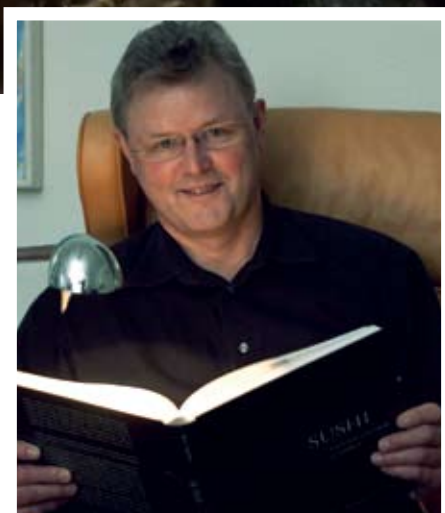


# Tang

af OLE G. MOURITSEN  
foto: EVAN FREDERIKSEN, REKLAMEFOTOGRAFERNE



**J**eg mødte første gang tang som føde i forbindelse med japansk mad som sushi og misosuppe. Før da var tang for mig, som for de fleste andre danskere, noget som ligger skyllet op på stranden, eller noget som man støder ind i, når man svømmer eller dykker i havet. Siden er tang blevet en daglig spise for mig og min familie, og jeg bruger tang og tangprodukter på mange forskellige måder i køkkenet. Nu vil jeg meget nødig undvære tang.

De tilgængelige tangarter finder anvendelse til forbavsende mange forskellige slags mad. Som salater, i supper, til sushi, i desserter, i brød, som snacks og slik eller som krydderi og smagsforstærker. Udtræk af tang kan også drikkes som en slags te. Hver tangart er specielt anvendelig til én eller flere af disse formål og i nogle tilfælde til dem alle.

Både brune, røde og grønne tangarter har til i dag overlevet med hver deres faste plads i de asiatiske køkkener, for eksempel i Japan, Korea og Kina og på Filippinerne. Især i Japan indgår tang både i det simple køkken og i gastronomiske specialiteter.

I Vesten er anvendelsen af tang i det moderne køkken overvejende forbundet med asiatisk madlavning, og den voksende globalisering af især japansk mad

som sushi har bragt tangen frem i vesterlændingenes bevidsthed, ikke mindst i Nordamerika, men også med voksende styrke i Europa.

Den traditionelle anvendelse af tang som føde i Vesten er næsten ikke eksisterende længere, men dog stadig at finde rundt omkring med en tendens til vækst, utvivlsomt båret frem af erkendelsen af, at tang har nogle sundhedsmæssige egenskaber. I Europa spores en voksende interesse for anvendelse af tang i køkkenet, for eksempel i Irland, men mad med tang betragtes dog fortsat som noget sært og eksotisk.

Tang indgår stadig i folkekøkkenet i Bretagne, Wales og Irland. På Island spiser man *søl* tørret som snack eller blander den i salater, brøddej eller skyr, ganske som i sagatiden. I de senere år er mange kokke også i Danmark blevet optaget af tang i gastronomien, og der eksperimenteres med smag, tekstur og

farveudtryk i velkendte og nye retter samt i fusionsretter bl.a. som en del af genoplivningen af det gamle nordiske køkken.

## Begynd med blid tang

Mange vil nok finde smagen og tekturen af retter med tang fremmed i første omgang. Det er et godt råd at vænne sig til at spise tang ved at starte med mindre mængder, for eksempel brugt i retter, som man godt kan lide.

*Søl* er et godt sted at starte. Så kan man gradvis bevæge sig over de milde tangarter som *wakame* og *vingetang*, for senere at kaste sig over *nori* og *hijiki*.

Da de forskellige tangarter har forskellige indholdsstoffer og ernæringsværdi, er det en god idé at sammensætte sin kost af flere forskellige af de brune, røde og grønne arter. Forbrugeren vil nemmest kunne få tangråvarer i tørret, saltet eller marineret form. Desværre er tang, og især tang af høj kvalitet, endnu ikke særligt udbredt i de danske forretninger. Visse asiatiske specialforretninger forhandler kombu, wakame og nori, ligesom nogle fiskehandlere sælger wakamesalat.

For at forbrugeren kan få let adgang til kvalitetstang fra forskellige steder i

verden, specielt vilde og dyrkede arter fra mindre steder med økologisk certification, arbejder jeg i øjeblikket sammen med brancheforeningen "Danmarks Fiskehandlere" på at få et varesortiment af tang ind i fiskeforretningerne. Det er muligt at indkøbe tørret tang via en lang række internetforretninger, for eksempel [www.havtang.dk](http://www.havtang.dk)

Jeg er overbevist om, at tang i fremtiden vil komme til at udgøre en langt større del af vores kost. Det vil ske, efterhånden som tangens kvaliteter (gen)opdages af kokke og forbrugere, og efterhånden som vi skal finde nye fødevareressourcer til en sulten verden. Disse havets "grøntsager" vil samtidig betyde en velkommen fornyelse i det vestlige kostmønster, som kan modvirke væksten i kostbetingede livsstilssygdomme.

### Tang som salt og krydderi

Tang kan bruges som salt og smagsforstærker i form af et tørret og granuleret pulver, som normalt fremstilles af brunalger (kelp). Pulveret kan bruges som strøsalt på færdig mad og for eksempel i salater eller i retter, der tilberedes ved kogning. Der er flere fordele ved at erstatte kogsaltet i saltbøssen med tang. For det første er en enkelt teskefuld om dagen af dette pulver nok til at dække vores behov for jod, og det er en god kilde til calcium, jern samt B1, B2 og B12vitaminer. For

det andet indeholder kelp meget kalium, ja ofte mere kalium end natrium. Det betyder, at man får saltsmagen uden at risikere forhøjelse af blodtrykket. Tangsalt er derfor godt for personer med risiko for forhøjet blodtryk. For det tredje tilfører tangen smagsnuancer til maden, ikke mindst umami.

I det japanske køkken er der udviklet et helt arsenal af krydderblandinger, som kaldes *furikake*. Mange af blandingerne indeholder tørret og ristet tang, især *nori*, enten i små stykker, som strimler eller som granulat. Ofte er de blandet med ristede, sorte og hvide sesamfrø, tørrede fiskeflager eller chili.

Den tørrede tang udvikler en fantastisk aroma, når den opløses af den varme fugtighed fra en varm fiske eller grøntsagsret. *Furikake* kan løfte en simpel ret til himlen.

En enkel, vestlig variant af *furikake* er simpelthen knust, ristet tang. Her kan man bruge vingetang, nori eller søl. Tangen ristes lige før brug, og med hånden knuses tangen hen over retten. Det er også muligt i specialbutikker at købe granuleret søl, nori og kelp med forskellige smagstilsætninger, for eksempel hvidløg, chili og cayennepeber.

Den knuste tang kan benyttes til at drysse i salater, på fiskeretter, på kogte grøntsager og endog på frugt og frugtdeserter. Tangens aromatiske og let salte smag er perfekt til sød frugt. ☺

## HER FÅS DE OMTALTE SLAGS TANG

**Wakamesalat** (*Undaria pinnatifida*) (hiyashi wakame) med sesamolie og chili fås hos mange danske fiskehandlere og i nedfrosset stand i velassorterede asiatiske fødevarerforretninger. Wakamesalat kan også nemt fremstilles ved udblødning af tørret wakame og tilsætning af en marinade af soya sauce, risvineddike og knuste sesamfrø.

**Søl** (*Palmaria palmata*) tørret og mildt røget med æblebrænde. Maine Coast Sea Vegetables, [www.seaveg.com](http://www.seaveg.com) og [www.makrobiotik.com](http://www.makrobiotik.com)

**Nori** (*Porphyra* spp.) fås i flere kvaliteter i ethvert velassorteret supermarked.

**Furikake med nori** (*Porphyra* spp.), tørrede noristykker i blanding med sesamfrø fås i japanske delikatesseforretninger og velassorterede asiatiske fødevarerbutikker.

**Hijiki** (*Hizikia fusiforme*) tørret. Fås i velassorterede asiatiske fødevarerbutikker.

**Bull kelp** (*Nereocystis luetkeana*) tørret. Canadian Kelp Resources, [www.canadiankelp.com](http://www.canadiankelp.com) og [www.makrobiotik.com](http://www.makrobiotik.com)

**Søsalat** (*Ulva* spp.) tørret i flager. Celnat, [www.celnat.fr](http://www.celnat.fr)

**Kelp flakes, vingetang** (*Alaria pinnatifida*) tørret og granuleret. Canadian Kelp [www.canadiankelp.com](http://www.canadiankelp.com) og [www.makrobiotik.com](http://www.makrobiotik.com)

**Kelsalt, blæretang** (*Fucus vesiculosus*) tørret og granuleret/pulveriseret. Maine Coast Sea Vegetables, [www.seaveg.com](http://www.seaveg.com)



# FAKTA

TANG er store alger (og ikke planter). Der findes omkring 10.000 forskellige slags tangarter i verden, hvoraf omkring et par hundrede anvendes som fødevarer. Ingen tangarter er giftige, men ikke alle er lige velegnede til at spise. Tang er en overset ernæringskilde i den vestlige verden, hvorimod tangprodukter i mange asiatiske lande, for eksempel Japan og Kina, udgør helt op til 10% af ernæringen.

Der findes både brune, røde og grønne tangarter med et væld af forskellige former, smagsindtryk og grader af konsistens. Ingen andre råvarer fra havet har en så bred anvendelse i køkkenet som tang. Tang kan spises rå, kogt, bagt, ristet, pureret, tørret, granuleret eller friturestegt. Den kan spises for sig selv, som salt eller krydderi, eller den kan indgå i utallige kombinationer med andre kolde eller varme ingredienser. I næsten alle situationer bevarer tangen de fleste af sine sunde indholdsstoffer i intakt form. Tang har et stort indhold af vigtige mineraler, sporstoffer, proteiner, vitaminer samt sunde fibre og umættede fedtstoffer, der i de fleste henseender er planteføde overlegen. Desuden indeholder tang få kalorier og kan både høstes vildt og dyrkes i store mængder i havet på en bæredygtig måde. Tang var en vigtig del af vore forfædres kost og en del af grundlaget for udviklingen af vores nervesystem.

## TANG ER HJERNEMAD!

Ole G. Mouritsen



## Ovnbagt laks med søl, grønne asparges og hijiki

Ristet og tørret søl giver en flot nøddeagtig smag med toner af det friske hav, som passer til næsten hvilken som helst slags fiskeret. Her er en nem og hurtig opskrift, som får en særlig kant, hvis man bruger søl, der er let røget over æblebrænde. Tilbehøret kan erstattes med andre grøntsager eller en salat.

(4 personer)

4 laksebøffer; dvs. udskårne stykker af en lakseside med skind à 35 cm's bredde • 1/2 dl ristet søl, gerne æblebrænderøget

### TILBEHØR:

1 bdt. grønne, ikke for tykke asparges • 1 tsk. smør • 1/2 dl tørret hijiki • 3/4 dl mirin • 1/2 dl dashi (fiskesuppefond) • Soya sauce

Udblød den tørrede hijiki i varmt vand i 1/2 times tid og dræn vandet fra. Skyl derefter tangen grundigt i flere hold rent vand. Tilsæt dashi, soya sauce og mirin. Lad retten simre over svag varme, til det meste af væden er kogt af. Justér smagen med soya sauce efter smag og behag og lad tangen køle af.

Placér laksebøfferne i et ildfast fad eller på bagepapir i en bradepande. Bøfferne kan være med eller uden skind, men de bevarer bedre deres saftighed, hvis skindet bages med (skindsiden nedad!). Bag laksebøfferne i ovnen ved 200° i 10–15 minutter afhængigt af størrelse og hvor gennembagt, man ønsker fisken.

Kap aspargesstænglerne let i den tykke ende for at fjerne det meste af de seje dele. Skær 1–2 cm af enderne i smalle triller af 2–3 mm tykkelse. Bring vandet i kog på en pande og smelt smørret i. Læg aspargesstængler og triller i vandet og lad simre omkring 10 minutter, til vandet næsten er kogt af.

**Servering:** Tag de færdige laksebøffer ud af ovnen, portionsanret på en tallerken og knus den tørrede søl over fisken. Læg asparges ved siden med den simrede hijiki ovenpå.

## UMAMI

Umami er ikke en tangart, men et udtryk fra sensorisk smagning. I sensorisk smagning er smagsløgene opmærksomme på flg. grundsmage: bittert, surt, sødt og salt samt umami, der er den senest registrerede smag. Hjerneforskeren Peter Lund Madsen forklarer ([www.PeterLundMadsen.dk](http://www.PeterLundMadsen.dk)) umami som en særlig gruppe smagsløg beregnet til kød, fisk og skaldyr med speciel opmærksomhed på stofferne glutamat (MSG = Det tredje Krydderi) og protein.

## Fynsk rygeost i tangsvøb med tangboller

Den salte, let røgede og iodagtige smag af de brune tangarter passer godt til ost. Desuden kompletterer tangens umamismag den umamismag, der kendetegner oste som parmesan og emmentaler, der har en nøddeagtig smag. Jeg er selv meget begejstret for at kombinere tang med rygeost. Den ramme røgsmag står godt til tangens iod og salt.

(4 personer)

4 tørrede tangblade (wakame, bull kelp), ca. 15 x 3 cm • En hel rygeost uden kommen (gerne fra Landmejeriet Sinai)

Læg tangbladene i lunt vand og dræn for vand på et stykke køkkenrulle, når de er helt bløde. Udstempl fire tårne af osten med en ringformet manchete. Omvind ostetårnene med tangbladene, som skal være skåret til, så de netop passer omkring osten. Man kan også bruge noriblade som svøb, men skal da være opmærksom på, at nori suger fugt fra osten og derfor hurtigt mister sin delikate sprødhed.

## Kirstens hørfrøboller med tang

(ca. 20 stk)

50 g gær • 4 dl lunkent vand • 7 spsk. hørfrø • 2 spsk. finthakket tørret tang (søl og søsalat) • 2 tsk. honning • 2 dl ylette/A38 • 3 spsk. vindrukerneolie • 2 tsk. salt • 400 g groft mel (spelt/graham/fuldkornshvede) • 500 g hvedemel • 1 æg

Rør hørfrø og tang ud i 3 dl lunkent vand (ca. 40°) og lad trække ca. 15 minutter:

Opløs gæren i 1 dl lunkent vand (37°). Tilsæt sammen med honning, ylette, olie og salt. Tilsæt melet lidt efter lidt og ælt dejen færdig, til den slipper bord og hænder, men stadig er smidig. Sæt til hævnings 50–60 minutter:

Læg dejen ud på et meldrysset bord og slå den ned. Form bollerne og læg dem på en smurt bageplade. Lad bollerne efterhæve ca. 15 minutter og pensl med et sammenpisket æg.

Bag bollerne ca. 20 min. ved 200°.

**Servering:** Byd ostetårnene som forret, eventuelt sammen med lidt grøn wakame-salat. Hvis man vil tilføje endnu en tangsmag, kan man lige før serveringen drysse lidt norifurikake oven på osten. Forretten kan ledsages af hørfrøbollerne, som har kraft til at bære gennem hele måltidet.

## TANG PÅ TRYK

En ny dansk bog om tang som fødevarer, "Tang. Grøntsager fra havet" af Ole G. Mouritsen, udkommer snart på Nyt Nordisk Forlag Arnold Busck. Bogen giver en beskrivelse af, hvad tang er, og hvorledes tang gennem tiden og i forskellige kulturer har været anvendt af mennesker til forskellige formål, som føde til mennesker og dyr; til saltfremstilling, til medicin og kosmetik og til forskellige tekniske formål. Bogen argumenterer for de ernæringsmæssige fordele ved tang og giver anvisninger og opskrifter på, hvorledes man selv kan tilberede sunde, varierede og velsmagende måltider, hvori der indgår forskellige slags tang. Kokken Jakob Mielcke står for et afsnit i bogen med en serie helt nye gastronomiske specialiteter med tang.

