



**Regenerativ havdyrkning**  
i foreningslivet, uddannelsessystemet og et nyt blåt erhverv

Bodil Sofie Espersen, kommunikationschef

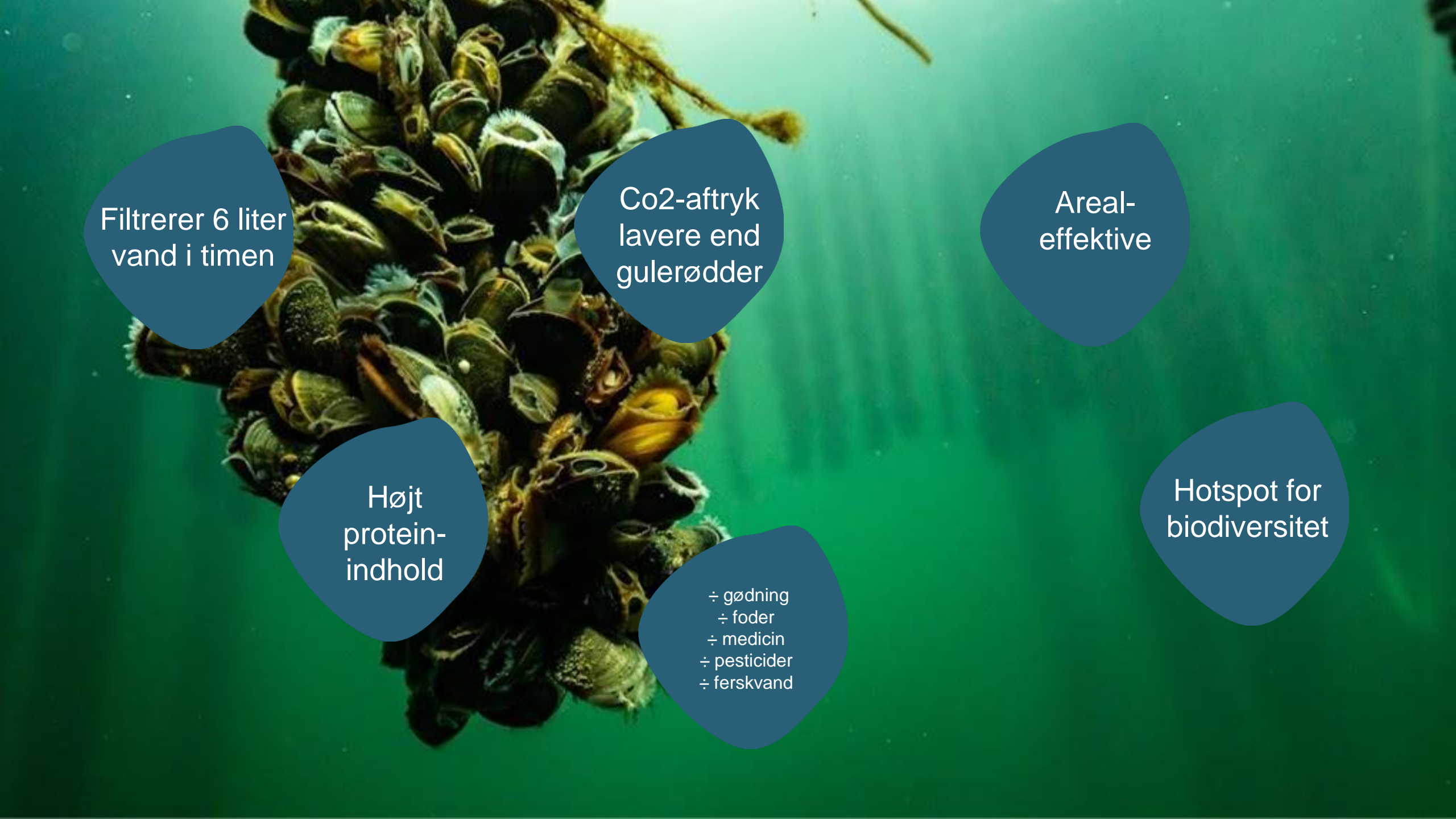
**havhøst**

An aerial photograph of a coastal landscape. The image shows a series of green, forested hills or islands separated by blue water. The water is clear, and the hills are lush with vegetation. The overall scene is bright and scenic. The text 'havhøst' is overlaid in the center in a large, orange, serif font.

havhøst







Filtrerer 6 liter  
vand i timen

Co2-aftryk  
lavere end  
gulerødder

Areal-  
effektive

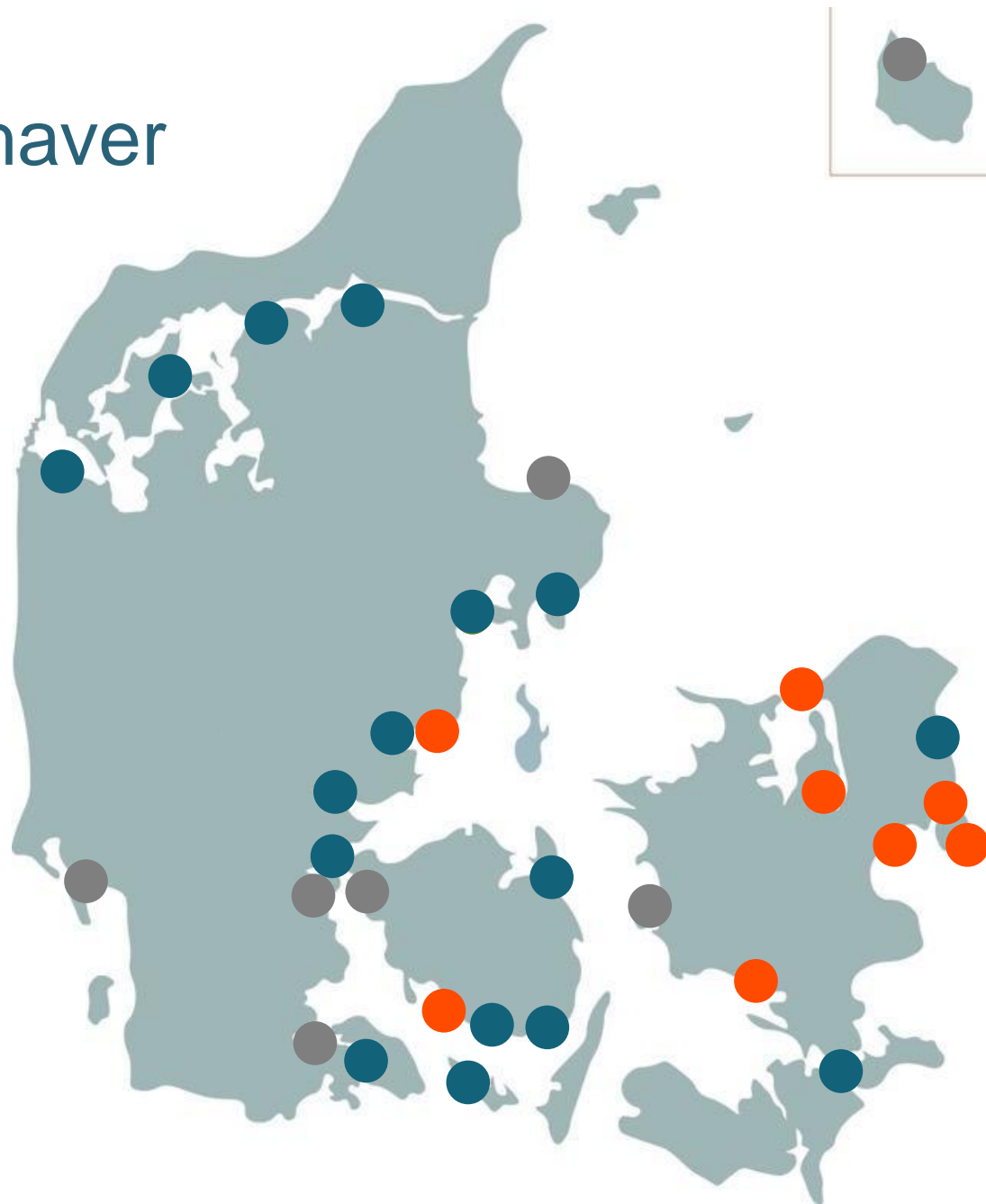
Højt  
protein-  
indhold

÷ gødning  
÷ foder  
÷ medicin  
÷ pesticider  
÷ ferskvand

Hotspot for  
biodiversitet

# De maritime nyttehaver

- Haver i fuld gang
- Haver godt på vej
- Spirende haver





BE14-703

ESBJERG  
FISKE RIFDRENG  
06 75122558









# Havhøsts samling af opskrifter



## Pasta med muslinger og citronpesto

Denne pasta med muslinger er en super fin begynderret, hvis du vil lære at elske...

[Læs mere](#)



## Østers med agurkesalsa

Opskriften bevarer den fantastiske smag af hav ved østers, og forstærker den med citron, dild...

[Læs mere](#)



## Thaicurry med blæretang og blåmuslinger

Denne ret er lynhurtig og smagsfuld – og så gør æggnudleme at selv de mindste...

[Læs mere](#)



## Fransk tartelet (Vol-au-vent) og velouté med fyld

En vol-au-vent er franskmændens udgave af en tartelet, og her fyldes den med muslinger og...

[Læs mere](#)



## Grillet hjertesalat med muslingesauce

Grillet hjertesalat med muslingesauce er en perfekt sommerret til grillen, men kan også sagtens laves...

[Læs mere](#)



## Video – Sådan åbner du østers

Se hvordan du åbner dine østers, så de er helt perfekte og klar til at...

[Læs mere](#)



## Chips af blæretang

Chips af tang er både lette at lave, smager fantastisk og er et rigtig godt...



## Kinesisk østersomelet

Her finder du opskriften på en lækker kinesisk inspireret østersomelet, der med garanti får munden...



## Friterede østers med tartarsauce

Hvis du gerne vil servere østers for førstegangs østerspisere. Så er den her opskrift...



HM 90

HM 90

A126

A17

A17









# Håndbog for havhøstere

HAVHØST, AUGUST 2023





[www.havhoest.dk](http://www.havhoest.dk)

[www.instagram.com/havhoest](https://www.instagram.com/havhoest)

[www.linkedin.com/company/  
havhoest](https://www.linkedin.com/company/havhoest)

[www.facebook.com/havhoest](https://www.facebook.com/havhoest)

**havhøst**