

TANG

– fremtidens grøntsag

For de fleste af os er tang blot en plante, som vi støder på langs strandbredden. Nu mener både forskere og kokke, at tang vil spille en større rolle i køkkenet og blive en grøntsag, som vi danskere i stigende grad vil tage til os og gøre brug af i vores madlavning.

Mange danskere gør allerede brug af tang i forskellige retter - men hovedsageligt i forbindelse med sushi. Spiser man jævnligt på sushirestaurant, er man nok stødt på tre forskellige typer af tang; nori, som bruges til rullerne, kombu, som man koger fond på, når man laver miso-suppe, og strimler af wakame tang, der efter et par minutter i misosuppen bliver til bløde, let sødlige grønne blade. Derudover bliver bl.a. wakame tang også brugt i en grøn tangsalat med sesamololie, som man kan få på sushibarer eller lave derhjemme - se opskriften her på siden.

Men der findes et hav af forskellige tangsorter, som ofte kan erstattes af hinanden, hvilket gør det nemt at anvende tang, da man ikke er afhængig af at kunne finde præcis den tangtype, som opskriften forlanger.

Mange gavnlige egenskaber

Udover at tang findes i et utal af varianter og kan tilberedes på mange forskellige måder, har tang faktisk også en række gavnlige egenskaber, som vi mennesker kan drage nytte af. At fisk er sundt, ved vi alle, men at tang er en af grundene til, at fisken er så sund, ved de færreste. Fiskene får nemlig deres næring direkte eller indirekte fra havets alger, og tang er en alge - bare en stor en af slagsen.

"En af tangs gode egenskaber er, at den indeholder en meget fin balance mellem omega 3 og omega 6-fedsyrer, som har en gavnlig effekt på en række kostbetingede livsstilssygdomme samt ikke mindst psykiske lidelser", siger Ole G. Mouritsen, manden bag bogen "Tang - grøntsager fra havet" om tang og dens nyttige egenskaber.

Tang er både godt for kolesteroltallet og gavnligt for blodtrykket. Samtidigt kan tang bl.a. mindske risikoen for depression, når den indgår i vores daglige kost. Man skal dog være opmærksom på, at hvis man spiser meget tang, kan man risikere at få for meget jod - man anbefaler, at voksne får 150 gram jod dagligt.

Skulle du nu have fået lyst til at dykke dybere ned i havets spisekammer, kan du med fordel læse "Tang - grøntsager fra havet" af Ole G. Mouritsen. I bogen får du meget mere at vide om tangs historie, og der følger også en rækkespændende opskrifter - med tang naturligvis.



Tang - på en ny måde!

Tangsalat (4-6 pers.)

1 kop tørret wakame-tang
1 agurk
1 dl sesamfrø

Dressing

1 spsk. sesamolie
1 spsk. soya
1 spsk. riseddike
1 tsk. revet ingefær
Salt
Peber



Udblød/kog tangen som angivet på pakkerne og lad den dryppe grundigt af. Skær agurken igennem på langs, fjern kernerne med en ske, og snit den i halvtynde skiver.

Sesamfrøene ristes på en tør pande - og når de er kølet af, blandes de med agurk og tang. Hæld dressing over lige inden servering.



SUND ØKOLOGI I KANTINEN?

Vi inviterer dig, dine kolleger og din chef til en eftermiddag, fyldt med fif og fakta, økonomi og sund fornuft fortalt af køkkenchefer, eksperter og fagfolk, der har prøvet det i praksis. Kom, lyt, se og smag.

DAGENS EMNER:

- Gode grunde til at vælge økologi. Er det sundere og bedre?
- Erfaringer med den økologiske kantine - hør en kantinechefs erfaringer
- Det økologiske food service sortiment - mød en mangfoldighed af leverandører, der kan levere varen
- Hør hvordan du kan synliggøre køkkenets brug af økologiske råvarer
- Snus, duft, smag og bliv inspireret til at lave sund, god, billig og velsmagende mad af sæsonens økologiske råvarer

Få mere information og se program, tid og sted på www.okocater.dk

Pris pr. deltager kr. 250,-

Tilmelding til hmo@okologi.dk eller på telefon 87 32 27 00



Økologisk Landsforening

Mere information på dk@okologi.dk eller telefon 87 32 27 00

Annoncen er trykt med tilskud fra EU og Fødevareministeriet

