



## Tang på menuen



*De fleste rynker på næsen ad tang...*

**Tang er sort, slimet og snavset, lugter råddent og er klamt at svømme igennem. Naturkatapulten sætter tænderne i en forbigået, men velsmagende godbid.**

I vores del af verden har tang længe været en helt overset fødevarer – og de fleste væmmes allermest ved tanken om at spise tang.

Men tang er guf for jeres hjerner. Det har et lavt kalorieindhold, nedsætter jeres kolesteroltal og er rigt på mineraler, vitaminer og sunde fedtstoffer. Spisetang skal høstes frisk direkte fra havet, hvor vandet er helt rent. Ingen danske arter af tang er giftige, men de smager meget forskelligt.

### Spiselig tang før og nu

Før blev tang brugt som mad næsten overalt – også i Danmark, hvor vikinger fik vigtige vitaminer til togterne fra

tang. Meget tang har formentlig været spist, fordi det var nemt at få fat i og billigt for folk, bosat ved kysten. De finere tangarter blev dog tidligt værdsat hos adelen og hoffet i Kina og Japan for den unikke smags skyld.



*Tang kan have mange forskellige farver og former.*

I dag er der ikke så mange danskere – eller andre vesterlændinge for den sags skyld – der spiser tang jævnlige. Tang udgør til gengæld hele 10 % af japanernes mad. Hver japaner spiser cirka 16 kg om året! Meget af tangen spises i supper og i forbindelse med sushi. Måske

har I hørt om nori-tang – det er den slags tang, man bruger i sushi.

### Spiselig dansk tang

I mange butikker kan I købe asiatisk tang, dyrket i havbrug, men I kan også selv høste dansk tang. I skal blot huske, at tangen skal høstes direkte fra havet; det dur ikke med gammel tang. Husk også at sikre jer, at vandet, som tangen vokser i, er helt rent. Undgå steder med udløb, indersiden af havnemøler og lignende.



### Tang giver store asparges og selleri

Tag på stranden i det tidlige forår og hent nogle sække med frisk tang. Læg det som dække på bede med asparges, grønkål og selleri. De er oprindeligt strandplanter og kan tåle saltet, som vaskes ud af tangen. Det kan ukrudtet ikke, og du slipper for at luge.

Smagskvaliteten af tang er meget forskellig, ligesom næringsindholdet også varierer. Generelt er de røde tangarter de lækreste. De bedste arter findes oftest på det dybeste vand – for eksempel purpurhinde og søl. Kender I ikke en dykker, kan I også finde velsmagende tang blandt de arter, der findes på det lave vand f.eks. blæretang, savtang, søsalat og carrageentang.

### Sprøde tangchips

#### I skal bruge:

Friskplukket tang, f. eks. søl eller sukkertang.  
Majs- eller solsikkeolie

Tør tangen godt af med en køkkenrulle. Riv den i små stykker på ca. 4 x 4 centimeter og steg dem sprøde i varm olie. Chipsene dryppes af på et stykke køkkenrulle og er klar til spising. De er fra naturens hånd allerede saltede.



### Suppe med blæretang

#### I skal bruge:

Blæretang  
Løg  
Olie  
Karry  
Vand  
Bouillonterning  
Rejer – friske eller frosne  
Ris eller pastaskruer  
Evt. hvidløg, kokosmælk, soja, fiskestykker – og hvad I ellers kan finde på

Indsaml helt frisk blæretang direkte fra stenene et rent sted. Mange arter er



Sukkertang.

lækrest om foråret, men i princippet kan de høstes året rundt. Ved lavvande kan man komme ud til tangen uden at blive alt for våd. Klip med en saks, så tangen kan vokse videre.

Ryst eventuelle dyr af tangen, så de kan blive i havet. Skyl tangen grundigt og klip de nederste, gamle og grimme dele af (ofte er de ældre dele af tangen bevokset med mosdyr, posthornsorm med mere). Hakkes fint eller groft efter behag.



Blæretang.

Tilsæt karry, vand og grøntsagsbouillon og kog i ca. 40 minutter. Smag til med salt. Rejerne tilsættes til sidst. Der tilsættes ris eller pastaskruer i den sidste tid af kogningen samt evt. andre ingredienser.

God appetit!

Fotos: Biopix.dk (JC Schou), Ole Laursen, Lykke Mikkelson, Lars Gejl.

#### Vil du vide mere?

I bogen "Tang – Grøntsager fra havet" af Ole G. Mouritsen kan I finde en masse spændende opskrifter på lækre og anderledes retter med tang. I bogen er der også interessante historier og information om tang.

Steg løg i olie og tilsæt derefter ca. lige så meget tang som løg. Blæretangen bliver nu lys grøn.



#### Umami

Tang kan spises rå, kogt, bagt, ristet, pureret, tørret, granuleret eller friturestegt – og bevarer de fleste af de sunde indholdsstoffer i næsten alle situationer. Ud over de fire velkendte: surt, sødt, salt og bittert, har tangen også en femte smag umami. Umami, eller mono-natriumglutamat, kendes også under betegnelsen det tredje krydderi og findes i store mængder i tang, men også f.eks. i svampe, tørret skinke, parmesanost og kød. Umami betyder på japansk "delikat" eller "velsmagende".



Opskylllet tang egner sig ikke til at spise, da det hurtigt rådner. Men det er sjovt at kigge på.

Oplev naturen med [www.naturkatapulten.dk](http://www.naturkatapulten.dk)

