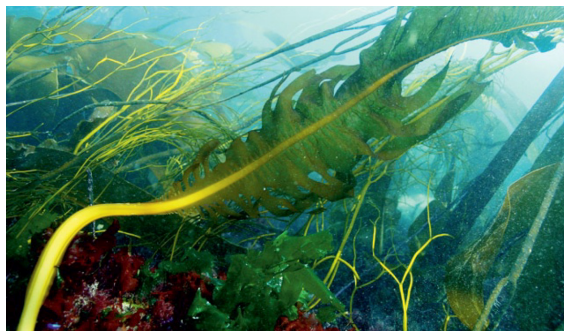


## Tang - havets grøntsager

Tang er ikke planter, men store havalger. Nogle tangarter er ganske små, nogle få millimeter eller centimeter store, mens andre er gigantiske og kan blive op til halvtreds meter lange og danne kæmpestore tangskove i havet. Tang inddeles traditionelt i tre hovedgrupper: grønalger, rødalger og brunalger. Tang kan spises og er sund mad. Tang har et meget betydeligt sundhedspotentiale som føde. I Norden vil det fortrinsvis være søl, vingetang, blæretang, sukertang, fingertang, palmetang og søsalat, som vil være de mest tilgængelige arter.



Næppe nogen anden råvare har en så bred anvendelse i køkkenet som tang. Tang kan spises rå, kogt, bagt, røget, 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.

Tang kan benyttes i dagligdagens køkken og i gastronomiske specialiteter, der udnytter tangens helt særlige egenskaber som en spændende og udfordrende råvare.

## Tang'lakrids'



### Opskrift:

Store og tykke blade af sukertang koges i rigeligt vand 1-2 timer. Vandet drænes fra, og bladene simres i et par timer sammen med soyasauce, sød vin, lidt tørret shiitakepulver, sukker og salt. Bladene lægges pres mellem pergamentpapir en dags tid. Skæres i passende stykker og rystes i en pose med en blanding af rismel, salmiakpulver og evt. lidt salt, så de ikke længere klistrer sammen.

## Blækspruttekrøller



### Opskrift:

Kappen på en tiarmet blæksprutte skæres i tynde strimler på 1-2 mm. Strimlerne lægges i en rummelig gryde med knuste hvidløg og dækkes med solsikkeolie. Varm gryden op under omrøring til ca. 85°C i 35-40 min, mens sprutterne krøller op. Dræn krøllerne kortvarigt på fedtsugende papir, hvorefter de er silkebløde, drys dem med hakket persille, og smag til med salt og peber. Kan spises varmt eller koldt.

## Blæksprutter på menuen

Blæksprutter har gennem årtusinder fascineret mennesker og i mange kulturer fundet vej ind i køkkenet. De er næringsrige og velsmagende. De kan blive en vigtig proteinkilde for os til at erstatte kød fra landdyr. Vi har masser af blæksprutter i vandene omkring Danmark, især tiarmede blæksprutter, men vi spiser dem ikke. Behøver det at være sådan?



I modsætning til mange fiskebestande er alle blækspruttepopulationer i global vækst. — Hvad med at spise dem?

Blæksprutter hører til bløddyrerne og er i familie med muslinger og snegle. Der er 800 forskellige slags blæksprutter i verden, og alene i danske have har man observeret 40 slags. De er alle spiselige. Man kan spise både arme, kappe, sifon, munden og dele af indvoldene, især lever og blæk. Det er en myte, at det er svært at lave mad med blæksprutter, men nogle arter skal mørnes, inden de kan spises. De kan koges, grilleres, konfiteres, røges, tørres, saltes og fermenteres, og nogle arter kan man spise helt rå.

## Vandmænd - havets flæskesvær

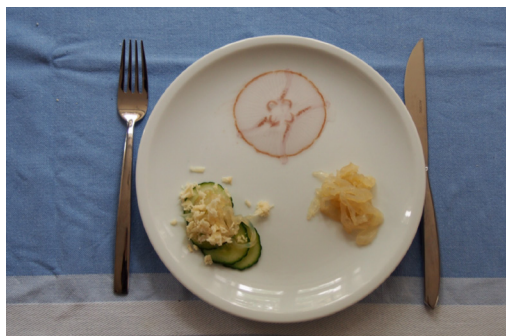
Det lyder måske mærkeligt, at man kan og har lyst til at spise en slimet blævrende vandmand. I Asien er det ligefrem en delikatesse, at spise vandmand! Vandmanden spises dog ikke rå, men tilberedes igennem en månedlang salt-ningsproces, hvor dens gelé transformeres til en knasende brusk-agtig tekstur, der kunne minde om syltede agurker. Den tilberedte vandmand serveres traditionelt strimlet vendt i en marinade typisk bestående af sesamolje. Vandmanden har meget lidt smag i sig selv, og værdsættes altså gastronomisk for sin helt specielle mundfølelse.



Vandmandschips er en helt ny måde at spise vandmand på. Lader man en vandmand tørre blot ved stue temperatur uden at gøre noget yderligere ved den, vil den simpelthen gå i stykker eller fordampe. Men ved at lægge vandmanden i alkohol kan man tørre dem ind til chips, der bliver helt papirtynde og sprøde med letsaltet smag af hav. Steger man vandmandschips kommer de til at smage ret meget som flæskesvær, fordi de indeholder meget kollagen nøjagtigt som hud gør.

Og så er der rigeligt med vandmænd i havene – så bare spis løs!

## Asiatisk vandmand i fynsk brændenældepesto



### Opskrift:

Et par håndfulde brændenælder, ½ fed hvidløg, 1 spsk parmesan-ost, 1 spsk ristede pinjekerner, citronsaft efter behag, olivenolie efter ønsket konsistens, lidt salt og peber.

Overhæld friske brandenældeskud med kogende vand og lad det stå i ca. 5 minutter, og hæld derefter vandet fra. Hvidløg, ost, pinjekerner blendes. Olie og citronsaft tilsættes lidt af gangen til pestoen har en ensartet konsistens. Smag til med salt og peber.

Asiatiske vandmand kan fx købes på

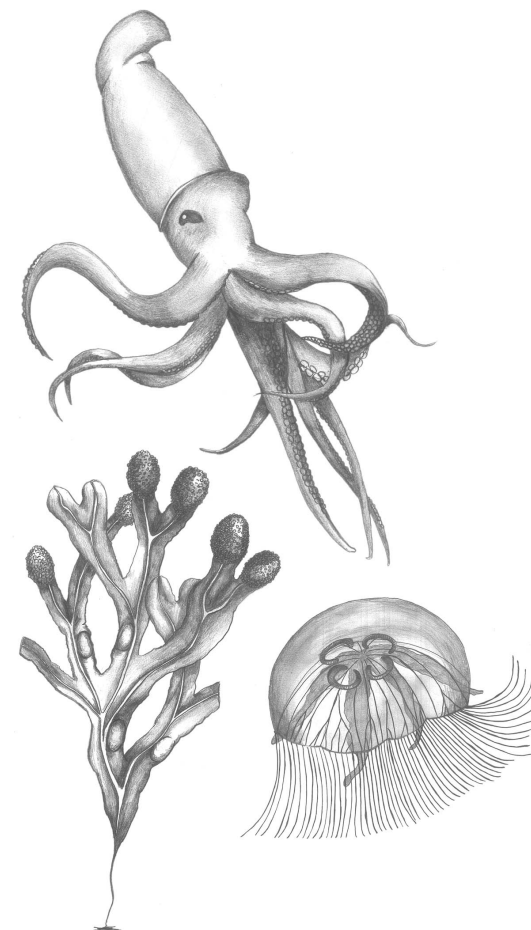
<https://www.souschef.co.uk/shredded-jellyfish.html>

Vandmandstykkerne skylles i frisk vand. Dryp dem af. Skær dem ud i passende mundstykker og vend dem i pestoen.



### Hvem er vi?

Smag for Livet er et forsknings- og formidlingscenter med fokus på madens smag som central drivkraft for livsglæde, sundhedsfremme, læring, dannelse og madhåndværk med det formål at skabe muligheder for et bedre og rigere liv for den danske befolkning.



# Smag havets hemmeligheder