

A large underwater photograph of seaweed, likely kelp, with long, ribbed blades and dark stipes, illuminated by bright sunlight filtering through the water, creating a golden glow.

TANG OG TARE i hverdagsmaten

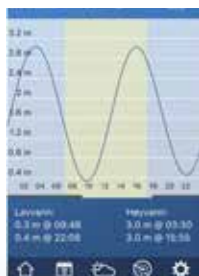


NORGES SOPP-
OG NYTTEVEKSTFORBUND



HUSKEREGLER NÅR DU SKAL SANKE TANG OG TARE

- Start sanking før fjæra er på det laveste
- Det finnes ingen giftige arter i Norge, men noen arter er uegnet som mat
- Sank et sted med god gjennomstrømning
- Ikke sank i nærhet av et utslipp
- Bruk saks eller kniv og et hullet sankenett
- Sank det som sitter fast, og ikke det som er skylt på land
- Skyll tang og tare i sjøvann, ikke ferskvann
- Bruk brodder, og oppbevar sankenett i sjøen til du skal hjem
- Gjør noe med det du har sanket innen fire timer
- Sanker du alene, gi beskjed om hvor du er



Sanking av tang og tare

Tang og tare kan santes langs hele kysten. De fleste artene har vekstperioden sin i første halvår og høstes best i mars til mai, jo tidligere, desto bedre. Villplukk kan allikevel foregå hele året, da man høster det som har god kvalitet. Vanntemperatur og lokalitet påvirker vekstperioden. Det finnes mange hundre forskjellige arter, og av disse er det 10-12, med ulik smak og ulike egenskaper, som er mest vanlig å benytte i mat. Tang og tare santes best der det er steinbunn som de fester seg til.



Flo og fjære

Når du skal sanke ønsker du å komme så langt ut som mulig. Det er viktig å huske at flo og fjære ikke alltid betyr høy eller lav vannstand. Bruk en tidevannsapp for å planlegge sankingen og sjekk nettsiden havnivå.no for faktisk havnivå der du er, opp til fire dager før sankedato. Det kan være høy vannstand selv om det er fjære.

Utstyr

Slagstøvler med brodder er godt nok for å sanke i fjæra. Skal du noe dypere er vadere et godt hjelpemiddel. Tidlig på året er vannet kaldt, så ta med gummihansker som er store nok til en ullvante inni. En god saks for å klippe, og en vaskepose til å sanke i, er supert.



Forskjellen på tang og tare

Tangartene er de første du får øye på øverst i fjæra, og de vokser som en blomst, med det nyeste ytterst mot toppen. Tare finner du lengre ned i sjøen, og den vokser som et hårstrå med det nyeste nederst, nærmest stilken og festet. Blæretang, sagtang, sukkertare og butare er alle brunalger, men blære- og sagtangen vokser øverst i fjæra, mens sukker- og butaren vokser en del dypere. Det finnes også grønnalger som verken er tang eller tare, men som omtales som det. Havsalat og tarmgrønske er to av disse, og de benyttes mye i mat. I store trekk kan man si at grønnalger og rødalger har mer smak enn brunalgene, men det er mer umami i brunalgene, og bruksområdet er dermed stort.



6 G TØRKET TARE
= 600 gram grønnsaker eller 6 frukt



Næringsinnhold

- Tang og tare skal benyttes som næringstilskudd og smaksforsterker, og ikke som erstatning for hovedingrediensene i kosten.
- Tang og tare har stort potensial i matlaging, med næringsstoffer, mineraler og vitaminer få andre matvaregrupper kan måle seg med.
- Tørket tang og tare inneholder næringsstoffer i svært konsentrert form. Fersk tang og tare inneholder 80-95% vann.
- Brunalgene inneholder mye umami, som er en utmerket smaksforsterker.
- Karbohydratene er komplekse og fordøyes først i tykktarmen. Det er derfor en tilvenning å spise alger. Løselig fiber utgjør 52-56% av totalfiber i rød- og grønnalger, i brunalger er andelen 67-85%.
- Tørket tare er rik på jod. Små barn, gravide, ammende og personer med sykdom i skjoldbruskkjertelen skal være forsiktige med store inntak. Se mer på Mattilsynets nettsider.



Bærekraft og havbruk

Havbruk og dyrking av tang og tare er en del av løsningen for fremtiden.

- Kan brukes til CO₂-fangst
- Renser havet
- Næringsrik mat
- Dyrefôr
- Emballasje og mye mer



Tang og tare er en fornybar ressurs som vokser mange ganger raskere enn planter på landjorda. Tang og tare har ikke røtter, men et feste. Bærekraftig villsampling foregår med saks eller kniv, slik at festet får stå igjen og sikre gjenvekst. Forskere mener havbruk og dyrking av tare i fremtiden vil være viktig ved siden av landbruk, både for rensing av sjøen, for CO₂-fangst, som næringsstoff i mat og fôr, og mye mer.



Makroalger

Tang og tare er makroalger og disse deles inn i tre hovedgrupper med blant annet disse artene:

- **Brunalger** – blæretang, grisetang, sagtang, sukkertare, butare og mange flere
- **Grønnalger** – havsalat og tarmgrønske
- **Rødalger** – søl, krusflik, grisetangdokka og mange flere

Bare brunalger er tang og tare, men på folkemunne omtales også rød- og grønnalger som tang. Algegift fra mikroalger som kan finnes i for eksempel blåskjell, forgifter ikke tang og tare. Ved riktig villplukk av tang og tare benyttes kun den nyeste delen av algen, som ikke har akkumulert opp fremmedstoffer.

BRUNALGER



SAGTANG

Fucus serratus

Denne brunalgen, med todelt forgrening og takkede flate blader som i et sagblad, finnes nederst i fjæresonen. Tydelig midtribbe, ikke luftblærer. De nye, friske, grønne tuppene, ca. 2–4 cm ned, egner seg svært godt i en rekke matretter, som supper og salater, eller til kraft. Oppsvulmede fruktlegermer i greinspisser på våren tas gjerne med i maten. Sagtangen er næringsrik, men smaker ikke mye i seg selv. Den er rik på umami, som gir god smak på øvrige ingredienser. Sagtang inneholder mange næringsstoffer og mineraler.



BLÆRETANG

Fucus vesiculosus

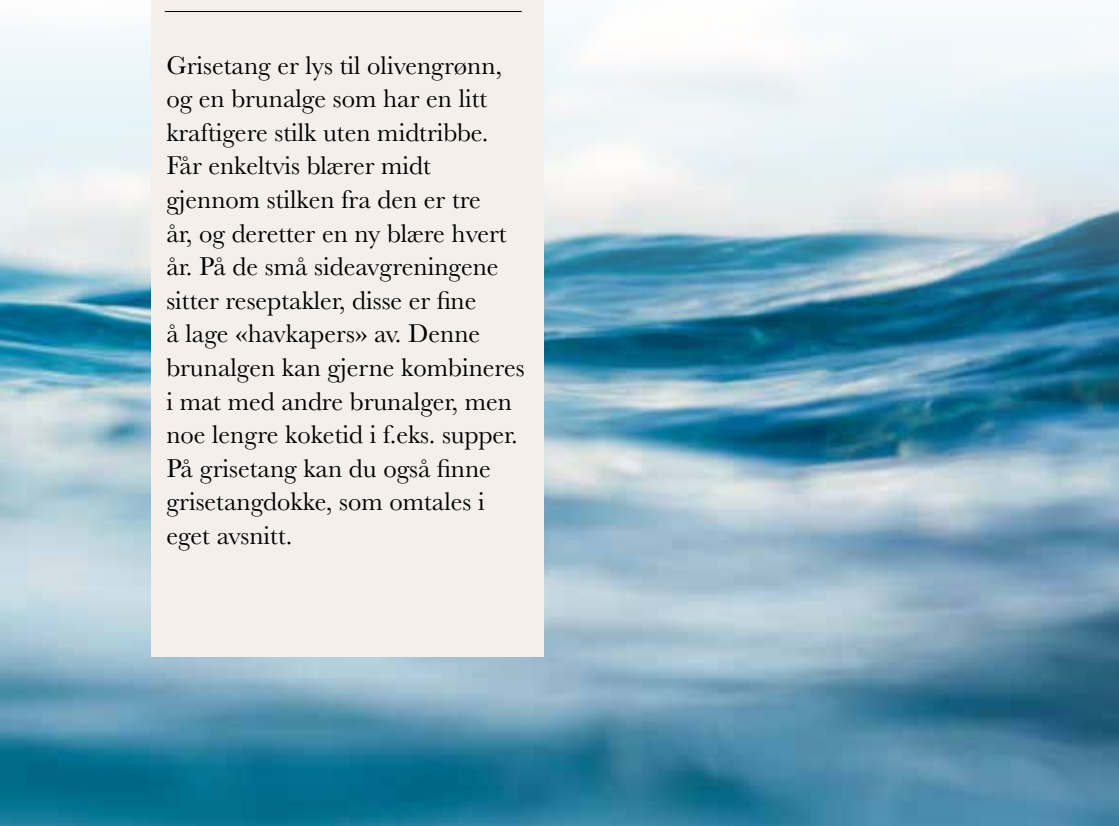
En allsidig brunalge med midtribbe. Flate blader og parvise blærer på hver side av midtribben. Ovale fruktlegermer som ofte er spisse og todelte i tuppen på våren. Egner seg i mange matretter, fin å sylte. Kan gjerne kombineres i bruk med andre brunalger i samme rett. Som mat brukes hele den friske tuppen (3-6 cm) inkludert reseptakler og blærer.



GRISETANG

Ascophyllum nodosum

Grisetang er lys til olivengrønn, og en brunalge som har en litt kraftigere stilk uten midtribbe. Får enkeltvis blærer midt gjennom stilken fra den er tre år, og deretter en ny blære hvert år. På de små sideavgreningene sitter reseptakler, disse er fine å lage «havkapers» av. Denne brunalgen kan gjerne kombineres i mat med andre brunalger, men noe lengre koketid i f.eks. supper. På grisetang kan du også finne grisetangdokke, som omtales i eget avsnitt.



TANG

HER FINNES
VANLIGE

TARMGRØNSKE

BLÆRETANG

HAVSALAT

GRISÉTANG

SÅGTANG

KRUSF



GKART

NER DU DE
STE ARTENE



HØYVANN

LJK

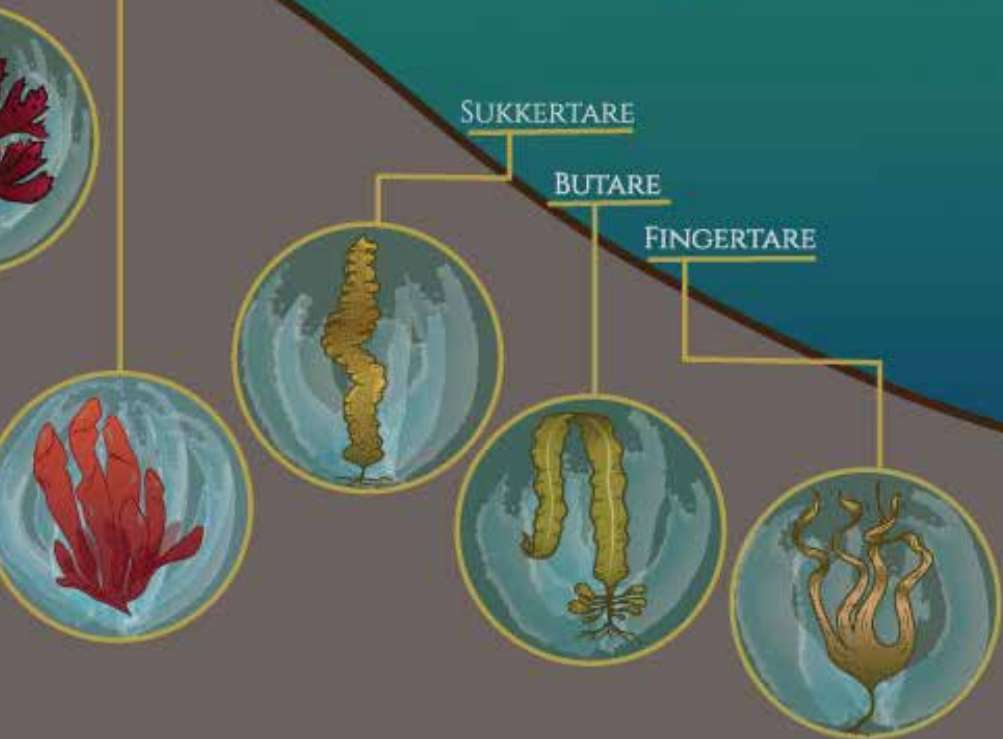
SØL

LAVVANN

SUKKERTARE

BUTARE

FINGERTARE

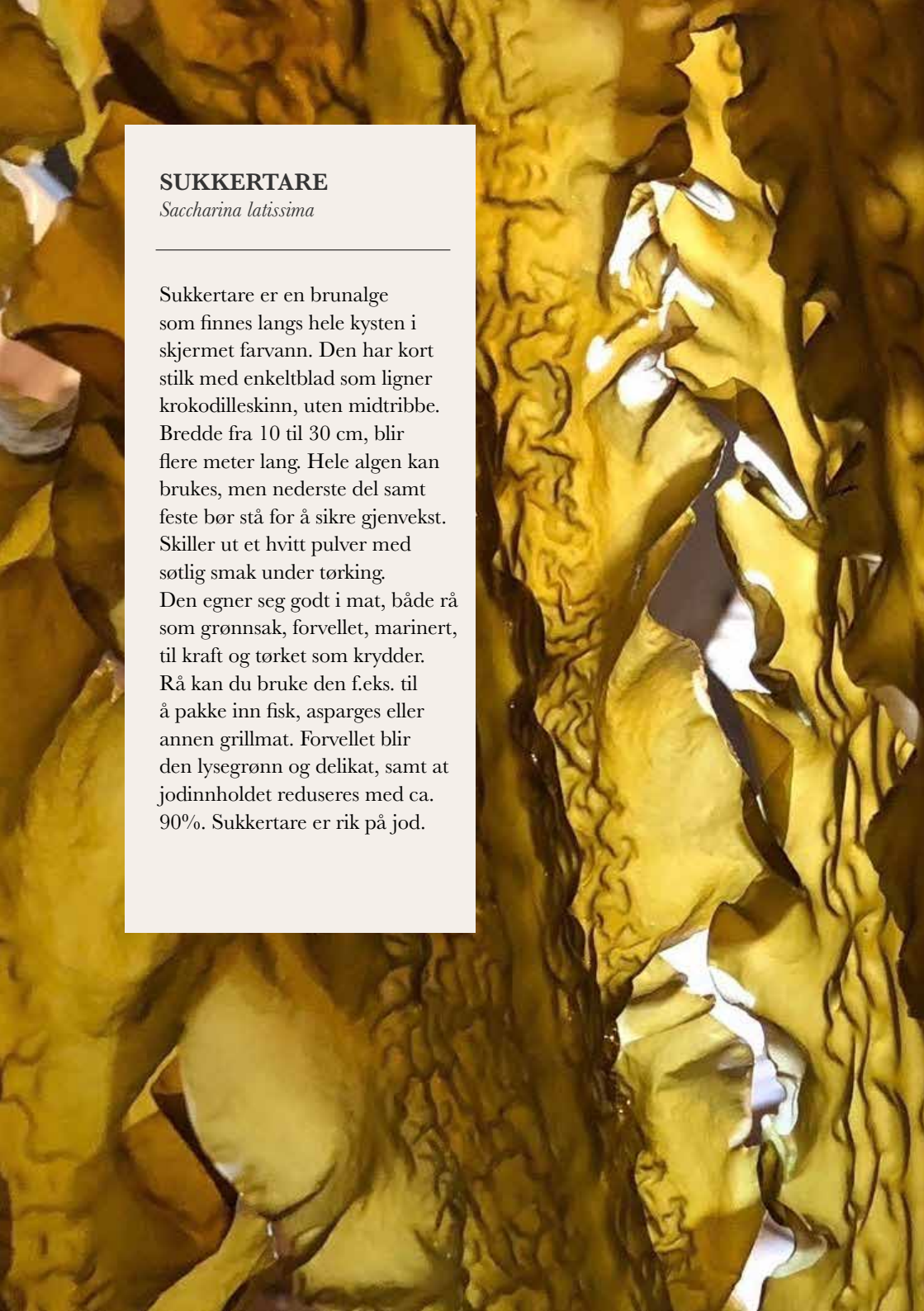


SUKKERTARE

Saccharina latissima

Sukkertare er en brunalge som finnes langs hele kysten i skjermet farvann. Den har kort stilk med enkeltblad som ligner krokodilleskinn, uten midtribbe. Bredde fra 10 til 30 cm, blir flere meter lang. Hele algen kan brukes, men nederste del samt feste bør stå for å sikre gjenvekst. Skiller ut et hvitt pulver med søtlig smak under tørking.

Den egner seg godt i mat, både rå som grønnsak, forvellet, marinert, til kraft og tørket som krydder. Rå kan du bruke den f.eks. til å pakke inn fisk, asparges eller annen grillmat. Forvellet blir den lysegrønn og delikat, samt at jodinnholdet reduseres med ca. 90%. Sukkertare er rik på jod.





BUTARE

Alaria esculenta, kalles også vingetang

Butare har et langt enkeltblad med en kraftig midtribbe. Den blir inntil 20 cm bred og flere meter lang. Midtribben fjernes ofte før eller etter tørking ved å dra av vingene for hånd. Vokser i områder med mye sjø og finnes langs kysten fra Agder og nordover. Den er blant de mest egnede i mat og har god smak. Dette er favoritten for de som dyrker tare. Kan anvendes til å koke kraft eller marineres i blanding av soya- eller sesamoljer med f.eks. chili, eller du kan bruke den tørket i f.eks. brød og som salterstatning.



FINGERTARE

Laminaria digitata

Fingertare finnes langs hele kysten og er en kraftig brunalge med stilk og lange, flate og glatte blader (fingre) på inntil 2,5 meters lengde. Denne arten er blant dem med høyest jodinnhold, men forvellet reduseres dette. Fingertare inneholder uorganisk arsen og Mattilsynet anbefaler derfor ikke denne algen som mat. Om man utviser alminnelig forsiktighet kan man allikevel bruke den i små mengder. Stortare ligner på fingertare og er større. Den egner seg godt til mat. Ellers egner fingertare seg godt til jordforbedring og fotbad/hudpleie.

RØDALGER



KRUSFLIK

Chondrus crispus

Krusflik finnes langs hele kysten og er 5-15 cm høy. Bladene er flate og krusete, stilken har forgreninger. Kan forveksles med arten vorteflik *Mastocarpus stellatus*, og den har samme egenskaper. I sjøen ser du denne på stener i grunt vann, og ofte i åpne partier mellom annen tang. Den er en rødalge som brukes mye i mat. Med flott mørk rødlig til lilla/purpur farge brukes den fersk i ulike salater, og som tilbehør og garnityr pynter den enhver rett. Brukes også til å koke base på, da den gir en fortykning om man skal ha kremet konsistens på supper eller sauser. Da benyttes bare kokekraften videre, og krusfliken fjernes. Den kan eventuelt brukes som pynt eller topping. Brukes også for å klare øl.



GRISETANGDOKKE

Vertebrata lanosa, kalles også trøffeltang

Dette er en rødalge (nesten svart) som bare vokser på grisetang i klaser og som må tørkes for å få den gode trøffelsmaken. Temperaturen ved tørking må ikke overstige 60 grader. Den er best å sanke om høsten. Krever mye finrensing etter tørking. Egner seg sammen med fet mat, i rotpureer og i usaltet smør. Den er populær blant mesterkukkene. Trøffelsmaken avtar gradvis etter seks måneders lagring på glass. Opplevs nesten tørr etter hard risting for hånd, til forskjell fra andre tangdokker. Knuses i hånd eller morter etter rensing, og eventuelle klumper fjernes. Den er best å sanke om høsten, og du napper av grisetangdokken for å sanke bærekraftig og sikre gjenvækst.



SØL

Palmaria palmata

Søl er en høyt skattet rødalge. Rødbrun farge med avrundede flikete blader fra rund stilk. Vokser ofte i klaser på stilken av f.eks. fingertare, stortare og blåskjell. Finnes i fjæresonen langs hele kysten i utsatt farvann. Ikke så vanlig i fjorder. Den ble benyttet i maten helt tilbake til vikingtiden. Benyttes rå som grønnsak, men også forvellet, syltet eller marinert. Kan ristes sprø som snacks og erstatte bacon på pizza. Den er også fin å bruke i desserter. Sammen med lime blir den helt purpurfarget. Kan tørkes, men er fortsatt bøyelig (læraktig).

GRØNNALGER



TARMGRØNSKE

Ulva intestinalis, kalles også rørhinne eller havfruens hår

Dette er en grønnaige, i slekt med havsalaten. Finnes også i ferskvann og krever mer næringsrikt vann. Sees ofte der ferskvannstilsig møter sjø. Trives i groper på svaberg og kan bli 10-40 cm lange rør med luftbobler inni. Vokser også på andre arter i sjøen. Høstes vår og sommer, egner seg spesielt til krydderblandinger etter tørking og knusing. Smaker mye, dekorativ på asjetten.



HAVSALAT

Ulva lactuca

Dette er en grønnaige som normalt har fra 10-40 cm store, fine blader. Finnes langs hele kysten i fjæresonen og sjøsonen i utsatt og skjermet farvann. Høstetid er vår og sommer. Fargen er lysegrønn til mørk og ligner vanlig salat. Bør brukes fersk rett i mat som salater, gryteretter, omeletter osv. Kan fryses og smaker like godt etter lang tid. Kan tørkes til krydder, men mister ofte farge. Inneholder jern og proteiner. Unge planter smaker best.

Behandling og lagring

Tang og tare er ferskvare og som annen sjømat skal du gjøre noe med den i løpet av fire timer. Så lenge du er ved sjøen, oppbevar sankenettet i sjøvann.

Bruk den fersk samme dag eller legg den våt i kjøleskap om du må vente noen dager med videre håndtering. Lukter den dårlig er den ikke fersk lenger og skal ikke brukes. Rensing gjøres enklest under sinking ved å fjerne groer og klippe vekk alt som er stygt. Skyll og vask i saltvann, aldri ferskvann.

Tørring gir flere års holdbarhet under tørr og mørk lagring. Både frysing og sylting egner seg godt. Mat som tilsettes fersk tang og tare må regnes som sjømat når det gjelder holdbarhet.



OPPSKRIFTER



Japanisk krydderblanding: FURIKAKE

Dette trenger du:

Skall av økologisk sitron (andre sitrusfrukter kan brukes)

Kronblader av nyperose *rosa rugosa*

Tarmgrønnske

Butare

Andre brunalger, tang eller tare, kan brukes

Slik gjør du:

Rasp av sitronskallet og la det tørke på bakepapir.

Tørk og kutt opp nyperosebladene.

Tørk og kutt opp tarmgrønnsken og butaren. Bland like deler

av alle ingrediensene sammen.

Furikaken tilfører smak

og gjør at retten blir pen å se på.

Alle typer tørket tang eller tare, sitrusfrukter og spiselige blomster kan brukes her. Denne furikaken er like fin å bruke på hvit fisk, kjøtt, desserter, kaker og ris. Tangen vil tilføre retten næringsstoffer, og umamien gjør den velsmakende.



SMØR med ulike tangarter

Tang og tare egner seg godt til å lage et smaksrikt smør. Hovedregelen er at grønn- og rødalger som smaker mye tørkes og knuses og benyttes i usaltet smør. Disse artene setter en fin farge på smøret. Brunalger benyttes på samme måte og blandes i et allerede smaksrikt smør for å forsterke smaken ytterligere. Bruk ca. 1,5-2 teskjeer tørket og knust tang eller tare per 100 gram smør.





SYLTET TANG

Ingredienser til 4 glass á 2,5 dl:

Dette trenger du:

1 liter fersk blæretang eller små grisetang. Bruk blærene og litt av stilken. Tørket tang kan også brukes.

Til lake:

4 dl vann

2,5 dl mild eddik

150 g sukker

15 g sennepsfrø

10 g rosepepper

Slik gjør du:

Kok opp laken til sukkeret er løst opp. Legg tangen i den kokende laken og gi et oppkok. Blandingen tas over i steriliserte glass. Skru lokkene på og sett glassene opp-ned. Best etter 1-2 måneder, men kan spises før. Tørket tang og grisetang bør koke i laken i noen minutter.

KNEKKEBRØD

med tang eller tare

Dette trenger du:

Til ca. 30 knekkebrød:

1,5 dl tørket sagtang eller butare

1 dl solsikkekjerter

0,5 dl gresskarkjerner

3 dl linfrø (bland hele og knuste)

4 dl vann

Slik gjør du:

Knus den tørkede tangen/taren.

Bland alt det tørre og hell i vannet.

Benyttes butare, bruk kun vingene og ikke midtribben. La blandingen hvile i ca. 8 timer før den kjevles tynt mellom bakepapir.

Stekes i varmluftsovn på ca. 100 grader.

Del opp med pizzarulle etter 20 min. La knekkebrødene stå i ovnen til de er helt tørre. Flytt gjerne rundt på bitene for jevn tørking.

Flere oppskrifter finner du på: tingmedtang.no/oppskrifter
Lær mer om tang og tare på tingmedtang.no/tangweb



NORGES SOPP-
OG NYTTEVEKSTFORBUND

Norges sopp- og nyttevekstforbund (NSNF) er en frivillig organisasjon som betjener og forener medlemsforeninger og sopp- og nyttevekstinteresserte over hele landet.

Som medlem av NSNF får du tilsendt vårt medlemsblad, rabatter og oppdaterte tilbud om våre kurs og turer og en rekke andre fordeler. Mer informasjon på **soppognyttevekster.no**

Les mer om NSNF på soppognyttevekster.no.
Du kan også skanne denne QR-koden.



Laget med støtte fra
Sparebankstiftelsen DNB

