

HOW DO YOU SEAFOOD?

MED NYE
OPSKRIFTER!

*Tang som fremtidens
regionale fødevarer*

ALGAE
FOOD



Denne informationsbrochure er blevet udarbejdet som led i Interreg-projektet AlgaeFood. Interreg er et EU-finansieringsprogram til støtte for samarbejde på tværs af landegrænser, i dette tilfælde mellem Tyskland og Danmark. Formålet med det treårige projekt er at øge bevidstheden om tang som en sund fødevare og som en grundlæggende bestanddel i intakte økosystemer.

Vores mål

1

Identifikation af regionale tangarter, der er egnede til konsum, bæredygtigt høstet og økonomisk opnåelige at anvende.

2

Øget bevidsthed og social accept af velsmagende tang som fødevareingrediens.

3

Inspirere og undervise i at lave mad med tang, f.eks. gennem workshops og tilbud i skolerne.



HOW DO YOU SEAFOOD?

TANG SOM FREMTIDENS REGIONALE FØDEVARE

	Tangens historie i Nordeuropa	2
	I hvilke fødevarer findes tang i dag?	3
	Blæretang (<i>Fucus vesiculosus</i>)	4
	Grundlæggende om tang i køkkenet	6
	Lav lækker mad med tang med 3 nemme trin	7
Opskrift	Pesto med blæretang	8
Opskrift	Tangschnitzel	10
	Tang – smagen af havet	13
	Sukkertang (<i>Saccharina latissima</i>)	14
Opskrift	Grøntsagsgryde m/karry og sukkertang	16
Opskrift	Chokoladecake	18
	Tang – godt for mennesker og miljø	20
	Ingen grund til at frygte <i>Tang-slim</i>	22
	Søsalat (<i>Ulva lactuca</i>)	24
Opskrift	Asiatisksalat med søsalat	26
	Havhaver: Regenerativ dyrkning af havgrøntsager	28
	Savtang (<i>Fucus serratus</i>)	30
Opskrift	Spidskålssalat med savtang	32
	Høst dit eget tang – en begynderguide	34



TANGENS HISTORIE

i Nordeuropa

Mens tang har været en del af madtraditionen i **ASIEN** i tusindvis af år, har de – med få undtagelser – aldrig spillet en større rolle i køkkenerne i Tyskland og Skandinavien.

HISTORISK BRUG af tang i Europa var primært begrænset til:

- Kilde til salt (tangaske til saltning af kød)
- Dyrefoder, gødning eller kompost

VIKINGERNE spiste rødalgen Søl (*Palmaria palmata*) og bragte traditionen med sig fra Nordnorge til Island, hvor den stadig anvendes i madlavningen i dag. I Skotland og langs den franske Atlanterhavs-kyst har man også en lang tradition for at spise tang.

I HVILKE FØDEVARER

findes tang i dag?

De fleste mennesker kender tang fra **ASIATISK MADLAVNING**:

- Sushi: Rødalgen Nori bruges til at omrulle sushiruller
- Wakame-salat: Brunalgen Wakame får sin klare grønne farve gennem tørring og opvarmning

Men tang findes også i mange helt almindelige dagligvarer. Som **GELERINGS- ELLER FORTYKNINGSMIDDEL** bruges de i en række produkter som slik, yoghurt, marmelade, gelé, is og supper.

De er godkendt som tilladte tilsætningsstoffer i fødevarer (også i økologiske produkter) og er fuldstændig ufarlige for helbredet.

På ingredienslisten finder vi dem som:

- **ALGINSYRE** (E 400), **NATRIUMALGINAT** (E 401), **KALIUMALGINAT** (E 402) – udvundet fra cellevæggene i brunalger
- **AGAR-AGAR** (E 406) og **CARRAGEEN** (E 407) – udvundet fra cellevæggene i rødalger

Konklusion: Tang er allerede en del af vores hverdag!

Hvad du kan forvente

TANG KAN SÅ MEGET MERE!

Nu er det tid til at introducere tang som en velmagende og lokal delikatesse i den nordeuropæiske gastronomi og hverdagsmad!

På de næste sider præsenterer vi **FIRE TANGARTER**, der ofte findes langs kysterne i Nordtyskland og Danmark. Lær spændende fakta om disse lokale tangarter – og prøv vores lækre opskrifter!



BLÆRETANG

Fucus vesiculosus



Fun Fact

Blæretangsenge er en marin børnehave! De er levesteder for mange arter af småfisk, krabber og snegle.



SÆRLIGE TRÆK:

- Flerårig brunalge, tilhører fucus-familien
- Bliver ca. 10-50 cm lang
- De luftfyldte blærer giver algerne opdrift i vandet.



SMAG/KONSISTENS:

- Saftigt bid
- Salt, frisk, behagelig smag af hav



BRUG I KØKKENET:

- Frisk i salat
- Pensl med olie og bag i ovnen ved 150 grader i 15-20 minutter som en sprød topping eller som en sund snack sammen med en dip.
- I marinade, f.eks. til tofu, for at give maritim smag i veganske opskrifter

DEN REGIONALE FORSKEL:

Blæretang er en beskyttet art i Tyskland og må ikke høstes til kommercielle formål. I Danmark er høsten tilladt. I tilfælde af kommerciel brug skal oprindelsen og sikker anvendelse som fødevarer dokumenteres.

GRUND- LÆGGENDE OM TANG I KØKKENET

Især de store brunalger har et meget højt jodindhold. For at undgå at indtage for meget jod bør forbruget af brunalger begrænses til 1-2 portioner om ugen. Opblødning eller blanchering kan dog reducere jodindholdet med 80-90%:

1

VASK DEN FRISKE TANG

Vask om nødvendigt den friske tang grundigt i **KOLDT** vand tilsat lidt havsalt på forhånd.



2

LÆG DEN TØRREDE TANG I BLØD

Læg den tørrede tang i blød i en skål koldt saltet vand i 10 minutter, og kassér derefter iblødsætningsvandet. Dette giver den tørrede tang en mere behagelig konsistens til videre forarbejdning.



3

BLANCHERING I SALTET VAND

Blancer tangen i saltet vand for at reducere jodindholdet, for en mildere smag og en blødere tekstur.



LAV LÆKKER MAD MED TANG

3 nemme trin

1

ALGER SOM KRYDDERI

En nem måde at bruge tang på, er at drysse knust tørret tang over mad som krydderi eller bruge det som topping. Et visuelt og velsmagende højdepunkt i salater, supper eller sandwich!

2

MARINERET TANG SOM TILBEHØR ELLER I EN SALAT

Forbered din yndlingsmarinade (f.eks. lavet af olivenolie og citronsaft) læg frisk eller tørret tang heri. Server den marinerede tang som tilbehør eller som en udsøgt del af en salat. Kombinationen med sojasovs eller fiskesauce passer også perfekt og understreger tangsmagen.

3

RISTET ELLER STEGT TANG

For en aromatisk ristet smag: Rist den tørrede tang kort i en gryde (uden olie). For en mere intens smag: Steg frisk eller opblødt tang i lidt olie i et par minutter. Kombiner med grøntsager eller pasta, eller i en sandwich.



PESTO

med blæretang

Ingredienser

TIL 2 PORTIONER:

20 g frisk blæretang
 30 g parmesan
 30 g ristede solsikkefrø
 1 ½ spsk friskpresset
 citronsaft
 60 g spinat
 ½ tsk. agavesirup
 1 fed hvidløg
 50 ml Olivenolie

FORBEREDELSE (20 min.)

Vask den friske blæretang. Eller blød den tørrede blæretang op i koldt saltet vand i 10 minutter, og kassér derefter blødgøringsvandet. Steg solsikkefrøene i en gryde over medium varme (uden olie), indtil de er gyldenbrune. Hæld derefter alle ingredienserne i en blender og blend ved den højeste indstilling. Pestoen passer perfekt til spaghetti eller som dip til brød og grøntsagsstave.



TANG-SCHNITZEL

med marinade af blæretang

FORBEREDELSE (30 min.)

Læg blæretangen i blød i koldt vand i 15 minutter og dup tør. Pisk ægget, dyp algerne i ægget og derefter i rasp. Steg sprødt på begge sider i olie. Serveringsforslag: Frisk salat, kartofler eller pommes frites.

Ingredienser

TIL 4 PORTIONER:

10 g tørret blæretang
eller 60 g frisk
1 æg
3 spsk rasp
3 spsk olie til stegning

»Tang skaber *basislinjen i smagen* og *bringer dybde* til maden. Tangens *umami* kan give en charmerende grundsmag samt tilføje en varm-grøn-subtil-jodagtig smagsnote. Så giv din ret høje og stille *kulinariske bølger*.«

TANG - SMAGEN AF HAVET *Umami*

HVORDAN SMAGER ALGER?

- Tang passer godt til både varme, kolde, salte og søde retter.
- Den beriger det vegetariske og veganske køkken især med deres maritime aroma uden fisk eller skaldyr.
- Tang er især populær på grund af dens »UMAMI« SMAG.

HVAD ER »UMAMI«?

- Ud over sødt, surt, salt og bittert er der umami, den femte grundsmag (beskrives som »salt«/»fylde«).
- Umami forstærker smagen af rettens øvrige ingredienser.
- Navnet består af de japanske ord for »lækker« og »smag«.
- Opstår ved tilstedeværelsen af aminosyrerne glutaminsyre og asparaginsyre i proteinrige fødevarer.
- Er hovedsageligt indholdet i de store brunalger såsom sukkertang.



SUKKERTANG

Saccharina latissima



SÆRLIGE EGENSKABER:

- Brunalge
- Tilhører kelp-familien
- Meterlange blade, der vokser på en stilk



SMAG/KONSISTENS:

- Saftigt, men lidt sejt bid
- Salt, frisk, ærteagtig, mild havsmag



BRUG I KØKKENET:

- I asiatiske retter, f.eks. karryretter og dashi
- I salater i kombination med andre grøntsager og æg
- Som sprøde tangchips pensl med olie og bag i ovnen i ca. 15-20 minutter ved 150 grader
- I søde desserter (f.eks. som topping eller saltet karamel)

Fun Fact

Afhængigt af havvandets saltholdighed kan sukkertangen vokse til mellem 1-3 m. For at kompensere for stærke strømme (især i Nordsøen) udvikler den en bølget/krympet struktur der beskytter tangens væv og giver mere stabilitet.



GRØNST-SAGSGRYDE M. KARRY

og sukkertang

Ingredienser

TIL 4 PORTIONER:

1 ds kokosmælk
1 lille sødkartoffel
1/2 courgette/squash
1 knivspids peber
1 håndfuld sukkerærter
15 g frisk sukkertang
1 spsk. rød karrypasta
1 lille stykke ingefær
2 gulerødder
Salt
Et drys chili eller
chilipulver

FORBEREDELSE (25 min.)

Skyl sukkertangen godt, lad den ligge i koldt let saltet vand i 10 minutter. Skær sødkartoffel, courgette/squash, peberfrugt og gulerødder i nogenlunde lige store stykker og chilien i ringe. Rens sukkerærterne, riv ingefæren og svits grøntsagerne i lidt olie i 5 minutter. Tilsæt karrypasta og kokosmælk og lad det simre i 7 minutter ved medium varme. Skær el. klip tangen i strimler el. stykker og tilsæt. Lad det simre i 5 minutter. Smag til med salt. Server med med ris og brød.



Dieses Rezept ist entstanden
in Zusammenarbeit mit:

LANDHAUS
Schulze-Hamann

CHOKOLADE- KAGE

med kombu-karamelsauce

TILBEREDNING AF CHOKOLADEKAGE (25 min.)

Rør alle ingredienser godt sammen i en stor skål og hæld dejen i en smurt, rund kageform. Bag kagen i en forvarmet ovn ved 170 °C uden låg i 20 minutter. Dæk derefter kagen til og bag videre i yderligere 40 minutter. Det er vigtigt at dække kagen, da honningen ellers vil danne en hård overflade. Giver 16 stykker.

TILBEREDNING AF KARAMELSAUCE (25 min.)

Bring honning og vand i kog, sænk derefter varmen og lad det simre i ca. 15 minutter, indtil det får en gylden-brun farve. Tag gryden af varmen og rør smør og fløde i, indtil massen er glat og ensartet. Udblød først 1½ spsk kombu i koldt vand i 10 minutter, pres det derefter og skær det i små stykker. Tilsæt kombu til sidst i karamelsaucen.

TOPPING

Rist 2 spsk kombu på en pande ved høj varme i ca. 15 minutter, lad det køle af og smuldr det mellem fingrene. Drys det over karamelsaucen.

Ingredienser

280 g fuldkornsspeltmel
250 g blødt smør
300 ml mælk
150 g honning
(fx akaciehonning)
4 æg
3 spsk kakaopulver
2½ tsk bagepulver

Ingredienser

4 spsk honning
5 spsk vand
200 g fløde
80 g blødt smør
1½ spsk tørret sukker-
tang (kombu)

TANG

godt for miljøet

TANG ER HAVETS REGNSKOVE:

- Absorberer CO₂, producerer ilt
- Giver levesteder for mange dyrearter
- Forbedrer vandkvaliteten: absorberer overskydende næringsstoffer

TANGDYRKNING FORBEDRER OG SPARER RESSOURCER PÅ LAND:

- Lille eller intet landareal er nødvendigt til dyrkning
- Ingen brug af pesticider eller gødning
- Intet ekstra ferskvandsforbrug

Imponerende!

Til produktion af 10 kg svinekød er der brug for 90 m² jordareal.
Til produktion af 10 kg alger kun 0,2 m²!

Konklusion

Jo mere tang vi spiser, jo større er behovet for at dyrke tang i stor skala.

90 m²
til 10 kg svinekød

• 0,2 m²
til 10 kg alger

TANG

godt for din varierede kost

TANG ER FYLDT MED VIGTIGE NÆRINGSSTOFFER!

Imponerende!

1 kg friske alger indeholder næringsstoffer som 10.000 L havvand!

Vigtigt

Brug kun tang fra rent vand, gerne fra strande med blå flag. Brug ikke tang, der er skyllet op og ligger på stranden.

Vitaminer

Umættede
fedtsyrer

Antioxidanter

Mineraler,
sporstoffer, jod

Fibre

Proteiner,
essentielle aminosyrer

INGEN GRUND TIL AT FRYGTE TANG-SLIM

*Hvordan algesukker
kan påvirke vores kost positivt*

Mange bliver afskrækket fra at spise tang, fordi de virker slimede. Men faktisk er »tang-slim« både naturligt og gavnligt! Denne fordom mod tang afskrækker mange mennesker fra at spise dem. Men vi burde faktisk glæde os over algeslimet! Find ud af hvorfor her!

HVAD BESTÅR »TANG-SLIM« EGENTLIG AF?

»tang-slim« består overvejende af komplekse flerfoldige sukkerstoffer (kulhydrater) og i mindre mængder af proteiner, fedtstoffer og mineraler. Brunalger som sukker-tang og blæretang indeholder primært de tre sukre fucoïdan, laminarin og alginat. Rødalger indeholder sukrene agar-agar og carrageen, som ofte bruges som fortykningsmiddel i fødevarer (se også side 3).

HVORFOR ER TANG SLIMET?

Tang producerer slimstoffer for at beskytte sig selv i deres naturlige omgivelser. Det gelélignende lag hjælper blandt andet med at:

- **FORHINDRE UDTØRRING:** binder vand og beskytter dermed tangen mod udtørring, f.eks. ved lavvande
- **AFVÆRGE SKADEDYR OG SYGDOMSFREMKALDENDE ORGANISMER:** f.eks. rovdyr og mikroorganismer

OG HVAD GAVNER »TANG-SLIM« OS?

De positive effekter af slim fra tang kan også være gavnlige for vores kost. Ved indtagelse af sukrene fra tang er følgende virkninger blevet dokumenteret i adskillige studier:

- **ANTIOXIDATIV OG BETÆNDELESDÆMPENDE:**
Virker mod oxidativt stress og betændelsestilstande i kroppen.
- **IMMUNSTYRKENDE, ANTIVIRAL, ANTITUMORAL:**
Støtter vores immunsystem i kampen mod sygdoms-fremkaldende stoffer og skadelige miljøpåvirkninger.
- **BLODSUKKERREGULERENDE OG FORDØJELSE-FREMMEDE:**
Gavnlig for fordøjelsen og en stabil blodsukkerbalance.
- **NEUROBESKYTTENDE:**
Hjælper med at beskytte nerveceller mod skadelige påvirkninger.

Selvom mange af disse resultater stammer fra prækliniske modeller, og der stadig er behov for flere kliniske studier på mennesker, er de hidtil dokumenterede effekter af sukrene fra tang i kosten meget lovende.

INFO TIL KØKKENET:

En overdreven slimdannelse under tilberedning kan undgås. Læg derfor tang i blød i koldt (gerne saltet) vand for at minimere slimdannelsen. Slimet kan eventuelt duppes af med et stykke papir. De værdifulde sukrene findes i tangens celler og bliver optaget ved indtag – også selvom der ikke er synligt slim.

SMAGER TANG SÅ SØDT?

Sukrene i tang kan have en let sødme, men ikke som vi kender det fra almindeligt sukker eller frugt. Generelt opfattes tang ikke som søde, da andre salte eller umami-rige smagsnuancer dominerer.

Miljøfakta

Fucoïdan er også godt for miljøet:

En undersøgelse fra Max-Planck-Institutet i Bremen har påvist, at algesukkeret er en meget effektiv og langsigtet CO₂-lager.



SØSALAT

Ulva lactuca



SÆRLIGE KENDETEGN:

- Etårige grønalg
- 20-30 cm lange blade



SMAG/KONSISTENS:

- Meget tyndbladet,
- Frisk: mild, salt
- Tørret: krydret, maritimt



BRUG I KØKKENET:

- Frisk i salat eller som ingrediens til pesto
- Tørret som krydderi til alle salte retter

Fun Facts

Søsalat er den hurtigst voksende tang. På varme sommerdage gror den op til 20% af sin størrelse om dagen!



ASIATISK SALAT *med søsalat*

FORBEREDELSE (20 min.)

Læg den tørrede søsalat i blød i koldt saltet vand i 10 minutter. Skær derefter agurk, gulerod og forårsløg i skiver eller strimler og riv ingefær fint. Tilsæt peber, sød chilisaucе og drys sesamfrøene over salaten.

Ingredienser

TIL 2 PORTIONER:

½ agurk
2 gulerødder
1 knivspids peber
15 g frisk eller 5 g tørret søsalat
Lille stykke ingefær
2 forårsløg
50 ml Sød chilisaucе
10 g sesamfrø

HAVHAVER

Regenerativ dyrkning af
havgrøntsager
→ en dansk model.

HVAD ER HAVHAVER?

I Danmark er der omkring 30 havhaver. Her dyrkes østers, muslinger og tang på liner eller på flydende platforme i havet. Haverne drives af foreninger, hvor medlemmer styrer haverne og deler høsten – som i en "undersøisk kolonihave".

HVEM ORGANISERER HAVHAVERNE?

Organisationen Havhøst blev stiftet i 2015 med det formål at fremme regenerativ havdyrkning. Ud over at organisere havhaverne tilbyder Havhøst også et uddannelsessted for skoler. For eksempel besøger 10.000 folkeskoleelever Havhaven i København hvert år og bliver præsenteret for, og undervist i emnerne havbevarelse og fødevarerproduktion.

Skal der også være
havhaver i Tyskland?
→ Vi vil svare: Ja!

FORDELENE ER INDLYSENDE:

- Sund og bæredygtig mad til mennesker
- Større biodiversitet i havområder
- Forbedret balance i det marine økosystem
- Fællesskab for entusiastiske mennesker der ønsker at beskytte havene
- Uddannelsessted for børn og unge om emnet havbeskyttelse og ernæring

De første forsøg med almennyttige, privat brug i Slesvig-Holsten og Mecklenburg-Vorpommern er allerede i gang (pr. 5.5.2024).



SAVTANG

Fucus serratus



★ SÆRLIGE EGENSKABER:

- flerårig brunalge
- ca. 30 cm lang
- med savtakkeblade

🍴 SMAG/KONSISTENS:

- Fast, mellemtykt blad
- Salt og let bitter

🍳 BRUG I KØKKENET:

- I tynde strimler i salater
- Letstegt i olie som kryddret tilbehør
- Velegnet på sandwich

Fun Fact

Savtangskove er særlige levesteder med stor biodiversitet. De giver plads og beskyttelse til mange små havdyr og alger.



Dieses Rezept ist entstanden
in Zusammenarbeit mit:



SPIDSKÅLS- SALAT

med savtang

Ingredienser

TIL 4 PERSONER:

600 g spidskål
20 g frisk savtang
Lidt salt
80 g yoghurt (eller et
vegansk alternativ)
1 spsk. ristet sesamolie
½ lime
½ spsk. ahornsirup
1 tsk. wasabipasta
40 g græskarkerner

TILBEREDNING (1 Std.)

Læg tang i koldt, saltet vand. Tag den op efter ca. 10 minutter og skær den i små stykker. Skær spidskålet i kvarte og snit det så fint som muligt. Salt kålen og ælt den grundigt i et par minutter. Når den ønskede konsistens er opnået, tilsættes tangen og det hele blandes sammen. Stil det derefter til side. Lav en dressing af yoghurt, sesamolie, lime, ahornsirup og wasabipasta. Smag til med salt og peber. Hak græskarkerner groft på et skærebræt. Bland spidskålen med dressingen, top med de hakkede græskarkerner og server.

HØST DIT EGETTANG

en begynderguide

Bemærk

I Tyskland er blæretang en beskyttet art, der ikke må høstes, til kommercielt brug.

Godt at vide

Det nemmeste tidspunkt at høste er ved lavvande. Du kan finde en tidevandstabel her: www.dmi.dk (Danmarks meteorologiske institut) www.bsh.de (det føderale søfarts- og hydrografiskeagentur i Hamborg)

Pakkeliste

- Waders, våddragt eller badetøj
- Svømmebriller, hvis du leder efter tang under vandet
- Saks eller kniv og en spand

Generelt er alle tangarter spiselige ved de danske og Nordtyske kyster. Ingen af de vilde tangarter er giftige, så der er ingen grund til at bekymre sig om mulig forgiftning som ved svampe eller planter.

HVOR KAN JEG FINDE TANG?

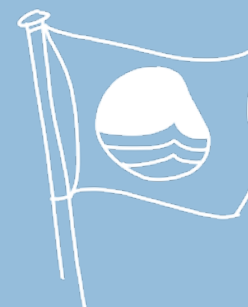
Tang vokser på sten i vandet og kan høstes med en kniv eller saks. Tang skal høstes frisk fra vandet. Tang, der ligger opskyllet på stranden, skal du lade ligge.

FØR VI STARTER:

Vandkvaliteten skal være god. De fleste strande i Danmark og Tyskland har badevand af høj kvalitet. Her kan du finde oplysninger om vandkvaliteten:

- Blå Flag på danske strande: www.friluftsradaet.dk/
- Du kan finde ud af badevandskvaliteten på tyske strande på de respektive delstaters websteder, f.eks.: www.badewasserqualitaet.schleswig-holstein.de

1. Forskning

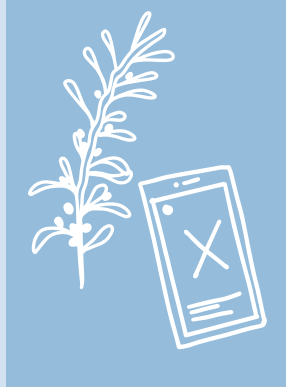


NÅR DU ER I VANDET:

- Skær kun de yderste skud af. De er friskest og smager bedst.
- Nogle tangtyper, såsom sukkertang, vokser nedefra. Så her skærer eller klipper du 10 cm over vedhæftningen på underlaget.
- Fjern ikke hele tangplanter, tag kun det, du skal bruge, så tangen kan fortsætte med at vokse.
- Høst (og spis) kun frisk tang. Hvis du er i tvivl, lugt! – det skal lugte friskt af havvand eller af »ingenting«.

2. i vandet**NÅR DU ER TILBAGE PÅ LAND:**

- Hvis du ikke er sikker på, hvilke alger du har høstet, kan du bruge en app som Vild mad til at identificere algerne: www.vildmad.dk/en
- Med den tyske app »SeaKey« (tilgængelig i AppStore) fra Alfred Wegener Institute er det også muligt at identificere tangarter, desværre ikke med fokus på brug i fødevarer. www.seaweeds.awi.de
- Den eneste art, du bør undgå, er sargassotang (*Sargassum muticum*). Den indeholder uorganisk arsen, hvilket, i større mængder, er sundhedsskadeligt.
- Så er det bare, at tilberede dine egne retter med friskhøstet tang. God appetit!

3. på land**OG HVIS JEG IKKE VIL HØSTE SELV?**

Mange forskellige typer tang fås også tørret i butikker eller online. Vær opmærksom på tangens oprindelse og evt. det økologiske logo. Dette garanterer en skånsom, bæredygtig høst og oprindelsen fra kontrollerede farvande. I Danmark er økologisk certificering af tang ret sjælden. Ikke desto mindre forvaltes tangen bæredygtigt og ansvarligt af mange Småavlere og sankere.

Køb af alger

Du kan allerede nu købe tangprodukter fra følgende projekt- og netværkspartnere:

www.dansktang.dk
www.meeresgarten.com



God appetit!

IG ALGAEFOOD_INTERREG

IMPRESSUM**2. EDITION** (05/2025)

This booklet was conceived, designed and produced by: OceanBASIS GmbH, Tiessenkai 12, 24159 Kiel

DESIGN

Julia Kressirer, Berlin

Translated from German to Danish and publish by: Fjord&Bælt, Margrethes Plads 1, DK-5300 Kerteminde.

Printed on recycled paper

BILDER ©2025

Titelbild, Rezepte + S. 14, 31: Lisa Stegk, oceanBASIS
 S. 4: istock.com/New_Folder
 S. 5: istock.com/Emer_1940
 S. 13: istock.com/Aldona
 S. 24: istock.com/LaSalle-Photo

S.25: istock.com/PicturePartners
 S 28/29: Havhøst
 S. 30: shutterstock.com/Andrew_Chisholm
 S. 34/35: Levent Piker, oceanBASIS



*Vi synes, tang hører til på
en hver tallerken! Hvorfor?*

- 1 Tang er fuld af vigtige indholdsstoffer
- 2 Kan dyrkes på en miljøvenlig måde
- 3 Er en berigelse i køkkenet!

I denne folder kan du blive klogere på regionale tangtyper. Lær hvordan du tilbereder dem på en velsmagende og nem måde og få gode opskrifter med på vejen!

oceanBASIS
sea.science.solutions.

SDU 

CRM

Coastal Research & Management



Interreg



Kofinanziert von
der Europäischen Union

Deutschland – Danmark



ALGAEFOOD.EU

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