

TÅNG SOM MAT OCH UPPLEVELSE

Kom i gång med alger och tång!



Att plocka vild tång är en härlig naturupplevelse och ett fint sätt att följa årstidernas skiftningar. Tången är en ganska bortglömd resurs i vår matlagning men det är en råvara med många kvaliteter som bra näringsinnehåll, goda smaker och spännande textur. Det här faktabladet har tagits fram av Karolina Martinson, tångdykerska och matkreatör, i samarbete med projektet "Scary Seafood – en reseanledning för att upptäcka den nya maten från havet".



Stora alger kallas ofta för "tång". På bilden syns blåstång och knöltång.

Plocka hållbart

De flesta tångsorterna i Sverige är fleråriga. En del arter kan bli uppemot 30 år gamla. Därför är det väldigt viktigt att vi aldrig river loss hela tångruskor. Lämna alltid kvar tångens fäste mot berget och klipp av plantan en bit ovanför skaftet eller längst ut i topparna.

Vi bör inte plocka alltför mycket från ett och samma ställe. Lämna alltid kvar fler plantor än du skördar på varje plats, så tryggar du tångens kvarlevnad där.

Det är roligt att hitta fin tång och det är lätt att bli lite girig. Plocka aldrig mer än du vet att du kommer att använda.



Rörhinna är en grönalga som växer i strandkanten och i hållkar.

Vilka sorter kan jag äta?

I våra svenska vatten finns det inga giftiga tångsorter. Vissa kan dock kännas svårare att äta av olika anledningar som till exempel trådig eller seg konsistens. Här har vi samlat några tångsorter som är lätta att känna igen och som är användbara i matlagningen:

Blåstång: Koka toppskotten mycket lätt och använd som grönsak i sallader. Torka och mal till pulver till bakning. Pickla förökningsblåsor.

Knöltång: Koka eller smörstek de sprötliknande toppskotten. Använd som grönsak. Pickla förökningsblåsor.

Sockertång: Koka eller stek lätt, friter, mjölksyra med grönsaker, torka och använd i bröddegar.

Fingertång: Torka och använd till buljonger för djup i smaken och fint näringsinnehåll. Stek som chips.

Rörhinna: Torka och använd i kryddblandningar och örtsalter för mild smak av skaldjur. Hacka ner färsk i soppor och såser. Friter.

Havssallat: Ät unga exemplar råa i sallad. Torka och använd i kryddblandningar och örtsalter. Hacka ner i omeletter, pajer och soppor.



Använd sax och klipp av de yttersta skotten på blåstången.

Hur skördar jag?

Olika tångsorter trivs på olika djup. Många sorter kan du plocka när du går med stövlar eller vadarbyxor i strandkanten. Andra behöver du dyka ner en bit under ytan för att hitta.

Blåstång och knöltång är lätta att hitta. Du kan ofta plocka dem i strandkanten eller en bit ut i vattnet om du har vadarbyxor. De har sin tillväxt längst ut i topparna. Använd en sax, kniv eller fingrarna och plocka bara med dig de yttersta delarna med ljusast färg. Plocka gärna i en nätpåse så rinner överflödigt vatten lätt av. Från februari till maj kan du hitta förökningsblåsor i topparna på blåstång och knöltång. De är fina att plocka och använda i din matlagning.

Sockertång och fingertång växer på djupare vatten och skördas oftast på 1,5 – 3 meters djup. De är oftast som allra finast från slutet av januari till april, när vattnet fortfarande är kallt. För att kunna plocka tång under vattnet vid den tiden på året behövs vådräkt eller torrdäkt samt tjocka handskar och skor av neopren. Både sockertång och fingertång har sina tillväxtpunkter längst ner mot berget, så lämna alltid kvar fästet, skaftet och en bit av bladet så kan de fortsätta att leva.

Rörhinna kan du ofta hitta i stora mängder i vattenbrynet eller i så kallade hållkar – de skålformade dammar som finns i bergen nära strandkanten. Välj plockplats med omsorg. Hållkaren måste regelbundet förses med rent och friskt havsvatten av vågorna. Under sommarmånaderna kommer vattnet snabbt upp i höga temperaturer i de små dammarna och bakterier kan växa till. Plocka rörhinna genom att nypa eller klippa av de rörformiga bladen strax ovanför fästet. Innan du använder rörhinna i din matlagning behöver du skölja den noga. Blanda vatten med havssalt och skölj bort all sand och de små kräftdjuren som kan gömma sig i rören.

Havssallat plockas från 0,5 – 2 meters djup och är lätt att känna igen. Den är intensivt grön och liknar bladsallad.

Var kan man plocka?

Välj exponerade platser ut mot öppet hav när du ska plocka. Vattnet ska vara friskt och rörligt och inte stillastående. Välj platser långt från hamnar, badplatser och industrier. Plockar du på ostkusten så måste du undvika perioder och platser med algblooming.

När kan man plocka?

Många av de bruna tångsorterna är som bäst när vattnet är som kallast. Blåstång, knöltång, sockertång och fingertång blir ofta beväxta med små fintrådiga alger och koralldjur när vattnet blir varmare. Då är de inte så goda att äta. Många blir också grova och inte lika mjälla i konsistensen längre in i sommaren.

Rörhinna och havssallat börjar växa på allvar i början av april, när det blir fler soltimmar på dygnet. De kan hålla sig fina under sommaren om inte vattnet är för varmt. I september, när vattnet blir svalare, får de ny fart igen.



Förvara de skördade algerna i en enkel nätkasse.

Torka och förvara

Det är enkelt att torka tång, och det är roligt att fylla skafferiet med smaker från hav och strand. Olika tångsorter behöver lite olika hantering.

Bruna tångsorter som sockertång, fingertång, blåstång, knöltång och sågtång går bra att torka ute i sol och vind om du vill. Du kan hänga upp tången på en lina med klädnypor eller på en torkställning, sedan torkar den fort i vinden. Du kan också torka den inomhus på klädstreck eller i en ugn på 40 grader med luckan lite på glänt. Äger du en torkmaskin för svamp och örter så går det jättebra att använda den.

De gröna tångsorterna bleks av solljus och behöver torka inomhus. Torka i ugn på 40 grader med luckan lite på glänt, i rumstemperatur utspritt på ett finmaskigt nät eller i en torkmaskin.

Förvara den torkade tången torrt och mörkt. Brun tång kan sparas i flera år och kan till och med bli bättre och utveckla djupare smaker. De gröna tångsorterna har kortare hållbarhet, och tappar smak efter en tid.

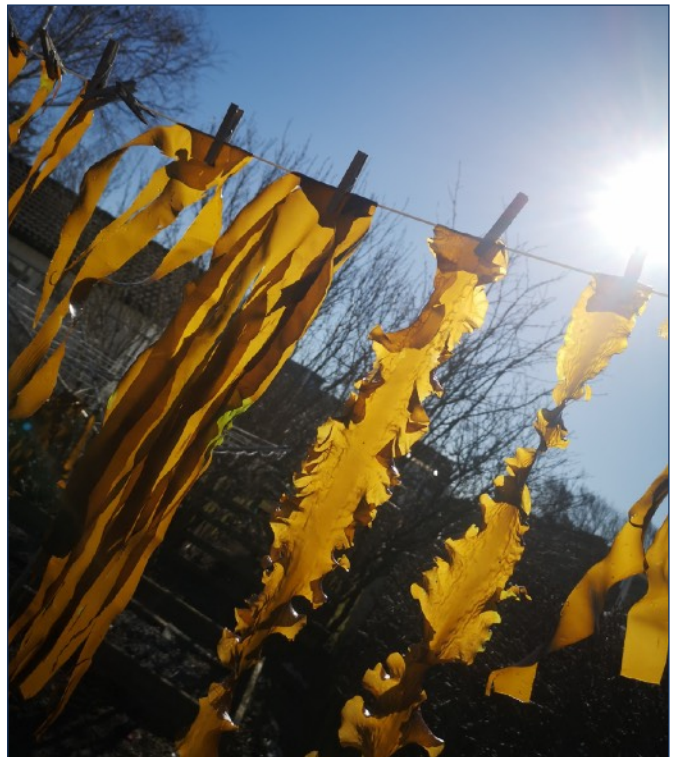
Både havssallat och rörhinna går fint att frysa. De har då en hållbarhet på cirka 6 månader. Skölj dem noga i saltat vatten, pressa ut så mycket vatten du kan ur tången och frys i en påse med så lite luft i som möjligt. Sedan kan du lätt skära ner små bitar av tång i exempelvis såser och omeletter.

Är tång nyttigt?

Alger innehåller högvärdigt protein, omättade fettsyror, fibrer, antioxidanter, vitaminer och mineraler. Men det är fortfarande oklart hur väl vi kan tillgodogöra oss nyttigheterna. Till exempel sitter proteiner och fetter hårdare bundna än i kött och fisk.

Du får gärna använda och förmedla denna guide vidare, så länge du anger Karolina Martinson och projekt Scary Seafood som källa. Kontakta gärna Karolina om du är intresserad av matlagningskurser och produktutveckling med tång som råvara.

Juni 2021 ©karolinamartinson@gmail.com



Soltorka bruna alger som fingertång och sockertång.

De mest proteinrika algerna är de röda, följt av de gröna och bruna. Framöver skulle alger kunna bli en viktigare del av vår kost, inte minst som källa till vegetariskt protein. Forskning pågår för att utvinna algprotein och använda som livsmedels ingrediens på samma sätt som till exempel sojaprotein.

Skulle man regelbundet äta stora mängder obehandlade brunalg finns en liten risk att man överskrider det rekommenderade dagliga jodintaget. Idag har det därför blivit vanligt att man förväller brunalgerna innan vidare användning, vilket sänker jodhalten.

Länkar & andra lästips

Livet i havet – växter och djur i våra hav. <https://www.havet.nu/livet>

Plocka tång & strandväxter. Recept och tillagning. Av Karolina Martinson och Linnea Sjögren. Natur och Kultur 2021.

Tångguiden. <https://catxalot.se/store/product/tangguiden>