop denne type myrer er kendt fra menukortet på Noma, hvor de er blevet en legendarisk delikatesse på den nynordiske stjerne-restaurant. Myrene smager syrligt, citronagtigt, og kan give fx en tatar et særligt pift, hvis man har tålmodighed til at samle dem ind i fx et syltetøjsglas.

TAG LAM OG STUDE MED HJEM I KØKKENET

Hjemme i køkkenet er det oplagt at give de vilde urter, myrer og skaldyr selskab af andre af Vadehavets delikatter.

Tataren til myrerne kan fx stamme fra de kraftige stude, der græsser på de selvsamme strandenge, som myretuerne ligger på. Og urterne kan få selskab af det lammekød, vadehavet er så kendt for. På den måde går Vadehavet igen i hele måltidet, og man er samtidig med til at passe på naturen herude. Græsningen fra får og stude sikrer nemlig, at de sårbare naturtyper som eng, overdrev og diger ikke går til i sandflugt eller skovvækst.

Det er dog ikke kun for naturens skyld, at det møre kød skal ende på tallerkenen. Det er for smagens skyld. Både vadehavsstude og -lam har nemlig en helt særlig smag, som de får fra den helt unikke natur, som de græsser i. Denne smag er så enestående, at lam og stude fra Vadehavet har fået det særlige BGB-mærke fra EU. Det viser, at netop disse produkter har et unikt geografisk særpræg.

Kødet kan man selvfølgelig ikke samle selv, men heldigvis sælger de mange hyggelige gårdbutikker langs Vadehavet lækker kød til ofte rimelige priser. Her fortæller de lokale bønder også gerne mere om deres særlige produkter, og ofte følger der en god smagsprøve med. ■

SAML ØSTERS men vær forsigtig

Ved lavvande bliver østersbanker blottet i store dele af Vadehavet.

Men selvom det er let at iføre sig vaders og samle dem ind, bør du være forsigtig. Tidevandet og vejret kan nemt overraske, og er vandet for varmt, kan der være giftige alger i de mange østers. Derfor bør du som udgangspunkt

ikke samle østers uden selskab af en kyndig naturvejleder eller guide.

Både Vadehavscentret og Sort Safari arrangerer løbende guidede østersture, hvor sikkerheden er i orden. www.vadehavscentret.dk og www.sortsafari.dk

Det er som regel først fra oktober, det er sikkert at høste østers.

Det lave vand gemmer på østers i bankevis, som blot venter på at blive samlet ind og spist. Men pas på tidevandet, og saml kun østers, når vandet er tilpas koldt – ellers kan der være farlige bakterier i dem.





Salturt



Strandgåsefod

SPISELIGE URTER
ved Vadehavet

SALTURT:

Er både lækende og salt på samme tid. Spis den rå i en salat, eller damp som tilbehør til fx fisk.

STRANDGÅSEFOD:

Minder om salturt, men har mindre kraftige blade og smager mindre af salt. Kan ellers bruges på samme måde.

STRANDVEJBRED:

Ligner et kraftigt græsstrå, men smager kraftigt parfumeret i retning af koriander. Brug den i salater eller som et nordisk twist til orientalske retter.

STRANDMALURT:

En grågrøn busk, der bliver temmelig høj. Bladene er bitre og er oplagte at bruge i snaps. Men prøv også et par små grene i en kraftig gryderet.

*Læs mere om spiselige planter i
Claus Meyers bog Naturalmanak
og i Marianne Marks bog
Spis strandurter*



Strandvejbred



Strandmalurt



ALLE OPSKRIFTER
STAMMER FRA NATURKØKKENET
www.naturkøkkenet.dk

VADEHAVSØSTERS BAGT I SKALLER

Fire personer

8 østers • 1 gulerod • 1 persillerod • salt • 25 g smør • dild • purløg • kørvel

Skræl gulerod og persillerod og skær dem i små tern. Bring letsaltet vand i kog, og blanchér grøntsagsternene et minuts tid. Skyl dild og kørvel, og pluk det i små stykker. Skyl purløget og hak det fint. Åbn østers, og gem de dybe skaller og østersvandet. Fordel de blancherede grøntsagstern i de dybe skaller sammen med en smørklat. Kom en østers i hver sammen med lidt østersvand. Top med krydderurterne. Bag de fyldte østersskaller i gløderne fra et bål, på en grillrist eller i ovnen, indtil væsken småkoger i skallerne. Servér dem straks.

HELE STEGTE RØMØREJER

Fire personer

300 g rå rømmørej med skal (hesterejer) • 75 g durummel • 1 dl rapsolie • 1 spsk. groft salt

Vend de hele rejer i durummel. Varm olien op til 190°, og steg rejerne sprøde i olien i ca. 5 minutter. Tag rejerne op, og lad dem dryppe af i en sigte. Drys med salt lige inden servering. Servér med aoli, chilimayonaise eller en cremefraichedressing med masser af finthakkede krydderurter.

**FÅ FLERE TIP TIL
HVAD DU KAN BRUGE
STRANDENS URTER
TIL PÅ MADGØBLIG.
DK/URTER**

RAGOUT AF SKALLINGOKSE MED STRANDVEJBRED

Fire personer

1 kg oksetykkam i tern a ca. 3 cm • 2 spsk. olie • 1 Black Ale fra Ribe Bryghus • vand • 3 løg • ½ tsk. timianblade • ½ spsk. maizena • salt og peber • 250 g strandvejbred

Pil løgene og hak dem groft, svits dem klare i 1 spsk. olie i en stegegryde, og tag dem op. Brun kødet af i 1 spsk. olie i stegegryden. Tilsæt Black Ale og vand til kødet, til det dækker. Tilsæt de klarede løg og timianblade. Kog ragouten op, og lad den simre, indtil kødet er mørt. Det tager ca. 1 ½ time. Rør maizenaen ud i 2 spsk. vand. Jævn ragouten med maizenablandingen og smag til med salt og peber. Skyl strandvejbreden, tilsæt den til ragouten, og kog i endnu 5 minutter. Servér med groft brød, kartofler eller en mos af sæsonens kål og rodfrugter.