

# Information

## Grøntsager fra havet

17. april 2009

Skrevet af: Katrine Klinken

### *Tang. Mad af tørrede råvarer og spæde forårsskud*

April skiller vinter og forår - vejret er blandet, og sådan er det også med udbuddet af sæsonvarer. Lige nu er der spæde skud i det fri: ramsløg, fyrreknopper, violer og purløg - fine at krydre med, men ikke så mættende. De gamle knolde er ved at være triste, de mange importerede grøntsager og frugter smager ikke af meget, og man skal se sig for, så man ikke bare får noget muggent eller slattent med hjem. Så det er oplagt tid for tørrede madvarer. Brug ris, korn, bælgfrugter, tørrede svampe osv. indtil vi snart kommer til at spise forsommerens fine nye grøntsager som asparges og kartofler.

### **Tang**

Der er kommet en flot ny bog om tang. Den handler om brugen af tang igennem tiderne, dyrkning, ernæring, kulturhistorie og meget mere. Tang er alger, ikke almindelige planter. Smagen af tang er især knyttet til grundsmagen umami, som på japansk betyder velsmag eller uhm-smagen. Som madhåndværker kastede jeg mig over opskrifterne. Jeg har en særlig passion for tang, der går tilbage til mine første år i køkkenregionerne i 80'erne, hvor tang var moderne. I Saftbaren i Larsbjørnstræde - det var før drikkene blev kaldt smoothies - lavede vi salater med tang. Og da jeg kom i lære hos Jan Hurtigkarl, brugte vi også forskellige slags tang både i det kolde og varme køkken. Der var enkle salater af f.eks. avokado med citron og nori-tang, rå fennikelsalat med wakametang, rødbedesalat med hiziki og sojasovs og tournedoser omviklet med nori-tang. I 1987 kom Høst og Søn med Tangkogebogen, en lille oversat bog, der især havde japansk inspirerede opskrifter. De fleste kender tang fra makiruller, der er sushi rullet med nori-tang. En del kender måske også til japansk misosuppe med tang. I den nye bog Tang - grøntsager fra havet er der mange flere ideer til enkle retter, der kan laves i hjemmekøkkenet og des-uden restaurantopskrifter.

Her er bl.a. brugt frisk dansk blæretang, og opskrifterne er alt fra ærtesuppe med tang, forskellige enkle tangsalater, kartoffelmos med søl, forskellige grønne grøntsager eller skaldyr med tang, fynsk rygeost i tangsvøb til opskrifter på chokolade med tang. Inspireret af bogen er her et par opskrifter med tørret tang, der kan fås i special- og helsekostbutikker og en opskrift på boller med tørrede svampe.

### Tangpesto med persille og purløg

25 g wakame (tørret tang) 1 stort bundt bredbladet persille 100 g mandler eller pinjekerner 0,5 friskt hvidløg 1 dl ekstra jomfruolivenolie ca. 1 spsk. citronsaft ca. 2 tsk. havsalt evt. lidt vand 2 spsk. fintklippet purløg

Læg tangen i vand ca. 10 min. Blend skyllet og afdryppet persille i en foodprocessor med mandler eller pinjekerner og knust hvidløg til ensartet konsistens. Knug vandet ud af tangen og kom den i

maskinen med lidt olivenolie. Tilsæt citronsaft, og spæd evt. med vand, hvis pestoen ikke er cremet. Smag til med salt. Drys med fintklippet purløg ved servering.

Agurkesalat med hiziki (japansk havtang) - f.eks. til bagt eller stegt fisk eller kylling

(4 portioner) 1 agurk 10 g hiziki (1/5-del pose) 2 spsk. sojasovs 0,5 dl risvineddike eller mild hvidvinseddike 1 tsk. flydende honning eller sukker 1,5 spsk. sesamfrø

Udblød tangen i vand ca. 5 min. Kog tangen i udblødningsvandet ca. 25 min. Hæld vandet fra tangen og tilsæt sojasovsen, og varm kort tid igennem. Rør eddike med honning eller sukker, til det er opløst. Flæk agurken og skrab kernerne ud. Skær agurken i små tern eller måner og bland med eddikelagen og tangblandingen. Rist sesamfrøene på en tør pande til de er svagt gyldne (ikke for længe, så begynder de at hoppe). Drys sesamfrø i salaten lige før den skal spises.

Boller med tørrede svampe Til 12 stk. 25 g gær (1/2 pakke) 5 dl lunkent vand 2 tsk groft salt 2 dl olivenolie ca. 900 g hvedemel eller tipo 0060 g tørrede svampe, Karl Johan eller blandede Pensling: 2-3 spsk. olivenolie Drys evt. med groft salt, evt. flagesalt

Smuldr gæren i lidt af det lunkne vand i en stor skål, og rør med en grydeske, til gæren er opløst. Tilsæt resten af vandet, salt og olie. Rør hvedemel i, indtil dejen er så fast, at den kan æltes med hænderne. Ælt dejen glat og smidig. Lad den hæve ved stuetemperatur ca. 1 time. Læg svampene i blød i koldt vand ca. 30 min., mens dejen hæver. Tænd ovnen på 225 grader. Ælt dejen igennem igen med afdryppede svampe. Form 12 store boller. Lad dem efterhæve i ca. 30 min. Pensl med olivenolie og drys med salt. Bag bollerne på nederste ribbe i en 225 grader opvarmet ovn ca. 15 min. til de er gennembagte.

Ole G. Mouritsen. Tang - grøntsager fra havet, 288 sider. 299 kr. Nyt Nordisk Forlag Arnold Busck