



SMAG for LIVET

NORDEA
FONDEN

Vi støtter gode liv

Hvad er tang?

Tang er ikke planter, men store havalger

For de fleste mennesker er tang det opskyllede, planteagtige materiale, som ligger på stranden. På en dansk strandbred vil det typisk være en blanding af blæretang og forskellige søgræsser, for eksempel ålegræs. Imidlertid er ålegræs og blæretang meget forskellige arter, ja næsten så forskellige som planter og dyr. Tang er alger, de store havalger.

Nogle tangarter er ganske små, nogle få millimeter eller centimeter store, mens andre er gigantiske og kan blive op til halvtreds meter lange og danne kæmpestore tangskove i havet.

Tang inddeles traditionelt i tre hovedgrupper: **grønalger**, **rødalger** og **brunalger**. Man kan ikke altid regne med, at farven fortæller, i hvilken gruppe en given tangart hører hjemme, og farven kan ændre sig, når man tilbereder tangen som mad.

Velkendte og spiselige tangarter fra Norden



Fingertang



Vingetang



Blæretang



Sukkertang



Søl



Carrageentang



Søsalat



Rørhinde

Vil du vide mere

O. G. Mouritsen, *Tang. Grøntsager fra havet*. Nyt Nordisk Forlag Arnold Busck, København (2009).

Kan det spises?

Spiser du tang? Nå ikke, –fordi det lugter? Så har du nok aldrig smagt frisk tang. Du ville nok også sige nej tak til al frugt, hvis du kun kender til rådden nedfaldsfrugt. Tang som madvare skal ikke bedømmes på det, der er opskyllet på stranden, men på de friske varer fra det blå hav. Der findes 10.000 tangarter, hvoraf de fleste er spiselige. De tilhører et særligt biologisk rige, algernes rige, som tilføjer lige så meget variation til dit køkken som hele planteriget.



Helt overset

Tang er en overset ernæringskilde i den vestlige verden. Tang er store havalger og ikke almindelige planter. De findes i alle jordens klimabælter og udviser en enorm artsrigdom og variation. I mange asiatiske lande udgør tangprodukter en vigtig del af ernæringen, hvorimod vi i Danmark kun bruger ekstrakter af tang som tyknere (E410-E407). Men tang kan bruges direkte som velsmagende mad.

Tang kan spises og er sund mad

Tang har et meget betydeligt sundhedspotentiale som føde. I Norden vil det fortrinsvis være søl, vingetang, blæretang, sukkertang, fingertang, palmetang og søsalat, som vil være de mest tilgængelige arter.

Tang har et stort indhold af vigtige mineraler (fx Fe, Ca, P, Mg), sporstoffer (Zn, Cu, Mn, Se, Mb, Cr), flere K-salte end Na-salte, jod, proteiner og essentielle aminosyrer (7-35%), kostfibre (45-75%, opløselige, uopløselige), vitaminer (A, B [B₁, B₂, B₃, B₆, B₁₂ og folat], C, E) samt essentielle fedtsyrer (2-5%, omega-3 [fx EPA], omega-6 [fx AA]). Forholdet mellem omega-3 og omega-6 er tæt ved det ideelle (0,7-3,2).

Kalorieindholdet er lavt. Desuden indeholder tang en række bioaktive stoffer, som sandsynligvis har et sundhedspotentiale i relation til hjerte-karsygdomme samt en vist anti-viral og anti-cancer effekt.

Tang i køkkenet

Næppe nogen anden råvare har en så bred anvendelse i køkkenet som tang. Tang kan spises rå, kogt, bagt, ristet, pureret, tørret, granuleret eller friturestegt. Den kan spises for sig selv, eller den kan indgå i utallige kombinationer med andre kolde eller varme ingredienser.

Tang kan benyttes i dagligdagens køkken og i gastronomiske specialiteter, der udnytter tangens helt særlige egenskaber som en spændende og udfordrende råvare. Der er derfor god grund til, at et voksende antal danske kokke helt op til Michelin-stjerniveau har taget tangen til sig som en spændende og udfordrende råvare. Det er sandsynligt, at vi fremover vil finde tang fra danske og andre nordiske vande som almindelig ingrediens i Det Nye Nordiske Køkken, der i disse år er i hastig fremmarch.

Fremtidens supermad?

I fremtiden vil tang sikkert komme til at udgøre en langt større del af vores kost. For det første skal der skaffes mere mad til en sulten verden, og havet indeholder stadig store, uudnyttede ressourcer. Dem skal vi lære at bruge bedre og på en bæredygtig måde. For det andet er tang sund mad og kan måske være med til at modvirke kostbetingede sygdomme. Tang –det grønne guld, grøntsagerne fra havet – vil på mange måder betyde en velkommen fornyelse i det vestlige kostmønster.

Her kan du købe tang

Import: <http://www.gourmettang.dk/>

Dansk vild tang: <http://www.anitadietz.dk/produkter/dansk-tang/>

Fiskehandlere, helsekostforretninger og asiatiske butikker

Se også www.tangbog.dk for udenlandske netbutikker

Vil du vide mere

O. G. Mouritsen, *Tang. Grøntsager fra havet*. Nyt Nordisk Forlag Arnold Busck, København (2009).

O. G. Mouritsen, Tang i menneskets tjeneste, *Aktuel Naturvidenskab* 6, 6-11 (2009).



Den røde tangart søl



Den brune tangart sukkertang

OPSKRIFT: En sommersalat med tang

Frisk blæretang høstes i rent vand. De yderste skud, ca. 2-3 cm lange, evt. med blærer, klippes af og vaskes let i saltvand. Skuddene blanches i kogende vand ganske kort, hvorved de lynhurtigt skifter farve fra gulbrun til lysegrøn. Skuddene afkøles i isvand, aftørres og lægges i lidt citronsaft. Avocado skrælles og skæres i terninger. Terningerne vendes i en luge af lidt wasabi-pulver opløst i saften fra syltet ingefær evt. sammen med lidt hakket ingefær. Blæretangen blandes i, og salaten serveres pyntet med nogle få af de grønne blæretangsskud. (www.tangbog.dk)



Friske skud af blæretang før og efter blanchering.



En sommersalat med avocado og blæretang.

OPSKRIFT: *Julies knækbrød med tang*

Ingredienser

1,5 dl havregryn
1,5 dl hørfrø
1 dl solsikkekerner
1 dl græskarkerner
2 tsk salt
2,5 dl mel
1 strøget tsk. bagepulver
4 spsk blandet, finthakket tang
2 dl vand
2 spsk smagsneutral olie

Fremgangsmåde

Tænd ovnen på 200°C.

Bland alle de tørre ingredienser i en skål. Tilsæt herefter vand og olie og rør det til en jævn masse med en håndmikser. Dejen skal være klistret.

Del dejen i to og placer den ene halvdel på et stykke bagepapir. Læg endnu et stykke bagepapir ovenpå og rul massen ud mellem de to stykker bagepapir. Massen skal være så tynd som mulig.

Skær massen ud i firkanter oven på det øverste lag bagepapir med en kniv eller et pizzahjul. Firkanterne skal bare markeres og der skal således ikke skæres igennem bagepapiret. Fjern herefter det øverste stykke bagepapir og placer herefter dejen på en bageplade.

Gentag proceduren med den anden halvdel af dejen.

Knækbrødet bages i ovnen i 15-20 minutter til det er gyldent.

Lad knækbrødet køle af på en rist. Efter et par minutter kan knækbrødet brækkes fra hinanden.



Flere opskrifter på retter med tang findes på www.tangbog.dk



nynordiskmad