



Spis

havet

Vild smag. Helt enkelt.

Indhold

Opskrifter

Pandekager med kikærte-”tunsalat”	5	Havmad der varmer og samler	
Tomatspaghetti med blåmuslinger	6	Clam chowder med røget ørred & grillede muslinger	32
Cremet pasta med tang	9	Bålbrød med tangpestofyld	34
Muslingefrittens m. tang-tarsauce	10	Orzotto med smørstegt kuller	36
Tang: det behøver ikke være svært		Thai-style muslingesuppe	39
Tangvafler med tangpesto	16	Nabe-suppe	40
Fritter med tangsalt & aioli	19	Tacos m. urte-marinerede rejer	42
Miso suppe m. tang	20	Bagt kuller med kokosmælk	45
Søl-vinaigrette	21	Riskugler m. tang, svampe & kimchi	46
Tomatsalat med blæretang	21	’Ish & chips	48
Tangbrød	22	Tang-panna cotta	50
Tangsmør	23		
Gnocchi med tangsmør	24		
Chips af blæretang	26		
Tangwraps	27		
Tangmayo	27		
Tangdrys	28		

Guides

Blåmuslinger i køkkenet	53
Tang til hverdag	54
Sådan samler du blåmuslinger	58
Sådan høster du tang	60
Gem din tang til senere: Tørring, udblødning, syltning og frys	62
Spiselige tangarter	64

Om

Opskrifter og bidrag	72
Om Kend Dit Hav	73

Havet som spisekammer

Denne kogebog er en hyldest til havet og en invitation til at opdage havets spisekammer på nye måder - gennem madlavning, vilde smage og gode råvarer.

Fiskefrikadeller, stjernesked, kryddersild og tunsalat. Livretter fra havet har i generationer samlet os omkring middagsbordet og været en naturlig del af madkulturen herhjemme.

I bogen finder du opskrifter og inspiration til mere blå hverdagsmad og til, hvordan du let tager flere af havets råvarer med i køkkenet.

Ved at invitere flere af havets råvarer ind i madlavningen kan vi styrke vores forbindelse til havet, naturen og de steder, vi bor - samtidig med at vi bidrager til en mere bæredygtig madkultur.

I kogebogen har vi særligt fokus på tang og blåmuslinger, da de rummer masse smag og næring og er nogle af de mest klimavenlige fødevarer, vi har.

Lad dig inspirere til at smage og gå på opdagelse i havets spisekammer. Brug kogebogen i køkkenet, som samtalestarter eller tag den med på din næste strandtur.

Spis havet er henvendt til alle og vi håber du har lyst til at gøre opskrifterne til dine egne.

Sammen udforsker vi fremtidens madtraditioner.





Smagen af fremtiden vokser i havet

Tang er grøntsager fra havet – og så er det en af verdens mest bæredygtige fødevarer. Det kræver hverken gødning, pesticider eller ferskvand for at vokse.



Pandekager med kikærte-“tunsalat”

🕒 30 min

🍲 8 stk.

🌿 vegetar

Ingredienser

PANDEKAGER

300 g kikærter fra dåse eller kogte, skyllet
3 æg
3 dl mælk
50 g hvedemel
50 g havregryn
1 tsk flagesalt
Smagsneutral olie til stegning

KIKÆRTE-“TUNSALAT”

300 g kikærter, drænet
3 spsk creme fraiche 18%
1 spsk mayonaise
1 tsk dijon sennep
½ plade nori tang / tørret savtang
½ rød peberfrugt, tern
1 lille rødløg, tern
75 g majs, drænet
2 spsk kapers, hakket groft
½ bdt. frisk purløg, snittet pænt
½ citron, saften
Smag til salt og peber

ANDET

1 avocado, skiver
1 stk hoved salat

Fremgangsmåde

Start med at lave pandekagerne.

Kom alle ingredienserne til pandekagerne i en blender og blend dem godt sammen.

Kom olie på en pande og steg pandekagerne i mellemstørrelse ved middelvarme indtil de er gyldne på begge sider. Vend pandekagerne forsigtigt så de ikke går i stykker.

Forbered kikærte-tunsalaten. Dræn kikærterne for væde og skyl godt. Mos kikærterne med en gaffel og kom dem i en skål sammen med resten af ingredienserne. Smag grundigt til med salt og peber, da kikærterne er neutrale i smag.

Anret lidt salat, to spiseskeer “tunsalat” og et par skiver avocado ovenpå hver pandekage.

Er du mere til video?

Så se med her



Tomatspaghetti med blåmuslinger

 1 t. 30 min

 4 serveringer

 skaldyr

Ingredienser

1 kg blåmuslinger
4 spsk olivenolie
2 skalotteløg, tern
3 fed hvidløg, presset
1 rød chili u. kerner, tern
200 g cherrytomater
3 tsk. tomatpuré
2 dl hvidvin
200 ml fløde
Friskkværnet salt og peber
1 håndfuld bredbladet persille
½ citron, saften og skal

400 g spaghetti
Frisk bredbladet persille

Fremgangsmåde

Start med at rense muslingerne grundigt i vand (se guide s.). Er nogle af muslingerne åbne inden tilberedning, kan man banke på dem med en ske, lukker de sig igen, kan de sagtens bruges og ellers kasseres de.

Varm en stor gryde op med olie. Svits løg, hvidløg og chili af ved høj varme med omrøring undervejs. Når løgene er blanke, tilføj tomater og tomatpuré og vendes rundt ved middelvarme i cirka 5 minutter. Tilføj muslinger og hvidvin til gryden og lad muslingerne dampe under låg indtil de åbner, cirka 5-8 minutter.

Kog imellem tiden spaghetti i letsaltet vand efter anvisning. Gem 1 dl af pastavandet, hæld resten fra. Kog pastaen et par minutter mindre end anvist, så de ikke bliver overkogt senere i processen.

Når muslingerne er dampede, fiskes de op. Pil muslingekødet ud af lidt over halvdelen af skallerne og gem resterende i skallen. Tilføj fløde og pastavand til gryden med grønt og dampet hvidvin. Smag til med salt og peber. Kom derefter den kogte pasta, persille, citronsaft- og skal i flødesaucen. Vend forsigtigt muslingerne i. Pynt med frisk persille og server eventuelt med lunet brød.

Er du mere til video?

så se med her



Det bæredygtige valg

Køb linedyrkede muslinger eller pluk dem selv ved kysten.





Cremet pasta med tang

 15 min

 2 portioner

 vegetarisk

Ingredienser

170 g pasta, gerne
konkylieformet (conchiglie)
2 store fed hvidløg, hakket
240 g fløde
20 g parmesanost (eller mere
efter smag)
20 g nori
Stegt søl i små flager
Citron
Persille
Gochugaru / chiliflager

Fremgangsmåde:

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, parmesan, 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 flager af stegt søl, chiliflager og frisk persille.

Muslingefritters m. tang-tarsauce

 1 t 30 min

 4 serveringer

 skaldyr

Ingredienser

FRITTERS

1 kg muslinger
2 æg
2 spsk hvedemel
2 spsk havregryn
½ tsk bagepulver
1 tsk salt
Sort peber
Skal fra 1 citron
4 forårsløg, finthakket
1 bundt dild, finthakket
Smør til stegning

TANG-TARSAUCE

3 spsk god mayonaise
3 spsk creme fraiche
1 spsk tørret, pulveriseret søl
1 spsk kapers
4-5 cornichoner, finthakket
1 lille skalotteløg, finthakket
Salt, peber og citron til
tilsmagning

Fremgangsmåde

Start med at rense og sortere blåmuslingerne. Fyld en gryde med et par centimeter vand og bring det i kog. Hæld blåmuslingerne i gryden. Ryst gryden en gang i mellem indtil alle muslingerne lige akkurat har åbnet sig. Pil herefter muslingerne ud af deres skaller, hak dem fint og kom dem i en skål. Bland muslingerne med de øvrige ingredienser og lad dem hvile imens du laver tang-tarsaucen.

Kapers, cornichoner og skalotteløg hakkes i små, fine tern og blandes med de øvrige ingredienser til en sauce. Smag til med salt, peber og citronsaft.

Smelt smør på en pande og steg muslingedejen i frikadellestørrelser. Vent med at vende dem, til de har fået en gylden skorpe. Server med citronbåde og tang-tarsaucen.

Tip: Muslingefritter og tang-tarsauce er den perfekte fingermad, men de smager også fantastisk sammen med rugbrød eller nye kartofler.

En absolut muslinge-
favorit for børn i alle aldre



Det behøver ikke være svært

En let måde at komme i gang med at bruge tang i madlavning er ved at tænke på tang som et krydderi og bruge det ligesom du bruger urter og salt.

Drys det på din æggemad, i suppe, over kartofler. Rør det i en gryderet. Bland tang i smør, dips, saucer, marinader, müsli og smoothies.

Lidt rækker langt -
både i forhold til smag og næring.



Tang

Salt, dybde og masse af umami





Tangvafler med tangpesto

 1 t 30 min

 5 vafler

 vegetar

Ingredienser

VAFLER

2 dl mel
1 tsk bagepulver
3 spsk tangmix
2 æg
1,5 dl mælk
2 spsk olivenolie eller smeltet smør
½ tsk salt
Olie eller smør til stegning

PESTO

En håndfuld tørret søsalat
1 lille håndfuld frisk spinat
1 dl olivenolie
20 g parmesan eller anden fast ost
1 fed hvidløg
20 g ristede hasselnødder
Saft og skal fra ½ citron
½ tsk honning

Fremgangsmåde

Læg søsalaten til opblødning i koldt vand.

Gå så til vaffeldejen. Bland først de tørre ingredienser til vaffeldejen sammen i en skål. Tilsæt så æg, og pisk det godt sammen. Herefter tilsættes mælk, vand og olivenolie og dejen piskes til der ikke er klumper i. I den vafler bages pensles begge sider af vaffeljernet med olie.

Når vaflerne er brune og bagte, så læg dem på en rist. Klem nu den opblødte søsalat fri for vand og blend så alle ingredienser til pestoen i en minihakker og smag til med salt og citronsaften. Det gør ikke noget, hvis nødderne stadig knaser lidt.

Prøv også med frisk tang

Prøv at skifte den tørrede tang ud med frisk søsalat. Du kan også bruge andre tangarter såsom savtang, der får en smuk grøn farve og lækker nøddeagtig smag, når det blanches før brug.



Findes der noget bedre end nybagte vaffer? Her er vores version af salte vaffer, tilsat tørret tang, som giver dem en forrygende smag af umami og hav. Spis dem med vores søsalat-pesto, og oplev den velkendte vaffel på en helt ny måde.



Fritter med tangsalt & aioli

🕒 1 t 30 min

👤 4 serveringer

🌿 vegetar

Ingredienser

POMMES FRITES

6-8 store bagekartofler, nogenlunde samme størrelse
5 tsk rapsolie

TANGSALT

½ blad nori tang eller tang du selv har samlet og tørret (se tip)
100 g fint salt

AIOLI

1 stort æg
1 tsk mild sennep
1 tsk æblecider eddike
1 fed hvidløg, stort
2 dl rapsolie
Smag til med salt og peber

Fremgangsmåde

Start med at rense kartoflerne med en svamp, skær eventuelle urenheder fra og skær dem derefter ud i aflange stave ala' steak fries. Lig alle kartoffelstængerne i koldt isvand og lad dem stå i 15 minutter.

Nu laver du tangsalten. Kom tang og salt i en mini mixer og blend det hele. Blend ikke for længe, men kun så tangen akkurat er blendet i mindre stykker. Juster mængden af tang efter din smag.

Anret et stykke bagepapir på en bageplade og tænd ovnen på 200°C varmluft. Dup kartoflerne med køkkenrulle, vend dem i olie og drys med tangsalt efter behag – drys eventuelt med lidt mindre, så du efter bagning kan give dem lidt ekstra. Bag kartoflerne i anden øverste rille i ovnen i cirka 50 minutter, indtil de er sprøde og gyldne. Drys dem derefter med tangsalt.

I mellemtiden laves aioli. Kom æg, sennep, eddike og hvidløg i en høj smal beholder og blend det hele godt med en stavblender. Tilføj olien i en tynd stråle imens der blendes, indtil mayonnaisen tykner. Smag mayonnaisen til med salt og peber.

Server pommes frites med aioli.



Er du mere til video?

Så se med her

Miso suppe m. tang

🕒 30-45 min

🍲 2 serveringer

🌿 vegansk



Ingredienser

1 liter vand
 2 spsk misopasta
 1 håndfuld tørret fingertang
 100 g tofu i tern
 2 forårsløg i skiver

Fremgangsmåde:

Udblød den tørrede tang 30-45 min i koldt letsaltet vand. Kog vand og opløs misopasta. Tilsæt tang og tofu, lad simre i 5 min.

Server med forårsløg på toppen.

Søl-vinaigrette

 10 min

 1 portion

 vegansk

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

Fremgangsmåde:

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.

Tomatsalat med blæretang

 15 min

 1 portion

 vegansk

Ingredienser

250g søde cherrytomater
En håndfuld friske topskud fra blæretang eller savtang (3-5 cm) i mundrette stykker
1 halv agurk i skiver
Søl-vinaigrette
Sesamfrø (kan udelades)

Fremgangsmåde:

Skår tomaterne i halve. Rist sesamfrø på en middelvarm pande til de er let gyldne og begynder at dufte. Stil til side. Blancher tangen til den bliver flot lysegrøn. Si vandet fra og rens kortvarigt under koldt vand.

Bland tomater, agurk og tang i en skål og vend ingredienserne med den umamirige søl-vinaigrette. Drys med ristet sesamfrø.

Tangbrød

🕒 1t 45 min

🍞 1 stk.

🌿 vegansk



Fotokredit: avlyyz, Flickr. Liwcens: CC BY-NC 2.0.
Beskåret og farvejusteret.

Ingredienser

5 dl hvedemel
2 dl fuldkornsmel
25 g gær
3 dl vand
1 håndfuld hakket sukkertang
(frisk eller tørret/udblødt)
1 tsk salt

Fremgangsmåde:

Hvis du bruger tørret tang, udblød den først i 30 minutter i letsaltet vand. 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.

Tangsmør

🕒 30 min

🍽️ 1 portion

🌿 vegetarisk

Ingredienser

200 g smør
Skallen af 1 citron
5 g pulveriseret søl eller nori

Fremgangsmåde:

Blødgør smørret ved stuetemperatur, og bland derefter alle ingredienserne. Tilsæt tangen efter smag.

Søl har sit navn fra island, hvor tangarten har været brugt som handelsvare siden 700-tallet. Indsamling af søl foregik i den tidlige sommer, hvor samlere boede på stranden i telte i perioden. Søl var hård valuta og købere måtte af med 1 kg tørfisk for 2 kg af den eftertragtede tang. Ligesom sukkertang kan søl udskille et salt og sødligt hvidt pulver under tørring, som lægger sig på tangens overflade. Desto mere hvidt pulver, desto mere var tangen værd.



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

Gnocchi med tangsmør

 25 min

 4 portioner

 vegetarisk

Ingredienser

400 g gnocchi
100 g tangsmør
6 skalotteløg i fine skiver
3 fed hvidløg, finthakket
200 g strandasparges
(samphire) eller alm. asparges
1 bundt persille, hakket
Skal og saft af 1 citron

Fremgangsmåde

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.



Chips af blæretang

🕒 25 min

🍽️ 1 portion

🌿 vegansk



Chips af blæretang er både lette at lave, smager fantastisk og er et rigtig godt alternativ, når lysten til noget lækkert melder sig.

Ingredienser


4 håndfulde friske skudspidser fra blæretang (eller savtang)
1-2 spsk neutral olie
1 tsk sesamolie
2 spsk sesamfrø

Fremgangsmåde:

Skyl tangen fri for sand i en balje med koldt vand og lidt salt og læg det herefter på en viskestykke til at dryppe af. Sørg for kun at bruge de friske skudspidser. Eventuelle seje stængler klippes af. Læg tangen i en skål og vend med olierne og sesamfrø. Fordel tangen på en bageplade med bagepapi og bag dine chips ved 170 grader i ca. 20 minutter – hold øje med det, de skal være helt sprøde, men ikke brændt.

Tangwraps

 20 min

 10-30 stk.

 vegansk

Ingredienser

4 nori-ark eller store stykker søsalat
1 avocado i skiver
1 håndfuld snittede grøntsager (f.eks. gulerod, peberfrugt, agurk)
100 g røget laks eller kikærter (vegansk alternativ)
Sojasauce eller dip

Fremgangsmåde:

Hvis du bruger søsalat, udblød da først den tørrede tang 5-10 minutter i koldt vand tilsat lidt salt.

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

Server med dip.

Tangmayo

 5 min

 1 portion

 vegansk

Ingredienser

1 æg
2 tsk æblecidereddike eller citronsaft
2 dl smagsneutral olie
Pulveriseret nori eller anden tangart efter smag

Fremgangsmåde:

Kom æg, eddike og olie i en høj, smal beholder. Lad ægget temperere en smule, så minimere du risikoen for at din mayo skiller. Blend pulserende med stavblender til den får fat i æggeblommen og det begynder at tykne. Blend derefter det hele sammen til en mayo. Smag til med tang, salt og eddike for at balancere umamismagen.

Tangdrys

 10 min 1 portion vegansk

Ingredienser

Tørret tang - din yndlings
(Kender du ikke din endnu, er
søl et godt sted at starte)

Fremgangsmåde

Har du tørret tang på lager? Prøv at lave din egen tangdrys ved at kværne hele stykker eller granulater af tørret tang.

Tynde og fine tangarter kan let knuses til flager eller pulveriseres i en morter. At kværne tørret tang med kraftigere struktur helt fin ved håndkraft kan til gengæld godt være lidt af en tålmodighedsprøve - her kan du med fordel bruge en miniblender eller en kaffekværn.

Et godt tip kan være at riste tangflagerne let i ovnen eller på en pande før du kværner dem. Det intensiverer umamien, tilføjer skøn røget smag og sikrer tangen er helt tør, så den er lettere at pulverisere.

Kværn tangen til små flager eller fint pulver og opbevar den i et tætsluttende glas på krydderihylden.

Tangdrys af en eller flere tangtyper er perfekt til at krydre supper, gryderetter eller som smagfuld og dekorativ drys på ris og is!

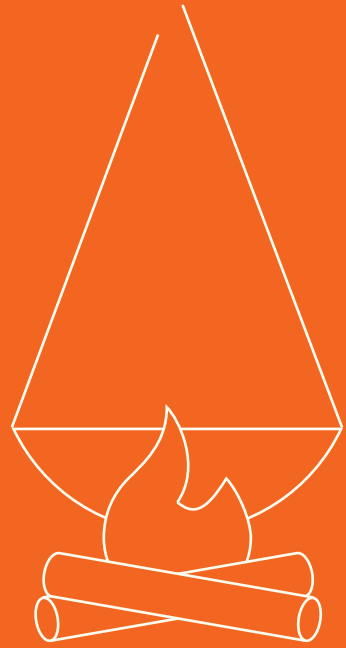
Vi anbefaler at lave ekstra- de fleste vil gerne have mere, når først de har smagt tangdrys.



Den gode smag sidder ikke kun i maden – den opstår mellem os

Madlavning handler om mere end ingredienser og opskrifter. Når vi samles omkring et måltid, deler vi tid, historier og oplevelser. Det er med til at styrke relationer og skabe fællesskaber – én ret ad gangen.

I dette kapitel finder du varme gryder, simreretter og god delemad, der inviterer til lange samtaler og gode stunder omkring bordet og bålet.



Havmad
der varmer
og samler

Clam chowder med røget ørred & grillede muslinger



60-90 min



4 portioner



fisk, skaldyr

Ingredienser

1 kg blåmuslinger
200 g varmrøget ørred
1 løg
½ porre
½ fennikel
300 g kartofler
150 g gulerod eller pastinak
1 frisk, mild chilli
½ spsk hvedemel
1 stilk timian
1 stilk rosmarin
3 laurbærblade
3 dl hvidvin
4 dl vand eller fond
2 dl fløde
1 spsk tomatpure
Smør til stegning
Vilde urter (f.eks. strandkarse,
løgkarse, ramsløg, strandløg
eller skvalderkål)

Fremgangsmåde

Muslingerne renses under rindende vand, og de knækkede og åbne muslinger kasseres. Læg dem på en bålrist og hold så godt øje med dem. De skal have høj varme, men ikke rammes af flammer. Man kan se dem åbne sig én for én, og det gælder om at holde øje med dem. Når de har samlet sig og kun sidder fast i skallen et enkelt sted, så skal de af. De bliver seje og hårde, hvis de får for meget, men får de for lidt, har de svært ved at slippe. Tag muslingerne ud af deres skal og sæt dem til side.

Hak løg og grøntsager i tern. Steg løg, porre og chili i smør til det er faldet sammen. Tilsæt så tomatpure og steg det i et minuts tid. Tilsæt mel og steg yderligere et minut. Herefter tilsætter du hvidvin og vand samt grøntsager og urter. Det skal koge, indtil grøntsagerne er møre.

Nu tilsættes fløden, og der varmes op til lige under kogepunktet. smag til med salt og peber. Den varmrøgede ørred deles i mindre stykker og ryger i suppen sammen med blåmuslingerne. De skal blot varmes igennem, og så er suppen klar til servering. Pynt med finthakkede urter.



Clam chowder er den kraftige og hjertevarme fætter til moules marinieres. Den ejer ikke den franske elegance, men det er comfort food af bedste skuffe, og den passer så vidunderligt til de kølige aftener rundt om bålet på stranden. Traditionelt er der bacon i, men her kommer røg og fedme fra røget ørred, og så er muslingerne grillet på bålet inden de ryger i gryden. Det giver ekstra balsmag til retten og er helt klart arbejdet værd.

Bålbrød med tangpestofyld

 1 t + 30 min

 4 serveringer

 vegetar

Ingredienser

250 g hvedemel
200 g grahamsmel
25 g gær
3 dl vand
1 tsk salt
1 spsk olie

TIL PESTOEN:

100 g frisk søsalat (eller 20 g tørret søsalat udblødt før brug)
1 dl olivenolie
20 g parmesan eller anden fast ost
1 fed hvidløg
20 g ristede, afskallede hasselnødder
Saft og skal fra ½ citron
½ tsk honning

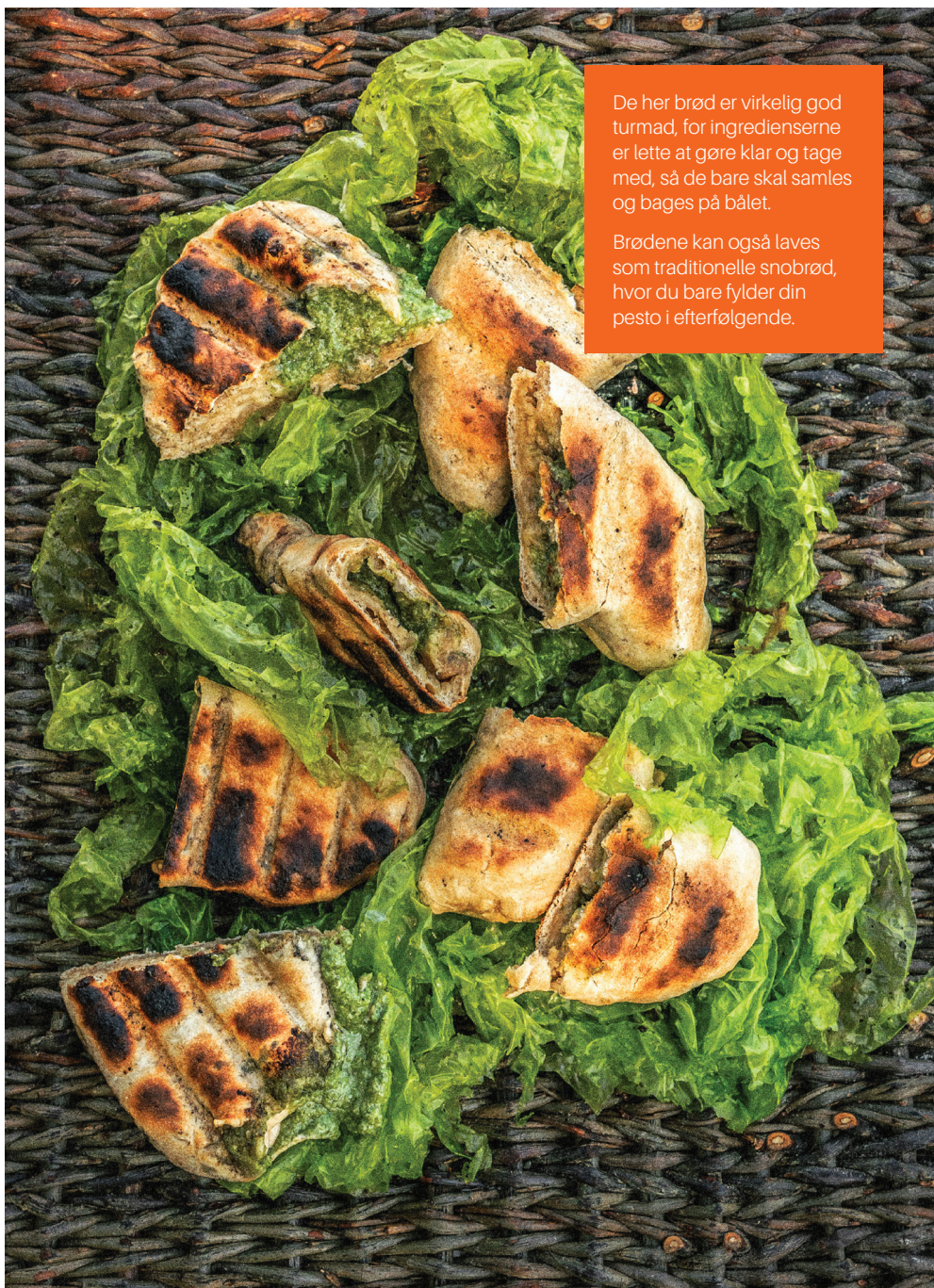
Fremgangsmåde

Opløs gær i vand og tilsæt olie og salt før du tilføjer mel lidt ad gangen. Dejen må ikke være for våd, så vil den volde problemer, når du skal samle den ved bålet. Ælt dejen godt og lad den hæve en time.

Blend alle ingredienser til pestoen og smag til med salt og syre. Nødderne må gerne knase lidt.

Når bålet er klart laves brødene ved at tage en portion dej i hænderne og strække den, til man har et rundt fladbrød. Læg en skefuld pesto på den ene halvdel af dejen, men ikke helt ud til kanterne, for så er det svært at lukke. Fold dejen sammen om fyldet og klem hele vejen rundt. Hvis dejen er lidt tør og ikke vil lukke sammen, kan man fugte den lidt i kanten.

Læg brødene på en bålrist over gløder og vend dem flere gange undervejs indtil de er gyldne.



De her brød er virkelig god turmad, for ingredienserne er lette at gøre klar og tage med, så de bare skal samles og bages på bålet.

Brødene kan også laves som traditionelle snobrød, hvor du bare fylder din pesto i efterfølgende.

Orzotto med smørstegt kuller

 45 min

 4 serveringer

 fisk

Ingredienser

400 g kuller
Flagesalt og peber
4 spsk rapsolie
15 g smør

ORZOTTO

4 spsk olie, brug olien fra de soltørrede tomater
1 skalotteløg, tern
2 fed hvidløg, presset
100 g soltørrede tomater, små stykker
350 g orzo
1 dl hvidvin
1 l grøntsagsbouillon
75 g babyspinat
½ blad nori tang, klippet i små stykker
70 g revet parmesan
Salt og peber

TOPPING

Frisk bredbladet persille, hakket groft

Fremgangsmåde

Start med at duppe kuller fileterne tørre med køkkenrulle og tjek fileterne for eventuelle fiskeben. Hvis de har skind, rids da skindet på fileterne 2-3 gange med en skarp kniv uden at skære for dybt ellers se bort fra dette punkt. Krydr med salt og peber og sæt fileterne til side, indtil de skal bruges.

Kom olie i en dyb pande og tilføj løg, hvidløg og soltørrede tomater og svits det hele af, indtil løgene er bløde. Tilføj orzo og hvidvin til den dybe pande med løg og tomater og lad vinen fordampe. Når vinen er fordampet tilføjes bouillon. Lad retten simre i cirka 25 minutter under låg med omrøring undervejs, indtil vandet er fordampet.

Opvarm pande med olie og smør ved høj varme. Læg fisken med skindsiden nedad og steg 2 minutter, skru herefter ned til middelvarme (Hvis der ikke er skind, tilsæt blot fedtstof).

Steg fisken yderligere ca. 5-6 minutter, indtil den er hvid og begynder at falde fra hinanden. Øs fedtstof over fisken undervejs. Tag fisken af panden og læg på køkkenrulle.

Når din orzo er kogt igennem, skrues varmen ned til det laveste punkt. Smag til med salt og peber og tilføj derefter, spinat, tang og parmesan til retten, hvorefter panden tages af varmen.

Anret kuller ovenpå orzotto og pynt med frisk persille.



Er du mere
til video?
Så se med her





Thai-style muslingesuppe

 45 min

 4 serveringer

 skaldyr

Ingredienser

2 kg linedyrkede blåmuslinger
Neutral olie til stegning
2 skalotteløg
2 fed hvidløg
2 cm frisk ingefær
2 milde røde chilier
2 stængler citrongræs
4 kafir limeblade
4 dl kyllinge-, grøntsags-,
eller fiskefond
1 dåse kokosmælk
1 spsk brun farin
3 spsk fiskesauce
Saften fra 1 lime
Koriander til servering

Fremgangsmåde

Kør løg, ingefær, hvidløg og den ene chilli til en pasta i en minihakker.

Steg pastaen i neutral olie i en stor gryde. Tilsæt så fond, limeblade og citrongræsstænglerne, der først har fået et par ordenlige slag med bagsiden af en kniv. Bring det hele i kog imens du renser og sorterer muslingerne. Tilsæt så kokosmælken og bring det i kog på ny.

Herefter kommer blåmuslingerne i gryden under låg. De skal koge i godt og vel fem minutter – hold øje med hvornår de alle har åbnet sig.

Smag så suppen til med fiskesauce, brun farin og limesaft. Pynt med frisk chili og koriander og server straks.

Hvis suppen skal være mere mættende kan du servere glasnudler til.

Blåmuslinger er klimamad

Med kun 100 g CO₂ udledt pr. kilo blåmuslinger, indtager det lille bløddyr en suveræn førsteplads blandt de mest bæredygtige proteinkilder fra dyreriget (måske lige i konkurrence med insekter). Men CO₂-aftrykket er ikke det afgørende argument for at tildele blåmuslinger en fast plads i madplanen. Det er simpelthen lækker mad. Med ganske få ingredienser og relativt kort tid i køkkenet kan blåmuslinger blive til både folkelige og festlige retter, som alle kan lære at elske.

Nabe-suppe

 20 min

 2 serveringer

 vegansk

Ingredienser

8 tørrede shiitakesvampe
 1 stk tørret kombu (20 x 16 cm)
 120 g tørrede udon- eller sobanudler
 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 lysegrønne dele skåret i 4 cm stykker, mørkegrønne dele fint skåret
 Strimlet nori
 Ristede sesamfrø
 Ristet sesamolie

Fremgangsmåde

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

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.



Goma kombu: japansk inspireret tangsalat og madspildstip!

Lad ikke god tang gå til spilde. Efter du har lavet dashi, kan du i stedet for at smide kombutangen ud genbruge den til at lave den umamirige japanske tangsalat "goma kombu".

Skær din kombu i tynde strimler og put den i en gryde. Tilsæt vand til tangen er dækket (ca 400 ml) og bring vandet i kog. Tilsæt 2 spsk sukker og 2 spsk soyasauce og lad det simre til næsten al væsken er fordampet, ca. 20 minutter. Perfekt som topping på ris eller som fyld i onigiri.



Fotokredit: Khanh Nguyen, Unsplash
Beskåret og farvejusteret.

Tacos m. urte- marinerede rejer

 1 t. 30 min

 4 serveringer

 skaldyr

Ingredienser

URTEMARINERERE REJER

300 g ferske rejer
2 fed hvidløg, presset
½ bdt frisk dild, hakket fint
5 spsk olivenolie
1 tsk økologisk citronskal
Smag eventuelt til med
friskkværnet peber og salt

KÅLSALAT

½ grøn spidskål, tynde strimler
250 g hytteost
2 modne avocados, tern
Friskkværnet peber, eventuelt
salt, men rejerne i sig selv er
saltede

ANDET

Syltede rødløg, køb eller lav
selv

Fremgangsmåde

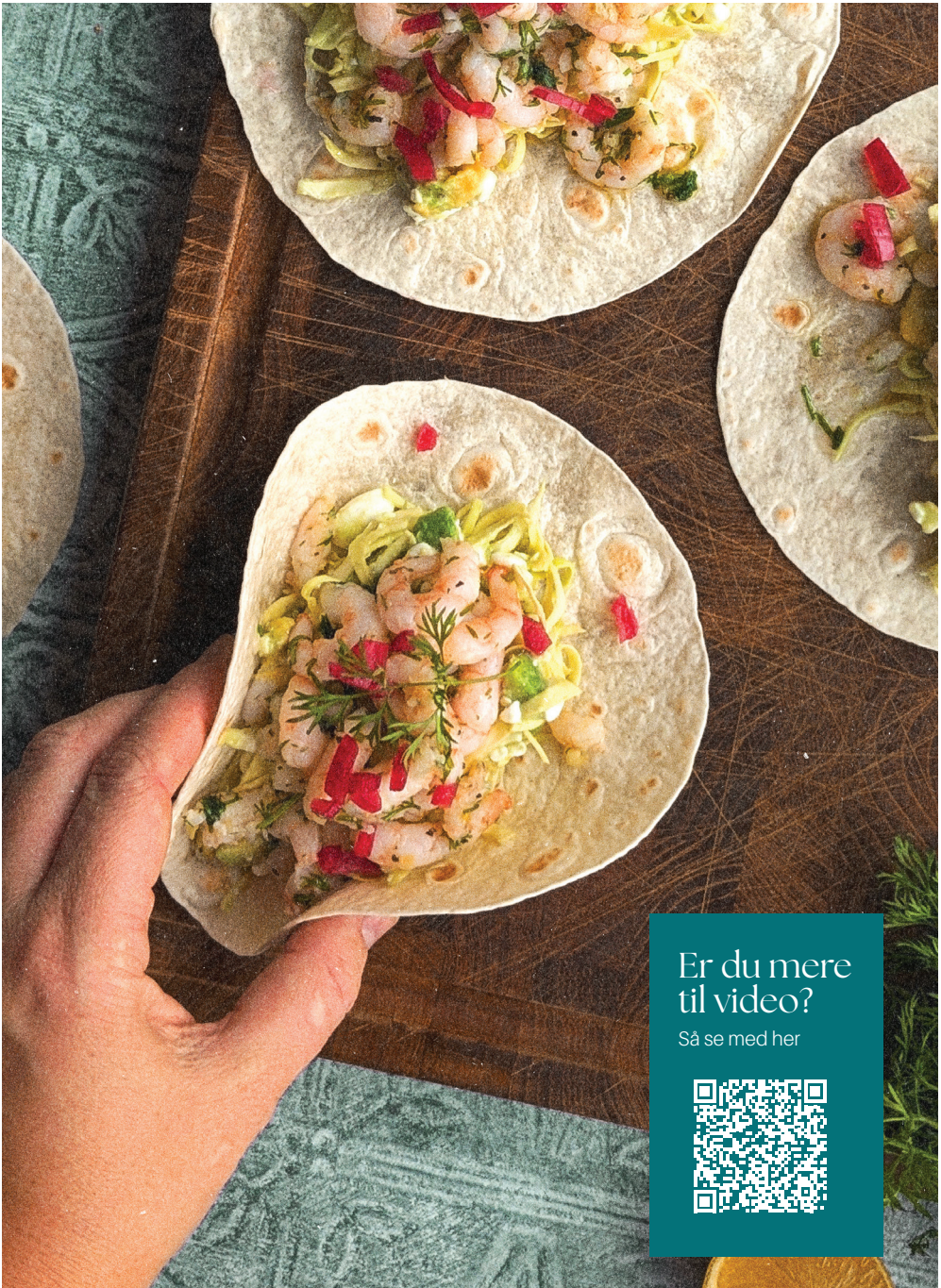
Dræn rejerne helt for væde og vend dem derefter i en skål sammen med resterende ingredienser. Smag til med salt og peber.

Start på kålsalaten inden servering. Kom spidskål, hytteost og avocado i en skål og vend det rundt. Smag salaten til med peber og sæt den derefter til side, indtil den skal bruges. Lun mini tacos efter anvisning. Anret en god spiseske kålsalat ovenpå hver taco, efterfulgt af rejer og slut af med syltede rødløg og eventuelt lidt frisk dild.



Det bæredygtige valg

Køb rejer fanget i tejrer eller fang selv rejer med net.



Er du mere
til video?

Så se med her





Bagt kuller med kokosmælk

 30 min

 4 serveringer

 fisk

Ingredienser

4 stk fileter kuller
2 skalotteløg, halve skiver
4 fed hvidløg, presset
1 rød peberfrugt, tynde stænger
1 stilk citrongræs, flæk den
20 g frisk ingefær, i tynde skiver
½ tsk chiliflager
2 tsk karry
4 spsk rapsolie
2 ds kokosmælk
1 grøntsagsbouillonternning,
ingen vand
2 spsk fiskesauce
1 spsk soya

TOPPING

2 forårsløg
2 limes, både

ANDET

4 dl basmatiris

Fremgangsmåde

Tænd ovnen på 200°C varmluft. Forbered alle grøntsagerne som anvist og kom dem i en gryde sammen med krydderier og olie. Svits det hele af, indtil løgene er bløde. Tilføj kokosmælk, bouillonternning, fiskesauce og soya og vend det hele godt rundt.

Dup fileterne tørre med køkkenrulle, halver dem og anret dem i et ildfast fad. Hæld sauce og fyld fra gryden over fileterne og dæk fadet med folie. Sæt fadet i ovnen i ca. 15-20 minutter.

Tilbered i mellemtiden risen som anvist i letsaltet vand.

Top retten af med forårsløg og server med limebåde og ris på siden.



Det bæredygtige valg

Køb kuller fanget på line eller med bundgarn.



Er du mere til video?

Så se med her

Riskugler m. tang, svampe & kimchi

🕒 55 min

🍲 10 stk.

🌿 vegetar

Ingredienser

400 g færdig svamperisotto
30 g revet parmesan
½ pladen ori tang, klippet i små stykker eller tang du selv har samlet
150 g kimchi

PANERING

3 spsk hvedemel
2 æg, piskede
80 g pankorasp
2 tsk cajun krydderi
1 tsk løgpulver
1 tsk flagesalt
1 tsk friskkværnet peber
25 g sesamfrø
800 ml rapsolie

CHILI DIP

300 g creme fraiche 18%
2 spsk. chilisauce efter eget valg

Fremgangsmåde

Tilbered risotto efter anvisning. Hvis det ikke allerede er anvist, tilføjes der 30g revet parmesan til slut. Fordel risotto ud i et ildfast fad med bagepapir, så afkølingen kan ske hurtigere.

Rør ingredienserne til dippen sammen og smag eventuelt til med lidt salt.

Vend tang og kimchi i ud over risotto og vend det hele godt rundt.

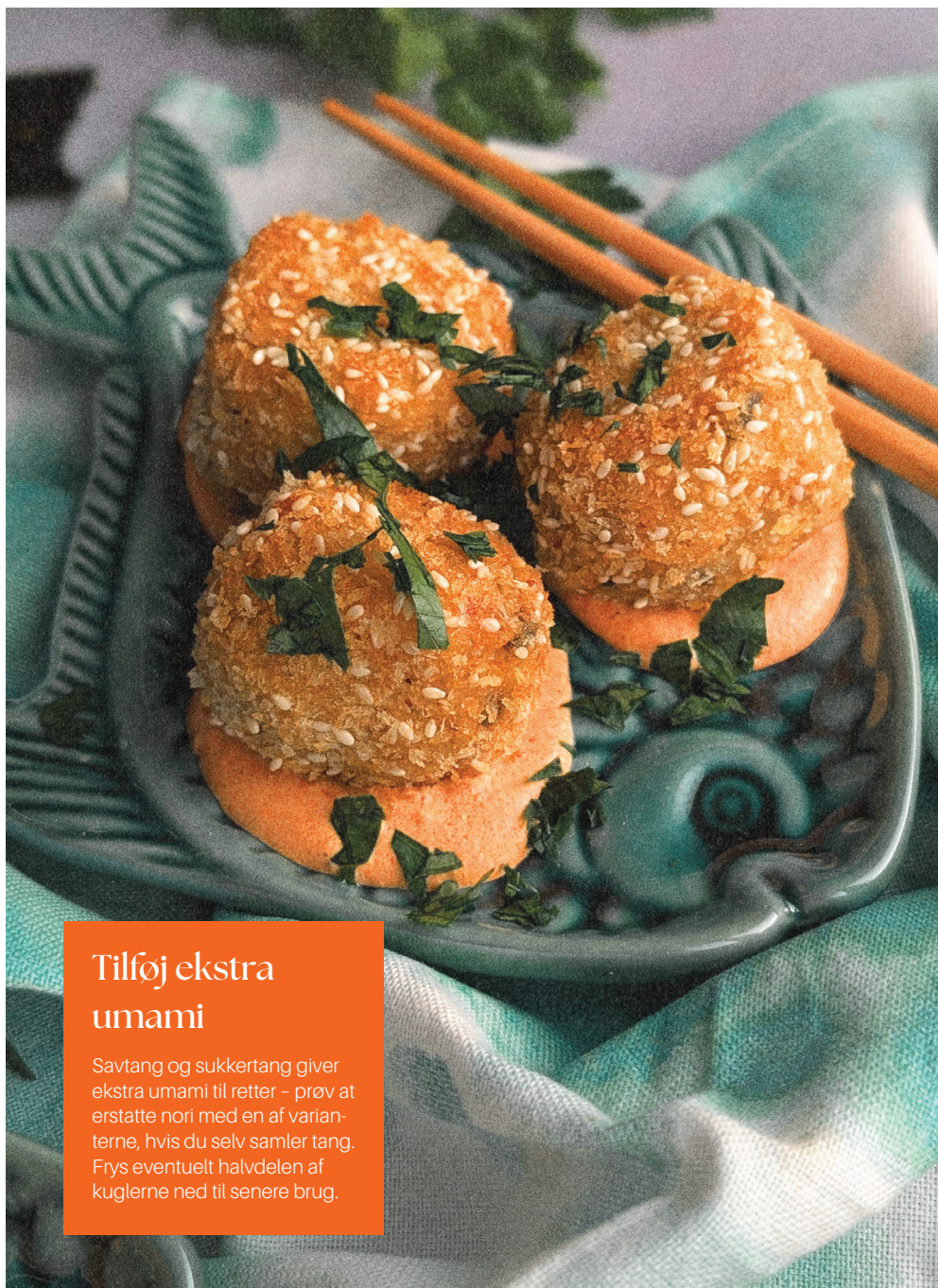
Kom mel, æg og pankorasp i hver sin skål. Vend cajun, løgpulver, salt og peber i skålen med mel og sesamfrø i skålen med rasp.

Opvarm olie til fritering i en gryde. Olien er klar ved 180 grader. Vej risottokuglerne af, så de hver vejer 45g og form dem. Rul først kuglerne i mel, derefter æg og sidst i raspen. Når olien er klar, friteres kuglerne, indtil de er gyldne, cirka 4 minutter. Fisk dem op med en hulske og læg dem på et stykke køkkenrulle. Drys dem straks med lidt ekstra salt. Server kuglerne med chili mayo og drys dem eventuelt med lidt ristede sesamfrø og friske urter.



Er du mere til video?

Så se med her



Tilføj ekstra umami

Savtang og sukkertang giver ekstra umami til retter – prøv at erstatte nori med en af varianterne, hvis du selv samler tang. Frys eventuelt halvdelen af kuglerne ned til senere brug.

'Ish & chips

 30 min

 2 portioner

 vegansk

Ingredienser

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)

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

Fremgangsmåde:

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.:

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 tartarsauce og citron.



Tang-panna cotta

 30 min 4-5 serveringer vegetar

Ingredienser

1 håndfuld tørret blomkålstang,
(ca. 5 g)
1 l sødmælk
2 spsk sukker
2 æggeblommer
1 knivspids kardemomme
Skal fra 1 citron

Fremgangsmåde

Læg tangen i blød i koldt vand i 10 minutter. Si derefter vandet fra og kom den udblødte tang i en gryde med mælk og sæt den på lavt blus til at simre. Pas på det ikke brænder på. Lad det simre i 20 minutter. Pisk æggeblommerne i en skål med sukker, kardemomme og citron. Sigt mælken og smid tangen ud. Imens du pisker tilføres den lune mælk til æggemassen lidt ad gangen. Hæld massen i små glas eller forme og stil det på køl i minimum 4 timer, til den er sat som budding.

Obs. Lav ikke desserten mere en 10 timer før den skal spises, så vil den skille iglasset.

Tip: Du kan erstatte citron og kardemomme med 3 tsk god kakaopulver, hvis du hellere vil have en chokoladedessert.



Den hemmelige ingrediens i denne dessert er blomkålstang eller carrageentang. Det er i virkeligheden en ældgammel opskrift der stammer fra Irland. Der har man nemlig brugt tang i maden i århundreder. Man udnytter tangens høje indhold af carrageenan, der er en stabilisator, til at lave en sat creme som vi kender fra f.eks. panna cotta og budding. Ret sejt, ret lækkert.



Blåmuslinger i køkkenet

Blåmuslinger er noget af det bedste, havet herhjemme har at byde på. De er fyldt med smag, protein, vitaminer og umami – og så er de overraskende nemme at tilberede.



Er du mere til video?

Her er en lille video, som hjælper dig til at rense, sortere og opbevare dine muslinger på sikker vis.

Rensning, opbevaring og tilberedning

Selv muslinger fra det reneste vand kan gøre dig syg, hvis du opbevarer dem forkert efter høst. Gør du det rigtigt, kan de til gengæld holde ganske længe. Opbevar dine muslinger på køl i et net eller i en kasse uden låg. Aldrig i vand og aldrig varmere end i køleskabet. De skal dufte friskt af hav, ikke af havn. Friske muslinger kan godt holde sig en uges tid.

Muslingerne skal være levende, når de tilberedes. Det tjekker du bedst ved at sikre dig, at de er lukkede eller lukker sig sammen, hvis du banker dem let mod køkkenbordet. Efter tilberedning skal de derimod være åbne – hvis ikke de er det, skal de kasseres. Vil du fryse dem, skal muslingerne først dampes, hvorefter de kan pilles ud af skallerne og fryses ned – herefter er de lige til at komme i en suppe.

Muslinger udgør forresten deres eget bestik. Skallen kan bruges som ske eller som en lille tang, der kan pille muslingerne ud af skallerne. Vi synes derfor, at du skal spise dine muslinger med fingrene – så kommer du ligesom lidt tættere på det hele.

Tang til hverdag

I Danmark er det stadig ret nyt med tang i maden. Bruger du lidt af gangen er tang dog en oplagt ingrediens i både hverdagsmad og gourmetkøkkenet.

Lidt rækker langt

I bogens opskrifter bruger vi tang i små mængder, som et lille drys eller et grønt indslag, til at løfte smagen og tilføre ekstra næring. Det er også sådan, vi anbefaler du bruger det hjemme.

Et næringsmirakel

Tang er rig på vitaminer, mineraler og antioxidanter - især jod, calcium, magnesium, jern og de vigtige omega-3 fedtsyrer. Derudover er tang en god kilde til protein og kostfibre.

Hvad med jod?

Tang er en af naturens bedste kilder til jod. Nogle arter, særligt sukkertang og fingertang, indeholder meget jod og ved at spise få gram tørret tang om dagen, kan du kan hurtigt få dækket kroppens behov.

Selvom jod er vigtigt, er det ikke noget vi skal have for meget af. Du kan reducere jodindholdet ved at blanchere tangen før du bruger den.

Smag forskellig tang

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

Eksperimenter i køkkenet og smag på forskellig tang. Tang varierer lige så meget i smag og egenskaber som forskellige grøntsager!

At skifte mellem de tangtyper du bruger i køkkenet er samtidig en god måde at balancere dit mineralindtag på.

Hvor kan jeg købe det?

Du kan købe tørret tang i udvalgte butikker og online.



Er du mere til video?

Hvordan du kender forskel på arterne og håndterer dem i køkkenet, kan du se i denne video fra Havhøst



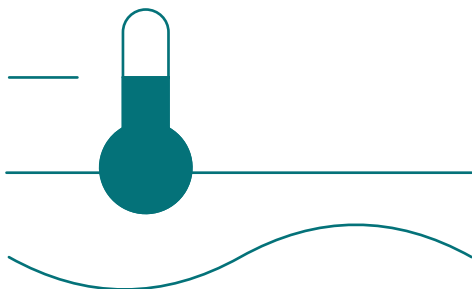
Mange steder i verden, f.eks. i lande som Kina og Japan, er tang en fast del af hverdagsmaden, hvor det indgår som naturlig kilde til velsmag og næring.





Sådan samler du blåmuslinger

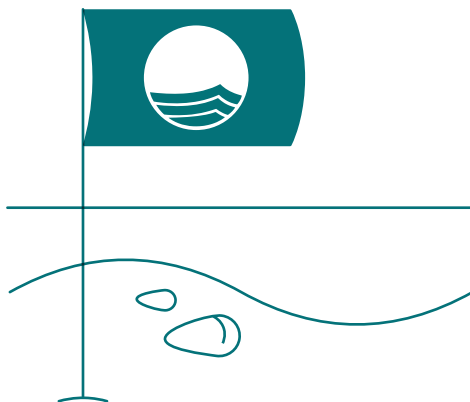
Ved fiskehandleren kan du købe et net, men kan du lide selv at fange eller samle din egen mad, er blåmuslinger ikke alene et bæredygtigt valg, men også lækre og lette at finde. Vi har lavet en guide, så du trygt kan håndplukke dine egne muslinger.



1. Hvor og hvornår

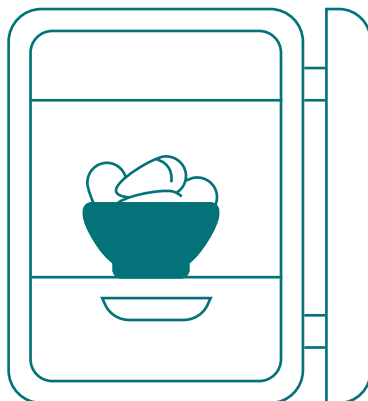
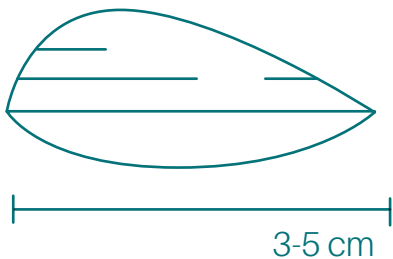
Muslingerne sidder ofte i klumper på sten, pæle eller moler, hvor de hæfter sig fast med stærke tråde.

I Danmark er tommelfingerreglen, at muslinger kan samles fra midt oktober til midten af april, da der i de varme måneder er større risiko for algeopblomstring og bakterier i vandet. Heldigvis er det også i vinterhalvåret, at muslingerne smager allerbedst og er mest kødfyldte.



2. Vandet skal være rent

Blåmuslinger lever af at filtrere havvand og skal derfor altid samles i rent vand. Vælg et sted god gennemstrømning og hvor du ville have lyst til at bade - fx blå flag strande, hvor der løbende tages badevandsprøver.



3. Høst med omtanke

Gode spisemuslinger er mellem 3-5 cm. Pluk kun dem du skal bruge og lad de helt små blive, så de kan vokse videre.

4. Efter indsamling

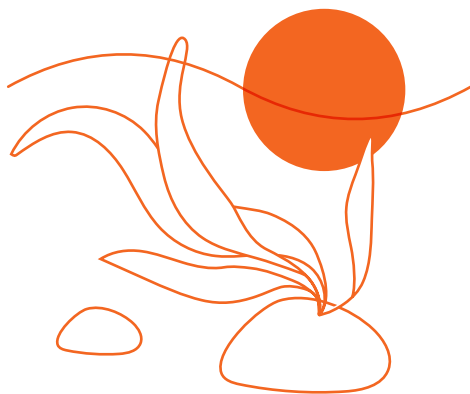
Opbevar muslingerne på køl i et net, en skål eller en kasse uden låg, så de kan få luft. Opbevar dem aldrig i vand eller i en lukket beholder. Brug dem helst samme dag eller inden for få dage efter høst.

Sikkerhedstjekliste

- Undgå at høste i havne, nær spildevandsudløb og områder med dårlig vandkvalitet
- Undgå at høste i sommermånederne, hvor der er større risiko for algeopblomstring og bakterier i vandet
- Opbevar ikke muslinger i vand
- Kog altid dine vilde muslinger
- Tilbered altid dine muslinger snarest muligt efter du har samlet dem
- Du kan med fordel holde øje med Badevandsmålinger i området eller tjekke muslingeovervågningen på Fødevarerstyrelsens hjemmeside, der varsler om alger og dårlig vandkvalitet.

Sådan høster du tang

Mange kender smagen af tang fra sushi og det asiatiske køkken, men også i Danmark og Norden vokser der tangarter, som er rige på smag, næring og fantastiske egenskaber. Før du hopper i vandet med saks og spand, har vi samlet et par gode råd til dig.



1. 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.

Tang skal høstes i havet. Kig efter tang som sidder fast og er dækket med havvand. På den måde er du sikker på, at det er friskt.



2. 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.



3. Hvordan ved jeg, det er spiseligt?

Lær de sikre og mest almindelige spisearter at kende - f.eks. blæretang og søsalat. Brug gerne en tangguide eller tag på tangsafari med en ekspert.

Undgå at høste tang, der lugter grimt eller ser misfarvet ud - frisk tang er glat og glinsende med mild havduft.



4. Efter høsten

Skyl og rens tangen i saltvand. Det kan med fordel gøres i havvandet, før du tager hjem. Vent med at skylle i ferskvand til lige før brug - så holder den sig længere.

Brug tangen frisk i salater, supper eller tør den til senere brug. Frisk tang kan fint opbevares på køl i flere dage, f.eks. i en plastbøtte med låg- der skal ikke tilsættes vand.

Gem din tang til senere

Skal du ikke bruge din friske tang med det samme? Her er tre gode måder at forlænge holdbarheden på.



Tørring

Tørring (dehydrering) er den mest effektive måde at konservere tang på.

På varme dage kan du let tørre tang ved at hænge den et luftigt sted udenfor - f.eks. på et tørrestativ. Tangen er færdig med at tørre, når den er knasende sprød og let knækker, når du rører ved den. Er det svært at få tangen helt tør udenfor, kan du også tørre den i ovnen på 40°C eller i en dehydrator.

Opbevar din tang i en lukket beholder ude af direkte sollys. Brug tørret tang direkte i varme retter eller som krydderi.

Se hvordan du laver din egen tangdrys s. 28.



Udblødning af tørret tang

Vil du bruge din tørrede tang i salater eller som grøntsag, kan du rehydrere den ved at udbløde den i koldt vand indtil den har genvundet sin friske tekstur.

Vær opmærksom på, at tang – særligt brunalger – kan blive lidt slimet i ferskvand. Skyl og udblød derfor helst tang i saltvand. Har du ikke adgang til havvand, kan du let lave dit eget saltvand hjemme ved at tilføje 1 tsk salt til 1 liter vand.

Tang som er helt tørt kan holde minimum et år uden at miste sin smag. I Japan taler man sågar om årgangstang!



Syltning

Den sprøde tekstur og umami smag gør nogle tangarter såsom søsalat, savtang og blæretang (yderste skud og fertile spidser) oplagte at sylte. På grund af sit naturlige indhold af alginat og carrageenan vil mange tangarter tykne din sylte, særligt hvis du bruger varm syltelage. Ved at afkøle din syltelage før du hælder den over tangen, kan du minimere uønsket gelering.

Nyd din sylte med ost, i salater, på pizza, i toast, som tilbehør til varme retter eller direkte fra glasset.



Frys

Frys tang ned i små portioner, eventuelt i en isterningebakke. Brug dem til at give dybe og styrke baggrundssmag. Tilføj tang-terninger i din madlavning på samme måde som du vil putte en klump frossen spinat i. Det er svært at forestille sig den suppe eller gryderet, som ikke ville blive forbedret!

Vil du gerne fryse tang, er det bedst at koge den først. Tynde arter kan du nøjes med at blanchere.



Frisk sukkertang hængt til tørre

Tangarter

Selvom der ikke findes giftige tangarter i Danmark, er der nogle, som egner sig bedre til at spise end andre. Her kan du lære, hvordan du genkender 6 arter, som egner sig særligt godt til madlavning.

Lille og kruset

5-20 centimeter høj gaffelgrenet rødalge. Den vokser både på lavt og dybt vand og ligner lidt en lille, kruset busk. Nogle gange kaldes carrageentang også for blomkålstang. Carrageentang som vokser på dybt vand og i skygge bliver lilla, mens den på lavt vand i kraftigt sollys bliver gulgrøn.



Smag og anvendelse

Frisk smager den mildt af salt og skaldyr og kan bruges i salater. Den er kendt for sit indhold af carrageenan, som bruges i fødevarerindustrien (E407) til at give f.eks. kakaomælk og is den rigtige konsistens.

Carrageentang

Chondrus crispus

Du kan også bruge carrageentang til at lave din egen tang-panna cotta - se opskrift s. 50



Søsalat

Ulva lactuca

“

Frisk søsalat har en mild smag af hav. Hele bladet kan spises, ligesom hos almindelig salat.

Havets salat

Søsalat er et stort grønt blad med bølget kant og er kendt som havets salat. Den har en skinnende, næsten plastikagtig tekstur og ofte vil du se den med huller. Søsalat kan både gro på sten og vokse frit flydende, hvor den kan blive særligt stor.

Du finder den fastgroende version på lavt vand nær kysten, særligt i områder med meget næring i vandet. Gror der rigtig meget søsalat på samme sted, kan det derfor være tegn på dårlig vandkvalitet og du bør lade den stå.

Smag og anvendelse

Frisk og mild smag af hav med nuancer af jern. Hele bladet kan spises, ligesom hos almindelig salat. Spis den frisk, i supper eller vikl den om fisk eller grøntsager, før du steger dem på panden. Tørret og pulveriseret kan du bruge smukke grønne søsalat som krydderi og som dekorativt drys på enhver ret.

Søsalat kan høstes april – august

Vi har brugt søsalat i opskrifterne på tangpesto s. 16 og 34



Blæretang

Fucus vesiculosus

“

Blancherer du den bliver den flot grøn og smager henad sukkerærter

Brun med flydeblære

Meget almindelig langs kysten, hvor du finder den på lavt vand. 0,5 -1 m høj. Typisk vil du se den med parvise flydeblærer, dog kan du på kyster med øget bølgegang også finde den uden. Blæretang sidder fast på sten med en lille sugekop. Tåler regelmæssig udtørring.

Kan blive 4-6 år gammel.

Smag og anvendelse

Frisk blæretang smager mildt af skaldyr. Blancherer du den bliver den flot grøn og smager henad sukkerærter. Prøv den i salat eller på pizza. Om foråret svulmer skudspidserne op og de noprede hjerteformede spidser er en sand delikatesse både rå og syltet - nyd dem som nordiske kapers. Ristet eller bagt får blæretang en kraftig og fyldig havsmag, der kan minde om ansjos.

Kan høstes hele året, men er bedst om foråret, hvor den er ekstra kødfuld og begroning med plysalger og små skaldyr ikke er så kraftig.

Se opskrift på chips af blæretang s. 26

“

Søl har intens umamismag og er kendt som havets bacon

Papirstynd rødalge

10-20 cm stor. Bladene er pergamentagtige med smuk rød farve og sidder på hinanden med små stilke. Nye blade vokser fra det ældre blads rand og er meget forskellige i udseende. Findes den især på dybere vand, hvor den vokser på både sten og alger.



Rød søl

Palmaria palmata

Smag og anvendelse

Søl har intens umamismag og er kendt som "havets bacon". Når søl ristes kort på panden eller i ovnen, får den en fyldig, let røget og salt smag. Populær som tørret snack og som drys i varme retter. Skøn i müsli, is, desserter og sammen med chokolade.

Vi har brugt søl i flere af opskrifterne - f.eks. i gnocchi med tangsmør s. 24

Historie

Navnet søl er islandsk og algen er op gennem historien blevet brugt som både menneske- og dyreføde.



Savtakket blad

En af de mest almindelige tangarter herhjemme. Minder om blæretang i højde, udseende og levested, men savtang har karakteristisk savtakket rand på løvet og ingen flydeblærer. Du finder ofte savtang lige lidt længere ude end blæretangen, da den i modsætning til blæretangen, ikke bryder sig om at tørre ud. Med sin stærke hæfteskive er savtang meget modstandsdygtig overfor bølger og blæst.

Savtang

Fucus serratus

“

God at sylte og riste, hvor dens smage for alvor træder frem

Smag og anvendelse

Savtang er ligesom blæretang en god kilde til vitaminer, mineraler og antioxidanter. Frisk savtang har en mild smag af nødder og føles let udtørrende i munden. God at sylte og riste, hvor dens smage for alvor træder frem. Kan koges i 10 minutter for at bryde med dens naturligt lidt seje konsistens. Jo yngre tangen er desto nemmere er den at tykke.

Langt blad med bølget kant

En af de mest kendte spiselige tangarter i Danmark. Sukkertang er en stor brunalge, som består af et aflangt blad, der almindeligvis er 10-30 cm bredt og bølget i randen. Den foretrækker roligt vand på 1-30 meters dybde og er en af de tangarter, som vi er gode til at dyrke herhjemme. Den kan blive op til 2 meter og sidder fast på sten med stærke grenede hæftere. Sukkertang udskiller en sukkeralkohol, som ved indtørring ses som et hvidt sødtsmagende pulver på overfladen.

Smag og anvendelse

Hele bladet kan spises, men jo længere væk fra stilken, jo ældre og sejere er bladet. Frisk har den en mild salt smag med noter af agurk. Tørret får den en sødlig umamismag. Perfekt som chips, i desserter, supper og som krydderi.

Ligesom andre bladtangarter indeholder suk kertang store mængder jod.

Læs mere om jod og hvad du skal være opmærksom på, når du spiser tang s. 54

“
Perfekt
som chips,
i desserter,
supper
og som
krydderi



Suk kertang
Saccharina latissima





Opskrifter og bidrag

Denne bog er udgivet af Kend Dit Hav på Aarhus Universitet og er blevet til med opskrifter og bidrag fra flere stærke aktører, der på hver deres måde arbejder med mad, havets råvarer, fællesskab og formidling.

En stor tak til Julie Bagger, der står bag Foodcoma & Travel. Julie arbejder med opskriftudvikling, madformidling, content creation og maduniverser, hvor mad skal være nemt, inspirerende og skabe hygge og samtale. I denne bog har Julie udviklet opskrifter, der gør havets råvarer mere tilgængelige og brugbare i hverdagskøkkenet.

Tegninger af tangarter af Susanne Weitemayer
Grafiske illustrationer af Maria Costea
Alle ikke krediterede fotos af Kend dit Hav

Tak til Havhøst for at give os lov til at inkludere en række af deres opskrifter i bogen. Havhøst arbejder for at bringe dyrkning og brug af marine råvarer tættere på mennesker, fællesskaber og lokale havmiljøer.

Bogen er desuden udviklet i samarbejde med Mellemfolkeligt Samvirke Aarhus i forbindelse med Climate Justice Days 2025, hvor havets råvarer blev sat i spil som en del af samtalen om klima, ressourcer, madvaner og fremtidens fødevarer.



Tak til alle jer, der har smagt med, stillet spørgsmål, delt erfaringer og været med til at undersøge, hvordan havet kan få en større plads på tallerkenen.

Om Kend Dit Hav



Kend Dit Hav arbejder for at bringe børn, unge og voksne tættere på havet – gennem forskning, undervisning, feltoplevelser, skibsbaserede aktiviteter, events og hands-on formidling. Danmark er omgivet af hav, og alle danskere bor mindre end 50 km fra kysten. Alligevel er havet for mange noget, vi ser ud over, men ikke nødvendigvis kender særlig godt.

Det vil Kend Dit Hav være med til at ændre. Projektet formidler den nyeste viden om havets natur, biodiversitet, ressourcer og udfordringer på måder, der gør havet mere nærværende og forståeligt. Vi arbejder blandt andet med undervisningsmaterialer, samarbejder med læreruddannelser, aktiviteter på forsknings- og sejlskibe samt formidling til skoler, familier og offentligheden.

Mad fra havet er én af mange indgange til at lære havet bedre at kende. Når vi smager på tang, muslinger og andre marine råvarer, åbner det for samtaler om økosystemer, bæredygtighed, kultur, ressourcer og vores egen relation til havet.

Med denne bog håber vi derfor ikke kun at inspirere til nye smagsoplevelser, men også til større nysgerrighed på det hav, der omgiver os – og på hvordan vi både kan bruge og passe bedre på det.

Kend Dit Hav er forankret på Institut for Ecoscience og Institut for Biologi, Aarhus Universitet og støttet af AAGE V. JENSENS NATURFOND og Dampskibsselskabet NORDEN A/S.

Havet gemmer på nogle af vores mest smagfulde, næringsrige og bæredygtige råvarer.

Spis havet indeholder 26 skønne opskrifter, der gør det let at bruge tang, muslinger og andre råvarer fra havet i hverdagen. I bogen finder du også guides til at hvordan du høster din egen tang og muslinger samt tips og tricks til hvordan du håndterer dem i køkkenet.

En invitation til at komme tættere på havet – gennem mad, smag og oplevelser.

Spis havet er udviklet som del af formidlingsprojektet Kend Dit Hav på Aarhus Universitet.

havhøst

MELLEMFOLKELIGT
SAMVIRKE 



NORDEN 

AAGE V.
JENSEN 
NATURFOND



AARHUS UNIVERSITET

