

# Høst din egen tang



*Tang er ikke en plante men en makroalge. Makroalger har ikke rødder, men sidder fast på underlaget (f.eks. en sten) med hæfteskiver eller rod-lignende forgreninger. Planter optager kun sollys gennem bladene. Alger optager sollys gennem hele organismens overflade.*

*Høst kun tang der står under vand hele døgnet.*

*Klip kun de yderste tangspidser af - så vokser tangen videre og der kan høstes igen.*

**Gode hjemmesider om tang** - hvis du vil vide mere ...

[tangnet.dk](http://tangnet.dk) • [smagforlivet.dk](http://smagforlivet.dk) • [DanskVidenscenterForTang.dk](http://DanskVidenscenterForTang.dk)



# Spis tang - en overset kilde til protein, vitaminer og mineraler

Langs danske kyster er et rigt spisekammer af tang - du skal hverken så eller luge. Bare høst til husbehov.

Tang kan bruges til madlavning - der er mange muligheder.

Tang er en god kilde til protein og minerale. Knust tørret tang kan bruges som smagsfremmer med umami, salt-smag og fylde til plantebaserede retter - eller gøre smagen af chokolade endnu mere markant i chokoladecake. Tang kan bruges frisk i f.eks. i salat. Blancherres blæretang kort i kogende vand, så bliver den nærmest neongrøn og flot i salaten. Blæretang kan blive til lækre chips med eller uden olie, tilberedes i varmluftovn ved 130° C i 30-40 minutter. Tang skal ses som et supplement eller ingrediens. Tang er fint at spise en gang imellem, men du skal være forsigtig med at spise tang hver dag. Specielt, hvis du altid spiser den samme art af tang.

**Sankning af tang.** Tang skal høstes vanddækket ude i vandet. Findes året rundt, men er særligt delikat forår og tidlig sommer. Frisk tang dufter enten af "ingenting" eller kun af havvand - den må ikke lugte af fisk.

**Hvor er det bedst at sanke?** Sank tang i vand, som du har lyst til at bade i og som ser rent og rart ud, og hvor der er en god vandgennemstrømning - undgå at sanke omkring havne, å- og spildevandsudløb. Undgå at tage tang fra strandkanten, som mågerne måske har klattet på ved lavvande. Gå ud i vandet når du vil sanke, badetøj eller waders kan være en god ide og svømmebriller nyttige, når man kigger efter tang under overfladen.

**Hvordan gør man?** Tag en køkkensaks eller kniv med, og skær det yderste af planten. En tommefinger-regel foreskriver, at man kan tage omkring en tommefinger-længde, på den måde kan tangen vokse videre. For eksempel på blæretang; tag blot de yderste lyse spidser.

Rengør tangen omhyggeligt - skyl i havvandet ved indsamling og fjern alle synlige organismer på tangen. Vask tangen grundigt i vand fra køkkenhanen lige inden brug (ferskvand nedsætter holdbarhed).

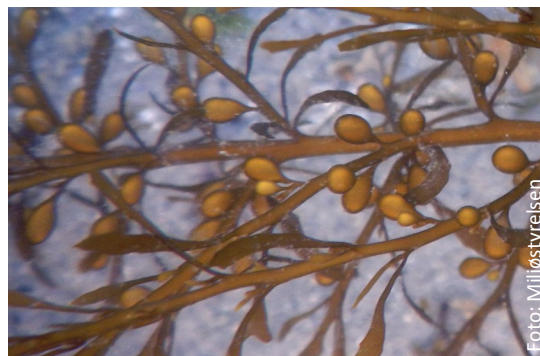
**Hvor meget tang må man tage?** Lige siden Jyske Lov fra 1241 har det været tilladt på offentlige steder at samle og plukke og sanke, hvad du kan have i en hat. På vandet er en spand dog mere praktisk end hatten. Tag dog aldrig mere, end du har brug for.

**Én tangart bør du ikke spise.** Undgå arten butblæret sargassotang, der kan have et højt indhold af arsen. Den har lidt tykkere stilke og små blærer, der sidder som blade. Selvom blæretangen også har blærer, ligner de ikke hinanden.

Sukkertang og fingertang indeholder meget jod - og skal ikke spises i store mængder flere dage i træk.

Fødevarestyrelsen anbefaler at undlade at spise tangarter, man ikke kender og kun anvende de arter, der traditionelt er brugt som fødevarer i Norden: f.eks. blæretang, rød purpurhinde, og savtang.

**Opbevaring.** Tang kan lufttørres - husk at beskytte ift. fugle og fluer. Alternativt tørres i ovnen f.eks. på 140 grader i 15 min med ovndør på klem, så fugten kan slippe væk. Kan også fryses. I køleskab er holdbarheden maks. 2-3 dage - husk at lugte om OK før brug.



Sargassotang kendes bl.a. ved at blærerne sidder på små stilke. Denne tangart bør ikke spises.

## Tangkultur

### Lidt om projektet

Tangkultur er navnet et 1-årigt forsknings- og praksisprojekt om sankning af naturtang og kartoffeldyrkning i ålegræs i Guldborgssund. Birte Pawlik fra Postholderens Sted i Guldborg sanker tang i sundet og udvikler opskrifter til gode smagsoplevelser. Birte samler også opskyllet tang og ålegræs fra stranden til dyrkning af kartofler.

Geograferne Emmy Laura Perez Fjalland og Thomas Theis Nielsen fra Roskilde Universitet bistår undersøgelsen, som gennemføres i samarbejde med Sækkøbing Hotel og Bioøkonomisk Vækstcenter/Guldborgssund Kommune.

Projektet er finansielt støttet af Coro Lab.

