Navne på dansk tang

Det er meget godt, det alt sammen helst skal være fra lige om hjørnet af, fordi vi så sparer co2 på at hente det hjem. Sådan er det jo bare endnu ikke med tang. Jo jo. Vi har det sort på hvidt i farvandene vores. Har bare undladt at gøre noget alvorligt høstmæssigt og ernæringsmæssigt ved det i århundreder og på den måde overladt markedet til at handle med produkterne til andre end de, der gjorde det engang, vi stadigvæk var igang med at udnytte det danske tang.
Skal vi så lade være med at bruge det tang vi allerede kán købe i helsekostbutikkerne, online og i visse supermarkeder? Bare fordi der endnu ingen er, der falbyder den samme slags tang under danske navne til os i butikkerne.
Det ville efter min mening være en kæmpe bjørnetjeneste at gøre sig selv og sin familie.
Det er vel mere et spørgsmål om at komme godt igang igen med at bruge det i maden vores daglige,
både med det japanerne o.a. sørger for at skaffe os godt og grundigt, og så det, vi selv kan sanke, høste og sende folk på havet til at dybhavshøste for os.
Hvordan ellers nå op på det af Nordisk Ministerråd anbefalede niveau i Ny Nordisk Hverdagsmad på 5 gram tang med ind i maden dagligt?
Tanget på billedet er fundet på hovedbanegården i Berlin i vinduet til en sushibar, på vej hjem fra Frankrig.

Navnene på dansk tang er blæretang, savtang, sukkertang, fingertang, blomkålstang, søl, søsalat, purpurhinde, vingetang og bladtang.
Purpurhinde forhandles som nori og laverbread.
Vingetang forhandles som wakame.
Bladtang forhandles som Kombu.
Arame vokser ikke herhjemme men er en af de japanske, der meget længe har været tilgængelig i vores helsekostbutikker.

Hvor køber man det tang jeg bruger i gryden?

Cavi-art forhandles af Dansk Supermarked, f.eks. Bilka og Føtex. Se evt.:
http://www.caviart.com/Default.asp?ID=1
Tørret søl, søsalat, purpurhinde og vingetang (wakame) køber jeg her:
http://www.gourmettang.dk/
Et andet sted at købe tilsvarende er her:
http://www.rawandmore.dk/kategori/15
Frossen blomkålstang og søl køber jeg her, hvor fra man også kan få frisk fisk leveret til sin hoveddør:
http://www.friskfangst.dk/
Nordatlantens Brygge sælger tørret søl fra Island:
http://www.bryggen.dk/default.asp?Doc=155
En yderligere mulighed er http://helseudsalg.dk/shop/search-1.html?keyword=tang

Flere muligheder kan findes ved at skrive de gængse handelsbetegnelser i sin søgemaskine. F.eks. wakame.
Blæretang, savtang, sukkertang, fingertang og kødblad er man foreløbigt nød til selv at høste.

Caviart baseret på brun tang fra vores naturlige handelspartnere

Det ser ud som om de hidtil bedste danske initiativer hvad angår tang inden for Ny Nordisk Hverdagsmad udspringer fra Jylland.
Caviart er en af de hidtil mest succesrige innovative projekter inden for tangbaseret mad. Bliver solgt i indtil flere danske supermarkeder, bruges flittigt i den danske restautionsbranche og er der ud over en rigtig succesrig exportvare. Bare pga. en god mands eksperiment, sammen med hans børn i en nordjydsk kælder...
Se: http://www.cavi-art.dk/
Det pudsige ved det er, som det lidt endnu gør sig gældende, vil man lave et godt produkt ud af tang, da kontakter man kolleger der befinder sig uden for det i NNH definerede norden. I dette tilfælde baserer succesproduktet sig på brun tang fra Skotland. Kunne du måske også godt have sendt en skipper ud i Kattegat og hente, Jens Møller, istedet for at hente det helt i Skotland...
Vi har været bagefter med at bruge vores egne, gode, vilde tangarter i alt for lang tid. Det kommer vi godt og grundigt efter i 2011 og og frem.

Marsklandets landbrugsdyr

De bedste væddeløbsheste er opdrættet i marsken, hvor de æder sig uovervindelige kræfter til i græsarter og urter, der opfører sig ligesom tang i og med disse vækster oversvømmes ved højvande, hvor havet afgiver sine næringsstoffer, der optages af det nære planterige til havet, lige i tidevandszonen.
Kødet fra marsklam, -køer og -høns er desuden af en kvalitet, der siger dybt godnat til det meste af alt andet.
Det er så velsmagende i sig selv, det ingen øvrige krydderier behøver. Kødet er f.eks. med en naturlig salt smag, der intet ekstra behøver.
Det egner sig bedst til langtidsstegning ved lav temperatur.
Dette er den i vort nordiske land og køkken bevarede tradition siden jernalderen, for på god vikingemanér at sørge for at skaffe sig og sine dyr de allerbedste næringsstofkomponenter, man godt véd er tilstede i naturen.
Det er functionel food, ligesom når man i Irland har kanon succes lige nu med lakseopdræt, hvor laksenes kost består af 20% tørret og pulveriseret tang.
Når vi tager til os igen at have havets grøntsager med ind i kosten, da vil vi med tiden indtræde i det samme organiske velvære, der i almenhed gjorde sig gældende de mange tusinde år vi opretholdt budet fra bedstemoder Hav. At have lidt af tangen med i alle døgnets måltider. Dérfra havde vikingerne deres unikke, overlegne styrke.
Denne almægtige kraft er lige så vel tilgængelig for os i dag som den altid har været.
Det er blot et spørgsmål om at holde op med at ignorere tang som en afskyelig fattigmandskost og så se at komme igang med at få noget alvorligt gjort ved det der med tang.
Det er tilgængeligt for os lige for næsen,

om vi så blot rækker aktivt ud efter det.
Markedet skal nok følge med til den forøgede efterspørgsel. Lige nu er der fiskere, der sukker over at smide det tang tilbage til havet, de alligevel får op med deres garn og andet grej. Det var da meget mere hyggeligt, om de kunne tage det med i land og få solgt på fiskeriauktionen, så vi kunne købe det hos fiskehandlerne... Der arbejdes på denne sag. Det går bare ikke så stærkt.
Producenter i det danske marskland er gået sammen i en sammenslutning, kaldet Vadehav, Marsk og Mad: http://vmom.dk/forside.html Dér kan man finde dokumentation for mine udtalelser om marskkød og meget andet godt.
Se evt. også min egen udforskning af marsklandet fra Højer i Vestjylland til Rotterdam i Holland:
http://picasaweb.google.com/thorkil.johansson/TravellingHomeThroughTheMarshlandOfNorthernHollandGermanyAndDenmark# og
http://picasaweb.google.com/thorkil.johansson/VisitingTheAnciousKooglandCloseToZaandamHollandIssueNecessaryNutrientsForHumans#

Kommentarer

1.

   Thorkil Degn Johansson

   Billedet denne kommentar knytter sig til handler om rå knoglestyrke. Man kunne også sige den rygrad vi havde, mens vi endnu havde tangen integreret i dagligdagskosten populationsmæssigt. Det er en knogle fra et marsklam, sådan set bare et repræsentativt eksempel, der viser stenhårde knogler der er det opposivt modsatte af den frygtsomme adfærd, der præger et knogleskørt menneske, der knapt nok tør tage et skridt i livet, af fare for at styrte om og knække knoglerne. I bevidstheden vores knogler er superstærke er der selv op i den højeste alder kun mod på at træde de vanskelige skridt frem i livet, vores daglige udfordringer består af. Spring. Løb. Hop. Vælt om. Fuld knald på!!! Op på benene, uanset hvad.

2.

   Thorkil Degn Johansson

   Tidligere har bønderne i marsklandet tøvet med at være åbenmundede om dét, der gør, deres landbrugsdyr bliver til kød af en usædvanlig god smags- og næringskvalitet. Man synes måske ikke lige det var lødigt at

fortælle sandheden, eftersom tang ikke var nogen synderlig lødig ting at tage i munden, hverken konkret eller verbalt. Lødigheden af dén ting gennemgår i disse år en forvandling til det bedre, der gør, selv marskbønderne nu tager bladet fra munden og fortæller, de urter deres dyr græsser på opfører sig lige som tang, i og med urterne jævnligt overskylles af havvand, det evner at optage næringsstofferne fra. Grunden til der også er en Thorshammer på billedet af kødpakken fra vores supermarked er, jeg gerne vil certificere, dette er god, oldnordisk føde, der endnu er fuldt ud, vitalt levende i vores moderne Danmark, - dvs. tjenstliggørende til at komme sundhedsmæssigt på fode igen

Det er cool det er jul og vi kan få os noget sul

Når det bliver mørketid i norden får alle nordboere lyst til at spise sulemad. En mad med meget godt fedt fra gris bl.a. Så holder vi bedre varmen i vinterkulden og har en god arbejdsenergi hen over vinteren, uden at ophobe noget af det på os som fedtdepoter. Grunden til vi kan gøre det er, vi via tang tilsat til sulemaden får tilført ernæringsstoffer, der gør vi udnytter energien i stedet for at hobe den op, som om den allerede vár nok brugt.
Hver eneste dag i kalendermåneden kommer jeg med en ny sulemadsopskrift, man med sindsro kan fortære, sammen med det tang, der er med.
Jeg er allerede startet i dag med sildemaden for tangelskere.
Juhu for en jul
med cool julesul
hvor intet hobes op
men brændes af som god energi
i mørketiden,
der gør,
vi kommer hærdet ud af endnu
en mørk og barsk vinter.
Det grønne drys på sværen af ribbensteg er tangpulver.

Jod i tang?

Denne artikel skrives med en ven i tankerne, ved navn Carl Henrik Tallaksen, der spørger til, om ikke hellere man bør følge vejledningen om kun at få max. 150 mikrogram jod fra tang i døgnet. Det er i anledning af, Naturdrogeriet på deres blæretangskapsler har følt sig foranlediget til at overholde de danske sundhedsmyndigheders krav til tangprodukter. Max. 150 mikrogram. Det har sine gode begrundelser i, man mener, det kun er skjoldbruskkirtlen der er jodforbrugende og at den bruger ca. 150 mikrogram i døgnet til at producere de for kroppen nødvendige stofskiftehormoner. Jeg har oversat en engelsk læge, der gennem 25 år brugte blæretangspulver som støttemedikament til andre mediciner, der med hans dokumentation kunne lindre samtlige folkelidelser bedre end så ret meget andet. Se:
http://tang-thorkil.dk/tanghelsebringer.pdf
Eric F.W. Powell udøser af sin indhøstede visdom og erfaring i min oversættelse af hans værk. Ofte beskriver han, at der er mange andre organer end skjoldbruskkirtlen, der er jodforbrugende. Så er 150 mikrogram jo ikke nok...
Man kan få alt for lidt af det som vi genetisk har fået gennem hundreder af år, hvorfor man syntes, man skulle putte så meget syntetisk fremstillet jod i kogesaltet, det burde kunne lindre problemet. Det tror jeg ikke på det gør godt nok. Det har ikke den samme gode optagelighed som vores genetisk, oprindelige jodoptag, der kom direkte fra naturens eget laboratorium i form af

det tang, vi hver dag havde med i maden.
Man kan også få alt for meget jod fra sit tang, hvilket vi vesterlændinge i særlig grad er udsat for, fordi vores kroppe har glemt at få det naturligt tilført. Selv japanere risikerer at blive skadet, men så er vi oppe i at snakke om 10.-20.000 mikrogram jodoptag fra tang i døgnet.
Jeg hælder personligt til anbefalingen til vesterlændinge udgivet af WHO, oplyst til mig af Prannie og Jane. Max. 1.000 mikrogram jod fra tang i optag pr. døgn.
Inden for det spillerum er tre af disse blæretangskapsler ingen udfordring, lidelsesmæssigt set, da det kun leverer 600 mikrogram jod, samtidig med at det giver tilstrækkeligt nok af også andre stoffer, flowet har fornødent i kroppen.
En kapsel med kun 150 mikrogram jod. Da går jeg halvdød, for tidligt på døgnet. Så hellere tre tak og være i flow, lige til sengetid.

Modermælk fra en kvinde der har tang med i maden

At vi i en lille krop kunne udvikle så stor en hjerne og fantastisk centralnervesystem, er efterhånden veldokumenteret tilstrækkeligt. Det var fordi formødrene og -fædrene havde tangen med i maden gennem årtusinder. Vor også gode, gamle oldnordiske tradition, der nu trænger sig gevaldigt på

helt op i konceptet for Ny Nordisk Hverdagsmad.
Det er lige så sofistikeret veldokumenteret vi populationsmæssigt ligger monstrøst underdrejet i dag, fordi vi gennem tusind år har forsaget det fødevareelement, der i bund og grund gjorde os til homo sapienser. Det er ikke bare den fatale mangel på tangets omega 3 olier, der nu slår igennem som uhyggelige sindslidelser, dødelige lidelser i kredsløbssystemet og at vi alt for tidligt må sige farvel til alt for mange af vore nære, kære, der bukker under for kræftlidelserne. Det er synergimæssigt set et resultat af at have dømt tangen ude af maden som helhed, hvilket skete med en ufattelig, systematisk indsats i slutningen af vikingetiden. Tiden for det helt store Ragnarok i folkesundheden, - omend det jo ta'r de her 50 generationer om at slå fuldt igennem, som det nu gør.
Noget af det bedste en nulevende kvinde kan gøre for sig selv og sit spædbarn er, hun gennem hele graviditeten har tang med i maden i hverdagsmåltiderne. Da giver hun for det første sit foster netop de næringsstoffer der gjorde os til mennesker genetisk set gennem årtusinder og i dag. Hun undgår også at blive personligt udhungret for den smule af næringsstofferne fra havet, hun trods alt måtte rumme i hendes organisme. Det er en meget stor fordel for hende, fordi det er en næsten overmenneskelig stor opgave, både at være mor og succesrig kvinde på arbejdsmarkedet. Det kan man ikke, når man forsager fødevareingrediensen der gjorde os til vitale mennesker. Tang. Man risikerer at blive forfærdeligt syg og er i stor risiko for at bukke under af stress. Dø langt tidligere end tiltænkt i tidernes morgen. Da er det jo bedre at have det overskud til livet, vores allesammens bedstemor forærede os i dåbsgave: Tang Mad Fra Hav.

Grundregel nummer 1 når man bruger søl i maden

Der er en fødevaresikkerhedsmæssig ting ved søl, det er lige så vigtigt at overholde, som det er at rense sine grønsager for jord. Langt de fleste høstfolk ribber hele væksten, der i sig selv som regel ikke er så stor. På den måde får de rodfæstningerne med. Søl tanget har med sine sporer fæstnet sig på en sten. Derfra skyder hele væksten og holder sig på plads i havet. Man ser tydeligt disse rodfæstninger på makrobilledet af dem. Find dem venligst ved at pille dit søl så meget fra hinanden, det er til at få øje på dem og pille dem fra. Det er nogle gange vanskeligere end andre gange, men bør gøres altid. Der er også ofte små sneglehuse gemt i søl tanget.
Standardmæssigt kan man godt diskutere om ikke al høst af søl burde overholde Prannie Rhatigans forskrifter, man kan finde på www.prannie.com Hun har et stjerneklart princip om aldrig at høste hele væksten, men kun det øverste af den. Den er vist ikke lige sevet helt rundt endnu og indtil da er vi bedre tjent med at være lige så omhyggelig med at rense vores søl som vores grønsager.

Kommentarer

1.

   Thorkil Degn Johansson

   Ja. Det er lige så godt at vide som det er, at der er god grund til at rense sine grønsager for jord og andre urenheder.

2.

Natasja, 1 måned siden

Tak! Så ved jeg det! mvh, Natasja

Søl

Søl er nok det eneste vi forbinder med oldnordisk brug af tang i maden, i og med det er overlevende beskrevet i de islandske sagaer. Pudsigt nok kunne lidt af den gamle viden få lov til at blive stående, da der blev renset grundigt ud i arkiverne. Nok fordi det, som det står, var så vigtigt, vi ligefrem var parat til noget så brutalt som at hakke hovederne af hinanden om nogen stjal søl tanget fra en fremmed mands høstmark. Ak ja for et overdrev. I almindelighed høstede vi jo bare søl tanget, tørrede det og forhandlede det i det meste af det indre Europa. Med møjsommelig flid og ihærdighed.
Det pudsige ved søl tanget er, der er utroligt mange kvaliteter af det. Det vokser i det lave hav på hele den nordlige halvkugle. Også i dansk farvand. Dér smager det ingenting af og er alt for underudviklet pga. for meget ferskvand i havet. Det smager bedst når det kommer fra de mest saltrige havegne i verden. Som f.eks. nordcalifornien i USA. Der er det bare for nedadgående pga. de stigende havtemperaturer. Søl gider heller ikke for varmt vand. Koldt, saltrigt havvand tak. Og jeg udfolder mit fulde potentiale.

Den dag i dag er de gode høstmarker for søl beliggende i Island, Norge, hvor der endnu kun er få der høster det til konsum, Bretagne i nord Frankrig og visse lokationer i det angelsaksiske rige. Alt sammen bedre end godt at sejle ud efter. Om ikke andet så på nettet. Der er dog også noget, mærkværdigvis nok, fra de mere saltholdige egne af verdenshavet, der ingenting smager af. Det er jo mærkeligt... Måske har det noget med høsttidspunktet at gøre. Mit forslag er, det smager bedst når det er høstet om foråret. Dvs. på toppen af sit næringsindhold. Det betyder også noget at det får sol i tøringsprocessen. For at udvikle smagsenzymer.

Indholdsstoffer i tang med særlige sundheds- og livsstyrkende virkninger

Til Ole G. Mouritsens tangkonference i Carlsberg Akademiet i august 2010, var jeg så heldig at komme til at sidde midt imellem 2 af talerne: Den irske læge Prannie Rhatigan og den amerikanske kræftforsker Jane Teas, begge på hver deres måde stærke fortalere for at bruge tang i hverdagsmaden.
Det har siden udviklet sig til gode samtaler på mail.
Og hvad har det så med gode ideer i gryden at gøre? Jo. Når man går helt om bag ved OPUS – Food of Life, ved at læse Claus Meyers beretninger om

hvordan tankerne om Ny Nordisk Hverdagsmad blev til, da får man det klare indtryk at grunden til at Nordisk Ministerråd bakker op om det er, det drejer sig om at genskabe en madkultur, der modsat den fra USA importerede egner sig til at få vor almene folkesundhed på fode igen, ved at integrere særligt gode, nordiske madvarer i vore jævne, danske folkekøkkener, de såkaldte NNH-værdier, der er rig adgang til at sætte sig ind i her i gryden.
En af dem er 5 gram tang (vådvægt) med i hverdagsmaden pr. dansker. En ganske lille andel af de nynordiske kostråd, men med en ubegribelig stor virkning. Man kan diskutere om fem gram er den rette målestok. 5 gram er for meget, hvis det er bladtang vi snakker om, pga. dets store jodindhold og måske for lidt, hvis vi snakker om søl og vingetang, der har noget af det laveste jodindhold. Det kan man gøre sig klogere på i min jodvejledning, der er lavet i samarbejde med Jane og Prannie:

http://tang-thorkil.dk/jodvejledning.pdf

Billedet har jeg fotograferet fra Prannies bog irish SEAWEED KITCHEN. Hun citerer Jane: At det vigtigste ved tang sådan set ikke er, at det er en overmåde rig kilde til vitaminer, mineraler, proteiner og omega 3 fedtsyrer. Det specielt kompetente ved tang er dets indhold af mange slags sukkerstoffer, der alene findes i så rigelige mængder i tangriget, der er et rige for sig selv ud over planteriget, dyreriget, etc. Disse sukkerstoffer har ord, vi knap nok kender på dansk endnu:
Alginates, fucoidans, laminarins, fucoxanthines, phyto-defensive compounds, specific lipids og uhyrligt mange flere, det ville være for trættende at remse op. Hvad jeg vil med denne artikel er at gøre tilgængeligt på simpelt dansk, hvad al det her sukkersnak handler om. Fucoidan f.eks. Det er slet ikke så svært endda. Det er et sukkerstof der bl.a. findes i savtang og blæretang, nogle af de nemmeste at høste selv i Danmark. De hedder på latin begge noget med fucus, tilhørende de brune tangarter. En af bruntangs ekstraordinære sukkerstoffer hedder fucose. Hvordan man så besluttede sig for ordet fucoidan, - jamen, - det ved jeg da ik'. Et eller andet navn skal et kært barn jo ha'!
Nå. Hvad evner det her kære fucose så? Faktisk så meget, man er tabt bag en vogn i nærmeste fremtid, om ik' man gider åbne sig bare en smule for det. Se f.eks. side 28 i BIONYT – VIDENSKABENS VERDEN nr. 149/150 ALGER Energi- og fødekilde. Der forklares det på biokemisk, fucose evner at programmere kræftceller til at gøre selvmord. Det er måske endnu for tidligt at proklamere, det kan erstatte anden medicin når udbruddet er voldsomt i gang, men i hvert fald kan det på forebyggende niveau nakke en celle, der giver sig til at opføre sig kræftagtigt. Desuden evner fucose at virke destruerende på virus, underlige betændelsestilstande og det gør, man skal være mere end usædvanligt uheldig for at rave sig en blodprop til. Det nedsætter det dårlige kolestorolindhold i blodkarrene og fremmer de gode, fornyer blodårenes smidighed og gør, at blodet ikke sådan lige giver sig til at proppe til. I øvrigt

har samtlige af kroppens celler gavn af, blodet cirkulerer så meget bedre. Så foregår stofskiftet væsenligt mere kvikt. Det nærmest chokerende er, at fucose evner at ophæve virkningerne af overdoser af radioaktiv bestråling. Det er en såkaldt antioxydant. Et mærkeligt ord, der handler om, det kemisk kan lade sig gøre at påvirke cellerne skadeligt, så de bliver til noget, der på ingen måde var den gode mening med at være til. Fucose kan ophæve denne kemiske skadevirkning, hvilket man opdagede og gjorde god gavn i Rusland efter Tjernobyl katastrofen.
Fucoidan er længe blevet værdsat af millioner af brugere i USA. Der kalder man det for SUGAR THAT HEALS. Helbredende sukker. Det sælges som kosttilskud, der dog er temmelig kostbare, og så er der jo i en nynordisk sammenhæng også det ved det, det er temmelig meget CO2-forbrugende at bringe det hertil fra USA med fly. Hvorfor ik' bar' træk i sine waders, ta' redningsvesten på og så opsøge vores egen bølgeskvulpszone ved stenstrandene, hvor man selv kan høste savtang og blæretang som jeg gør her i gryden: http://www.idegryden.dk/ide/vejledning-i-at-hoste-dansk-tang-til-eget-forbrug
Synes du det her lyder overvældende stort, da skal du vide, det bare er en lille bitte flig af alt det, sukkerstofferne i tang har at give til vores sundhed og vitalitet. Det er et helt grænseoverskridende stort felt at sætte sig ind i. Cand. Scient. Susan Løvstad Holdt er netop nu ved at færdiggøre et kæmpe værk, hvor hun gudhjælpemig har pløjet hele den biokemiske, videnskabelige litteratur igennem om forskning i tangsukkerstoffernes sundhedsmæssige gavnlige indflydelser, der findes på verdensplan, sammen med den lige så akademisk kompetente Stefan Kraan fra Irland. Jeg vil se om ik' jeg på dansk kan få Susan til at bidrage med lidt her i gryden af alle de gode essenser, de har udtrukket af vildt mange videnskabelige beretninger.

Er tørret tang en frisk grøntsag?

Ja. Tørret tang er en superfrisk grønsag, med en holdbarhed der tilnærmelsesvis er uendelig, sålænge det opbevares tørt i en lukket pose, i mørke ved den laveste temperatur man har i sin bedrift, behøver dog ikke at være i fryseren.
Grunden til det er som jeg siger, er, tang evner at bløde meget hurtigt op i en skål med ferskvand i. Det rehydrerer så hurtigt, man tror det er løgn og er lige til at bruge i maden.

Vejledning i at høste dansk tang til eget forbrug

Mens vi venter på det bliver formaliseret, det tang fiskerne alligevel får med op med deres grej kan sælges på fiskeriauktionen og komme ud i butikkerne, - ja, - da er vi altså selv nød til at trække i vores waders og høste det fornødne for egen hånd, om vi vil, det også skal være lokal, nordisk tang der kommer i maden i stedet for udelukkende tangarterne fra andre egne af verden. Vi bliver nok nød til længe endnu at benytte os af verdens øvrige ressourcer af spisetang.
Allerede vikingerne vidste, saltholdigheden i de indre, danske farvande er for lav, til at det meste tang for alvor gider at blive til noget. Derfor bragte de det med glæde med hjem fra Island, Nova Scotia, Irland, Norge, Bretagne og Normandiet.
Søl f.eks. bliver ingen rigtig ting til i de indre, danske farvande. Det smager af ingenting og er ekstremt underudviklet.
Måske skulle vi også takke de asiatiske folkeslag for at de i en strid strøm har sendt diverse tangprodukter til os via import og eksport de sidste 25 år, istedet for at stille os op med et elitært koncept om, maden absolut skal komme fra norden for at være god nok.
Skal vi endeligt være stringent nordiske i vores madlavningspraksis, er det nok nordmændene og islændingene vi henter vores mest smagende tangprodukter fra.
Det danske smager ingenting af, men indeholder alligevel gode komponenter.
Søndag den 21. november var jeg afsted med tre tanginteresserede ved Norsminde, øst for Skanderborg på højde med det øverste af Samsø, for at demonstrere hvordan man kán bære sig ad med at høste sin egen tang. Den ene er min datter Eyas klasselærer Lars. Det er ham der har taget billederne.
Der er ikke ret meget forskel på højvande og lavvande i tidevandszonen i vore indre, danske farvande. Ca. 30 cm. Det er radikalt meget anderledes end f.eks. vilkårene for mine californiske kolleger John & Barbara Stephens Lewallen, Mendocino Sea Vegetable Company. Der er tidevandsforskellen helt op til 8 meter, men det er så også direkte ud til verdens største hav: Stillehavet.
Dog når der er fuldmåne og nymåne bliver endnu mere af tangen blottet ved lavvande, både her og der. Sådan en dag var den 21. november, fuldmåne, men pga. vind fra nordøst
var det alligevel begrænset, hvor meget havet trak sig væk fra kysten. Der ses dog på billederne tangvækster, der er kommet til at ligge oppe i luften, så man kan studere dem nærmere.
Er man heldig det er fuldmåne eller nymåne og samtidig kraftig fralandsvind, åbner der sig sjældne dybder af gode, danske tangforekomster. Så det er med at holde øje med sin kalender og vind og vejr.
Ja. Jeg bruger et lugejern. Udser mig en vækst der ser godt ud og bruger jernet til at skære den af og fiske den op i hånden.

Selvfølgelig skal man ikke gå amok med sådan et apparat og bare luge væk. På den anden side behøver man heller ikke at være ræd for at skabe lys og rum til nyt liv. Stenene i tidevandszonen er bedækket af sporer, der er fluks parat til at blive til nye fuldkomne tangvækster, så snart der er plads til det. Vi har ihvertfald tre gode brunalger i tidevandszonen.
Blæretang, savtang og buletang. Der ud over er der jo så alt dét, vi kan høste af på dybvandslokationerne ved de undersøiske stenrev i Kattegat.
Jeg har oprettet et galleri, hvor man ser mig høste savtang i tidevandszonen:
http://picasaweb.google.com/thorkil.johansson/HvordanHSterManTangIDanmark#

Kommentarer

1.

   Thorkil Degn Johansson

   Helene! du kan også komme med når jeg og nogle andre fra tangnetværket skal ud og høste tang i uge 18 syd for Århus på østkysten. Hvis du gerne vil prøve sammen med nogle andre i første omgang...

2.

   Thorkil Degn Johansson

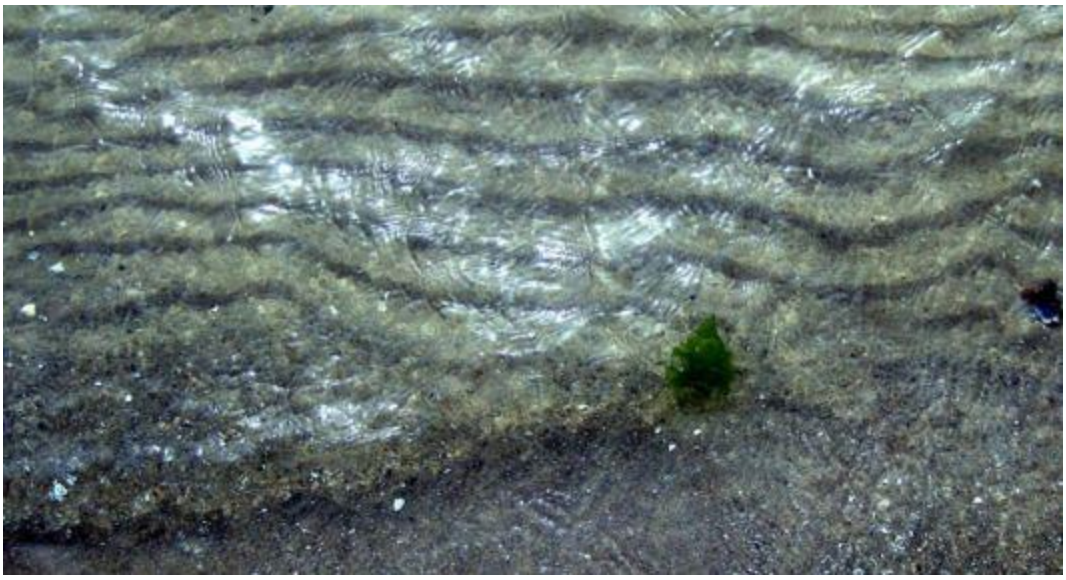
   Hej Helene. Du spørger, om der er en særligt god sæson for at høste sin egen, danske vildtang. Tak for dét. Det er altid godt med lidt debat... Jeg er endnu ikke selv færdig med at blive klog på det. Har studeret mig til, tang vokser bedst mens havvandet er allermest koldt. Vanskeligt at tro på for os, der kender fra naturen, planter vokser bedst mens jorden har en temperatur over de 15 grader. I overgangen mellem september og oktober 2010 var jeg på Samsø for at høste dansk tang sammen med 17 andre medlemmer af Susan Løvstad Holdts tangnetværk. Jeg fangede det følgende fotografi af dansk savtang, der spirer fra sin sten. Tænk sig, at spire fra sine sporer i starten af efteråret. Hvad er man så ikke blevet til i april eller maj måned, når man vokser hurtigst mens det er koldest? Det er for mit vedkommende bare med at komme ud og kigge efter i april/maj måned og se, hvad fine, store planter spirerne er blevet til i løbet af vinteren. Gad du også gerne deltage oppe fra Vensyssel af, var vi vel lidt bedre gående m.h.t. at være kyndige på emnet...

3.

Helene Overby

Hej Thorkil. Tanghøst - kan det foregå hele året eller har det en bestemt høstsæson ? mvh Helene

Kan havvand næringsberige ens økologiske grønsager?



At bruge havvand som gødning vil de fleste danskere nok betragte som væsenligt længere ude i hampen, end det er til at forholde sig til. Umiddelbart vil man jo tænke, det svarer til at fjerne sine mælkebøtter og skvalderkål ved at drysse salt på dem, så de visner... Brugt på den rigtige måde derimod, er essens af havvand et sublimt næringsstof tilsæt, der f.eks. får tomater til at udfolde hele deres genetiske potentiale også smagsmæssigt.
Tør du springe ud på det dybe og overskride en transcendental grænse for horisont, da er det amerikanske website http://www.oceansolution.com et vildt fedt ocean at dykke ned i vidensmæssigt. Disse amerikanere har i mange år drevet forsøg med at bruge havvand som gødning og har kollossal succes med det også forretningsmæssigt, - uden det i denne sammenhæng dog er andet end en omtale af en helt unik idé.
For jeg selv virker det umiddelbart indlysende, grønsagerne på landjorden kan have lige så god gavn af næringsstofferne i havet, som brun-, rød- og grønsagerne i havet kan det. Selvfølgelig kan de det. Hele oprindelsen til det organiske liv på landjorden findes i havet.
På http://www.oceansolution.com kan man f.eks. se beskrevet, en tomat genetisk set er designet til at udnytte 36 mineraler. I NPK-gødning er der 3. Fra havvandet får tomaten dem alle 36 og udnytter så sit fulde, genetiske udviklingspotentiale. Mennesket er genetisk set designet til at udnytte alle havets 90 mineraler, men vi får dem i alt for fattigt omfang og bliver dysfunktionelle af det. Vi kan hente dem alle i ganske lidt dagligt tang med i maden, men da også fra økologiske grønsager, der er dyrket med havvand eller tang som gødning.

Kan man bruge tang som gødning for sine hjemmedyrkede grønsager?

Ja. Det kan man udemærket godt. Vi har eksperimenteret med det i nogle år. Det bedste virker til at være, at tage til stranden om efteråret, samle så meget tang man kan slæbe hjem/har plads til i bagagerummet, grave det ned i sin jord, hvor det så hen over vinteren komposteres til særdeles næringsberiget muld.
Det er en misforståelse, salt fra tang skulle kunne skade ens afgrøder. I NPK står K'et for kalium, der er det salt, der er mest af i tang.
Er man utålmodighed og gerne vil kunne gøre nytte af tangs gødningsværdi fra det kommende forår, da findes der allerede flere gødningsprodukter, man kan købe, der er baseret på tang.
Grønkål f.eks. er kendt for at være en af vore bedste kilder til mineraler og vitaminer. Grønkålen er oprindeligt en strandplante, der yndede at blive næret af tang. Det gør grønkål også i dag. Det giver gode, kraftige planter og næringsværdien er givet endnu bedre. Kålen udvikler også flere aromastoffer, når det vokser i tanggødet jord.

Kommentarer

1.

   Thorkil Degn Johansson

   Den seneste nyhed er, vi har haft succes med et eksperiment, der gik ud på at dyrke jordskokker i tanggødet jord. Jordskokkerne på billedet er frisk opgravet fra haven her den 16. januar 2011, hvor det mærkeligt nok er helt forårsagtigt i vejret. En billedserie om hele forløbet af eksperimentet kan ses her:
   http://picasaweb.google.com/thorkil.johansson/ForsGMedTangSomGDningForJordskokker#

2.

   Thorkil Degn Johansson

   Nu er det jo ikke sådan, det kun er kål, der nyder godt af muldjord med komposteret tang i. En anden ting vi har forsøgt os med er squash. Dér blev et højbed etableret så sent som i juni måned, hvor en bærepose ålegræs blev bygget ind i den hjemkøbte muldjord. Hov, - vil algeforskeren sige. Ålegræs er ikke en tangart. Nej, vil jeg sige, men ålegræsset formår ligesom tang og strandengsurter at optage næringsstoffer fra havet, både vi og planter kan gøre god gavn af. Denne her squash fik f.eks. den meget underlige kvalitet, den havde en fuldkomment ubegribelig holdbarhedstid. På billedet er den et år gammel ved almindelig stuetemperatur. Der gik 18 måneder før den rådnede. Squash vi køber i supermarkedet er begyndt godt og grundigt at rådne den næste weekend vi kommer og vil gerne bruge mere af dem... Tænk sig at noget vildt tilført fra havet, kan gøre så stor en forskel...

Hvad lever tang af?

Ja. Tang skal vel også have noget at leve af, for at kunne blive til noget. Vi har en gammel talemåde der hedder, man kan leve af en sten.

Derved forstås, at være yderst nøjsom. Kunne klare sig godt med meget lidt.
Skal vi gætte gåder?
Prøv at se på billedet af stenen.
Det er de kraftfulde bevægelser i bølgeskvulpszonen der har forarbejdet stenen til den form, den har. Jeg har fundet den på en vestsjællandsk strand, hvor der er millioner af dem, med den samme smykkeagtige, ovale form.
Prøv at se en høj bjergkæde for dig, som dem de f.eks. har i Norge. Historisk set nyligt skudt op fra undergrunden, pga. kontinentalsoklernes sammenstød med hinanden.
Hvad er forskellen på disse høje mineraltinder og den forholdsvis lille sten, jeg viser på mit billede???
Det er simpelthen at tang får sig noget at vokse af, direkte indtaget gennem "huden".
Tang har jo ingen mund som os, den kan bruge til at spise med.
Mellem år og dag ude i det helt store spand, hvor tang allerede var levende før os, som det er det i dag, bliver selv den højeste bjergtinde efterhånden til en mere og mere flad, mosbegroet bakke at se på.
Vandet forandrer støt og roligt bjerglandskabet. Det regner ind i hver eneste lille sprække i klippen. Når vandet fryser til is udvider det sig og har da en kraft så mægtig, at det sprænger klippen i stykker. Støt og roligt. Bid for bid. Over tusinder af år.
Med smeltevandet om foråret rives mindre, afsprængte klippestykker ned fra bjergtinderne.
De ender ude i havet.
Der ligger de i brændingen og skurrer videre.
Al denne skurren mod hinanden frembringer mikroskopisk slibestøv, der fortrinsvis aflejres i marskområder på planeten som blødt, fint mudder.
I havet er dette dejlige mudder tangs livret.
Slurp siger det, lige ind igennem "huden",
hvor det så anvendes som byggesten for cellerne i tangen.
På denne måde opbygger tangen sig af summen af hele det i naturen tilstedeværende mineralrige. Det er derfor man kan være sikker på at få en så stor overflod af mineraler, ved at tage lidt tang med ind i hverdagskosten, at cellerne frit og kvit kan vælge mellem alt det, de hver for sig genetisk set er designet til at udnytte.
Det er glemt viden der her genfortælles, fordi jeg er gammel nok til at kunne huske det.
Vi er faktisk designet til at udnytte væsenligt mere af de mineraler, der er tilgængelige for os i naturen, end dem vi kan få fra mineralunderernærede planter og dyr på landjorden.

Kommentarer

1.

   Thorkil Degn Johansson

   Så er det jo ikke så underligt vi bliver syge på alle mulige mærkelige måder, hvor vores underernærede immunforsvar fejlfortolker situationen og giver sig til at angribe ellers nogenlunde sunde celler, som om de var et angreb af sygdom. Så er det måske heller ikke så mærkeligt, vi kun anvender omkring 10% af hjernens og hele centralnervesystemets kapacitet. Vi har jo simpelthen fjernet os fra den madingrediens, der oprindeligt gjorde, vi evolutionært kunne udvikle os til homo sapiens'er. Hvordan kunne noget så drastisk ske her i Danmark, når vi ellers for 1.000 år siden havde 9.000 års tradition for at have lidt tang med i den gode dagligkost? Det spørgsmål svarer jeg gerne på, den dag der er én eller nogen, der seriøst gider at høre på det og forholde sig til det. Tror I, det bare blev defineret som træls fattigmandskost (af hvem iøvrigt) og så vendt ryggen til, fordi vi kunne komme til at spise hvedebrød i stedet.

Vejledning i at få tang nok i maden uden at få for meget jod

Det er et velbegrundet forbehold mange mennesker har, man må være forsigtig med tangen for ikke at få overdosis af jod. De Sundhedsmyndigheder der burde have rådgivet for længst om hvordan man kyndigt forholder sig i denne sag, har endnu ikke gjort det, mig bekendt.
Det var mit eget forbehold fra starten af, hvor jeg nok var interesseret i tang, men bange for at bruge det pga. eventuelle pådragelser af skadeeffekter.
Jeg har forsket grundigt på feltet, også på egen krop, og er kommet med en vejledning, i samarbejde med to engelsktalende, kvindelige forskere om dosering af tang i kosten så man får tang nok uden at få for meget af det gode, så det bliver skadeligt.
Min omtalte jodvejledning kan ses her:
http://tang-thorkil.dk/jodvejledning.pdf
Iøvrigt bør man måske nok overveje, når man tager tangen med ind i maden per beslutning, at lade være med at bruge det kunstigt jodberigede køkkensalt.
Med tang med i maden har man brug for at have styr på sit daglige jodoptag for ikke at få overdosis af det bedste.
Da kan selv de 150 mikrogram jod man dagligt får fra sit kunstigt næringsberigede salt også godt tælle med.
Vores oprindelige måde at få sund og naturlig jod var ved at have tang med i

maden. Derfra får vi det også bedst i dag.
Men selv i de gode havsalte som f.eks. himalaysalt er der også jod med. Det bør også tælles med.
Bliv nu endelig ikke skræmt. Man skal væsenligt over 1.000 mikrogram jod i døgnet for måske at være i en eller anden forgiftningsfare.
Op til da virker jodtilskudet fra tangen særdeles belivende, idet vi har undværet det i så mange århundreder, hvor vi ret beset trængte til det.
Vores organismer hungrer efter naturlig jod.
Ik' no'et der er kunstigt, uøkologisk fremstillet,
som det syntetiske er.
Det er nemt at holde sig inden for 1.000 mikrogram jod i døget, selv som ved at have tang med ind i maden i alle måltider...
Man skal bare følge min jodvejledning og så holde øje med nyhederne om næringsstofdeklarationen på 16 forskellige, danske tangarter, der er lige på trapperne men vist nok endnu ikke udkommet.

Kommentarer

1.

   Thorkil Degn Johansson

   Du spørger til tang som kosttilskud. Tang er i sig selv et kosttilskud, en slags krydderi på tilværelsen, kunne man sådan set godt sige. Hvis du ikke har lyst til at eksperimentere direkte med mundfølelsen af det, kan du købe det i kapselform. Sådan en kapsel er lige til at sluge op til et måltid og gør lige så god gavn som tang i almindelighed. M.h.t. tangkapsler har vi her i huset ganske god tillid til Naturdrogeriets produkter, alene fordi det er en af vore ældste danske på helsekostmarkedet. For f.eks. blæretangskaplernes vedkommende er det specifikt oplyst, hvor stort indholdet af jod er. Der er 115-220 mikrogram jod i hver kapsel, nogenlunde svarende til sundhedsmyndighedernes anbefalede daglige max optag. Men så skal du lade være med at bruge salt med kunstigt tilsat jod, om det er denne grænse, du vil overholde. Personligt bruger jeg ofte 2 af disse kapsler. En til dagens første måltid og en til eftermiddagsmåltidet. Det er stadigvæk et jodindhold der ligger væsenligt under det af WHO anbefalede, daglige max optag, men kapslerne mætter ganske meget i sig selv og jeg skal jo altså også have plads i maven til iøvrigt at spise den gode mad.

2.

   Mia Lohse

Det lyder godt, jeg vil forsøge mig med noget af det du anbefaler - kan det evt fås som kost tilskud ? Da jeg heller ikke er fiske spiser i stor stil kan jeg godt fornemme det vil være meget gavnligt.

3.

Thorkil Degn Johansson, 4 måneder siden

Kære Mia Lohse. Det vil gøre dig og dit barn særdeles godt at bruge tang i maden under graviditeten. Barnet har brug for omega 3 fedstofferne til at udvikle sin hjerne og centralnervesystem. Her er fedtstofindholdet 70% og fra naturens side er det for 50%'s vedkommende designet til at være omega 3 i form af DHA og EPA. Den bedste kilde til disse fedtstoffer er tang. Det er også derfra fiskene får det. Nu ved jeg jo ikke hvor meget fiskespiser, du er, men det er meget almindeligt, at en kvindes hjernemasse skrumper under graviditeten, fordi barnet nødvendigvis må have disse fedtstoffer for at kunne udvikle sig optimalt. Tager du tang med ind i maden i den størrelsesorden jeg oplyser i min jodvejledning, er der ingen risiko for at få for meget jod. Du spørger, om jeg ved noget om tang/kelp/taremel som kosttilskud. Det gør jeg. Det kan du se på http://tang-thorkil.dk Kelp og taremel skal du være forsigtig med at bruge. Det er dét, jeg kalder Kombu i jodvejledningen. Det er dér, der er det allerstørste jodindhold samlet set i alle grønsager, hvad enten de er fra havet eller ej. Der er også jodindhold i fisk, fordi de spiser tang, det er bare mere behersket. Naturligt forekommende i planterigets grønsager er der kun forsvindende lidt jod. Bruger du taremel, så gør det i en størrelsesorden, der ikke overskrider 1 tsk. i døgnet. Hvorfor ikke istedet bruge søl tang og vingetang, du nemt kan købe hjem online? Det er noget af det mindst jodholdige, men så kan du til gengæld også bruge noget mere af det og på den måde bedre få nok af de næringsstoffer, der er i tang i så høj en koncentration som ellers hverken i plante- eller dyreriget, - med mindre dyrene, som du skriver, har fået tangtilskud til kosten i deres levetid.

4.

Mia Lohse

Interessant - jeg har netop ledt efter lignende anbefalinger på netdoktor - uden held. Var usikker på om man som gravid skulle blive tang spiser...

Tang med i hverdagsmaden, - hvor meget og hvor lidt?

Det er svært at give eksakte mål på hvor meget og hvor lidt der skal til, for at man har fået tang nok til daglig. Der er imidlertid nogle tommelfingerregler man kan bruge, vi her i bedriften har erfaret, ved i årevis at arbejde tangen med ind i maden.
Lige meget hvad det så end er for noget tang, mætter maden væsenligt mere. Antageligt fordi tang er en højere koncentration af næringsstoffer end man finder i plante- og dyreriget. I vores tilfælde bliver vi veltilpas mætte af en måltidsvolumen, der er mellem 25 og 30% mindre, end hvis ik' der var tang i. Det er ikke lige sådan at måle og veje op, men har man det lige som os, der er kede af at smide uspist mad i skraldespanden, så kommer man efterhånden efter, at vide at blive mæt af mindre, fordi det er surt sjov at smide god mad i skraldespanden. Supper kan genbruges, men ellers hyller vi princippet om at frisk, tillavet mad er bedst.
Noget tyder på, det er bedre at have ganske lidt tang med i hvert eneste måltid døgnet rundt, end at spise store portioner af det engang imellem. Men hvordan skal man bære sig ad med dét, når man hen over arbejdsugen må nøjes med kantinemad, der ingen tang er i? Online er der indtil flere kapselprodukter tilgængelige, man kan indtage som tilskud til hvad så end man spiser i et måltid.
Hvad er indikatoren for, at man har fået tang nok?
Et vedvarende, uanstrengt højt energiniveau hele den vågne dag. At man bliver bedre udhvilet af mindre søvn.
Hvad er så indikatoren for at have fået for lidt tang i sin mad? At man "går død" i det, før ens arbejdsdag er slut.
Iøvrigt kan man godt skele til min jodvejledning
http://tang-thorkil.dk/jodvejledning.pdf
og dér danne sig et begreb om hvor meget og hvor lidt der er fornødent.
5 gram kombu pr. person, hvad enten det er i våd eller tør tilstand, mætter væsenligt mere end mindre jodholdige tangarter. Man kan, efter vores erfaring, slet ikke spise så meget kombu, hvad enten det er tørt eller vådt. Måske er det kroppens selvregulerende effekt, der træder i aktion og siger: "Hallo fætter! Du bliver dårlig, hvis du spiser dig igennem alt det du har øst op på din tallerken".

Kommentarer

1.

   Thorkil Degn Johansson

   Selv tak, Carl Henrik. Jeg har også prøvet at få for meget af det gode og er kun glad for, nogen gider at gøre nytte af, der ér mulighed for at bruge tang i maden, hvor man nøjes med at udnytte de velafbalancerede goder det giver at bruge tangen i maden kløgtigt. Herligt salatforslag du har med butang, vi her i Danmark kalder vingetang og tihi, - skal vi købe det nemt ind på nettet, så hedder det gudhjælpemig wakamé, hvad enten vi får det fra Bretagne via http://www.gourmettang.dk/ eller fra japanerne i helsekostbutikkerne vi har, hvor det går under dette handelsnavn. Indtil vi får det gjort godt og grundigt nordisk ved at høste det selv i egne nordiske farvande, da er vi nok nød til at æde, nogle andre har sat navnepræmissen på handelsprodukter vi har gode ressourcer af i eget nordisk farvand. Hmmm... Er det ik' bare godt, det er en god vare, man har mulighed for at købe nemt, online?

2.

   Carl Henrik Tallaksen

   Tak Thorkil. Det er prisværdigt, at du har gjort dig den ulejlighed at lære os andre omkring jod problematikken. Du beskriver det meget godt og giver anbefalinger i din jodvejledning. Det er ganske let at forstå. Jeg selv startede med for store portioner af tang. Ganske lidt tang gør sig faktisk ganske udmærket. De lidt mindre jodholdige tangarter kan man bedre fråse med.

Fremstilling af nordisk tangpulver/-granulat

De danske tangarter egner sig godt til i tørret tilstand at blive ristet og kværnet til pulver.

Tørret og derefter korttidsristet tang er ganske nem at kværne til pulver i en morter. At bruge tang i pulverform som tilsætning til sin yndlingsføde er almindeligt i Irland og en god måde at bruge det på.

Når kvistene af tang er ristet på brødrister små 4-5 minutter er det supernemt at kværne det til pulver i morteren, - der jo også er et redskab vi taditionelt har med os helt tilbage til stenalderen. Lige til at stoppe i maden som en næringsberigende ingrediens, man bliver helt homo sapiens af.

Æbleflæsk med pulveriseret savtang

Æbleflæsk fremstillet på traditionel vis, men med pulver af tørret, ristet og pulveriseret dansk savtang tilsat

Ingredienser

Pulver af dansk savtang
To meget store danske madæbler
Krydderier man ynder, i dette tilfælde friskkværnet karry, himalayasalt og en blandingspeber med granulat af tørret hvidløg
Lidt god stegeolie
Røget flæsk

Fremgangsmåde

En kvist tørret, dansk savtang ristes på en brødrister et par minutter på hver side og kværnes til pulver i morter
Æblerne skrælles, renses for urenheder og skæres til småstykker
Krydderierne ristes i den smule stegeolie der bruges
De parterede æblestykker tilsættes sammen med pulveret af savtang
Æblemosen står og simrer mens man steger flæsket sådan som man ynder at stege sit flæsk

Tilberedningstid

Kan nok gøres på under en time, hvis man har travlt.

Antal personer 2

Tangsnacks af ristet vingetang

Alaria esculenta hedder på dansk vingetang, fordi det er, hvad det ligner i frisk tilstand. Det findes i dansk farvand, hvor vi mig bekendt endnu har til gode at høste det. Det er udbredt i hele verdenshavet. Japanerne kalder det Wakame. Det gør franskmændene også, når de høster det ved det yderste af Bretagne. Det er nok bare fordi det er et handelsnavn, man formoder kunderne kender. Det er en af de i sig selv bedst velsmagende tangarter. Vingetangen i denne opskrift er høstet ved Bretagne og solgt af www.gourmettang.dk

Ingredienser

Et par kviste pr. person

Fremgangsmåde

Vingetangen ristes på en brødrister et par minutter eller indtil midterribben begynder at poppe

Tilberedningstid

Under 5 minutter

Søl på rugbrød med bruchetta og peberrod

Der er brugt tørret Søl, der er tjekket efter for sandkorn og andre ting, vi ikke bryder os om at få i munden. Det er synd at opbløde Søl'et. Derved fordufter den karakteristiske gode smag som dug for solen.
Dog, - den smule væde Søl'let trækker til sig fra bruchettaen gør, det bliver endnu mere blødt at skære med kniven og tygge.

Ingredienser

rugbrød
smør
Søl
bruchetta fra glas
revet peberrod

Fremgangsmåde

Brødet smørres
Søl'et anrettes på det smurte brød

et passende lag bruchetta smøres ud over tangen
til sidst garneres med peberrod efter smag og behag

Tilberedningstid

5-10 minutter

Antal personer

Det viste på billedet er nok til at mætte en voksen person

Kommentarer

1.

   Thorkil Degn Johansson

   Hej Ulrik. Selv om jeg allerede har svaret dig på mail, synes jeg lige jeg også vil kopiere linket til Maine Coast Sea Vegetables online ind her, så andre læsere også kan finde sig et godt og sikkert sted at købe bl.a. Dulse (Søl): http://seaveg.com/shop/index.php?main_page=index

2.

   Ulrik, 5 måneder siden

   Har du nogle links til hvor man kan købe søl online? Evt. fra Canada/USA som du nævner. Tak

3.

   Thorkil Degn Johansson

   I vikingetiden hentede vi i fast pendulfart Søl i Island, hvor man havde stranden delt op i "marker". I rå, tørret tilstand er det rigtigt god mad, man får en kanongod energi af at spise. Det giver en stærk udholdenhed. Vi har Søl i vore egne, indre danske farvande, men saltholdigheden i det indre hav er for lav til at Søl udvikler sit fulde potentiale. Derfor er det fortsat en god ide at købe det hjem fra Island eller Irland. Kan også købes hjem online fra Canada og USA.

Müesligrød med tykmælk og søl

Dulsen (Søl) er tjekket for urenheder, klippet i stykker og anrettet oven på grøden. Inden det spises er det en god ide at røre Dulsen ud i grøden. Så suger det lidt væske til sig og bliver blødt at tygge.

Ingredienser

Müesligrød man foretrækker
Tykmælk
Søl

Fremgangsmåde

Kog grøden mør
kom det i en skål
hæld lidt tykmælk ud over
tjek Dulsen for urenheder og klip det i små stykker
rør Dulsen ud i grøden og lad trække et par minutter inden spisning

Tilberedningstid

ca. 20 minutter

Pizza med Søl

Ved at gå ind på denne pdf-fil får man en detaljeret gennemgang i hvordan pizzaen fremstilles:
http://tang-thorkil.dk/pizzamedsoel.pdf

Ingredienser

Man kan bruge hvad som helst man gerne vil bruge i en pizza, men den særlige måde at bruge Dulsen på er en god ide at genanvende, da Dulsens særprægede, unikke smag netop kommer til sin ret, ved at bløde op i den smule tomatpasta, der er anrettet oven på den forbagte pizza.

Fremgangsmåde

Fremgangsmåden gives udførligt i den ovennævnte pdf-fil.

Tilberedningstid

2 timer hvor man har god tid

Antal personer

2

Tynde kødruller med mør dansk fingertang og dressing

Selvhøstet dansk Fingertang er kogt mørt og klippet i små stykker, hvor det så bliver anrettet på ultratyndt tørret kød, sammen med en dressing man ynder.

Ingredienser

Ultratyndt lufttørret skinke
en lille finger Fingertang
dressing, i dette tilfælde bestående af lidt rygeost, lidt soya, lidt risvinseddike, salt og peber, - og nåh ja, der var også finthakket persille med.

Fremgangsmåde

Det der tager længst tid er at få Fingertangen til at blive bare nogenlunde mør. Det bør simre i kogende vand i timer før det er er tilfældet.

Tilberedningstid

Er et spørgsmål om hvor rå man gider spise Fingertangen

Antal personer

2

Kommentarer

1.

   Thorkil Degn Johansson

   Her ses hvordan de færdige ultratynde kødruller med dansk Fingertang ser ud:

Blancherede knopper af Blæretang anrettet på rugbrød med smør og røget Stenbidder

Tangen er i dette tilfælde frisk høstet.
Det kan også gå an at have det tørret,
bløde det op en times tid
og så blanchere det.
Man kan jo ik' li'e rende ud og høste det frisk
hver andet øjeblik.

Ingredienser

Rugbrød
smør
røget stenbidder pillet af benene
blæretangsknopper

Fremgangsmåde

Ganske som man iøvrigt ville have lavet sig en god mad.

Tilberedningstid

Ret kort

Brunkål med pulveriseret savtang og flæsk

Så kan I godt glemme alt om, som beskrevet i tema, jeres børn og børnebørn kun gider rødkål i glas til jul og ik' anden kål hen over året. Formentlig er det polysacchariderne i brun havtang der får denne brunkål til at smage helt unikt sødt, på en måde der i allerhøjeste grad tiltaler slikmunde.
Ved nærmere betragtning indgår rørsukkeret og sukkerstofferne fra tangen i en højere enhed, der giver en helt ny sødmeoplevelse, der bestemt er delikat. Nogen siger, man ikke kan fordøje tangs polysaccarider pga. mangel på et bestemt spaltningsenzym man kun udvikler i tarmfloraen, når man regelmæssigt optager tang, fisk og skaldyr. Hvad så med at komme igang med at integrere dette spaltningsenzym ved at tage en smule tang med ind i ethvert måltid?
Allerede den afdøde engelske læge og forsker Eric. F.W. Powell nævnte i 1968, tang nogen gange tager lang tid om at virke, men at det er en sikker heler på sigt.

Ingredienser

25 gram rørsukker
hvidkål
ca. et gram pulveriseret Savtang
flæsk
krydderier man ynder, alt efter deltagernes i måltidets smagsløgs indretning. Altid en mere eller mindre unik sag.

Fremgangsmåde

skær kålen i småstykker
rist og pulveriser en kvist Savtang
Sukkeret brunes i en gryde sammen med lidt fedtstof af en slags man godt kan li'.
Kålen hældes op i gryden sammen med tangpulveret.
Det simrer et par timer og tilsættes lidt kogt vand under vejs efter behov.
Imens steger man godt og grundigt sit flæsk på en pande eller i en ovn på bagepapir.

Tilberedningstid

Det er godt at gi' sig god tid til at lave dejlig mad

Antal personer

2

Kommentarer

1.

   Thorkil Degn Johansson

   NB: Spørg en erfaren mand og få at vide, tangtilskuddet til retten gør, man kan fordøje kålen/undgå at det giver sig til at gasse i store mængder. Tang med i maden giver en i mange henseender uanstrengt optagelse af de gode næringsstoffer, i stedet for at omsætte dem til prutter vi ingenting kan bruge til, andet end at lugte fælt af.

2.

   Thorkil Degn Johansson

   Denne lille kvist at tørret Savtang var nok to do the whole trick i denne moderne, men alligevel oldnordiske tangret. Her ses kvisten sammen med det rørsukker der bruges.

3.

Thorkil Degn Johansson

Den færdige ret i dette tilfælde smukt arrangeret af Margot

Frikadeller med pulveriseret dansk savtang

Det eneste usædvanlige i den her opskrift er, der er anvendt dansk tang i opskriften, selvhøstet fra pure dansk tidevandszone, hvor vi har rigelige mængder af det, sålænge vi høster det bæredygtigt, hvilket jeg har gjort. Bæredygtigt vil sige ikke at være for grådig, således tangen har optimale muligheder for at regenere.

Ingredienser

Hakket kalv og flæsk
en kvist savtang
kartofler
hvidkålsnitter til at stege mørt i en sovs
havsalt og krydderier

Fremgangsmåde

Tangen ristes og pulveriseres inden kødfarsen røres sammen. Tilsættes inden omrøring.
Frikadellerne steges på normal vis.
Kartoflerne er skrællet og kogt møre.
Kålen er finsnittet, stegt sammen med karry og salt i en gryde og tilsat vand, for at blive til en sovs.

Tilberedningstid

45 minutter

Antal personer

2

Kommentarer

1.

   Thorkil Degn Johansson

   Måltidet ligner en hvilken som helst anden, god, dansk frikadelle med tilbehør af kartofler og kålsovs. Det er ikke til at smage overhovedet, der er tang i, men den glade spiser af måltidet gør på den måde alligevel god gavn af bruntangs fortrinlige næringsstoffer.

2.

   Thorkil Degn Johansson

   På billedet ses det pulverisede Savtang tilsat frikadellefarsen

Rugbrød med ost, spegepølse og spejlæg drysset med flager af tørret søsalat og søl

Et lidt anderledes højt belagt smørrebrød. Det anvendte tang giver en pikant smag til måltidet. Den smule ristning der sker af det mens ægget stivner, vækker smagsstofferne i det ekstra til live.
Flagerne af søsalat og søl kan købes online hos
http://www.gourmettang.dk/

Ingredienser

1 skive fuldkornsrugbrød
smør
en skive ost
en skive spegepølse
1 æg
flager af tørret søsalat og søl

Fremgangsmåde

Ægget slås ud på en opvarmet pande og drysses straks efter med flagerne af tørret søsalat og søl.
Imens speglægget stivner smøres rugbrøddet og anrettes med ost og spegepølse.
Når speglægget er færdigt anrettes det øverst.

Tilberedningstid

15 minutter

Langtidsstegte stegeben med tang af kødblad og grønkålsalat med perlespelt

Det særlige ved retten er nok, der er det pære danske kødblad med i den, en tangart der uden tvivl oprindeligt fik sit navn, fordi det i farven minder om rødt kød. Brugt i dette måltid viser det sig at mørne kødet perfekt og give det en ubeskrivelig god smag, ud over det mærkbart leverer de gode virkninger, det giver at have tang med i maden. Kødblad hedder også Dilsea carnosa.

Ingredienser

Stegeben af gris - så mange man kan spise
½ porter - lidt vand
1 gram tørret kødblad
½ til trekvart dl. perlespelt
1½ dl. kogende vand
1 rødløg
4-5 jordskokker
100 g frisk grønkål
1 håndfuld hasselnødder
1 tsk. sennep
1 tsk. honning
salt og peber
olie

Fremgangsmåde

Start med at riste kødbladet på en brødrister. Selv om det er tørret bør det have ca. 6 minutter for at tørre så ekstra grundigt ind, det er nemt at kværne det til pulver i morteren. Ellers er det for sejt at kværne.
Kødblad, salt og peber drysses på kødet og masseres ind.
Benene brunes godt i en stegegryde med lidt olie.
Der tilsættes en ½ porter og en ½ dl. vand.
Når på kogepunktet igen skrues der ned til lav simretemperatur, hvorefter benene passer sig selv 5 timer.
Perlespelten hældes i en skål og overhældes med det kogende vand. Lad det stå og trække med et låg over til spelten har suget det meste af vandet. Hæld det overskydende vand fra.
Fjern grønkålen fra stokken og skyl det.
Skræl løg og jordskokker.
Grønkål, løg og jordskokker hakkes meget fint i en processor.
Olien opvarmes i en gryde.
De hakkede grøntsager tilsættes
og simrer for middel varme 8-10 minutter.
De hakkede hasselnødder tilsættes og retten
simrer yderligere 5 minutter.
Undervejs kan der spædes med anelser af kogende vand, om man synes retten udvikler sig til at blive for tør.

Tilberedningstid

6 timer med mulighed for at lave meget andet undervejs

Antal personer

2

Kommentarer

1.

   Thorkil Degn Johansson

   På billedet ses stegebenenes tilstand. Kødet var så mørt det var supernemt at pille det fra benene.

Sildemad med ristet søl og vingetang

Det særlige ved opskriften er at der er anvendt ristet tang. Søl tangen er knust med fingrene ud over høstsilden og det ristede vingetang er med som en side snack til at gnave i undervejs.

Ingredienser

En skive rugbrød
smør
en skive ost
et spejlæg
filet af fed høstsild
små kviste af søl og vingetang

Fremgangsmåde

tangen ristes på brødrister i et par minutter på hver side
brødet smørres og pålægges en skive ost
imens er ægget ved at stivne
spejlægget anrettes på maden
silden lægges ud over
og drysses med det fingerknuste, ristede søl

TIPS: Lad gerne retten stå en fem minutter, så søl tangen får lov til at stå og trække lidt af sildelagen. Det mørner hurtigt tangen og folder dens smagspotentiale fuldt ud

Tilberedningstid

15 minutter

Sylte på rugbrød med fuldkornssennep og flager af vingetang

Flagerne af vingetang er brugt direkte fra posen. Det er bedre at riste dem på tør pande et par minutter, - ind til de er knasende sprøde at tygge. Ellers kan de være en smule fade i smagen. De erstatter rimeligt godt ristet løg fra pose, især med hensyn til at gøre god gavn af sulemaden.
Se mit tangtip:

http://www.idegryden.dk/ide/det-er-cool-det-er-jul-og-vi-kan-fa-os-noget-sul

Ingredienser

En skive rugbrød
smør
skiver af grisesylte nok til at dække rugbrødsskiven
helkornssennep
flager af vingetang
bitte lille smule revet peberrod

Fremgangsmåde

Rugbrødet smørres
skiver sylte skæres og anrettes på brødet
så meget sennep som man kan li' anrettes ovenpå
det drysses med flager af vingetang
og pyntes med stykker af reven peberrod

Tilberedningstid

15-20 minutter

Antal personer

1

Udvalg af fed fisk med blancherede knopper af blæretang

Det særlige er, der er tang med i maden. Det er plukket på sydsiden af Djurs med langskaftede gummistøvler i maj måned 2010.

Ingredienser

knopper af blæretang
varmrøget laks
fede marinerede høstsild
røget stenbidder
rugbrød
smør

Fremgangsmåde

Man sidder og smør sig de gode fiskemadder med blæretangs knopper, man kan overkomme at spise.

Tilberedningstid

Et aftenmåltids tid med få forberedelser

Sildemad med trelags blancheret vingetang

Det særlige ved opskriften er, der er opblødt og blancheret vingetang med i så store stykker det dækker hele rundtnommen af rugbrød

Ingredienser

Vingetang fra midt på væksten
1 skive fuldkornsrugbrød
smør eller grevefedt i anledning af suletiden
et blødkogt æg
fuldkornssennep

Fremgangsmåde

Vingetangen blødes op og blancheres til den har en tilpas mørhed men stadigvæk med lidt "tyg" i.
Imens smøres rugbrøddet og ægget koges.
Det dejlige møre vingetang anrettes oven på rugbrødet i tre, lige store lag.
Oven på dette anrettes det sild, man bruger, det blødkogte æg skåret i ½ og en pæn klat fuldkornssennep.

Tilberedningstid

30 minutter

Antal personer

1

Kommentarer

1.

   Thorkil Degn Johansson

   Her ser man hvordan den færdige mad ser ud:

Hjemmelavet ost med flager af sporofyller af vingetang

Denne ost med skiver af vingetangs sporofyller er både let at finde lige her og ved forhandleren, til at betale sig fra, let at lave og meget let at komme til at elske på groft brød til morgenmaden.

Ingredienser

½ liter youghturt naturel står i et kaffefilter og drypper af
snitter af vingetangs sporofyller
krydderier man ynder + salt af samme slags
krydderurter i frisk eller tørret form

Fremgangsmåde

Youghurten hældes op i kaffefilterposen, så det kan stå og dryppe af.
Når det er dryppet færdigt af, tilsættes vingetangsskiverne direkte, sammen med krydderier og krydderurter

Tilberedningstid

Reelt 45 minutter tagende i betragtning de timer youghurten tager om at dryppe af er tid, hvor man kan lave noget andet imens

Antal personer

2 kan spise af det i flere dage

Sporofyller af vingetang kan købes her under handelsnavnet Mekabu:

http://www.makrobiotik.com/epages/es10478406.sf/de_DE/?ObjectPath=/Shops/es10478406_Makrobiotik/Categories/Lebensmittel/Meeresgemuese_Algen

Ristet purpurhinde der skifter fra brun til grøn mens den svides i olien.

Det særlige ved opskriften er, der er purpurhinde med. Det findes i dansk tidevandszone, men forhandles mest som nori i butikkerne, fordi japanerne er

25-30 år forud, med at sælge tang til os danskere i vores helsekostbutikker. De danskere der har kapaciten til at høste og sælge den bedste danske tang, tvivler på, om der er mennesker nok i DK der vil betale hvad det koster at få vild nordisk dansk tang hjem på sit spisebord, sådan lige ind over med computeren, hjemme fra dén stol, hvor man sidder aktuelt og arbejder.

Ingredienser

purpurhinde stykker af 5 gram pr. person selv om det er tørret vægt.
Tørrede ananasstykker eller endnu bedre tørret frugt som der er så meget godt af i den vilde, danske natur, der ellers bare ligger og rådner op, fordi vi har travlt med alt muligt andet end at hente det hjem som vi gjorde på høst i gamle dage.
En olie der kan tåle friturestegningstemperaturer, da det er på denne måde, de nordvestamerikanske kystindianere har fortalt mine hvide meddelere, man har spist sin purpurhinde lokalt. Friturestegt sammen med fed fisk.

Fremgangsmåde

Olien varmes op i stegetingen.
Purpurhindestykkerne dyppes ned i den hede stegeolie, lige ned og op, et åndedræt senere af de dybe.
Det gode vilde, frugt man har ligges sådan lige ved siden af.

TIPS: Pas på ikke at fritere purpurhinden for hårdt. Det er den ikke så glad for. Den kan brænde af og blive noget mærkeligt kul at stoppe i munden.

Tilberedningstid

15 minutter

Antal personer

2

Kommentarer

1.

   Thorkil Degn Johansson

   Hvorfor hedder det så en hinde af purpur farve, når det tydeligvis er både brunt og grønt? Tjah. Min gode ven Prannie fra Irland fortæller, den første frost giver en lækker sødme til purpurhinden. Den skifter også farve derved, ligesom bladene på træerne, når kulden sætter ind. Den får en smuk purpur farve, indikerende, hallo, nu er jeg lige klar til at blive brugt som lækker menneskeføde, - om blot I levner mig mulighed for at formere mig videre, - dvs. lade være med at ribbe mig totalt.

Vintersuppe med granuleret søl

Det særlige ved opskriften er den variant af søl, der er med. Jeg kender det efterhånden fra hele den nordlige halvkugle i munden min som smag, - og denne har en ganske særlig kvalitet ingen af de andre har. Lige som de brune tangarter har den ganske mange sukkerstoffer i sig, der i fordøjelsen leverer særligt gavnlige indflydelser til det menneskelige trivsel og velvære.
Iøvrigt adskiller dette søl granulat sig ved at være hårdt som sten umiddelbart man tygger på det. Det skal lige som brun tang blødes op og koges for at blive super mørt.
Burde jeg lade være med at fortælle, hvor jeg får mine gode råvarer fra?
Næh.
Det er http://www.gourmettang.dk/

der forhandler det nævnte søl granulat online,
så man lige får det hjem i sin postkasse
med pakkeposten.
Der er jo ikke meget ved at fortælle om noget godt
om ikke også man oplyser, hvor man har skaffet sig
det fra.

Ingredienser

En lille rodbede
en lille gulerod
en lille persillerod
lidt grønkål
lidt god stegeolie
1 tsk. granulat af søl
kogende vand

Fremgangsmåde

Grøntsagerne renses og skæres i småstykker.
Imens opvarmes den lille stegegryde med det fedtstof i man ynder at bruge.
De skårne grøntsager smides der op i sammen med søl tangen og lidt kogende vand.
Undervejs tilsættes kogende vand så grøntsagerne er dækket, - lige stikker toppen af hovedet op over vandet.

Tilberedningstid

5 kvarter

Antal personer

1

Kommentarer

1.

   Thorkil Degn Johansson

   På billedet ses den færdige suppe, en portion til én person, der mættede fuldkomment, uanset hvor ringe den så end er i volumen. At blive perfekt mæt af lidt, ligesom japanerne, - det er ik' så ring'. Det ku' godt

nok li'e vær' ret møj værrer... Igen, igen. Det er fantastisk så meget tang kan gøre ved de smage der er i ens andre råvarer i maden. Her er det eneste krydderi og gav en for mig helt ny variant af gode overtoner på de dejlige grøntsagers smage.

Flamsk bøf med granulat af søl

Flamsk bøf er en opskrift vi her i huset har det med at vende tilbage til ind imellem. Det er god efterårs- og vintermad. Navnet er måske ikke særligt dansk, men det er udelukkende danske råvarer der anvendes, - bortset fra det søl der i dette tilfælde er i. Det er hentet hjem fra Bretagnes tidevandskyst, tørret og granuleret og til salg hos http://www.gourmettang.dk/
Grunden til, det er særligt godt at anvende er, det overhovedet egner sig til kogning og at der er mange flere sukkerstoffer med end der normalt er i søl.

Der burde sikkert også have været noget ekstra pynt med til maden. Det sjove er bare, det smager så utroligt godt i sig selv, der slet ingen grund er til nogen ekstra fornøjelse. Det er en sjælden ting, men okay, synes vi.

Ingredienser

I dette tilfælde var det oksemørbrad, svarende til hvad 2 personer kunne have lavet sig en god bøf ud af. Det blev så bare brugt som en slags gullashkød, det lige så vel kan være.
Til retten bruges så meget ris man tror på, man kan spise. Det kunne også sagtens have været stenaldermaden spelt, vores ældste kornsort med en god, ny renæssance.
Den smule stegeolie man godt kan li' at bruge.
½ stort rødløg
½ porter øl
70 gram koncentreret tomatpuré
1 spsk. sennep
1 spsk. sukker
2½ dl. grøntsagsbouillon
En lille spsk. granuleret søl

Fremgangsmåde

Granulatet af søl smides lige ud over en tallerken for at tjekke, om der er noget at sortere fra, man ik' gider at tygge på. Det har vi endnu ikke fundet med denne variant.
Kødet man bruger skærer man i mindre stykker.
Imens varmes olien i gryden, løget skæres i småstykker og svitser lidt.
Når løgstykkerne er ved at være møre pøtter man tomatpuréen ud over, hælder sukkeret på, senneppen, grøntsagsbouillonen og det granulerede søl.
Det koger lige op engang og sættes så på simretemperatur i den forvarmede ovn til 130 grader i en tre timer, hvor man imellem kan lave alt muligt andet og sørge for at tilberede risen også, - eller spelten om man vil.
Søl tangen jævner gryderetten til den helt rigtige konsistens.

Tilberedningstid

Ret lang tid hvor man også har tid til alt muligt andet

Antal personer

2

Kommentarer

1.

   Thorkil Degn Johansson

   Hvad man ser på billedet er den lille spsk. fuld granulat af søl, smidt ud over en tallerken for lige at tjekke om der er nogle urenheder, det er godt at fjerne. Der var igen ingen.

Rullepølse på rugbrød med drys af ristet granulat af vingetang

Det særlige ved håndmaden er, der er vingetang i den, selv om nogen påstår, der ikke findes vingetang i DK's farvandszoner. Det gør der, såvel i østre Kattegat, Limfjorden, Skagerak og Nordsøen ifgl. publikationen Danish Seaweeds, udgivet af Ruth Nielsen, Botanical Museum, Gothersgade 130, DK-1123 Copenhagen K, Denmark. Der er bare ingen der høster det til os, så vi køber den samme slags tang fra Frankrig, Irland eller Japan, hvor man alle steder kalder det ved det japanske navn wakame, måske bare fordi japanerne var de første på markedet, der gerne ville sælge tang til europa.
Déngang anså vi andre det for at været noget langhåret snak, der vist nok ik' var god nok hold i.
Måske ender det langhårede hippisnak med at blive erkendt som faktoren, der for alvor kunne gøre noget ved at få folkesundheden op at stå igen, efter at have lidt ganske alvorlig skade populationsmæssigt set,
ved at konvertere for 1.000 år siden
til at spise hvid brød hver morgen
meget hellere end noget med tang i.
Det sku' vel ik' vær' så ring endda...
Varianten fra Bretagne man kan få hos
http://www.gourmettang.dk/
er en rigtigt god erstatning for at vente på det gode,
vi endnu mangler at få hevet op fra eget hav.
Kommer tid kommer råd.
Efter da vil det også være interessant ind imellem at variere mellem tang fra hele verdenshavet.

Ingredienser

1 skive rugbrød
smør til at smørre den
1 tsk. vingetangsgranulat
2 tsk. fuldkornsennep

Fremgangsmåde

Granulatet af vingetang ristes på en tør, opvarmet pande i 5-6 minutter, til det knaser mellem tænderne som flæskesvær.
Rugbrødet smørres.
Skiverne af rullepølse skæres.
Senneppen anrettes
og der pyntes med det ristede vingetangsgranulat.

Tilberedningstid

20 minutter

Antal personer

1

Kommentarer

1.

   Thorkil Degn Johansson

   Focus på hvordan den gode mad med ristet, granuleret vingetang ser ud tæt på.

2.

   Thorkil Degn Johansson

   Focus på hvordan vingetang ser ud in natura og hvordan Prannie Rhatigan i Irland mener, det er mest bæredygtigt at høste det.

Gammeldags Revelsben med godt med savtangspulver i sværen og brunkål med sølgranulat

Der bliver talt en del om, vi danskere efterhånden kun forstår at bruge helstege af gris, så som ribben, mens vi ellers maler det meste af gris til fars, vi så flittigt bruger i maden vores. Den her opskrift er et nyt forsøg på at bruge god gammel sulemad i julemaden vores, at vi kan have det godt ved sulen fordi tangen med ind over gør det muligt at bruge det til at holde varmen i vinterkulden og få godt arbejde gjort iøvrigt.
Søl tangen giver kålen en røgagtig saltsmag, mens savtangen mørner stegen

meget, uden at det bliver særligt salt. Det går godt til hinanden. Pudsigt savtangen er så lidt salt. Det er nok bare fordi vores indre farvande nærmest består af ferskvand fra åerne og regn.

Ingredienser

En steg Revelsben til 2 personer, dvs. ca. 500 gram
1 tolvtedel hvidkålshoved (det er ikke beregnet til gemmemad)
4 gram tørret dansk savtang
Salt og peber
5 gram sukker
1 spsk. granulat af søl

Fremgangsmåde

Start med at riste det tørrede savtang og kværn det i kaffemølle eller morter. Nogle kafemølleproducenter er ikke længere så stolte af, man også kværner tang og krydderier i deres møller. Det synes jeg man skal tage helt roligt og bare kværne videre.
Det er rimeligt hårdt arbejde, skal jeg hilse og sige, når man kværner de hårdeste ting på en oldnordisk stenalder morter. Altså med håndkraft forstås.
Kålen snittes fint og steges i en gryde hvor der er en spsk. søl granulat med. Der er også lige pøttet de 5 gram sukker med op i kålgryden.

Tilberedningstid

2 timer

Antal personer

2

Kommentarer

1.

   Thorkil Degn Johansson

   Her ses at sværen er god og grundigt gnedet med pulver af 4 gram tørret, ristet savtang ud over salt og peber.

Ristet, pulveriseret tang på små stykker ristet brød, smurt med hvidløgssmør.

Det særlige ved opskriften er, det er en af ens gode muligheder for at have i størrelsesordenen 5 gram tang med i maden dagligt som den nye NNH-værdi, man gerne vil opfylde.
Konceptet er derudover særdeles enkelt.
Man tager sig noget rigtigt godt brød med masser af kærner o.a. gode sager i.
Det skærer man i mindre skiver, man rister godt på sin brødrister.

Mens brødstykkerne stadig er glohede, smører man dem med hvidløgssmørret og drysser tangen på, man forinden har ristet og kværnet i morter eller kaffemølle på eget ansvar.

Ingredienser

Hammergodt frisk brød fra bageren.
Tangpulver man lige har stået og kværnet en 5 gram af, så man også kan bruge af det den næste dag.
Hvidløgssmør eller smør man selv blander med friskpresset hvidløg.

Fremgangsmåde

Det er godt nok beskrevet i beskrivelsen af det særlige ved retten, hvordan man bærer sig ad med at sammensætte den.

Tilberedningstid

25 minutter

Antal personer

2

Kommentarer

1.

   Thorkil Degn Johansson

   Ja Lis. God ide at servere det sammen med en velkomstdrink til en sammenkomst! Her til foråret vil det jo også være oplagt med friske krydderurter i hvidløgssmøret, f.eks. brøndkarse vi har sat i vindueskarmen i køkkenet efter inspiration fra dig.

2.

   Lis Klein

   Det skal prøves - en rigtig lille let spise til velkomst.

3.

Thorkil Degn Johansson

Hej Natasja. Mig bekendt er endnu den eneste måde at skaffe sig savtang og blæretang, at trække i sine waders og høste det selv. Der er ik' no'en endnu der gør det for os og sælger det på nettet, som det ellers meget gøres med tang. Køb du dig bare nogle waders og træd ud i tidevandszonen, når rette tid er som jeg beskriver i: http://www.idegryden.dk/ide/vejledning-i-at-hoste-dansk-tang-til-eget-forbrug

4.

Natasja

Hej Thorkil! Er meget inspirerende. Hvor kan jeg købe den tang? På forhånd tak Natasja

5.

Thorkil Degn Johansson

Tak Susan. Ja. Du har jo smagt det selv på dine meget inspirende Tangdage på Samsø: https://picasaweb.google.com/thorkil.johansson/TangdagePaSams# Jeg nød i særlig grad din gulerodsret med havspagetti, inspireret af Prannie.

6.

Susan L. Holdt

Jeg har smagt det lækre brød tilberedt af Thorkil selv. Særdeles skønt. Frossent hvidløgsbrød fra supermarkedet "go home" eller "stay in the freezer"

7.

Thorkil Degn Johansson

Tak Carl Henrik. Jeg giver dig helt ret. Har selv prøvet at spise det tilsvarende som den eneste frokost en dag. Jeg blev meget dejligt mæt, men kunne dog ikke lade være med at undre mig over, hvordan så lidt kan mætte så meget. Det er forøvrigt en konstant forundring, jeg der er ude i. Det ér altså mærkeligt tang så hurtigt gør en rigtigt godt tilpas i

maven. Et glas koldt hvidvin til... Tihi. Jeg kan næsten smage i min mund, hvor godt smagene supplerer hinanden.

8.

Carl Henrik Tallaksen

Super Thorkild. Det var en nem måde at få sig noget tang på. Og på en meget delikat måde. Passer perfekt til et glas koldt hvidvin.

Rå søl som dagens første måltid

Jeg havde et par år, hvor rå søl fra posen var det eneste, jeg spiste til morgenmad.
Det var rart på den måde ligesom at få indkredset, hvad det specifikt er for nogle goder i fordøjelsen tangarten leverer.
Uanset hvor bombet man er efter den forrige friaftens udskejelser, bliver man inden for en time kanonfrisk i pæren og så sprængfyldt med energi, man nærmest har lyst til at danse. Det mærkværdige er denne virkning sådan set varer hele arbejdsdagen, omend man kan profitere af også at have noget tang med ved eftermiddagsmåltidet.
Det er imidlertid ingen god ide, efter min mening, primært at tage tagen med ind i maden til aftensmåltidet og få det hele dér.

Efter fyraften skal vi helst falde helt ned på jorden. Komme ud af det høje gear og bare rekreere os til at blive klar igen til den næste dags store udfordringer. Det gør man bedst med virkningen af tang en smule på afstand.

Ingredienser

6-8 gram søl

Fremgangsmåde

Det er altid godt at kigge sit søl efter for urenheder, inden man stopper det i munden. Ligesom vi fjerner jord fra vores kartofler og iøvrigt gør grønsager godt istand.
I søl finder man typisk rodfæstninger, dvs. den "rod", væksten bruger til at holde sig fast til en sten på havbunden. Det er sjældent at kunne få søl uden at nogen af dem er med. De svarer til at tygge på sandkorn. Bestemt ubehageligt.
Andre ting vi ikke bryder os at gnave er bitte små sneglehuse, der kan gemme sig mellem vækstens blade.
Nogle gange kan der være noget hvidt på overfladen, der godt kunne minde om mug. Det er det på ingen måde. Det er sunde kalium salte der er trukket ud i overfladen, fordi søl tangen ikke er blevet hurtigt nok tørret i solen.
Hardcore høstfolk der har rigtigt meget højfjeldssol bruger søl tangen til gødning i haven i stedet, når saltene trækker ud på overfladen.
Der har de det sværere i Irland, fordi det regner så meget og er tåget meget af året. Derfor er der ofte salte på ydersiden af søl fra Irland. Det kan sagtens spises, men det er ikke lige så kønt at se på, som søl der er perfekt soltørret i første hug.

Tilberedningstid

Den tid det tager at pille sin søl tang fra hinanden og tjekke det for de nævnte urenheder

Antal personer

1

Kommentarer

1.

   Thorkil Degn Johansson

   Hej Jacob. Du kan roligt tage tang med hjem, når du alligevel er ude og plukke muslinger. Det tang man kan se på banneret på min hjemmeside http://tang-thorkil.dk Tang Mad Fra Hav har jeg selv sanket netop ved Skagens østkyst i området mellem Skagen og fyret. Jeg tog det i bølgeskvulpzonen, hvor det lå og drev. Omkring 20% af et års vækst af dybhavstang bliver revet løs fra sine stenhæfter og en pæn del af det skyller op på stranden. Så længe det ligger ude i vandet og er helt frisk at se og dufte til, da egner det sig udemærket til menneskeføde. Hjemme igen kan du hænge det til tørre et lunt sted. Du vil opleve, det bliver knastørt inden for et døgn. Når det er tørret kan du klippe det i mindre stykker og pakke det væk i kraftige plasticposer med en lukkedimmer på. Tangen i poserne kan du bruge i din kollegielejlighed. Rister du et par gram pr. person og knuser det i en kaffemølle eller stenmorter, da kan du tilsætte det til uanset hvad for noget varm mad du laver dig. Et par gram pr. person lyder af meget lidt. Tænk på, det meste af det tang, du finder har tabt minimum 50% af sin vægt ved at tørre ind, helt op til 85%. Send en frankeret svarkuvert til mig på adressen Solvej 7, 6000 Kolding. Så skal jeg sende dig en smagsprøve på søl.

2.

   Jacob

   Det vil jeg meget gerne. Så kan jeg prøve det. Mine forældre bor oppe ved Skagen. Så jeg plejer at tage fisk med hjem, når jeg er på besøg ved dem - og om vinteren plukker jeg muslinger. Men måske skulle jeg begynde, at tage tang med også.

3.

   Thorkil Degn Johansson

   Så på den anden side Jacob. Det er jul og jeg har meget tang liggende, vi ikke selv kan bruge det hele af. Den billigste måde du kan få noget af til prøve lige nu, er ved at sende mig en frankeret svarkuvert. Så skal jeg levere dig små prøver på dette og hint, du kan se mig benytte mig af her på idegryden. Andre kan også godt få leveret samme ved at

henvende sig til mig på muligheden for det her på idegryden. Løber jeg tør er der sgu nok nogle sponsorer, der vil hjælpe til, med at gøre det helt almindeligt igen og okay, man da selvfølgelig bruger tang i maden dagligt, ung, midaldrende eller gammel som man er. Nu er der endeligt fiskere der er parat til at tage på havet det danske i nord (Kattegat) og høste frisk, dansk tang til os, ud over alt det andet vi har tilgængeligt på verdensmarkedet. Det er et skridt så stort i danmarkshistorien at det bør fejres med nye, banebrydende initiativer. Det her marketingsforsøg bliver hverken det første eller det sidste.

4.

Thorkil Degn Johansson

Hej Jacob. Du har ret i at tang koster, når man er på SU. På den anden side er 1 krone pr. gram særligt kostbart, når det er i størrelsesordenen 5 gram tang vi bør ha' med i maden dagligt? Prøv at tænke på det på dén måde, du i stedet sparer omkring 50% af dine øvrige madudgifter, fordi du takket være den lille smule tang bliver meget bedre mæt af ubegribeligt meget mindre... Derudover har du da ret i, det billigste er at sanke det selv i skvulpezonen, tørre det og bruge det dagligt år ud og ind. 5 kroner om dagen må være til at overkomme, når du så til gengæld sparer så meget på dine almindelige mad- og spiseomkostninger...

5.

Jacob

Det ser lækkert ud. Alle dine opskrifter med tang er ret seje, og noget jeg vil prøve. Men på den side, du har henvist til, er tang rigtig dyrt. Og når jeg er på S.U., må jeg vælge sådanne dyre vare fra. Så jeg vil høre, om der er billige alternativer? (andet end at plukke selv)

Æbleflæsk med kværnet, ristet søsalat og søl

Der afprøves her at bruge søsalat og søl istedet for dansk savtang. Søsalaten fordi den har en bitterlignende, peberagtig smag, der er temmeligt interessant, unik som den er.
Sammen med det salte smag fra søl tangen og den sødme der er i den særlige variant af det, er det et bekendtskab, man godt kúnne finde på at komme efter en anden god gang.

Ingredienser

En spiseskefuld blanding af tørret søsalat og søl pr. person.
1 stort madæble pr. person.
10 gram sukker pr. person.
Flæsk i en mængde man tror på man kan spise.
Ellers kan rester af det gemmes i køleskabet en uges tid. De er nok spist inden.

Fremgangsmåde

Det særlige ved denne fremgangsmåde er at få ristet søsalaten tilstrækkeligt meget til at det er nemt at kværne. Det er sejere end søl tangen, der så til gengæld heldigvis godt kan tåle at riste så længe. Det tager hele 10 minutter for søsalaten at blive så sprødristet på en pænt ophedet pande.
Æblerne gøres godt istand, så de er lige til at hakke i mindre stykker.
Sukkeret pøttes op i gryden, måske sammen med lidt fedtstof, om man foretrækker det. En god gryde kan godt smelte sukker uden fedtstof.
De skårne æblestykker hældes op i gryden, sammen med sukker og kværnet tang.
Imens det står og simrer lige så lang tid som det tager at riste flæsket gyldent og sprødt, er maden færdig.

Tilberedningstid

1½ til to timer med rimelig nærværelse under vejs

Antal personer

1-4.000.000 alt efter hvordan man ganger det op

1.

   Thorkil Degn Johansson

Her kan man se hvor meget blandingen af tørret søsalat og søl fylder på den lille pande, hvor det ristes. Blandingen er forøvrigt p.t. kun tilgængelig som Salade De La Mer hos http://www.gourmettang.dk/ Vi har dog både søsalat og søl i dansk territorial farvand, vi kan høste. Søsalat og søl kender ingen territoriale grænser. Det vokser i verdenshavet, hvor det kan komme til det. Der må vi gerne skaffe os licens til at være professionelle høstere af det til industriformål, at vi alle kan få tang nok at spise, dagligt.

2.

Thorkil Degn Johansson

Her ses et nærbillede af hvordan det færdige mad ser ud. Det var en helt rundtnom af rugbrød denne gang, hvor det forrige gang med æbleflæsk og anden tang var nogle smallere, bredere stykker.

Sild og laksepaté på fuldkornsrugbrød med mos af advocado, feta ost, tangpulver, salt og krydderier

Det er sådan set en lige ud ad landevejen hverdagsmad, hvor der bare lige er puttet passende mængde tangpulver med.
Noget man kan lave sig i en fart når man har travlt.

Ingredienser

Skiver af multikernerugbrød
smør
laksepaté
marineret sild
Caviart af bruntang
blødkogt æg
1 tsk. tangpulver

Fremgangsmåde

Ved vi ikke allesammen godt hvordan man smører sig en god håndmad? Så er det vel bare også lige at integrere tangen den dag i dét, man gør.
Den ene tsk. tangpulver er rørt op i mosen af moden advocado, feta osten, salt

og krydderier. Det har godt af at stå og trække lidt så tangen bløder op og ud i maden. Små ti minutter.

Tilberedningstid

Hurtig

Antal personer

1 tsk. tangpulver er fastsat ud fra, der var to personer i måltidet.

Sidetallerken med rå mængder af egne krydderurter og finthakket søl tang

I sommer mens der var rigeligt med friske krydderurter gjorde jeg forsøg med rigelige mængder af det, sammen med finhakket søl, for at se hvordan det var som en sideret.
Erfaringen var, søl tangen bør hakkes finere end man kan se på billedet, da det ellers helt overskygger smagen af krydderurterne.
I finthakket tilstand går smagen af krydderurter op i en højere enhed med søls smag, der er ret eksotisk.
Man bør forøvrigt ikke bruge salt som krydderi, da søl tangen er saltsmag nok i sig selv.
Man kan selvfølgelig også bruge andre krydderurter end persille. Til sommer vil

jeg forsøge at tilføje mælkebøtteblade, skvalderkål, brændenældeskud og hvad godt man iøvrigt kan finde på.
Man behøver ikke at undre sig over de bagvedliggende madredskaber er anderledes end i vort almindelige køkken. Det er bare fordi jeg er på sommerferie sammen med ungerne, vi er i et andet setup. Det er på ingen måde en collage jeg har stjålet et eller andet sted andet fra. Skal iøvrigt hilse at sige, min søn og min datter med fornøjelse spiste af sidetallerkenen, med var enige om med mig om, vi slet ikke kunne spise det hele dén dag. Det var simpelthen fór meget næring.

Ingredienser

Kruspersille fra haven
søl tang
kunne være æblecidereddike men det er hvidvinseddike i dette tilfælde
hvidløgsfed
soya
kæmpenatlysolie eller anden god olie
blandingspeber fra kværn

Fremgangsmåde

Persillen renses, topskuddene pilles af stilkene og finhakkes med kniven.
Søl tangen renses og finhakkes, gerne mere end ses på billederne i collagen.
De marinerende ting hældes ud over i de passende mængder og det står og trækker lidt inden spisning.

Tilberedningstid

20 minutter

Antal personer

9

Kommentarer

1.

   Thorkil Degn Johansson

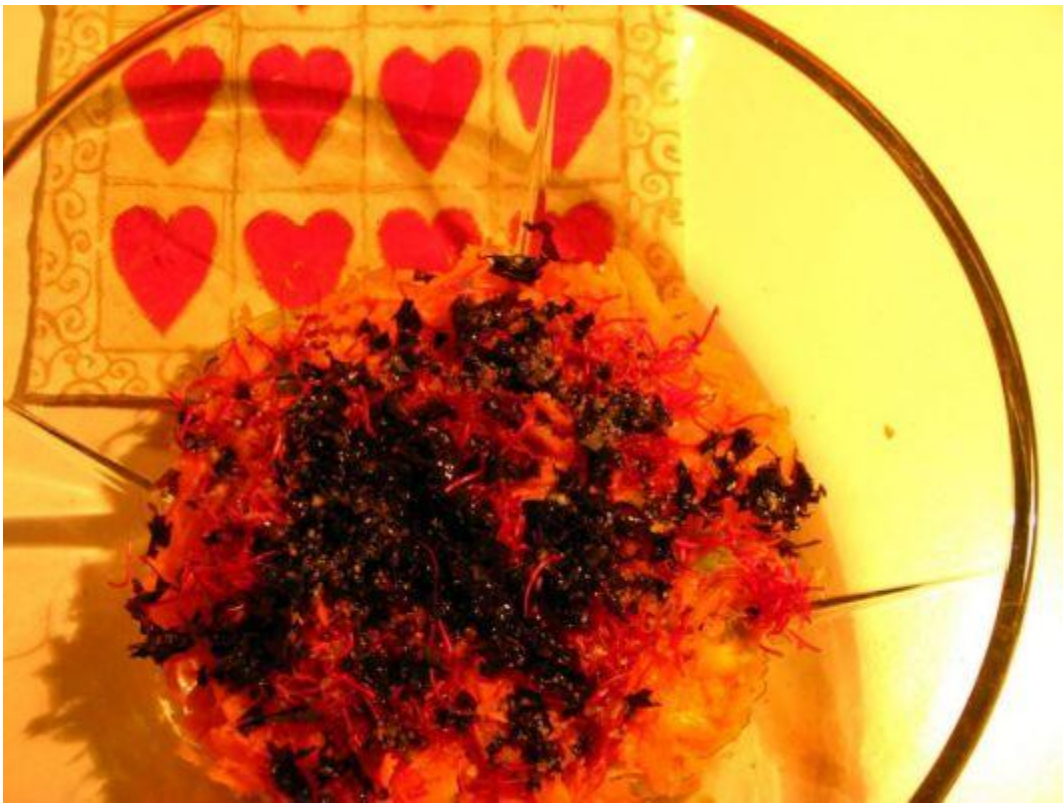
   Der kommer du med en rigtigt god ide, Lis. Sjovt som jeg ligesom i min mund kan smage, hvordan smagen af friskpillede rejer går i enhed med denne sidetallerken. Søl og reje sammen. Guf!

2.

   Lis Klein

   Thorkil, godt det snart er sommer igen..... ser rigtig lækkert ud.... Tror det vil være rigtig godt til pil selv rejer!

Madsalat med blomkålstang på bund af skiver af oksesteg fra marsklandet



Det særlige ved denne opskrift ud, over der er rosenkål med og spirer af rosabi er, der er blomkålstang med. Det er første gang, vi her i hjemmet har brugt blomkålstang. Resultatet var et særpræget godt smagende aftensmåltid for konen og jeg, ingen har grund til at skamme sig over at eftergøre i samme eller en eller anden anderledes madsalatform. Behøver bestemt ik' li'e at være den præcist samme opskrift. Det her er bare en ide til én måde at bruge blomkålstang på, det er bedre end godt at komme i god gang med at gøre i køkkenet sit.

Ingredienser

5 rosenkålshoveder pr. deltagende i måltidet
2½ ret små gulerødder pr. deltager
1 spsk. rosabispirer eller anden vild krydderurt pr. deltager.
Dressing i passende mængde til deltagerne. I dette tilfælde lavet af kæmpenatlysolie, æbleeddike, friskkværnet karry og lidt lyng og kveller salt. Kunne også gøres lige så godt med alt muligt andet, man ynder.
2 skiver af den gode marsk oksesteg man har til overs fra i går pr. person. Ku' også lige så godt være alt muligt andet, godt kød i mindre portioner.

Fremgangsmåde

Rosenkålshovederne gøres i stand og mørkoges hen over 10 minutter. De drypper af efter kogning.
gulerødderne skrælles og grovrives.
De 5 gram blomkålstang pr. person tøes op i koldt vand og drysser på den måde af, hvad der måtte være af mindre urenheder i dem. Det kan man lade ligge på bunden af opblødningsvandet. Blomkålstangen snittes i dette tilfælde til småstykker. Var man mere fræk kunne man tilsætte det til madsalaten uden snitning. Der er god bid i det.
De vilde spirer skylles og snittes let i stykker.
Dressingen man synes bedst om tilberede, tilbereder man.
De tynde skiver af genbrugskødet varmes 10 minutter ved 180 grader.

Tilberedningstid

60 minutter

Antal personer

I dette tilfælde ganget op til 2.

Kommentarer

1.

   Thorkil Degn Johansson

   Her ses hvordan måltidet ser ud, når det er færdigtanrettet.

Brunkål med skiver af oksesteg fra marsk

Brunkål er en børnevenlig måde at spise kål. Jeg husker selv fra barnsben, det var rart, der var den der krydrede, gode sødme med ind over, når vi en sjælden gang fik det om vinteren.
Synes bare det kunne være sjovt at kombinere madæble med brunkål. Æblet tilføjer en god syrlig smag.
Stegen er et forsøg vi har gjort, på at købe oksesteg fra marsken hjem via nettet og få den sat ved døren tidligt om morgenen. Det ku' snildt lade sig gøre, selv om det blev leveret helt fra sjælland og vi bor i jylland.
Der er ingen ildelugtende gasser kommende fra tyktarmen pga. savtangen der er med. Så fordøjer man kålen istedet for at gære den i tarmen.

Ingredienser

en ottendedel af et hvidkålshovede pr. 2 personer
4 tsk. sukker
et stort madæble
en smule stegeolie
1 tsk. karry
2 gram tørret savtang malet til mel i morter
en okstesteg fra marsklandet, så stor 2 voksne kan spise af den i fire dage.

Fremgangsmåde

Oksestegen tilberedes i vores tilfælde i stegeso. Krydres kun lige med peber, da kødet i sig selv er så smagsrigt og langtidssteger ved 130 grader i ovnen, hvorved det bliver perfekt mørt. Det var ik' det, der stod på stegeopskriften på deklarationen. Der stod noget med 1½ time ved 220 grader. Her i huset foretrækker vi bare langtidsstegning af kød fra marsken.
Hvidkålen skæres i mindre stykker og madæblet skæres fri for kærnehuset og i mindre stykker.
En smule stegeolie varmes i en stegegryde, hvidkål og æblestykker lægges i gryden, sukkeret drysses over og røres rundt og krydderiet tilsættes.
Det tørrede savtang ristes knastør en 3-4 minutter, pulveriseres i morter eller kaffemølle og tilsættes direkte. Brunkålen er færdig efter 1½ time.

Tilberedningstid

5 timer, hvor man reelt står over maden i 1 time

Antal personer

2

Kommentarer

1.

   Thorkil Degn Johansson

   Her kan man se hvordan det ristede savtang ser ud lige inden det bliver kværnet til pulver i morteren.

Sammenkogt gryderet med bladtang

Det særlige ved gryderetten er der er rosenkål med i den, som mange børn og andre mennesker bestemt ikke bryder sig om i måltidet, fordi man ikke kan stofskifte det til andet end ildelugtende tarmgasser.
Nå. Hvordan lærer ens stofskifte så at kunne fordøje kål stille og roligt?
Det gør man ved vedvarende at have lidt tang med i hvert eneste måltid.
Derved kultiverer man tarmfloraen til at kunne udnytte indholdsstofferne af kålen, i stedet for at gære dem til en ildelugtende, gasudspydende masse.
I dette tilfælde er der en lille bitte smule pulver af bladtang med i maden som krydderi. Det gjorde for det første at kunne fordøje kålen gnidningsløst. I iøvrigt gjorde det så dén ting, at måltidet blev så meget rigere på mange ledder og kanter, det er et bredt emne at skrive om. Hvilket jeg gør.

Ingredienser

Sådan som jeg har sat billederne op med kommentarer, er det nemt at se, det er rosenkål, gulerødder og rødløg der er grønsagsingrediensen.
Kødet er en fjerdedags sidste stump af oksesteg fra marsklandet.
1 gram tørret bladtang.

Friskkværnet sort peber og karryblanding, man ynder, da der er flere varianter.
Mindre salt end man ellers ville have brugt pga. tanget med i maden.
Stegeolien man aktuelt bryder sig bedst om.
Lidt kogende vand.

Fremgangsmåde

Kødet skæres i mindre stykker.
Grønsagerne gøres rene og snittes.
bladtanget ristes et par minutter på brødrister eller til det begynder at poppe.
Da køler det af og er nemt at kværne i sin stenmorter, man har.
Starten af stegningen/kogningen af grønsagerne sker, ved at opvarme stegeolien, kværne krydderierne derned i, mens det endnu ikke er for rygende, tilsætte saltet og til sidst det kværnede bladtang.
Allerede ved tilsætningen af bladtangspulveret sker der en duftudvikling i kogerummet, der er et nyt kapitel i køkkenhistorien. Den er så unik, den kun kan opleves.
De tilberedte grønsager og kødet tilsættes sammen med lidt kogende vand.
Maden står og simrer færdigt ved laveste temperatur, hvor det godt kan passe sig selv, uden at brænde på. Kig dog efter undervejs om lidt mere kogende vand bør tilsættes.

Tilberedningstid

2 mennesker kan lave det til dem selv sammen på en time

Antal personer

2

Kommentarer

1.

   Thorkil Degn Johansson

   Tilsidst i denne lille historie vil jeg gerne vise et makrofotografi af, hvordan smulen af bladtang til 2 personer ser ud i friskkværnet tilstand, inden det tilsættes de andre krydderier:

2.

Thorkil Degn Johansson

Hvad man ser på dette billede er bladtanget, den smule der er, der bliver ristet et par minutter på brødrister, så det er supernemt at kværne det i morteren. Det er ristet nok når det popper og ligner blæretang, selv om der er bladtang.

3.

Thorkil Degn Johansson

Her ses den færdigt sammenkogte gryderet. Det syner ikke af meget, taget i betragtning tallerkenen er stort som et serveringsfad. Det er bare fordi der er så ubegribeligt mange universelle stoffer for ernæring og sundhed i ganske lidt tang, vi nok først kommer til at forstå det om nogle årtier. Så bliver man mæt og veltilpas af mindre end man evner at begribe. Det er en vanskelig udfordring at stå med. Nogen af os er bare nød til at leve med den og forsøge at blive en smule klog på, hvad det lige er der foregår, når man mættes godt og veltilpas af så uforklarligt lidt. Jeg har ik' no'et imod at være én af dem.

Kålsalat, varmrøget makrel og ristet brød med tangsmør

T. P. Jacobsen skrev for 4 måneder siden et indlæg om det geniale i at bruge frisk, forskåren kål, når man en dag kun har 25 minutter til at lave mad og alligevel gerne vil gøre det godt. Der blev ikke kommenteret ret meget på det. Det vil jeg gerne gøre her, i det jeg genbruger T. P.'s ide og laver mig min egen kålsalat, baseret på færdigskåret hvidkål og gulerødder.
Jeg ta'r så bare lige tang med ind over også og håber, det vil glide godt ned og gøre nytte.

Ingredienser

Sådan en pakke man køber i sit supermarked, hvor hvidkål og gulerødder er finsnittet, pakket ind i plastic sammen med en lukket bøtte med kålsalatsdressing.
Helt okay frisk kål.
En varmrøget makrel lige til at genopvarme i ovnen.
Et rigtigt godt stykket toscana brød fra bageren.
Smør.
Søl tang.
Tangpulver.

Fremgangsmåde

Start med at forvarme ovnen til 180 grader, så den er klar, når du er.
Luk posen med frossen søl op og skær en god luns af, beregnet som det er til to personer. Hak søltanget til småstykker mens det endnu er frossent.
Luk færdigkålen op og brug så meget af det, du finder passende. Vend samme mængde af dressingen rundt i det, put søl tanget i og rør det godt.
Ind med makrellen i 10 minutter så den er godt genopvarmet.
Skær brødet i småskiver, rist det, smør det med smør og drys tangpulver ud over.
Velbekomme.

Tilberedningstid

40 minutter hvis tangbrødet også er med. Ellers kun 20.

Antal personer

To i dette tilfælde

Tangkrydret julemad

Måske det vil vise sig i 2011, tang blot er et krydderi/kosttilskud man bruger sammen med sin gode mad, i stedet for at det er en hovedret... Det gør sig gældende i dette juleaftensmåltid, fremstillet til og spist af 2 personer: Langtidsstegt andesteg, rødkål med tangpulver og brunede kartofler, pyntet med opblødte, blancerede blæretangsknopper.

Ingredienser

En and der har gået på friland
Et kvart økologisk rødkål
2 snapseglas dansk solbærvin
4 hele stjerneanis
5 hele nelliker
lille spsk. pulver af savtang
½ tsk. kanel
2 tsk. akaciehonning
en lille håndfuld tranebær
salt
peber
stegefedt af en slags

lidt kogende vand
færdigtkogte kartofler på glas
20 gram hvid sukker til karamel

Fremgangsmåde

Anden sættes i stegesoen og ovnen ved 130 grader allerede før middag. Så står den og bliver totaltmør hen over eftermiddagen.
En fjerdedel af et rødkålshoved skæres i pæne småstykker.
Hele nelliker og savtang kværnes til pulver.
Stegefedtet varmes op i stegegryden.
Hel stjerneanis tilsættes sammen med kværnet nelliker, savtang og kanel, salt og peber og tranebær.
Skåren rødkål tilsættes sammen med lidt kogende vand.
Det koger lidt op, skrues ned til vågeblus og passer sig selv.
Kartoflerne på glas skylles i koldt vand og varmes i kogende vand.
Sukkeret smelter i en pande, der tilsættes lidt fedtstof, når det er blevet lidt brunt, kartoflerne vendes deri til det bliver brunede kartofler.
Det totalt indtørrede blæretang blødes op hen over eftermiddagen og blancheres til sidst en 5 minutter.
Det anrettes først til sidst som pynt på maden.

Tilberedningstid

juleaftensdag, hvor man har masser af god tid til at lave andet imens, selv om man er over maden ind imellem

Antal personer

2

Kommentarer

1.

   Thorkil Degn Johansson

   Måske var alkoholen i solbærvinen også med til at mørne rødkålen... Om ikke andet gjorde smagen af solbær sit til at fuldkommengøre smagsoplevelsen.

2.

Thorkil Degn Johansson

I julegodterne indgik der pebernødder med savtangspulver med som krydderi. Bliver mere og mere delekate jo længere de ligger.

3.

Thorkil Degn Johansson

Billedet af krydderierne til rødkålen.

4.

Thorkil Degn Johansson

Her ses krydderierne der blev brugt til rødkålen. I ti år har vi forsøgt os med rødkål til juleaften og denne er den bedste. Vi var enige om, det nok var pga, af pulveret af savtang det blev supermørt, samtidig med at alle smagene gik op i en højere enhed, hvor man kan smage dem alle incl. kålsmagen, - som at kunne høre hele musikken i et symfoniorkester og alligevel kende hvert eneste instrument på tonen, det har, i skønne over- og undertoner.

5.

Thorkil Degn Johansson

Her ses det siden maj indtørrede blæretang, før det opblødes og blancheres 5 minutter. Utoligt sådan en tør vissen ting kan bløde op til det mest knasende at tygge i i det meget møre måltid.

Bov af marsklam med rødkål

Jeg afprøver hermed producenterne af marskkøds påstand, at kødet smager så godt i sig selv, der ingen grund er til at krydre det med noget andet. De sublime smagsstoffer skulle angiveligt være fordi, lammene har græsset på strandengurter i marsken og græsarter der opfører sig ligesom tang, i og med de evner at optage næringsstoffer fra kontakt med havvand.
Rødkålen ser ud til at være første gang i en juleperiode vi får brugt hele rødkålshovedet, istedet for det ligger og rådner. Der er både frossen blomkålstang i og savtangspulver og der arbejdes videre med virkning af alkoholiseret solbær, knuste nelliker m.m.

Ingredienser

En lammebov
lidt mere end et kvart økologisk rødkål
5 grams knold af frossen blomkålstang
minikvist af tørret savtang ca. et gram
5 hele nelliker
2 snapseglas solbærvin
½ tsk. kanel
1 tsk. kvellesalt
2 tsk. rørsukker

lille håndfuld tørrede tranebær
olivenolie til stegning

Fremgangsmåde

Lammeboven blev pakket i stegepose og fik 5 timer ved 130 grader i bradepande.
Kålen skæres i småstykker.
Man tager sin frosne klump blomkålstang ud af fryseren og skærer en 5 grams klump af. Det finhakkes umiddelbart derefter.
Savtanget ristes på brødrister i 4 minutter og kværnes i morter sammen med de hele nelliker.
Gryden varmes godt op imens sammen med stegeolien.
Krydderierne tilsættes den hede stegeolie for at vågne op.
Kålen og blomkålstangen tilsættes.
Solbærvinen tilsættes.
Sukkeret kommes i og tranebærene.
Der røres lidt rundt og lader det koge op, hvorefter det passer sig selv på vågeblus, til det er færdigt.

Tilberedningstid

5 timer, hvor man reelt er over maden i 2 timer

Antal personer

2

Kommentarer

1.

   Thorkil Degn Johansson

   Jeg synes, jeg er nød til at berette om, det ikke er nødvendigt at have tang med i maden, når man spiser kød som dette, der er opdrættet på strandengurter og græsarter der iøvrigt optager havets sublime næringsstoffer. Sådant kød er rigelig nok god sundhedsernæring i sig selv. Jeg kunne ikke engang spise mig helt igennem det på tallerkenen viste og var en smule kulret efter måltidet, indikerende at have fået for meget af det gode, hvilket man jo også kan.

2.

Thorkil Degn Johansson

Rødkålseksperimentet var også denne gang en sublim oplevelse. Totalt mørt og velsmagende. Måske en kende for varmende for nogen, pga. peberet og de knuste nelliker. For en voksen imidlertid velgørende. Det er første gang jeg prøver med to slags tang i en rødkål. Umamieffekten, - altså at fremhæve de andre smage uden selv at være smagsmæssigt fremtrædende, - var markant.

3.

Thorkil Degn Johansson

Vi er enige om i bedriften, efter at have smagt marsklammet uden andre krydderier end dets egne fra standengsurterne, dem på landbrugsbedrifterne i marsklandet har fuldkommen ret, når de postulerer, det smager unikt pragtfuldt i sig selv, givende det meste andet kød baghjul i overhalingsbanen. Forøvrigt var det, som ses af billedet, så fuldkomment mørt og lækkert at tygge i, det siger spar 2.

Lammebov fra strandeng med kartofler og sovs

Det første billede viser det tørrede, hengemte lilla mynte.
Det andet billede viser det samlede krydderisæt til sovsen og på det trejde ser man genbrug af rester af lammeboven fra strandengen, sammen med kogte kartofler og den færdige sovs.

Ingredienser

Rest af lammebov fra strandeng
kødet smager af strandengurter
kartofler fra en vild mose
vild lilla mynte
et peber hvor der er små tørrede hvidløgsstykker med
lidt kvellesalt
1 tsk. tørrede, halvknuste brændenælder

kogende vand og
overskydende fedt fra lammestegen

Fremgangsmåde

Krydderierne gøres klar. Der er ingen tang med i dag. Det viste sig nemlig i går, lammekødet med strandengurter er ernæringsbooster nok i sig selv.
Det afprøves så igen idag og virkede fortræffeligt.
De males i stenmorteren de der krydderier.
Ku' man måske også godt lade være med, men en smule stenaldermand med ind over ka' vel også gå an.
Kartofterne skrælles og sættes til kogning.
Lammekødet genopvarmes nænsomt i ovn, - dvs. ved 130 grader i en ½ time.
Sovsen startes med en smule lammesky i hed gryde, hvor krydderierne lige ristes lidt inden kogende vand tilsættes. Der tilsættes lidt mere kogende vand under vejs og jævnes til sidst med ens sovsejævner.

Tilberedningstid

5 kvarter

Antal personer

2

Kommentarer

1.

   Thorkil Degn Johansson

   Den færdige ret:

2.

Thorkil Degn Johansson

Her ses så hele krydderisættet inden det blev kværnet i morteren:

Lam opdrættet på strandengurt, kompot med revlingebær og blåbær, kålsalat og kartofler med tranebærsovs

Der er heller ikke noget tang med i i dag. Bare fordi lammekød fra marsklandet med alle dets strandengurter gør tricket lige så godt. De vilde nordiske bær, revling, blåbær og tranebær, gav en ekstemt lang, god eftersmag. Det hjalp sikkert også lidt på sovsen, der var et snapseglas med af en Skippers bitter, man skal sejle til Holland for at købe ind. Den er alt for sød til at drikke ren, men hammergod at bruge i en sovs.

Ingredienser

Den lille rest af en lammebov fra marsklandet man har, opdrættet på strandengurter.
Kartofler nok til at man tror på man kan spise dem. Skælles og koges naturligvis.
Hele hvidløgsfed der varmes sammen med kødet og bliver møre i den tid det tar'.
Revlingekompot fra Hr. Skov sammen med blåbær, han også har sanket på heden og velvilligt sælger af.
Hel koriander, hel fennikel, hel rød peber, nigellafrø som det stærke sammen

med lidt hammergod karry af egen kværn og noget røget sydesalt fra Nordens Køkken.
En rest fra tidligere på dagen af Nordisk coleslaw, med en særdeles delikat dressing af bl.a. ramsløg og iøvrigt med en eftersmag som om der er røgsalt i det.

Fremgangsmåde

Kartoflerne skrælles og koges.
Krydderierne og tranebærene smides ned i det varme olie og drammen af Skippers Bitter pøttes oven i, så det lige rister inden der hældes lidt kogende vand på. Det jævnes til sidst med den jævningsform man bruger i sin bedrift.
Kødet skæres i skiver og varmer i ovnen ved 130 grader i en ½ time sammen med hvidløgsfedene med skal på, der på den måde bliver møre nok.
Revlingekompotten med blåbær portionsanrettes i en lille skål.
Den nordiske coleslaw tages ud af køleskabet så den lige når at blive temperet.

Tilberedningstid

5 kvarter

Antal personer

2

Kommentarer

1.

   Thorkil Degn Johansson

   Hej Irina. Boven fik på førstedagen 5 timer i ovn ved 130 grader. Det gjorde den så mør, kødet faldt af benene. De andre dage vi har brugt af boven, som dagen hvor denne ret blev lavet, blev stykker af boven genopvarmet til 130 grader i 30 minutter. Ja. Godt Nytår! Thorkil.

2.

Irina Las

Hej Thorkil! Det lyder lækkert. Er kødet gennemstegt? Godt Nytår! Irina

Vintergrønsagssuppe på hummer fond

Alt i dette måltid ligger inden for konceptet af Ny Nordisk Hverdagsmad, selv om det er lavet i et jævnt, dansk køkken, hvem som helst kan gøre nemt efter. Kunne det blive sådan, at en hvilken som helst hverdagsaften efterlader en med lige så gode nynordiske smagsindtryk som at spise på NOMA, så gjorde det vel egentlig ingen ting andet end godt... Det kunne endda være, vi kunne exportere råvarerne til handelspartnerne og på dén måde medvirke til genrejsningen af en supersund madkultur i stedet for den underlødige føde, vi har ligget under for, både her og der...
Gør det noget andet end godt, at en ganske almindelig dansk husfar gider læse efter i konceptet og så se sig om i det nærmeste landskab, efter råvarer der svinger sammen med det nynordiske koncept???

Ingredienser

fond af hummer
pastinak
gulerod
løg
porre

brød med frø og kerner
hjemmelavet hvidløgssmør med kvellesalt, lyng fra hede og malede granskud og enebær
caviart med chilismag
rosa peber
hel fennikel
timian
nordisk tangpulver
tørrede brændenældetopskud
fløde

Fremgangsmåde

Fonden varmes op mens grønsagerne sættes i stand og samtidig varmes ovnen op til at riste brødet.
Det rosa peber, den hele fennikel, timian, nordisk tangpulver og tørrede, let knuste brændenældetopskud sammensættes imens i en lille skål
og noget vand sættes over til at koge.
De skårne grønsager kommes op i fonden og krydderrierne tilsættes. Efter lidt tid hældes der lidt kogende vand på, så grønsagerne lige er dækket.
Imens tilberedes hvidsløgssmørret ved med et køkkenredskab at massere det knuste hvidløg og salturt/grannåleskud/enebær saltet ind i smørret.
Brødet skæres i passende skiver og caviarten tages ud af køleskabet, så den når at blive bare lidt temperet.
Den sidste tid suppen simrer er der fløden med.

Tilberedningstid

1 time

Antal personer

2

Kommentarer

1.

   Thorkil Degn Johansson

   Nå ja. Og så blev der jo brugt en ½ tsk. Nordisk tangpulver af en art jeg selv høster flittigt. Se evt.:
   http://picasaweb.google.com/thorkil.johansson/HvordanHSterManTangIDanmark#

2.

Thorkil Degn Johansson

Caviarten der blev brugt til at smørre på noget af det ristede korn- og kærnebrød, hvor der også var hvidløgssmørret med:

3.

Thorkil Degn Johansson

Billede af kvellesaltet med pulverisede granskud og lyng, der ved gave alligevel var bragt ind i husholdningen.

4.

Thorkil Degn Johansson

Måltidet som det ser ud i serveret tilstand:

Rødkålssalat med enokisvampe, flæsk og multikærnebrød

Det her er at hoppe ud på det dybe vand, hvor man ik' ved om man kan bunde, med mindre man kan svømme eller har en redningsvest på. Det smagte uhyrligt, afsindigt grænseoverskridende godt og var sådan set bare inspireret af min kokkekollega Kenneth, der forleden serverede finsnittet hvidkål, krydret med kanel og bitte små appelsinstykker.
Hold da lige kæft hvad det nye, nordiske køkken kan gøre ved hverdagsmaden, der rykker smagsmæsssigt. Man bliver fuldkomment kulret af det og ka' slet ik' gi' slip igen. Man bliver nærmest helt NOMAsk af det: Ny Nordisk Mad, der bygger på smagsmæssigt, hævdvundne oldnordiske principper.
Det sjove ved den her opskrift var så også at prøve på at lege med rå enokisvampe. En ting vi har helt lokalt, let tilgængeligt.

Ingredienser

Det er sådan set uhyre simpelt.
Man bruger resten af det økologiske rødkålshovede, man havde købt i anledning af julen.
Man ta'r sig også lige noget røget flæsk til stegning, man tror på, antallet af

personer i måltidet kan spise.
Nogle få hoveder enokisvampe, ca. 10 pr. person.
En ottendedel økologisk rødkålshovede til 2 personer.
Krydder til marinaden af olie og eddike bestående af 1 tsk. kanel, 1 tsk. rosépeber, ½ tsk. nordisk tangpulver, ti vrid friskkværnet peber (min kones udtryk)
godt, nybagt multikernebrød
Små stykker af friskpillet mandarin.
Et godt stykke multikærnebrød.
Bagte valnødder fra Hr. Skov.

Fremgangsmåde

Snit rødkålen i bitte ganske små stykker.
Bland krydderierne sammen i et marinadeglas med olien og eddiken.
Steg det røgede flæsk på oldnordisk manér, dvs. som man plejer at gøre.
Enokisvampehovederne klippes forsigtigt af med en grovsaks og anrettes som pynt oven på salaten.
Det er ret nemt at pille en mandarin og skære den i småstykker.
Multikærnebrødet ristes bare i ovnen imens og skæres i småstykker inden måltidet.

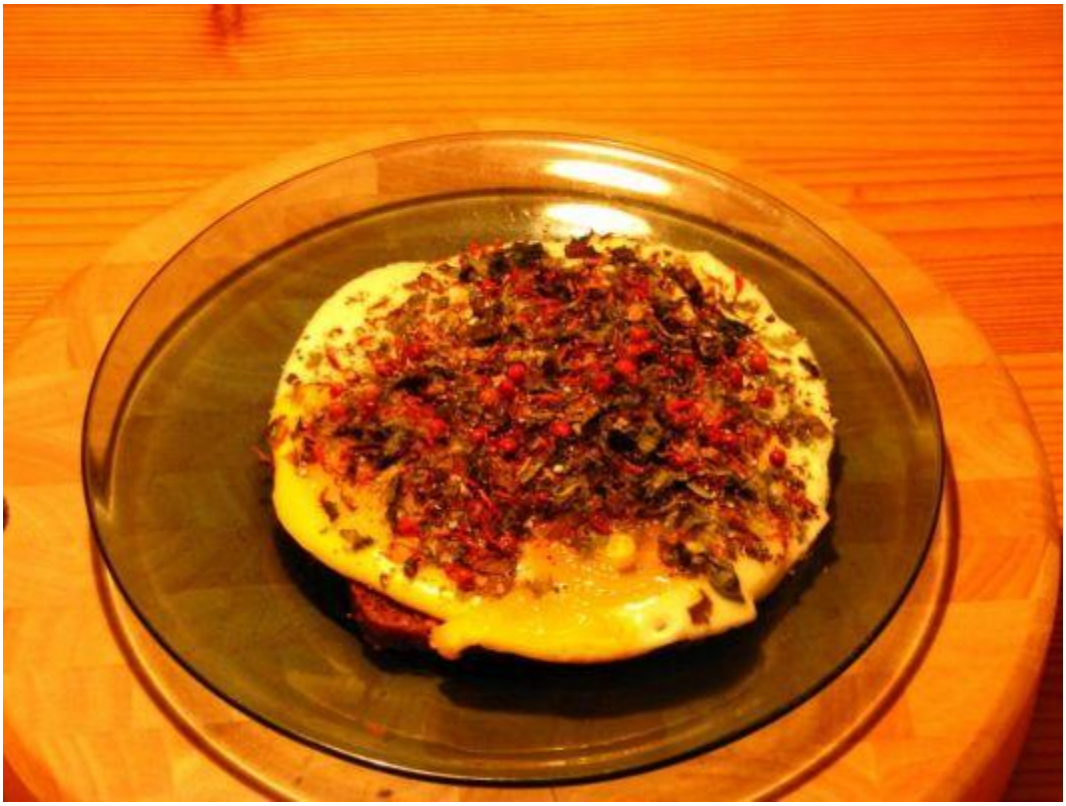
Tilberedningstid

1 time

Antal personer

2

Dobbelt spejlæg på rugbrød med søsalat, søl, purpurhinde og krydderier.



Den her Ny Nordiske Morgenmad er godt nok lige en ting, man kan få et kick af til at komme godt fra start meget tidligt på morgenstunden, på en dag, man lige som alle andre dage skal overvinde utallige, uventede udfordringer. Get going man, fight and win. Yes, you can, siger tanget til én, velanbragt i maven.

Ingredienser

1 rundtnom rugbrød
2 rå æg fra landbutikken
Et ganske pænt skvæt af tørret purpurhinde, søsalat og søl blanding fra sin nærmeste, jyske købmand, der handler med dén ting
rosépeber ca. 2 tsk. fulde
røgsalt fra Nordens Køkken hvor der er kveller i og tørrede lyngblomster
en slags peber der kommer længere væk fra end adgangen til paradisets have. Så overholder det nok ikke co2 princippet så godt. Til gengæld smager det ad helvede til godt.

Fremgangsmåde

Man laver det sådan set bare lige i et ruf fordi man er stået tidligt op og er skide sulten og skal ha' sig noget ordentlig næring i en fart.

Tilberedningstid

10 minutter

Antal personer

1

Kommentarer

1.

   Thorkil Degn Johansson

   Jeg ved, at der er ind til flere, der seriøst arbejder med at kunne levere dansk tang til restauranter og forbrugere i det hele taget. Det er nok også nødvendigt, nu hvor det skal til at være kultur igen, der bruges tang i maden i det ganske land i køkkenerne. Det hedder at trække på den samme hammel for den samme, gode ting.

2.

   Thorkil Degn Johansson

   Ja Natasja. Så vidt jeg kan se, er det endnu det eneste sted, man kan købe den her pragtfulde blanding af tørrede, lettere findelte stykker af søl, søsalat og purpurhinde. Man kan også bare høste sit eget ude ved standen og måske kommer der flere udbydere ind over på banen, det kan være lige så spændende at handle online ved. Vi må jo se, hvad der sker.

3.

   Natasja, 1 måned siden

   Supper lækkert! Er det tang fra www.gourmettang.dk? natasja

Rugbrød med laksepaté og halve æg med salat.

Salaten består bl.a. af vilde urter, såsom mælkebøtteblade og finskåren, opblødt fingertang. Blomsterne på ægget er skvalderkålblomster og de små, grønne stykker er noget af det finskårne fingertang.

Ingredienser

Et stykke rugbrød
smør
2 skiver paté af laks
et blødkogt æg delt i 2
skvalderkålblomster
3 cm. tørret fingertang
1 håndfuld mælkebøtteblade
en lille gulerod
så meget rucola man kan have mellem to fingre
4 radiser
dressing af olie og eddike med kværnet røgsalt, nigella, fennikelfrø og lyngblomster

Fremgangsmåde

Rugbrødet smørres og anrettes med paté, æg og pynt.
Dressingen blandes sammen og salaten sættes i stand

Tilberedningstid

25 minutter

Antal personer

1

Purpurhindepasta (Laverbread) på ostemad med pynt af blomskålstang

Såmænd også bare også en anden god overlevende vikingetradition siden jernalderen, lige som kød fra marsklam, der er opretholdt i England, men lige så godt kan laves herhjemme igen v.h.a. egne ressourcer, endnu tilgængelige.

Råproduktet er purpurhinde, høstet efter den første frost. Det kan man nemt koge sig en purpurhindepasta af, det er lækkert at bruge på morgen- og frokostmad. På engelsk hedder det laverbread. Det lyder lidt som jeg laver brød og anretter det på rugbrød og pynter med tørret, dansk blomkålstang. Men det er jo noget værre vrøvlesnak. Det er sådan set bare laverbread, lige til at komme i nærheden af, nemt og behændigt.

Ingredienser

Laverbread fra konservesdåse i anledning af, man ik' li'e har høstet sin egen modne purpurhinde.
Osteskiver, smør og multikernebrød.
Tørret dansk blomkålstang som pynt.
Humus.

Fremgangsmåde

Rugbrødet smørres og anrettes med humus, ost og laverbread

Tilberedningstid

15 minutter

Antal personer

1

Müesligrød med blomkålstang og tykmælk

Müesligrøden fremstilles efter traditionel opskrift. Det eneste nye er, der puttes rengjort, finskåren blomkålstang i den. Det gør nærmest grøden lidt buddingagtig, da blomkålstang traditionelt var dét, man brugte til at lave sig en budding af på mælkeprodukter. Du kommer op i en smagssfære, du godt kan huske, men alligevel ikke troede, du kendte så godt.

Ingredienser

en del müesli
to dele vand
lidt blåbær eller andre bær
en 3 grams knold frossen blomkålstang
2 tsk. sukker

Fremgangsmåde

Blomkålstanget renses i koldt vand og finskæres.
Müesli og vand måles af og op i gryden.
Sukker, bær og blomkålstanget i.

Tilberedningstid

30 minutter

Antal personer

1

Æbleflæsk med blåbær med i æblerne

Det er sådan set lige som man plejer at lave sin æbleflæsk. Det var bare dét, jeg stod der og havde nogle blåbær til overs, det var godt at få brugt før de blev dårlige. Det smagte sådan set ganske fortrinligt. Gav mere syrlighed på blåbærs måde og gav en rød farve til æblemosen, der på den måde mere kom til at minde om en frugtmos, der klædte den gode flæskesmag vældigt.

Ingredienser

Stegeflæsk
madæbler

en lille håndfuld friske blåbær
8 vrid karry fra kværn, ½ tsk salt, 1 tsk. timian, en kvart tsk. nordisk tangpulver og en ½ tsk. hel fennikel
rugbrødsskiver

Fremgangsmåde

æblerne gøres i stand
lidt stegeolie varmes op sammen med krydderierne
læderhuden og fedtlaget skæres af flæsket
æblemosen simrer til det er udkogt og flæsket er blevet godt gyldent

Tilberedningstid

45 minutter

Antal personer

2

Hummersuppe med krabbekød, kålrabi og jordskokker med tilbehør af ristet brød med kryddersmør

Det særlige ved suppen er, der er hjemmedyrkede, friskhøstede jordskokker med fra en havemuld der er næringsberiget med tang. En slags andengenerationsmåde at bruge tang i maden, hvorfor der så heller ikke er anden tang med. Selv efter at have simret med en time var der stadigvæk bid i skiverne af jordskok, der har en let, saltagtig smag. Se evt. forsøget på at ernæringsberige jordskokker med tanggødet jord her: http://picasaweb.google.com/thorkil.johansson/ForsGMedTangSomGDningForJordskokker#

Ingredienser

420 gram hummersuppe
120 gram krabbekød
80 gram kålrabi
150 gram jordskokker
groft brød til at riste

smør
tørret brændenælde
2 fed hvidløg
lille tsk. røgsalt
6 vrid fempeber fra kværn
lidt safran til pynt

Fremgangsmåde

Hummersuppen hældes op i gryden, der sættes på svagt blus, så suppen ikke kommer over kogepunktet.
Grønsager sættes i stand. Kålrabien rives på det groveste jern, mens jordskokkerne halveres og skæres til 2-3 mm tynde skiver. Op i gryden med grønsagerne. Krabbekøddet tilsættes.
I en lille glasskål moses 10 gram smør med hvidløget og krydderierne.
Man smører selv brødet ved bordet.
Lidt safran drysses ud over suppen efter den er portionsanrettet.

Tilberedningstid

5 kvarter

Antal personer

2

Kommentarer

1.

   Thorkil Degn Johansson

   Susan! Jeg får jo helt røde ører af al den ros... Sjovt ordspil du har med at være både flue på min væg og i min suppe. Fluen på væggen er du heldigvis hjemme hos dig selv i gryden online og din strutten af sundhed og velvære kommer nok bedst af det tang du selv har med i hverdagsmaden jeres.

2.

   Susan L. Holdt

Med al din opfindsomhed omkring tang i maden HVER DAG, så skulle man ikke blot være en flue på væggen hos dig. Nej, hellere en flue i suppen. Så kunne man da ikke være lykkeligere.... eller sundere!

Kippers på fedtsmurt rugbrød med friteret, krydret blomkålstang

Når man har vejrligsferie i anledning af den nu midlertidigt overståede, nordeuropæiske fimbulsvinter, kan det hænde man vågner kl. 4.45 og er umådeligt sulten. Da kan jeg godt finde på at lave mig sådan en mad her. Det er Kippers i olie på multikærnebrød, smurt med fedt fra sidste flæskestegning, anrettet med i grisefedt friturestegt blomkålstang, hvor der også er nogle rigtigt pebrende krydderier med. På grund af ferietiden tillod jeg mig at krydre måltidet med en af det nordiske køkkens bedste kryddersnapse: Rigas Balzams.

Ingredienser

Kippers i olie
multikærnerugbrød
fedt fra gris
blomkålstang

røgsalt
rosa peber
paradispeber
Rigas Balzams

Fremgangsmåde

panden varmes op
fedtet smides op i
dåsen med kippers åbnes
stykkerne pilles over i en keramisk skål for at forhindre tindåsen i at udlede skadelige stoffer
krydderierne smides i fedtet til at riste lidt
blomkålstangstykket skæres af den frosne klump
tør lynhurtigt op i koldt postevand og de kedelige ting drysser fra
det rensede blomkålstang fritteres i krydderfedtet
multikærnerugbrøddet smørres med grisefedtet
kippers anrettes på rugbrøddet
og til sidst anrettes det friturestegte blomkålstang oven på og en dram Rigas Balzams skænkes.
Det kan godt lige gå an en hammertidlig feriejanuarmorgen...

Tilberedningstid

25 minutter

Antal personer

1

Gryderet med kronvildt i brun rødvinssauce med vildmosekartofler

Man kan smage på vildtkødet at kronvildtet har græsset vilde urter i den danske vildmark. Disse urter har en så ernæringsmæssig god kvalitet, det i sig selv gør det ud for et godt oldnordisk måltid. Derfor er der ingen tang med i dag. Et ganske provokerende synspunkt måske. Men PAS PÅ med at få for meget af det gode og det her er altså også godt.
Jeg nøjes jeg med at sige, det er kronvildt, skud af en dansk jæger i vildmarken og oven i købet parteret og skåret ud så konen og jeg lige kunne gå hjem og bruge det, ovenikøbet købt i et lokalt supermarked. Jamen!!! Er det ikke vildt dyrt? Næh... Sådan set ikke. Det er bare lige til at gå til om man vil gøre noget godt for sig selv, der er bedre end ellers. Det kan jo godt være en fordel. Mere økologisk bliver det nok ikke.
Kartoflerne er vildmosekartofler af nordjysk oprindelse. Det smagte alt sammen vildt godt, og der er noget til overs af kronvildtgryden, konen nyder til sin aftensmad i morgen, hvor hun lige koger sig lidt mere vild kartoffel. Så er der heller ingen spild til overs.

Ingredienser

2 spsk dansk rapsolie, 2 tsk let knuste topskud af brændenælder, 1 tsk røgsalt, 5 vrid fempeber fra kværn, 400 g kronvildt i småstykker, en kop porterøl, en rigtig god sovs man selv fremstiller på sin helt egen måde i bedriften, der gerne må være en omend bare lillebitte smule hemmelig, - håber jeg da.
6 halvstore vildmosekartofler.

Fremgangsmåde

Op i gryden med rapsolien og varme op til brunetemperatur, i med krydderierne når varmen begynder at være der, riste kødet lidt så det bruner en smule, op med koppen af porterøl og med lidt kogende vand. Så står det og simrer færdigt.
Kartoflerne skrælles og sættes til at koge, så de er møre når gryderetten er færdig.

Tilberedningstid

2 timer hvor man også har tid til ret meget andet imens

Antal personer

2

Søsalat på halve tomater flankeret af søl

Det er en meget enkel morgenmad. Søl tanget er råt fra posen som det egner sig bedst og søsalaten er blødt op i vand, for at fjerne noget af den ellers ret bitre smag. Denne reduktion af bitterheden sker lige så hurtigt som det lader sig gøre at sætte tomaterne i stand.

Ingredienser

6 blommetomater
6 gram søl tang
4 gram tørret søsalat

Fremgangsmåde

Tomaterne halveres mens søsalaten opblødes.
Søsalaten anrettes oven på tomaterne.
Søl tanget lægges i en skive rundt om.

Tilberedningstid

10 minutter

Antal personer

2

Rødfisk med vingetang, sovs og kartofler

Det særlige ved retten er nok at rødfisken er dampet, i stedet for at være stegt på pande og at der bruges vingetang sammen med. Fisken var lige tilpas mør uden at være for blød.

Ingredienser

400 gram rødfisk.
Et fiskekrydderi med fennikel, chilepeber, safran og dild. 15 vrid fra kværn.
1 tsk. havsalt.
Sovs og kartofler som antallet af personer kan spise, i dette tilfælde 2.

Fremgangsmåde

Kartoflerne og sovsen blev fremstillet som man iøvrigt ville have gjort det. Ovnen, der i dette tilfælde er ret gammeldags, blev imens varmet op til 220 grader med bunden af bradepanden dækket med 2 cm vand.
7 minutter før sovs og kartofler var klar fik fisken 6 minutters damp. Det var nok.

Tilberedningstid

1 time

Antal personer

2

Groft brød med blødkogte æg, sort caviart, hvidløgsskiver og ingefær

Maden er lavet på en influenzadag i håb om at kunne gå på arbejde og alligevel være frisk nok. Det lykkedes i rimelig udstrækning.

Ingredienser

Det er krasse ingredienser da to hvidløgsfed er skåret rå i skiver og 2 gram ingefær er friskrevet ud over det smurte brød.
2 blødkogte æg.
Så meget caviart det var muligt at anrette oven på uden at fylde for meget.

Fremgangsmåde

Brødet smøres og anrettes med hvidløgsskiver og friskreven ingefær.
Derpå anrettes de to æg i halveret tilstand og til sidst anrettes caviarten.

Tilberedningstid

15 minutter

Antal personer

1

Kommentarer

1.

   Lis Klein

   Jeg ville her til aften prøve dette stykke brød - men ved nærlæsning så jeg at der ikke står caviar men caviart og det har jeg ikke :-(Jeg vil få min søn til at tage det med fra DK i næste uge. Jeg har været inde på hjemmeside og læst om produktet.

2.

   Thorkil Degn Johansson

   Tak Lis. Har du caviart på lager? Den her særlige variant er ikke fiskerogn, - som forøvrigt også er udemærket. Caviart er lavet af tang og er et dansk produkt, der findes i handelen i de fleste supermarkeder. Det smager ikke af så meget i sig selv, men klædte smagen af ingefær og hvidløg ypperligt. Hører gerne om din oplevelse med din frokost i morgen og ser frem til at læse flere opskrifter fra din hånd.

3.

   Lis Klein

   Thorkil, jeg tror du er rigtig god til det med gode brød og smage. Elsker ingefær og hvidløg, spiser begge dele daglig. Jeg har udskrevet din opskrift som skal prøves i morgen til frokost.

Rå søl tang sammen med ostebolle

Det særlige ved retten er nok at søl tanget bliver spist sammen med 1½ bolle med ost.

Ingredienser

6 gram søl tang.
1½ grovbolle.
Smør og osteskiver.

Fremgangsmåde

Bollestykkerne smøres og anrettes med ost.
På tallerkenen anrettes søl tanget råt fra pose og det spises.

Tilberedningstid

10 minutter

Antal personer

1

Chokolade karamelliseret multikærnerugbrød med topping af til chips ristet blomkålstang

Det kan være, det er en sjov variant at bruge fuldkornsrugbrød sammen med mørk, flydende chokolade og chips af blomkålstang, der er sprødristet i fedt fra dyr.
Desserten er ikke lige en man sluger men sidder og tygger længe over, mens man undrer sig velbehageligt over smagene.

Ingredienser

½ rundtnom multikærnerugbrød
20 gram 70%'s mørk chokolade
6 gram frossen blomkålstang
fedt nok fra sidste stegning af flæsk

Fremgangsmåde

Rugbrødsskiven ristes så den bliver sprød. Kan tage længere eller kortere tid, alt efter det rugbrød man bruger.
Skiven skæres i tern der er 1x1 cm på hver led.
Blomkålstanget tøs op så lynhurtigt det sker i koldt vand og drypper lige det

værste væde fra. Imens er grisefedt varmet på en velvarm pande, hvor blomkålstanget pøttes op i, så det kan riste sig sprødt hvilket tager mellem 7 og 10 minutter, afhængig af smagsprøver undervejs.
Chokoladen smides op i panden, smelter hurtigt og deri vendes de ristede rugbrødsstykker. De hældes af panden og tørrer lidt på anretningsfadet, hvor de i indtørringsprocessen anrettes med det chipsagtige blomkålstang.

Tilberedningstid

45 minutter

Antal personer

i dette tilfælde 1,

Kommentarer

1.

   philip nørvig

   Det lyder særpræget og spændende

Kippers på rugbrød med et kraftigt lag af tørristede flager af vingetang

Nå ja. Efter sådan et lille aftensmåltid kan man jo godt vågne og være hammersulten. Det er der heldigvis råd for. Den her kippersmad med solidt lag af tørristet vingetangsflager kunne ihvertfald gøre noget ved det. Jeg blev f.eks. ganske passende mæt en uhyrlig tidlig søndag morgen.

Ingredienser

En skive rugbrød.
Et nymodens smøreprodukt.
Lidt kippers der er til overs, gemt i køleskabet.
En spsk. flager af vingetang.

Fremgangsmåde

Flagerne af vingetang ristes på glohed pande mens brødet smørres og anrettes med kippers. Der ud over drysses det ristede vingetang.

Tilberedningstid

10 minutter

Antal personer

1

Alternativ til æbleflæsk

Maden er meget simpel. Den er sådan set lige til at gå til at lave, om blot man har en slags søsalat tilstede i bedriftens husholdningsgemmer, hvor man har sig en sammenblanding af søl, søsalat og purpurhinde, man bedst får sig lige for tiden fra en vis, jysk købmand.
Kan være, - det gør det, - bliver bedre med tiden af udbuddet af det, også på ny nordisk manér.

Ingredienser

En skive rugbrød med gode kærner i.
Smørefedt af en slags til brødet.
Koldpresset rapsolie til stegegryden.

Et lille madæble.
En blommetomat.
krydder af brændenælde, røgsalt, lidt peber og hele fennikel frø.
Så meget blanding af søsalat, purpurhinde og søl man kan have mellem de samlede yderste fingerspidser af tre omgange.
Et råt æg til at slå i gryden for at gøre det til spejlæg.

Fremgangsmåde

Gør æblet fri for sit kærnehus og eventuelle uhumskheder.
Gør det samme med blommetomaten.
Varm imens stegepanden, der lige så meget er en gryde med låg.
Op i den varme pande med ca. en spsk. rapsolie.
Rist de nævnte krydderier lidt deri.
Op med de skårne æblestykker og tomaten.
Steg lidt og så op med tangsalatingredienserne. Derefter røres jævnligt, så ingenting brænder på.
Når æblerne begynder at mørne knækkes ægget ud over panden så hviden og blommen spejler sig tilpas stift.

Man kan også drikke det med saftevand, postevand, eller andet. Det er nok bare mig der godt kan lide en god øl.

Tilberedningstid

25 minutter

Antal personer

1

Kommentarer

1.

   Thorkil Degn Johansson

   Nå hr. Johansson. Hvordan er det så lige du får den her æbleflæsklignende mad til at at få en bismag af bacon, når der end ikke er et lille bitte stykke flæsk med??? Tjah... Bedstemor. Som du godt ved smager den smagsmæssigt bedste søl som en smagsvariant af ristet bacon. Det er lige som om de to andre tørrede tangarter gør endnu mere ved det. Jeg ved jo bare hvad jeg kan smage i min mund. Var det dét,

du ville vide. Ja tak hr. Johansson. Du er en af mine bedre sønner og døtre, jeg længes efter flere af. (Åh ja. Sådan kan vores alle sammens bedstemor og jeg føre lange samtaler med hinanden dagligt i årevis)... Hvad??? Kan man personligt tale med det oldnordiske, urmoderlige element, der oprindeligt gjorde os homo sapienske? Tjah... Åbenbart. Hun holder ingen dør lukket for nogen.

Æggekage med purpurhinde, søsalat og søl.

Der er en blanding af søsalat, søl og purpurhinde i æggekagen.

Ingredienser

en skive fuldkornsrugbrød
2 rå æg
et nordisk madæble
en dansk blommetomat
1 spsk. koldpresset rapsolie
½ rødløg
1 tsk. røgsalt
10 vrid peber fra kværn

1 spsk. pulveriseret brændenældetopskud
1 tsk. frisk plukket timian fra haven
5 gram af tørret tang, der består af søl, søsalat og purpurhinde
En hård ost til at rive af

Fremgangsmåde

Gryden varmes og påhældes rapsolien, hvor krydderierne lige ristes i inden det istandsatte skårne æble, løg og tomat smides op i den. Når æblerne er ved at være stegt møre smides de to rå æg ud over og røres lidt. Derudover smides det nævnte tang og den hårde ost rives ud over i passende lag, der er et individuelt spørgsmål.

Tilberedningstid

45 minutter

Antal personer

1

Kommentarer

1.

   Thorkil Degn Johansson

   Lis, ser frem til at høre hvordan det virker på dine smagsløg at blande disse i sig selv meget smagende tangarter sammen. Jeg synes selv de supplerer hinanden rigtigt godt, i kombination med de øvrige ingredienser.

2.

   Lis Klein

   dette skal prøves næste gang jeg laver æggekage

Spejlæg med rødkål og vilde urter

Det særlige ved opskriften er, den er tilegnet min kære storesøster Bitten, der fylder år i dag. Jeg ville have lavet retten til dig, havde jeg været tilstede, Bitten, og kunne få lov at være kok for en dag.

Ingredienser

1 spsk. koldpresset rapsolie
½ rødløg
2 landæg
6 tsk. mørnet rødkål
1 spsk. finskåret blanding af søsalat, purpurhinde og søl
10 vrid peber fra kværn
10 vrid vikingerøgsalt fra kværn
1 spsk. tørrede brændenældetopskud
1 skive multikernerugbrød
smørefedt fra gris
1 skive moden ost

Fremgangsmåde

Olien varmes og det skårne rødløg ristes blødt deri. Æggene slås ud over. Rødkålen smides ud over og krydderier og urter tilsættes. Imens smøres rugbrødet med fedtet og osteskiven skæres af

Tilberedningstid

15 minutter

Antal personer

1

Kommentarer

1.

   Thorkil Degn Johansson

   Selv tak stor'søs'. Jeg er gevaldigt sikker på, du vil nyde det lige som jeg, da jeg kender dine smagsløg så godt som mine egne. Kærlig hilsen lil'bror Thorkil.

2.

   Bitten Kønig

   Tak du dejlige Thorkil. Det vil jeg prøve snart. Kærlig hilsen Bitten.

Kartoffelsalat med dansk fingertang i dressingen

Det her er en sommerspise, altså noget at se frem til med fornøjelse her midt i fimbulvinteren. Eksperimentet går ud på, det i maj høstede, danske fingertang, tørret til helårsbrug, sådan set ikke koges, men blot opblødes og finskæres, før det blandes sammen med de andre ingredienser i dressingen. Det virker ganske fortrinligt. Lige som med andre danske tangarter smager det nærmest ingenting af i sig selv, men virkningen i fordøjelsessystemet er ikke til at tage fejl af for en kender. Man bliver energisk af det og får lyst til alt muligt andet end at sætte sig i sofaen med fjernbetjeningen. Man bliver også opstemt.

Ingredienser

300 gram kartofler i dette tilfælde af egen avl, friskopgravet, de har lige fået skallen skrabet af som man nemt kan med friske kartofler og er derefter kogt møre så lang tid det nu tager. 20 minutter gør meget ved det.
En fjerdedel af en finger af fingertang
Tre spsk. fetaost med top
En stor håndfuld friske mælkebøtteblade
2 fed hvidløg
en spsk. koldpresset rapsolie
1 tsk. røgsalt
10 vrid peber fra kværn
en tsk. hel fennikel frø

Fremgangsmåde

Kartoflerne sættes i stand som anvist og får lov at køle lidt inden de skæres i småstykker.
Mælkebøttebladene skylles og skæres i grovere stykker.
Fingertanget opblødes i ti minutter og finskæres.
De to hvidløgsfed knuses ud over.
Rapsolien og krydderierne tilsættes og det hele røres godt sammen og står lige og trækker en 10 minutters tid, inden det spises.

Tilberedningstid

45 minutter

Antal personer

2,

Kommentarer

1.

   Thorkil Degn Johansson

   Lis, det er min fødselsdag i dag. Så kan jeg godt finde på at blive gavmild. Siden du har kastet din madkærlighed på denne opskrift skal jeg sørge for at skaffe dig noget fingertang, når jeg alligevel skal ud at høste til maj.

2.

   Lis Klein

   Thorkil, glæder mig til sommer og nye kartofler som du her har lavet det.

Rugbrød med laksepaté, rødkål og spirende hvidløg

Morgenmaden er smurt på en mørk, nordisk vintermorgen med "skruk" i struben, i håb om at blive fit for fight til arbejde i stedet for at ligge underdrejet. Hvidløget længes vist lige så meget efter forår som os andre, siden det spirer. Drysset øverst på maden er en blanding af finskåren purpurhinde, søsalat og søl.

Ingredienser

1 skive multikernerugbrød
smør
3 skiver laksepaté
4 tsk. mørnet rødkål
et spirende hvidløgsfed skåret to gange igennem på langs så spiren kan stritte i vejret
2 tsk blanding af purpurhinde, søl og søsalat

Fremgangsmåde

Rugbrødet smørres og anrettes med laksepatéen, rødkålen, hvidløget og tangdrysset.

Tilberedningstid

10 minutter

Antal personer

1

Kommentarer

1.

   Thorkil Degn Johansson

   Ja Natasja. Jeg synes sjovt nok også det er den gode smag, der er mest forførende ved maden. Og så at mærke den gode virkning, tangen gør i ens organisme. Man kan sgu' blive helt afhængig af det...

2.

   Natasja, 1 måned siden

   Det smager meget godt! Tak! Natasja

Syltet laks med kartofler og tangsovs

Eddike/saltsyltning af fisk er en delikat måde at spise det på for mennesker der bryder sig om den traditionelle silderet, stegte, eddikemarinerede sild. Det er første gang vi selv smager det i laksevarianten. Det var rigtigt lækkert. Kartoflerne er friske og faste selv om det er længe siden høst. Der er vilde urter i sovsen, herunder ristet, pulveriseret blæretang.

Ingredienser

300 gram udskårne laksestykker
8 mellemstore kartofler
1 spsk. koldpresset rapsolie, 2 gram tørret blæretang, 2 tsk. røgsalt, 1 spsk. tørret timian, 1 tsk. anisfrø
3 dl. kogende vand
jævning

Fremgangsmåde

Laksen syltes dagen før den skal spises. Det har godt af at stå og trække i lagen natten over i køleskabet. Der er mange måder at lave en lage på. Grundingredienserne er en eddike, man ynder, sukker i mængder man synes er tilladeligt og hvad man kan finde på at bruge af krydderier. Lagen koges op og hældes ud over laksestykkerne. De trækker i lagen natten over. Næste morgen hældes lagen fra fisken, koges op igen og hældes tilbage til fisken, der

så står og trækker indtil om aftenen.
Katoflerne skrælles og koges møre.
Blæretangen ristes og kværnes i morter sammen med de øvrige krydderier. Krydderiblandingen bruges som grundlag for sovsen. Olien varmes op i en gryde, krydderierne ristes lidt i olien inden der tilsættes et par deciliter kogende vand. Sovsen jævnes med hvad man har af jævningsmiddel, der er velegnet, f.eks. kartoffelmel.

Tilberedningstid

Det er mad der fordrer et liv, hvor man har tid til at prioritere en lang tilberedningstid. Reelt er det ikke mere end et par timers arbejde, vi taler om, der kan passes ind mellem alt muligt andet, man også har for.

Antal personer

2

Spejlæg med søsalat, søl og purpurhinde på rugbrødsmad med fedt og ost

Det særlige er, at det fotografisk set er smukt at se på, at tangen ligger i den endnu ikke stivnede æggehvide og er hel tydelig at se med øjnene. Senere forsvandt synet i den stivnede, hvide æggemasse.

Ingredienser

et stykke rugbrød
smørrefedt
2 rå landæg
en stor spsk. blanding af tørret søl, søsalat og purpurhinde
lidt rapsolie til at stege spejlægget i
krydder efter ønske. Tørrede brændenælder, røgsalt, sølsalt, - hvad man nu har for hånden. Snart bliver det frisk ramsløg, - men det afventer endnu at madam frost slipper sit tunge tag over landet.

Fremgangsmåde

rugbrødet smørres og anrettes med ost imens spejlægget steger færdigt.

Tilberedningstid

15 minutter

Antal personer

1

Hverdagsrødkål med blæretang

Vi kan godt lide at bruge rødkål fra glas i hverdags rugbrødsmadderne. Den er bare lige lidt mere sød end vi synes er godt nok. Prøver derfor med en hjemmelavet hverdagsrødkål, hvor der så også, ud over andre utraditionelle ingredienser, er blæretang med.

Ingredienser

Et økologisk rødkål, ca. 700 gram
6 gram tørret blæretang
1 tsk. sydesalt røget med enebær, lyng og grannåle
1 stor tsk tørrede brændenælder
1 stor tsk tørret timian

½ tsk anisfrø
15 vrid peber fra kværn
1 spsk pulveriset, finsk havtorn
2 spsk fedt fra flæskestegning til overs
1 stort rødløg
½ dl multifrugtjuice med gulerod
½ dl æblecidereddike
3 spsk ahornsirup
2 tsk. atamon til skylning af glas +
2 tsk. atamon til konservering af kålen

Fremgangsmåde

Rødkålen halveres og al stok skæres fri
blæretangen ristes i 4 minutter på brødrister og kværnes sammen med krydderierne
fedtet varmes op i gryden
krydderierne ristes lidt i fedtet
mens rødløget pilles og skæres i småstykker
det skårne rødløg ristes i olie/krydderiblandingen
hvorefter kålen tilsættes og ristes lidt
inden der tilsættes juicen, æblecidereddiken og ahornsiruppen
efter de sidste ingredienser er tilsat og kommet i kog skrues der ned til vågeblus, hvor det står og passer sig selv i timer, og man ser til det engang imellem og smager efter hvor mørnet kålen er blevet

Tilberedningstid

3 timer

Antal personer

nok til 2 i flere dage

Flækærtepostej med tang

Postejen kan ses som et forsøg på at fremstille en nordisk hummus. Der er anvendt fire forskellige slags tang i beherskede mængder og der indgår pulveriseret havtorn fra Finland.
En af gangene vi spiste af det, viste det sig, det smager godt sammen med moden ost. En anden gang viste det sig, det ingen god ide er at spise det sammen med røget, skiveskåren pålægskød. Så forsvinder den meget karakteriske smag en hel del. Smagsprøver uddelt på arbejde fik kommentaren. Ummm... Det smager af meget. Og eftersmagen er langvarig.
Helt op til 10 minutter.

Ingredienser

100 g flækærter
1 tsk sydesalt
1 stort hvidløgsfed
½ rødløg (i mangel af kraftfulde krydderurter)
3 spsk koldpresset rapsolie
2 spsk pulveriseret finsk havtorn
1 spsk granulat af søl, søsalat og purpurhinde
1 spsk tørrede, knuste brændenælder
2 tsk fennikelfrø
1 lille tsk gastrik med blæretang
15 vrid peber fra kværn
6 spsk af kogevandet
sølsalt

Fremgangsmåde

Der er for tiden en debat, om det nødvendigvis skal blive ved med at være sådan, at man udbløder bælgfrugter natten over. Da jeg satte flækærterne i blød skummede vandet meget og blev temmeligt snavset. Jeg blev med halve timers mellemrum ved med at udskifte vandet indtil det til sidst evnede at opretholde at være helt klart. Besluttede mig også for, at lade ærterne forblive i opblødningsvandet natten over. Bare for at være på den sikre side.
Gastrikken er et lille kapitel for sig selv. Har ikke tidligere kendt til det, men er blevet opmærksom på det takket være OPUS kokkene. Inspirationskilden til at lave det selv har jeg fundet på Claus Meyers hjemmeside
Efter at have karamelliseret de 100 gram sukker kom jeg 3,5 g pulveriseret blæretang i, inden jeg tilføjede 1,25 dl balsamisk eddike. Tanken var, at blæretang i sig selv virker smagsforbedrende og derfor måske kunne ophøje gastrikkens tilsvarende virkning.
De opblødte flækærter blev kogt i en ½ liter frisk vand tilsat teskefulden af sydesalt.
Som anbefalet var ½ time nok til at gøre dem helt møre.
Imens skar jeg det ½ rødløg i småstykker.
Så det hele op i blenderen og tryk på kværn.
Det viste sig gavnligt at tilsætte 6 spsk af kogevandet og tilføje en lille tsk sølsalt.

Tilberedningstid

12 timer hvor den reelle arbejdstid er ca. 1½ time inclusiv opvask

Antal personer

Vi har været tre personer om at spise af det over en uge.

Kommentarer

1.

   Thorkil Degn Johansson

   Lis! Tak for dine stjerner! Pudsigt som vi deler smagsløg for ting, der virkeligt smager eksotisk igennem og herligt, du også kan få fremskaffet havtorn. Hvor fra? Mig bekendt er der en god helsekosttradition i Tyskland. Jeg har købt mit online fra en dansk forhandler. Sjovt man kan sidde hjemme hos sig selv og købe et produkt, der kommer fra så langt væk som Finland. Jeg synes, det er pragtfuldt, selv om jeg da også er

vild med at komme ud i naturen og selv samle, hvad man kan bruge i køkkenet af diverse vilde urter fra skov, eng, strand og hav. Jeg har lavet en variant af flækærtepostejen. Til et koncept der bygger på væsenligt mere anvendelse af krydderurter end ellers, burde det vel kun være i nødstilfælde, at man bruger et ½ rødløg til erstatning for kraftfulde krydderurter. Det lykkedes mig den anden dag at falde over persille af en kraftigt smagende kvalitet, jeg har anvendt 44 gram af i opskriften (Inden stilkene blev pillet fra). Der ud over har jeg eksperimentelt justeret på de andre ingredienser. Der er 2 tsk anisfrø i i stedet for fennikel, kun 1 spsk havtorn (det var lige syrligt nok med 2 spsk), 2 hvidløgsfed i stedet for 1, 2 spsk af granulatet af søl, søsalat og purpurhinde i stedet for 1, 2 spsk tørrede brændenælder i stedet for en og 2 tsk sølsalt i stedet for én. Konsistensen er nærmest pestoagtig, uden af den grund at være meget flydende. 2 tsk sølsalt er måske lige i overkanten. Det egner sig af den grund godt til i et tyndt lag at blive smurt oven på en rugknækbrøds ostemad, som ses på billedet.

2.

Lis Klein

Thorkil; lyder helt vildt lækkert - elsker nemlig hummus - spiser det tit til friske grøntsager. Havtorn er jeg også begyndt at bruge, kan købe det i tørret tilstand.

Æggemad med vingetang på rugbrød med flækærtepesto

Nogle kalder det raw og vil gerne have more = rawandmore. I deres terminologi hedder denne tang Wakame. Her på den første morgen i sommertiden lavede jeg mig en æggemad med granulat af vingetang på. Det hedder det på dansk, selv om det kommer fra Frankrig, men forefindes i Kattegat. Skal vi ik' bare holde op med den der akademiske diskussion om hvor det kommer fra og så nøjes med at konstatere, det også forefindes i eget hav, uanset hvor vi har købt det fra?
Jeg synes, det er flot som morgensolen skinner igennem på denne dejlige forårsdag. Mere tang ind over? Ja tak.

Ingredienser

En skive fuldkornsrugbrød
smørelse bestående af flækærtepesto
en spsk tørret brændenælde
2 rå æg fra landkøbmanden
2 spsk granulat af vingetang
1 tsk nordisk sydesalt røget med gran
½ rødløg
10 vrid peber fra kværn
lidt koldpresset rapsolie til at stege i

Fremgangsmåde

på den opvarmede pande ristes det skårne rødløg
brændenælden blandes i imens
æggene slås ud i en skål og hældes på, når løget er lettere mørt
granulatet af vingetang strøs ud over med let hånd
salt og peber tilsættes
det rister ind til æggene er stivnede
imens smøres rugbrødet med flækærtepestoen
spejlægget anrettes oven på
det stilles frem i skæret af den opstigende sol
og spises med fornøjelse, bare fordi foråret kommer nu

Tilberedningstid

25 minutter

Antal personer

1

Kommentarer

1.

   Thorkil Degn Johansson

   Tak Lis. Det var det også. Det ser ud til vi lidt ældre nu her i sommertiden skal til at forholde os til de unge, der kommer på banen med deres opskrifter. De der er under 21 år er blevet stillet en god gevinst i udsigt, for at komme med den bedste opskrift. Jeg vil f.eks. til seriøst at knuge og kramme min kål, så jeg driver saften ud af den. Bagefter tror jeg nu nok, jeg vil eksperimentere med de samme ingredienser som dem og måske også noget tang. Håber at bygge broer over generationskløfterne.

2.

   Lis Klein

   Velkommen til sommertid - det ser rigtig lækkert ud!

Dyrlægens natmad med tang

Det er ved at blive almindeligt på min arbejdsplads, hvor små hundrede mennesker dagligt bespises, at en af valgmulighederne i salatbaren er, man kan tage sig noget mørt tang. Således fik jeg i dag lyst til at lave mig denne mad, baseret på ingredienserne til dyrlægens natmad og så det tang vi havde mulighed for at få.

Ingredienser

Det er vist godt nok beskrevet oven for og fremgår rimeligt tydeligt af billedet

Fremgangsmåde

dito

Tilberedningstid

2½ minut

Antal personer

1

Kommentarer

1.

   Thorkil Degn Johansson

   Lis, for min skyld hedder det gerne dyrlægens tangmad. Så går det lige som bare tabt, at hovedingrediensen er den blandt danskere elskede dyrlægens natmad, - selv midt på dagen, hvor der bare lige er anbragt noget af det tang oven på, vi har haft tilgængeligt i butikkerne nær ved os i en sølvbryllupsalder, måske nok bare en smule upåagtet af nogen.

2.

   Lis Klein

   Thorkil, jeg vil nu kalde dette lækre stykke smørrebrød for dyrlægens tangmad.