

Tang i køkkenet

Tang i hverdagens køkken

TANG SPISES VERDEN OVER

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

I Vesten er anvendelse af tang i det moderne køkken helt 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.



- Salg af frisk, saltet wakame på et gademarked i Katsuura i Japan.

Den traditionelle anvendelse af tang som føde i Vesten er næsten ikke-eksisterende, men dog stadig at finde rundt omkring med en tendens til vækst, utvivlsomt båret frem i erkendelse af, at tang har nogle sundhedsmæssige fordele. I Europa spores en voksende interesse for at anvende tang i køkkenet, for eksempel i Irland, men mad med tang betragtes dog stadig som noget sært og eksotisk. Imidlertid er mange moderne kokke blevet optaget af tang i gastronomien, og der eksperimenteres med smag, tekstur og farveudtryk i velkendte og nye retter.

Nogle steder i de nordamerikanske og nordatlantiske kystegne er

traditionen for at spise tang bevaret og forstærket i de senere årtier. Det gælder især i Californien, i British Columbia, i Maine og på Nova Scotia og Island, hvor det er helt almindeligt, at fødevarerbutikker sælger tørret tang.

I Vesteuropa indgår tang stadig i det folkelige køkken 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. Moderne nordiske kokke er også begyndt at eksperimentere med tang i fusionsretter som en del af genoplivelsen af det gamle nordiske køkken.

Næppe nogen anden råvare 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, 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.

OPSKRIFTER PÅ RETTER MED TANG

Velbeskrevne klassiske retter med tang findes overalt i Asien med store nationale og lokale variationer. En samlet fremstilling af de mange forskellige måder at bruge tang i køkkenet på finder man i Judith Cooper Madleneres klassiske bog fra 1977, *The Sea Vegetable Book*, hvor hun gennemgår 25 spiselige tangarter, som bruges i køkkenet i forskellige dele af verden. Hun beskriver både brune, grønne, røde og blågrønne alger og deres anvendelser til så forskellige formål som supper, salater, desserter, syltede sager, krydderier og snacks. Madlener beskriver især retter, som har deres oprindelse i køkkener i Japan, Kina og Korea.

De fleste 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 tilsat retter, som man godt kan lide. Søl er et godt sted at starte og så gradvist bevæge sig over mod 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 varianter.

Tang i omelet og i fiske- og grøntsagsretter

OMELET MED TRE SLAGS TANG

Man kan nemt bruge sine egne yndlingsopskrifter på omeletter og tilsætte forskellige slags tang. Tangen giver både saltsmag og flotte farver til en gul omelet.

Omelet med tre slags tang

Opskrift til 4 personer

5 g søsalat
5 g tørret søl
3 g tørret *Porphyra* eller et helt nori-blad
4 æg
Persille

Tangen lægges i blød. Hvis der bruges nori i stedet for tørret *Porphyra*, hakkes nori-bladet i mindre stykker. Æggene slås ud og piskes let sammen, eventuelt sammen med lidt stødt peber og hakket persille. Den udblødte tang hakkes i mindre stykker og blandes i æggemassen. Omeletten tillaves derefter som sædvanligt på en pande.

OVNBAGT LAKS MED SØL

Ristet og tørret søl giver en 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.

Ovnbagt laks med søl

Opskrift til 4 personer

5 g tørret og ristet søl, gerne æblebrænderøget
4 laksebøffer

Laksestykkerne placeres i et ildfast fad eller på bagepapir i en bra-depande. Bøfferne kan være med eller uden skind, men de får en kraftigere smag, hvis skindet bages med (med skindsiden nedad). De bages i ovnen ved 200°C i 10-15 min, afhængigt af deres størrelse, og hvor gennembagt man ønsker fisken. Når laksestykkerne



Tang i omelet og i fiske- og grøntsagsretter

◀ Ovnbagt laks med søl, her serveret med grønne asparges og hijiki.

er færdige, tages de ud af ovnen, og den ristede søl knuses henover. Laksestykkerne serveres med ris, grøntsager, ovntørrede auberginer eller en avocadosalat. Man kan eventuelt også bruge simret hijiki, se opskrift ovenfor.

TUN- OG TANGSALAT

Tun i vand på dåse har i sig selv en kedelig og fad smag, og tang er derfor på sin plads til at tilføre salt og umami.

Tun- og tangsalat

Opskrift til 4 personer

5-10 g tørret og ristet wakame, nori, søl, makro-kelp eller bullkelp, knust i hånden
2 dåser tun i vand (ca. 300 g)
Et lille forårsløg, hakket
1 grønt æble skåret i små terninger
Citronsaft
Mayonnaise

Vandet drænes fra tunen, som brydes op og lægges i en skål, hvor den blandes sammen med de øvrige ingredienser. Der smages til med salt, peber og citronsaft. Mayonnaise kan røres i efter behag. Salaten serveres som en lille frokostret eller som fyld i flutes eller pitabrød.

CARPACCIO MED BLÆRETANG

Jeg har fået denne opskrift af Klavs Styrbæk. Han marinerer de nyeste og mest delikate skud af almindelig blæretang, som jo ellers er alt for hård og sej til at spise, som der er.

Carpaccio med blæretang

Friske skud af blæretang (blade og blærer)

Fersk torsk eller pighvar

Rapsolie

Citron/lime

Knuste bær af havtorn

Cayennepeber

Tangen blanches, hvorved den får en lys, grøn farve. Herefter lægges den på den udskårne fisk med revet limeskal, cayennepeber og knuste havtornbær. Fisken rulles op og nedfryses. Ved servering skæres den i tynde skiver til carpaccio, og der marineres med salt, rapsolie og citrussaft. Tangen fremstår nu som grønne mønstre i den hvide fisk.

ALT GODT FRA HAVET – NU MED TANG

Fiske- og skaldyrssalater omtales tit som alt godt fra havet, men der mangler jo en ting, og det er tangen. Her er en rigtig havsalat med det hele. Den er nem at tilberede, og indholdet kan varieres en del.

Skaldyrs- og tangsalat

Opskrift til 4 personer

5 g tørret wakame, makro-kelp eller bull-kelp

150 g kogte, pillede rejer

1 lille agurk skåret i terninger

150 g kammuslinger, knivmuslinger, små marinerede

blæksprutter eller hjertemuslinger (frosne eller friske)

Risvineddike og sojasovs

Tangen udblødes, og vandet drænes fra. Ingredienserne blandes sammen i en skål og kan eventuelt overhældes med en dressing af risvineddike og sojasovs.