

SPIS TANG

Guide til bæredygtig høst af dansk spisetang

af Karen Lise Krabbe

smag på
aarhus

Om tang i Danmark

Der er cirka 400 tangarter i Danmark, og ingen af dem er decideret giftige. De eneste af de almindelige tangarter i Danmark, man ikke skal putte i munden, er arter af kællingehår, *Desmarestia*, der indeholder svovlsyre. Sargassotang og søl som fødevare er også omdiskuteret pga. af indhold af kainsyre, men da man skal spise store mængder for at kunne komme bare i nærheden af noget alarmerende, så er der ingen grund til bekymring ved lejlighedsvis indtagelse heraf. Men ikke alle tangarter er undersøgt med henblik på spising, så der er alligevel god grund til at lære de forskellige tangarter at kende.

Der er i EU (som jo skal gå med livrem og seler for alles bedste) regler for, at man ikke uden godkendelse må markedsføre såkaldt novel food, dvs. fødevarer, som man ikke kan påvise har været spist i EU inden 1997. Vi har derfor i denne lille tekst valgt fem tangarter, der har været brugt i mad i Europas kystegne igennem mange, mange år. Alle fem gror også ved de århusianske kyster. Tang er et risikofrit sted at begynde, hvis man vil sanke og spise det vilde mad. En ekstra bonus med tang er, at man kan finde noget interessant hele året rundt.

Generelle retningslinjer for bæredygtig høst

Høst aldrig mere, end du skal bruge. Hvis det er til gødning, er opskyllet tang mere end fint. Hvis det er til fødevarer, høst kun fastsiddende tang, dvs. tang, der gror på sten eller andet fast substrat. Så er du også sikker på, hvor de har groet. Tag som udgangspunkt aldrig hele algen. Lær, hvor du skal klippe den enkelte alge, så bestanden bevares, og du selv eller en anden kan komme og høste igen, og så fisk og smådyr beholder deres tangkvarter. Høst ikke de meget unge planter (førsteårsplanter), de skal have lov at vokse sig store og formere sig.

Høst flere forskellige steder, så en enkelt bestand ikke belastes unødigt.

Høst kun friske alger i rent vand, mindst 300 meter væk fra udløb og andre forureningskilder. En god huskeregel er ikke at høste, hvor du ikke ville bade.

Tjek evt. på www.miljøportalen.dk eller www.badevand.dk, og find en kyst med blå flag. Vandkvalitet undersøges altså inden høst, herunder også midlertidigt opstået forurening, fx ved skybrud, der kan medføre udledning af urensset spildevand i nærheden, rådnende dyr, stor koncentration af fuglegødning, olieforurening m.m.

Efter høst

Hvis der ikke er for kraftig bølgegang med meget sandhurlumhej, skylles tangen grundigt i havvand på høststedet. Holdbarheden øges ved at undgå skylning i ferskvand. Men skyl i ferskvand lige før brug. Man kan evt. blanchere tangen (overhældning med kogende vand eller hurtigt opkog), hvis man vil være på den sikre side med bakterier. Opbevar tangen på køl indtil tørring.

Tør som udgangspunkt tangen inden for 12 timer efter høst. Det er forskelligt fra tangart til tangart, hvor hurtigt de fordærvs, så brug din egen sunde fornuft og sanser, som du gør med andre fødevarer. Man kan tørre tangen på varmeapparatet, i dehydrator eller i ovnen (enten ved høj varme, ca. 150 grader i 20-30 minutter eller ved 40-50 grader i 3-5 timer, evt. natten over). Opbevar efter tørring i lufttætte beholdere, evt. vakuumpakket, da tørret tang meget let optager fugt fra luften og kan ændre smag, og der kan komme mugdannelse. Brug næse og øjne.

Sikkerhed

Kig i tidevands-/vandstandstabellen på www.dmi.dk, inden du tager på tanghøst. Herhjemme er der ikke voldsom stor forskel på flod og ebbe, men alligevel har du mest sikker grund under fødderne og bliver mindre våd, hvis du regner med at begynde din høst en times tid før lavvande. Så har du et par høsttimer på det bedst mulige tidspunkt. Hvis du bruger waders (fx om vinteren), så spænd et bælte om livet, så der ikke kommer vand ind, hvis/når du falder i – og gå ikke længere ud end til midt på lårene. Vandstanden er ikke lavere end den højeste bølge! Vær helst flere sammen.

Hav evt. en stok med ud i vandet som 'tredje ben'. Brug saks med runde hjørner frem for kniv, hvis du skulle skride på glatte sten.

Læs mere på bloggen www.supersanker.dk category tang
Udgivet i samarbejde med Smag på Aarhus, Aarhus Kommune

God tanghøst!

© Tekst og foto: Karen Lise Krabbe
Layout: Smag på Aarhus/Mila Mabillon



Savtang

SAVTANG

Fucus serratus // Brunalge

Kendetegn og karakteristika: Flad, gaffelgrenet alge med tydelig midtribbe og savtakket rand, deraf algens navn. Kan blive op til 1 m. Farven variabel, grøngul over gylden til brun. I skudspidserne dannes formeringsorganer som små udbulninger, hanner med orange buler, hunnerne grønagtige. I opskyllet på stranden kan det visne løv være næsten purpurfarvet, stænglen med gyldensort ruskindstekstur.

Voksested og biologi: Flerårig. Kan blive 4-5 år gammel. Tvebo (særskilte han- og hunplanter). Gror på sten i ½-10 meters dybde, altid vanddækket i DK. Vækst sker fra skudspidsen. Vinterfertil, dog hen over flere måneder. De fertile skudender visner tilbage til de sterile dele af planten, når kønscellerne har forladt formeringsorganerne. Almindelig ved de fleste kyster i Danmark.

Forveksling: Den voksne alge er let at kende på den savtakkede rand, den spæde alge er dog svær at skelne fra blæretang, langfrugtet klørtang og lav klørtangs babyplanter uden mikroskop. Klørtangarterne savtang, blæretang, lav klørtang og langfrugtet klørtang kan også danne hybrider, som kan vanskeliggøre identifikation. Desuden er der lokalitetsmæssige varianter. Alle arter er spiselige.

Bæredygtig høst: Lad de små nye alger, der ikke har fået forgreninger, stå til følgende år. De voksne alger høstes med saks 20-30 centimeter over hæftefoden, så de kan regenerere. Genvækst sker fra de sterile, såkaldte førerskud. Ved begroning af etårige alger, høst blot hist og her af de yderste glatte skudspidser, så vokser savtangen videre fra de tilbageblivende skudspidser. Hvis planten er fertil, så høst kun en lille del, så befrugtning sikres.

I køkkenet: Smager neutralt i rå tilstand, måske en anelse sammensnerpende. Konsistensen er med lidt mere bid end blæretang, lav klørtang og langfrugtet klørtang. Holder sig nogle dage i køleskab. God at fryse og tørre – enten på varmeapparatet, i dehydrator eller ovn. Kan granuleres i hurtighakkeren til blenderen, men det er hårdt for maskinen. Savtang bliver sortgrøn ved tørring, græsgrøn ved kogning. Hvis du kogesylter og tilsætter syre, skifter tangen med tiden farve fra græsgrøn til mere gulgrøn.



Blæretang

BLÆRETANG

Fucus vesiculosus // Brunalge

Kendetegn og karakteristika: Flad, gaffelgrenet alge med tydelig midtribbe – 20-80 cm lang, kort stilk, der ender i rund hæfteskive. Har flydeblærer, der ofte sidder parvis på hver side af midtribben. Disse kan mangle, hvor algen er udsat for kraftig bølgegang. Farven olivengrøn til gullig. Tørret er farven grønsort. Når skudspidserne svulmer op og bliver fertile, kan der danne sig et helt tæppe på havoverfladen af de grøngule formeringsorganer. På stranden i opskyllet bliver den visnende alge sort til næsten purpurfarvet. Meget variabel.

Voksested og biologi: Tvebo. Flerårig, bliver 4-6 år. Vækst sker fra skudspidsen. Fertile fra forår til efterår i 6-8 måneder. Vokser fra ½-8 m. Tåler periodisk udtørring. De fertile skudender bliver gulgyldne og visner tilbage til de sterile dele af algen efter befrugtning. Almindelig ved de fleste kyster.

Forveksling: Er meget variabel og kan desuden forveksles med langfrugtet klørtang og lav klørtang, særligt hvis blærerne mangler. Klørtangarterne savtang, blæretang, lav klørtang og langfrugtet klørtang kan danne hybrider, som kan vanskeliggøre identifikation. Desuden er der inden for disse lokalitetsmæssige varianter. Alle spiselige.

Bæredygtig høst: Lad de små nye alger, der ikke har fået forgreninger, stå til næste år. Høst kun en del af algen, og lad resten stå med sin hæftesod, så den kan regenerere. Viderevækst sker fra de sterile, såkaldte førerskud. Ved begroning af etårige alger, specielt i de varme sommermåneder, høst blot hist og her af de yderste glatte skudspidser, så vokser blæretangen videre fra de tilbagesiddende skudspidser. Genvækst sker også i mindre grad fra de afklippede spidser, men det ses oftest kun som mindre 'buketter' på 2-4 cm. Hvis planten er fertil, så høst kun en lille del heraf, så befrugtning sikres.

I køkkenet: Hvis muligt, skyl i havvand på høststedet. Holdbarheden øges ved at undgå skylning i ferskvand, indtil lige før man skal bruge det. Holder sig nogle dage i køleskab. God at fryse og tørre. Smager neutralt i rå tilstand. Bliver grønsort ved tørring, græsgrøn ved kogning. Hvis du kogesylter og tilsætter syre, bliver tangen først græsgrøn og mere gulgrøn med tiden. God til at dampe fisk i, sovsen bliver meget smagfuld.



Sukkertang

SUKKERTANG

Saccharina latissima // Brunalge


Kendetegn og karakteristika: Op til 3 meter lang gylden- til mørkebrun alge. 10-30 cm bred. Meget variabel, fra næsten glat til de bølgede flæsekanter og en bulet struktur på selve bladet. Sukkertang bliver fertil om efteråret, det ses som mørkebrune plamager på midten af bladet, de såkaldte sori. Stilken er rund, kort og glat, hæfter på sten og andre faste overflader med en forgrenet hæftefod. Når algen nedbrydes, bliver den med tiden næsten hvid i strandopskyllet.

Voksested og biologi: Vokser på 1-30 meter vand. Stilken er flerårig, kan blive op til 2-5 år gammel. Bladet er etårigt og slides hvert år af i løbet af vinteren. Vækstzonen er lige over stilken. Tåler kun dårligt temperaturer over 25 grader. Vinterfertil. Almindelig ud for de fleste kyster i DK.

Forveksling: Kan næppe forveksles med andre arter – bortset fra den glatte udgave, der som meget ung kan forveksles med den unge fingertang og palmetang.

Bæredygtig høst: For bæredygtig høst, skær/ klip den yderste tredjedel af bladet, så kan suk kertangen regenerere, og bladet vokser videre på sin stilk med oplagsnæring fra den tilbageblivende del af bladet. Høst kun få planter, så miljø- og strømforhold bevares til ly for vækst af nye alger og smådyr og fisk. Høst kun spredt fra de fertile planter.

I køkkenet: Opbevar tildækket og koldt. Bliver grøn ved kogning. Slimen ofte kraftigt, enten når den ligger i køleskabet eller bliver kogt. Slimen er uskadelig. Fingertang, suk kertang og palmetang fordærver hurtigt, så de skal tilberedes, fryses eller tørres, samme dag de høstes. Hvis du tørrer, tør hurtigt og hold bladene i ét lag, og hav et øje på udvikling af mug og misfarvninger, der kan være tegn på henfald. Under tørreprocessen kan der dannes et hvidt lag, som ikke er mug, men mannitol, et sukkerstof. Det er ikke skadeligt – men sødt og salt. Hvis du vil undgå det, så tør suk kertangen helt (til under 10 % fugtighed). Spises i begrænsede mængder (5-10 g tørret alge om dagen), da den indeholder meget jod. En del jod forsvinder dog ved kogning.

A large pile of dark brown, wet Carrageentang seaweed is shown on a rocky shore. The seaweed is thick and glistening with water, covering most of the foreground. In the background, the ocean waves are visible, and a few rocks are partially submerged. The overall scene is a close-up of the seaweed in its natural coastal environment.

Carrageentang

CARRAGEENTANG

Chondrus crispus // Rødalge

11

Kendetegn og karakteristika: Bruskgagtigt gaffeldelt løv, der vokser i oprette skud fra en enkelt skorpeformet basis. Skuddene er flade med vifteformet kontur. Meget variabel i form fra flad til mere kruskrøllet på lavere vand. Farve varierer fra purpurfarvet over lysegrøn til gulgrøn, afhængig af lys- og næringsforhold. Grøn på solåbne voksesteder, mørkt purpurfarvet under andre alger eller på skyggesiden af sten. Nogle af algerne iriserer i skinnende, blå farver i skudspidserne. 5-20 cm lang, i DK sjældent mere end 10 cm. Hvid i vissent opskyl. Kaldes også blomkålstang. Hunplanten har små lyse udbulninger, når den er fertil.

Voksested og biologi: Tvebo. Vokser på sten eller molekanter. Gror fra lige under lavvandslinjen til 20 meter. Flerårig, de oprette skud 3-5 år, (basalskorpen kan blive ældre). Vækstzone primært i skudspidserne.

Forveksling: Kan forveksles med vortetang, (*Mastocarpus stellatus*), der gror samme steder som carrageentang og ligner den

meget. Vortetangen har indrullet rand, løvet er noget stivere, og hunplanten har små bitte vorter af samme farve som resten af algen, når den er fertil. Vortetangen har aldrig de iriserende blå farver. Begge arter er spiselige.

Bæredygtig høst: Klip/skær et stykke over basis, så den ikke beskadiges, og høst kun de største og ældste skud, da de unge og nye blade, der gror fra samme basis, så har plads til at vokse sig store. Høst kun hvert andet år. Høst kun få af de fertile alger.

I køkkenet: Skylles flere gange, da sand og dyr let gemmer sig i de mange krøller. Skal koges længe: Det stive løv er hårdt at tygge på. Prøv dig frem. Kan alternativt tørres og pulveriseres til krydderi. God til chips, men skal riste længe (ca. 15 minutter). Danner meget slim ved kogning. Det udvundne slim stivner ved afkøling og kan derfor især bruges til fx pannacotta, budding og gelerande.



Søsalat

SØSALAT

Ulva lactuca // Grønalg

13

Kendetegn og karakteristika: Bølget løv af meget variabel form, bliver op til 20 cm. Farven lysende grøn. Teksturen er skinnende, næsten plasticagtig og ofte hullet. Ender i en lille hæfteskive på sten eller andet fast underlag.

Voksested og biologi: Tocellet lag. Etårig. Tvebo, og når den er fertil, ses det som affarvede kanter på algen. Den henfalder efter formering. Vækstzone over hele bladpladen. Vokser på lavt vand, ofte talrig i næringsrigt vand, såsom havne eller vandudløb. Kan vokse ud til 15 meters dybde. Hurtig vækst. Findes også som løstdrivende og kan da blive meget stor. Vokser også i brakvand. Tåler ikke udtørring. Meget almindelig.

Forveksling: Kan forveksles med mørk fjord-salat og kræmmerhusalge og flere andre grønalg. Ofte må man til mikroskopet for at fastslå arten, men alle kan de spises.

Bæredygtig høst: Høst ca. 5 centimeter over hæfteskiven, så vokser søsalaten videre. Imidlertid er søsalat etårig, vokser meget hurtigt, i store mængder og mange steder – det er derfor ikke let at udrydde den, så længe man blot høster til eget brug. Hvis søsalaten gror talrigt, evt. sammen med andre lysende grønne alger som tarmrørhinde og kræmmerhusalge, så kan det være tegn på næringsrigt og forurennet vand, og du bør lade den stå.

I køkkenet: Søsalats glatte, plasticagtige tekstur gør, at den kan klæbe til tunge og gane, og kriller i ganen er helt klart ikke nogen fornøjelse. Derfor er tilberedning af søsalat et must, der er dog delte meninger herom. Kan med fordel tørres, pulveriseres og bruges som krydderi. Kan også friteres til chips efter tørring eller dyppes i en beignetdej og dybsteges og evt. vendes i sesamfrø. Pga. den lysende grønne farve er den meget appetitlig og smuk i enhver ret. Kan også med fordel syltes.

CHIPS

Alle typer tang er gode til at riste/stege chips af, selv de tynde og fine. En fordel ved chips er også, at man er helt fri for den slim, der let dannes ved mange tangarter, når de kommer i berøring med ferskvand, fx ved kogning. Man kan chipse ved at dybstege i meget olie, det er mest de tykke tangarter som sukkertang, der er velegnet til det. Dup overskydende vand af, så det ikke sprutter. Salt er ikke nødvendigt. Men kan også, hvis man ikke er til det meget fedtede, nøjes med at hælde lidt olie i håndfladerne og kramme det ind i den duptørre tang og derefter ovn- eller panderiste.

Husk, at frisk tang krymper 50-90 %, når du skal beregne mængden.

TANGCHIPS on the rocks

- Frisk tang, fx blæretang, klørtang eller savtang, de fine skudspidser.

Beregn en god håndfuld frisk tang til hver person – det skulle være nok til forretten eller velkomst-champagnen.

Tørres ved 120-140 grader i ovnen, til de er sprøde, gerne varmluft. Drysses evt. med lidt salt og sesamfrø.

TANGCHIPS med lakrids

- Frisk tang, fx blæretang (eller savtang), de fine skudspidser eller de fertile skudender
- Lakridspulver

Vendes i lidt oliven- eller rapsolie og derefter lakridspulver, det skal ikke være lakridsrodspulver, men fx rålakridspulver. Tørres ved 120-140 grader i ovnen, gerne varmluft, til de er sprøde.

Den utilberedte blæretang har, når den er tørret, en svag note af lakrids, og når der så tilføjes et lag af lakrids ved tørringen, går alting op i en højere enhed. Det smager virkelig godt. Høst gerne de fertile, hule spidser eller blærerne, det giver ekstra dejlig knas – men rist dem ikke i olie, så springer de af panden og laver for meget ravage.

SALATER

Alle tangtyper i dette hæfte er gode til salat, men de har forskellig tilberedningstid. Tommelfingerreglen er, at jo tykkere blade, jo længere tilberedningstid. Carrageentangen kræver dog ekstra koge-, stege- og ristetid. Søsalat egner sig bedst som ristet topping i en salat, ellers vil den falde for meget sammen, fordi den er så tynd.

SALAT MED SAVTANG

- Et par håndfulde tangspidser, fx savtang
- ½ granatæble
- 1 æble
- Lidt parmesanost

DRESSING

- 1 fed hvidløg
- Olivenolie
- Hvid balsamico
- Sennep

Hæld kogende vand over savtangen, der nu skifter farve fra gylden til græsgrøn. Tag tangen hurtigt op, og læg i koldt vand et øjeblik, så undgår man for meget slim. De fertile spidser afgiver ekstra slim, så dem skal man styre uden om ved høst, hvis man ikke er vild med det. Bland med granatæblekernerne og æblet i småbidder, og hæld den rørte dressing over. Drys til sidst med parmesan. Ingefær er også godt i denne dressing. Kan sagtens holde et par dage i køleskab.

Kilder:

- Køye, Marianne & Aase Kristiansen (1999/2014): Havets dyr og planter. Gyldendal, Kbh.
- Larsen, C.G. & Per Juel Hansen (1986): Tang, in Natur og Museum, 25. årg., nr. 4, 1986, Naturhistorisk Museum, Århus
- Nielsen, Ruth & Aase Kristiansen (1994): Danske havalger – udbredelse og danske navne. Kbh.: Miljø- og Energiministeriet/Skov- og Naturstyrelsen.
- Nielsen, Ruth (1985): Vinteralger, in Dansk Natur Dansk Skole, Årsskrift 1985
- Pedersen, Poul Møller (2011): Grønlands havalger. Kbh.: Epsilon
- Mouritsen, Ole G. (2009): Tang – Grøntsager fra havet. Nyt Nordisk Forlag
- Bunker, Francis Stp.D., Juliet A. Brodie, Christine A. Maggs & Anne R. Bunker (2010): Seaweeds of Britain and Ireland. Seasearch Plymouth: Wild Nature Press
- www.seaweed.ie/descriptions/chondrus_crispus.php
- www.seaweed.ie/irish_seaweed_contacts/doc/FactSheets.pdf (2012) af Edwards, M., Hanniffy, D., Heesch, S., Hennández-Kantún, J., Moniz, M. Quéguineur, B., Ratcliff, J., Soler-Vila, A., and Wan, A.
- Rhatigan, Prannie (2009): Irish Seaweed Kitchen. Booklink

**HØST IKKE I NÆRHEDEN AF
FUGLENES RASTEPLADSER
PGA. RISIKO FOR BAKTERIER
FRA FUGLEGØDNING**