

SPIS TANG

hvordan og hvorfor?

Disse seks tangtyper er blandt de mest kendte – og de smager fantastisk! Kender du dem allerede?

Blæretang (*Fucus vesiculosus*)

En flerårig brunalge, almindelig i Nord- og Østersøen. Bladene bliver 10–30 cm lange og har karakteristiske gasblærer, der holder dem oppe i vandet. Velegnet til pesto – tilsæt den blot til din yndlings opskrift.



Blæretangpesto

Savtang (*Fucus serratus*)

Slægtning til blæretang, men uden blærer – bladene er savtaktede. Smagen er salt, frisk og havagtig. God i salater, f.eks. med spidskål.



Spidskålssalat med savtang

Sukkertang (*Saccharina latissima*)

Ravfarvede, bølgede blade – kan blive flere meter lange. Giver retter et umami-boost. Bagt i ovn med lidt olie bliver den til lækre chips.



Sukkertangchips med sesam

Tang skåner vores ressourcer

Over to tredjedele af Jorden er dækket af vand – vand udgør langt mere end land. Tangdyrkning kræver hverken ferskvand eller gødning og belaster ikke landjordens knappe ressourcer. Så hvorfor ikke dyrke fødevarer i havet?

Tang er en ægte næringsbomber

Tang indeholder:

- Mineraler (f.eks. magnesium, jern)
- Sporstoffer – især jod
- Protein med essentielle aminosyrer
- Vitaminer, kostfibre og umættede fedtsyrer

OBS: Spiselig tang

I Nord- og Østersøen findes over 350 arter af makroalge – og de er grundlæggende spiselige.*

* Undtagelse: Sargassotang (*Sargassum muticum*) – denne ophober store mængder tungmetaller og arsen og bør ikke spises.



Søl (*Palmaria palmata*)

Også kendt som »dulse« – sjældent i Østersøen, mere udbredt i Nordsøen og Atlanterhavet. Kaldes »havets bacon« – stegt på panden giver den en salt og røget smag. Indeholder også B12-vitamin.



Sandwich med Dulse-»Bacon«

Havsalat (*Ulva lactuca*)

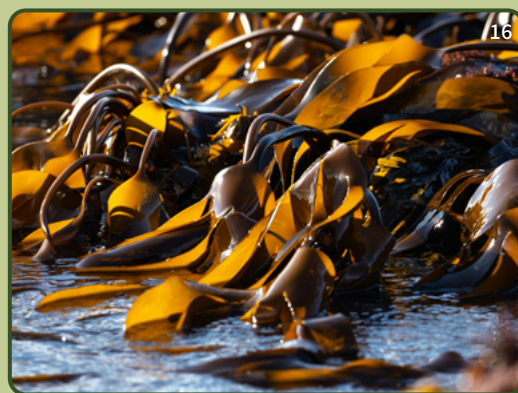
En grønalge – og den hurtigst voksende. På varme sommerdage kan den tage 20 % på i vægt. Mild og let salt smag – perfekt i friske salater.



Asiatisk salat med havsalat

Fingertang (*Laminaria digitata*)

Også kaldet »kombu«. En robust brunalge, flere meter lang. Faste blade med salt og frisk smag. Kan bruges i lasagne i stedet for pastaplader. Herfra udvindes også alginat, et naturligt fortykningsmiddel (bruges i f.eks. pudding og is).



Lasagne med Fingertang

Vigtigt om jodindhold

Særligt de store brunalger indeholder meget jod. For at undgå overdosering:

- Spis dem højst 1–2 gange om ugen
- Jodindholdet kan reduceres, ved at udbløde det 10 minutter i koldt vand og/eller blanchering – det kan mindske jodindholdet med 80–90 %.

Hvor kan jeg købe tang?

Mange tangprodukter fås tørrede – i butikker og online. Kig efter oprindelsesland og økologisk mærkning – det sikrer bæredygtig høst og kontrollerede forhold. I Danmark er tang ofte ikke økologimærkede, men dyrkes stadig bæredygtigt af små producenter.

ALGEOFOD-PARTNERE:

- **www.dansktang.dk:** Bæredygtigt høstede tang fra Danmark – inkl. alle opskriftsarter (leverer også til Tyskland)
- **www.meeresgarten.com:** Tørrede økologiske tang fra Bretagne, Frankrig

Flere oplysninger finder du her



AlgaeFood-webstedet med flere opskrifter



Further information is also available in English



Lyt til vores podcast »Algen-Talk« på Apple



Lyt til vores podcast »Algen-Talk« på Spotify

OPLYSNINGER

UDGIVER
CRM & oceanBASIS GmbH
Tiessenkai 12
24159 Kiel

DESIGN
Julia Kressirer, Berlin

BILLEDER

1: Laura Biet, CRM
2,3: biorender.com
+ Laura Biet, CRM
4: CRM
5: Frederick Bruce, Flensburger Meeresgarten
6: istock.com/New_Folder

7, 9, 10, 11, 13, 15, 17: Lisa Stegk, oceanBASIS
8: shutterstock.com/Andrew_Chisholm
12: shutterstock.com/arousa
14: istock.com/LaSalle-Photo
16: unsplash.com/Ben_Wicks
18: algaebase.org