

REBOOT FOOD

BLIV VENNER MED HAVETS GRØNNE GULD
FIND 15 LÆKRE OPSKRIFTER MED TANG

SPIS HAVET

VELKOMMEN

Denne folder er din invitation til at opdage havet på en ny måde – gennem mad, viden og handling.

Folderen kan bruges som inspiration i køkkenet, i undervisning, eller som samtalestarter om vores fælles ansvar for havet.

Havet er vores fælles livsgrundlag. Det giver os mad, regulerer klimaet og er hjem for et mylder af liv. Men havet er også under pres: forurening, iltsvind og tab af biodiversitet truer de økosystemer, vi alle er afhængige af.

Vi tror på, at forandring starter med viden, nysgerrighed og små skridt i hverdagen. Ved at inddrage havets råvarer – som tang – i vores køkken, kan vi både opdage nye smage, styrke vores forbindelse til naturen og tage del i en mere bæredygtig livsstil.

Lad dig inspirere til at smage, lære og handle. Havet er en ressource, men også et ansvar. Sammen kan vi gøre en forskel – én ret, én handling, ét fællesskab ad gangen.



AARHUS UNIVERSITET



MELLEMFOLKELIGT
SAMVIRKE **actonaid**

✕ DEAR

I denne folder finder du:

01. Lækre opskrifter med tang, der kan bruges i hverdagen

02. Viden om tang som superfood og klimaressource

03. Fakta om havmiljøets udfordringer – og hvorfor det haster at handle

04. Inspiration til, hvordan du kan være med til at skabe et sundere havmiljø



**Co-funded by
the European Union**

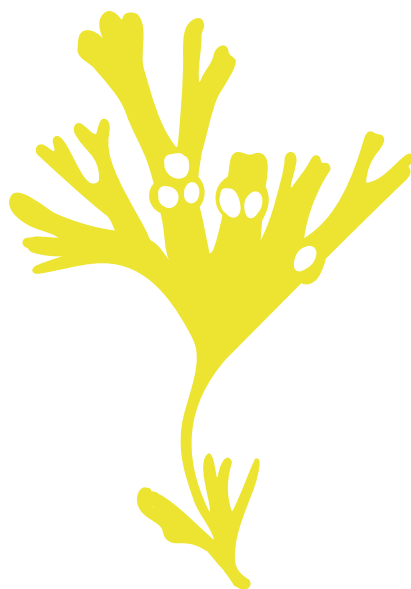
Denne guide er medfinansieret af Den Europæiske Union. Indholdet er eneansvarligt for Mellemfolkeligt Samvirke og afspejler ikke nødvendigvis Den Europæiske Unions synspunkter.

TANGARTER TIL MADLAVNING



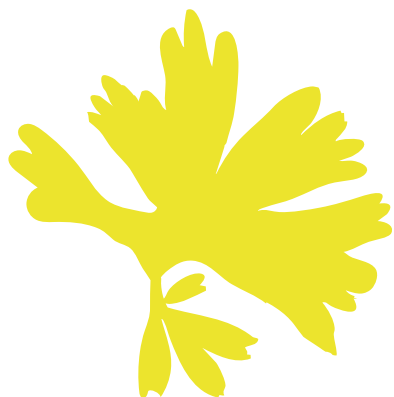
Sukkertang (*Saccharina latissima*)

En af de mest kendte spiselige tangarter i Danmark. Har en mild, sødlig umami-smag. Perfekt til chips, supper eller som krydderi.



Blæretang (*Fucus vesiculosus*)

Meget almindelig langs danske kyster. Har små luftblærer og en kraftigere smag. God til at give fylde i gryderetter eller tørret som krydderi.

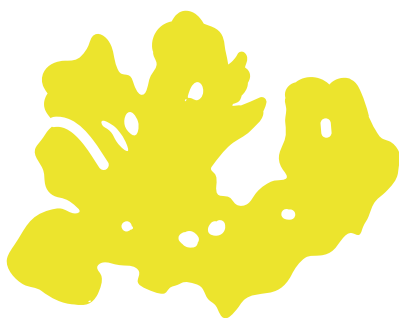


Rød søl (*Palmaria palmata*)

Rødlig tang med en nøddeagtig smag. Populær som snack (tørret) eller som drys på varme retter og kartofler.

Søsalat (*Ulva lactuca*)

Grøn og blød tang, som minder lidt om salatblade. Har en frisk, let salt smag. God i salater, supper og som pynt på brød.



Fingertang (*Laminaria digitata*)

Stor brun tang med lange "fingre". Kraftig umami-smag og velegnet i supper, bouillon eller til fermentering.

TANGJAGT

Tang er ikke kun forbeholdt sushi og asiatiske køkkener – det er en bæredygtig og næringsrig råvare, som du selv kan samle langs de danske kyster.

Men før du hopper i vandet med spand og saks, er der nogle vigtige ting, du skal vide:

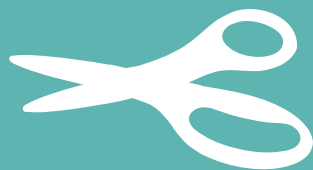


Hvor og hvornår?

Tang kan findes året rundt, men forår og tidlig sommer er højsæson for mange spiselige arter som blæretang og sukkertang. Du finder dem typisk på sten på lavt vand. Find et sted hvor vandet er så rent, at du også ville bade i det. Undgå steder nær havne, udløb eller spildevandsrør, hvor vandkvaliteten kan være dårlig.

Høst med omtanke

Brug en saks og klip kun de friske skudspidser, så planten kan vokse videre. Tag kun det, du skal bruge – det gavner både økosystemet og fremtidige tang-høstere.



Hvordan ved jeg, det er spiseligt?

Lær de sikre, spiselige arter at kende – f.eks. blæretang, søsalat og sukkertang. Brug gerne en tangguide eller tag på tangsafari med en ekspert. Undgå tang, der ser slimet eller misfarvet ud – frisk tang er glinsende og har en let havduft.

Efter høsten

Skyl tangen grundigt i havvandet og brug den frisk i salater, supper eller tør den til senere brug. Frisk tang kan fint opbevares i fx en plastbøtte i køleskabet i flere dage – der skal ikke tilsættes vand.

OPSKRIFTER MED TANG

Prøv 15 lækre hverdagsretter, hvor tang er en naturlig ingrediens:

TANGCHIPS | P. 9

Sprøde og sunde som snack.

TANGPESTO | P. 10

Perfekt til pasta, brød eller som dip.

MISO-SUPPE M. TANG | P. 11

En varmende klassiker.

TANGSALAT MED SESAM | P. 12

Frisk, sprød og fuld af mineraler.

TANG-WRAPPS | P. 13

Nemme og klimavenlige alternativer til tortillas.

TANGSALAT | P. 13

Frisk og fyldt med havets naturlige mineraler.

TANGBRØD | P. 14

Hjemmebag med et strejf af havet.

TANGSMØR | P. 15

Smør med havets dybe umami-smag.

TANGMAYO | P. 16

Krydret, cremet og perfekt til dips.

SØL-VINAIGRETTE | P. 16

Løfter salater med et saltet, havfriskt twist.

VEGANSK CAESAR SALAT | P. 17

Klassisk smag med et grønt, tang-twist.

NABE-SUPPE | P. 18

Krydret, varmende og fyldt med grøntsager.

GNOCCHI MED TANGSMØR | P. 20

Bløde gnocchi med smagfuldt, smeltet smør.

CREMET PASTA M. TANG | P. 22

Lækker, fyldig og uimodståelig.

FISH & CHIPS (VEGANSK) | P. 24

Sprødt, smagfuldt og helt plantebaseret.



Tangchips

Ingredienser:

6 ark sukkertang (eller nori)

1 spsk olivenolie

Flagesalt

Sådan gør du:

Skær tangen i mundrette stykker.

Pensl med olie og drys med salt.

Bag i ovn ved 150 °C i 10-12 min, til de er sprøde.

Fotokredit: Freepik.
Beskåret og farvejusteret.



Tangpesto

Ingredienser:

1 håndfuld frisk blæretang eller søsalat (let blancheret)

1 håndfuld basilikum

50 g ristede solsikkekerner

1 fed hvidløg

0,5 dl olivenolie

Citronsaft, salt og peber

Sådan gør du:

Blend alle ingredienser til en cremet pesto.

Smag til med citron, salt og peber.

Fotokredit: moirabot, Flickr.
Licens: CC BY-NC-SA 2.0
Beskåret og farvejusteret.



Miso-suppe med tang

Ingredienser:

1 liter vand

2 spsk misopasta

1 håndfuld tørret fingertang
(udblødt 10 min)

100 g tofu i tern

2 forårsløg i skiver

Sådan gør du:

Kog vand og opløs misopasta.

Tilsæt tang og tofu, lad simre i 5 min.

Server med forårsløg på toppen.



Tangsalat med sesam

Ingredienser:

1 håndfuld tørret rød søl eller wakame (udblødt)

1 gulerod i tynde strimler

1 agurk i tynde skiver

1 spsk. sesamolie

1 spsk. sojasauce

1 tsk ristet sesamfrø

Sådan gør du:

Bland grøntsager og tang.

Pisk olie og sojasauce sammen, hæld over og drys med sesamfrø.

Fotokredit: Freepik.
Beskåret og farvejusteret.

Tangwraps

Ingredienser:

4 nori-ark eller store stykker
søsalat

1 avocado i skiver

1 håndfuld grøntsager (fx gulerod, peberfrugt, agurk)

100 g røget laks eller kikærter
(vegansk alternativ)

Soyasauce eller dip

Sådan gør du:

Læg fyld på tangarket, rul stramt sammen og skær i små wraps.

Server med dip.

Tangsalat

Ingredienser:

Søl-vinaigrette

En håndfuld søsalat

En håndfuld mizuna

1 agurk i tynde skiver

1 gulerod i tynde skiver

Ristede sesamfrø

Sådan gør du:

Vend blade og grøntsager med vinaigretten, og drys med sesamfrø.



Tangbrød

Ingredienser:

5 dl hvedemel

2 dl fuldkornsmel

25 g gær

3 dl vand

1 håndfuld hakket sukkertang
(frisk eller tørret/udblødt)

1 tsk salt

Sådan gør du:

Rør gær ud i vand, tilsæt mel, tang og salt.

Ælt dejen og lad hæve i 1 time.

Form et brød og bag ved 200 °C i ca.
30-35 min.

Fotokredit: avlxyz, Flickr.
Licens: CC BY-NC 2.0.
Beskåret og farvejusteret.



Tangsmør

Ingredienser:

200 g vegansk smør

Skallen af 1 citron

5 g pulveriseret søl eller nori

Sådan gør du:

Blødgør smørret ved stuetemperatur, og bland derefter alle ingredienserne.

Tilsæt tangen efter smag.

Fotokredit: boo_licious, Flickr.
Licens: CC BY-NC 2.0.
Beskåret og farvejusteret.

Tangmayo

Ingredienser:

Vegansk mayo

Citronsaft

Pulveriseret nori eller wakame

Sådan gør du:

Smag mayonnaisen til med pulveriseret nori eller wakame, og tilsæt citronsaft for at balancere umamien.

Søl-vinaigrette

Ingredienser:

40 g søl

150 g balsamicoeddike

1 skalotteløg

1 fed hvidløg

1 tsk dijonsennep

1 spsk sukker eller sirup

325 ml olie

Salt og peber efter smag

Sådan gør du:

Blend alle ingredienser undtagen olien, til massen er ensartet.

Hæld olien langsomt og i en jævn strøm i, mens du fortsætter med at blende, indtil den er helt indarbejdet i emulsionen.



Vegansk Caesar Salat

Ingredienser:

Romainesalat

Vegansk Caesar-dressing

Croutoner

Stegt søl eller søsalat

Næringsgær

Sådan gør du:

Vend salaten i dressingen, så den er dækket (men ikke overdynget).

Top med croutoner, stegt tang og næringsgær.

Fotokredit: Freepik.
Beskåret og farvejusteret.



Nabe-suppe

(2 portioner)

Ingredienser:

8 tørrede shiitakesvampe

1 stykke tørret kombu (20x16 cm)

120 g tørrede udon- eller soba-nudler

2 spsk mirin (sød japansk risvin)

2 spsk sojasauce

100 g fast tofu

Et par store håndfulde grønkål, pak choi eller kinakål

2 forårsløg – hvide og lyse-grønne dele skåret i 4 cm stykker, mørkegrønne dele fint skåret

Strimlet nori

Ristede sesamfrø

Ristet sesamolie

Sådan gør du:

Læg svampe, kombu og 1 liter koldt vand i en skål eller kande. Dæk til og stil på køl, indtil dashien har fået en gylden farve (mindst 8 timer eller natten over).

Si dashien over i en skål eller krukke. Pres væsken ud af svampene, fjern de seje stilke, og skær svampehattene i skiver. Fjern kombuen.

Kog nudlerne i en gryde med saltet vand efter anvisning på pakken. Hæld vandet fra, og stil til side.

Hæld dashien i en gryde, tilsæt mirin og sojasauce, og smag til med salt. Bring i kog, tilsæt grønt, tofu, de hvide dele af forårsløgene samt de udskårne svampe. Læg låg på og lad simre, til grøntsagerne er faldet sammen, og tofuen er gennemvarm.

Tilsæt nudler, og top med forårsløg, sesamfrø, olie og nori.

Gnocchi med tangsmør

(4 portioner)

Ingredienser:

400 g gnocchi

100 g vegansk tangsmør

6 skalotteløg i fine skiver

3 fed hvidløg, finthakket

200 g strandasparges (samphire)

1 bundt persille, hakket

Skal og saft af 1 citron

Sådan gør du:

Kog gnocchi i 2-3 minutter, indtil de flyder op. Tag dem op med en hulske, og hold dem varme.

Varm smørret i en pande, tilsæt skalotteløg og hvidløg, og steg i 5-6 minutter. Tilsæt strandasparges og steg yderligere 4-6 minutter.

Tilsæt gnocchi, persille og citron, vend det hele sammen, og smag til. Server med frisk persille på toppen.

Fotokredit: Sebastian Coman, Unsplash.
Beskåret, farvejusteret, fjernet objekt.



Cremet pasta med tang

Ingredienser:

170 g pasta, gerne konkyli-
formet (conchiglie)

2 store fed hvidløg, hakket

240 g vegansk fløde

20 g næringsgær
(eller mere efter smag)

20 g nori

Stegt søl

Citron

Persille

Gochugaru / chiliflager

Sådan gør du:

Kog pasta i saltet vand, indtil den er næsten færdig (ca. 5 min. kortere end anført på pakken). Hæld vandet fra, men gem 1 kop pastavand.

Kom pasta tilbage i gryden med fløde, næringsgær, hvidløg og en halv kop pastavand. Bring i kog, og lad simre under omrøring. Tilsæt mere pastavand om nødvendigt, til pastaen er al dente, og saucen er cremet.

Rør citronsaft, hakket persille og nori i. Smag til med salt og peber.

Server toppet med stegt søl, chiliflager og frisk persille.





Fish and Chips (vegansk)

Ingredienser:

TIL MARINERET BANANBLOMST:

2 spsk raps- eller solsikkeolie

2 spsk sojasauce

1 citron

2 fed hvidløg

1 ark nori

1 dåse bananblomst (400 g, 250 g drænet vægt)

TIL DEJ:

75 g mel

1 tsk bagepulver

2 tsk majsstivelse

½ tsk salt

135 ml øl (tjek at den er vegansk) eller dansk vand

Olie til stegning

Sådan gør du:

MARINADE:

Bland olie, sojasauce og citronsaft i en beholder med låg. Knus hvidløgsfeddene og kom dem i. Krydr med salt og peber.

Knus nori til flager eller pulver, og tilsæt til marinaden.

Dræn bananblomsten, skyl grundigt og dup tør. Vend den i marinaden, dæk til, og stil på køl i 3-4 timer eller natten over.

DEJ:

Bland mel, majsstivelse og salt. Pisk øl i, til dejen har konsistens som tyk fløde. Juster med mere mel eller væske, hvis nødvendigt.

Form bananblomsten til "fileter", vend i mel og derefter i dej.

Varm olie i en bred pande (1-2 cm dyb) til 180°C.

Steg fileterne i 4-5 min. på hver side, til de er gyldne. Læg dem på køkkenrulle.

Server med pomfritter, salt og eddike, ketchup, remoulade eller vegansk tartarsauce og citron.

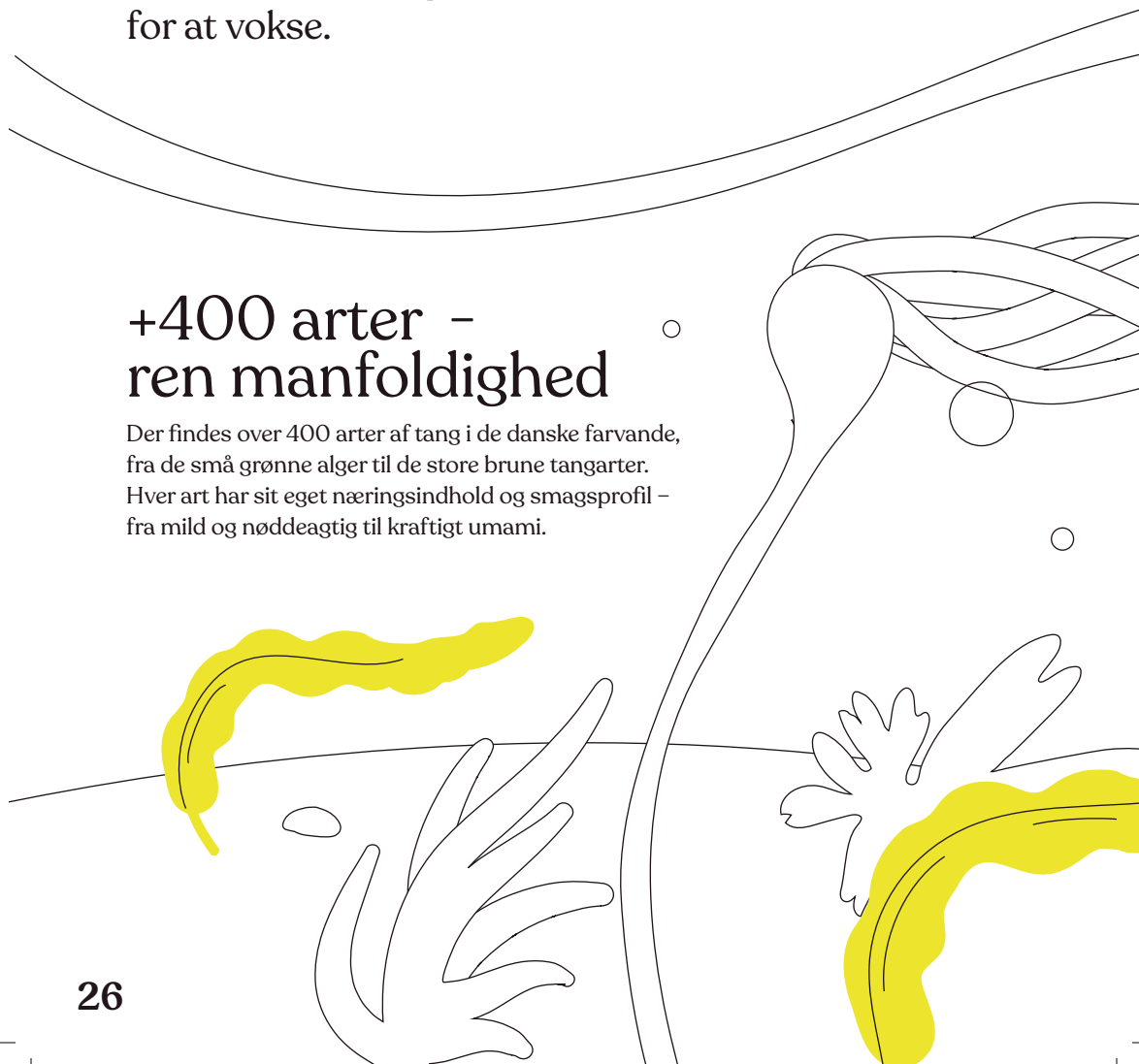
Fotokredit: Christoffer Engström, Unsplash
Beskåret og farvejusteret.

SPÆNDENDE INFO OM TANG

Tang er havets grøntsag – og en af verdens mest bæredygtige fødevarer. Det kræver hverken gødning, pesticider eller ferskvand for at vokse.

+400 arter – ren mangfoldighed

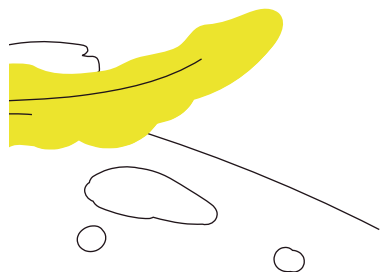
Der findes over 400 arter af tang i de danske farvande, fra de små grønne alger til de store brune tangarter. Hver art har sit eget næringsindhold og smagsprofil – fra mild og nøddeagtig til kraftigt umami.





Fremtidens råstof

Tang kan også bruges uden for køkkenet: i kosmetik, som gødning i landbruget og som råmateriale til bioplast. Forskere arbejder endda på at bruge tang som en del af fremtidens klimaløsninger.



SPIS HAVET

Næringsmirakel

Tang er rigt på vitaminer, mineraler og antioxidanter – især jod, calcium, magnesium, jern og omega-3 fedtsyrer. Det gør tang til en oplagt ingrediens i både hverdagsmad og gourmetkøkken.

SPÆNDENDE INFO OM HAVMILJØET

Havet dækker 70 % af Jordens overflade, men i dag er det mere truet end nogensinde før. I Danmark er især iltsvind et alvorligt problem. Når iltindholdet i havet falder drastisk, kvæles planter, dyr og fisk – og hele økosystemer kan kollapse.

Forurening fra landbrug, industri og spildevand tilfører havet næringsstoffer, der skaber ubalance. Samtidig presser klimaforandringerne havmiljøet yderligere med stigende temperaturer og hyppigere ekstreme vejrfænomener.



Danmark har nogle af verdens mest produktive havområder, men biodiversiteten er faldende. Mange arter af fisk, tang og smådyr er i tilbagegang – og nogle er helt forsvundet fra vores farvande.

Et sundt havmiljø er afgørende – ikke kun for fisk og tanglopper – men også for os mennesker. Havet leverer mad, rent drikkevand, rekreative oplevelser og fungerer som en naturlig klimaregulator, der binder kulstof og beskytter mod stormfloder.

Der er dog håb: Flere beskyttede havområder, bæredygtigt fiskeri og innovative naturgenopretningsprojekter viser vejen. Når vi lærer havet bedre at kende, kan vi også passe bedre på det.



Et satellitbillede viser alge- opblomstringer ved Gotland i Østersøen i juli 2019.

Fotokredit: European Space Agency.
Licens: CC BY SA 2.0
Beskåret og farvejusteret.



PRAKTISK INFO



Hvor kan man finde tang?

Hos Dansk Tang er det muligt at købe tang, både frisk og tørret. Lageret af frisk tang afhænger af sæsonen, mens den tørrede type er tilgængelig hele året. Produkter fra samme virksomhed kan også købes i andre butikker som Matas og Helsam, dog kun online.

Nogle specialbutikker har af og til tørret tang på lager, men de fleste almindelige dagligvarebutikker har ikke dette som mulighed.

Webshop link

<https://www.dansktang.dk/shop/>



Arrangementer

De fleste gratis arrangementer omkring indsamling/høst af tang finder sted i foråret og sommeren. Her i Aarhus arrangerer frivillige fra Danmarks Naturfredningsforenings ungdomsafdeling kaldet FLOR ture som disse, som regel omkring maj.

Andre ture for indsamling eller naturinspirerede aktiviteter (f.eks. kreative workshops, oplæg osv.) kan findes i disse kalendere:

Mere info



<https://flor.dk/events>

<https://aarhus.dn.dk/arrangementer/>

SAMMEN FOR ET BEDRE HAVMILJØ

Inspireret af Mellemfolkeligt
Samvirkes værdier:

Retfærdighed: Klima og havmiljø er globalt forbundet – vi må handle lokalt for at skabe global forandring.

Bæredygtighed: Vælg lokalt fanget fisk og tang frem for importerede, miljøbelastende produkter.

Politisk handling: Kræv ambitiøse planer mod forurening, iltsvind og overfiskeri.

Fællesskab: Del din viden, støt lokale initiativer og inspirer andre til at passe på havet.

Håb i handling: Små skridt tæller – sammen kan vi ændre kursen mod et sundere hav.

