



# Tang og tare i hverdagsmaten

– et opplæringshefte for nybegynnere



[soppognyttevekster.no](http://soppognyttevekster.no)

# Huskeregler når du skal sanke tang og tare

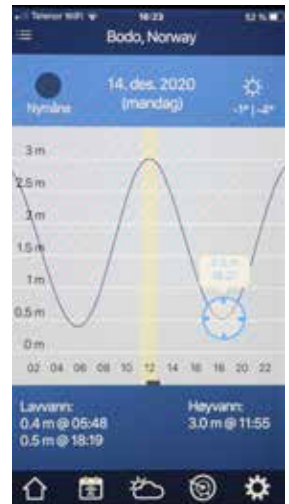
- Start sanking før fjæra er på det laveste
- Det finnes ingen giftige arter i Norge
- Sank et sted med god gjennomstrømning
- Ikke sank i nærheten av utslipp
- Bruk saks/kniv og et sankenett med luftehull
- Sank det som sitter fast, ikke det som er skylt i land
- Skyll tang og tare i sjøvann og ikke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

## Sanking av tang og tare

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

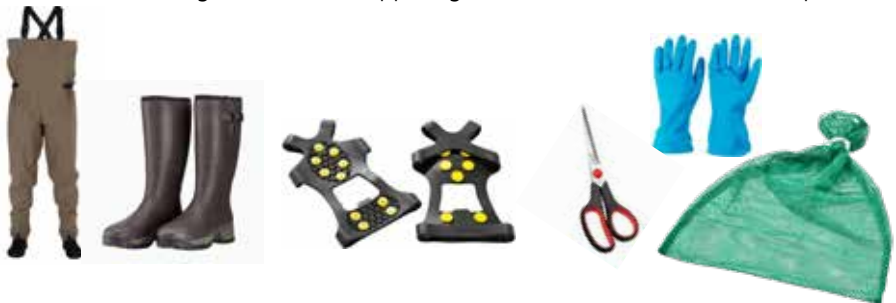
## Flo og fjære

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



## Utstyr

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



# Forskjellen på tang og tare

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

## Næringsinnhold

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

6 gram  
tørket tare



= 600 gram grønnsaker eller 6 frukt



## Bærekraft og havbruk

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

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



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





## Makroalger

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

- **Brunalger** – blæretang, grisetang, sagtang, sukkertare og butare
- **Grønnalger** – havsalat og tarmgrønnske
- **Rødalger** – søl, krusflik og grisetangdokke

Bare brunalger er tang og tare, men på folkemunne omtales også rød- og grønnalger som tang.

Algegift fra mikroalger som kan finnes i blant annet blåskjell, forgifter ikke tang og tare på samme måte.

Ved riktig villplukk av tang og tare benyttes kun den nyeste delen av algen, som ikke har akkumulert opp fremmedstoffer.

## Brunalger

### Sagtang

*Fucus serratus*

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





# Blæretang

*Fucus vesiculosus*

Blæretang er en allsidig brunalge med midtribbe. Den har flate blader og parvise blærer på hver side av midtribben. Fruktlegemene er ovale, og om våren er de ofte spisse og todelte. Blæretangen egner seg i mange matretter og er fin å sylte. Den kan gjerne kombineres med andre brunalger i samme rett.



# Grisettang

*Ascophyllum nodosum*

Grisettang er lys til olivengrønn av farge, og har en litt kraftigere stilk uten midtribbe. Midt gjennom stilken får den blærer enkeltvis fra den er tre år, og deretter en ny blære hvert år. På de små sideavgreningene sitter reseptakler og disse er fine å lage «havgapers» av. Denne brunalgen kan gjerne kombineres i mat med andre brunalger, men med noe lengre koketid. På grisettang kan du også finne grisettangdokke, som omtales i eget avsnitt.

# Sukkertare

*Saccharina latissima*

Sukkertare er en brunalge som finnes langs hele kysten i skjermet farvann. Den har kort stilk med enkeltblad uten midtribbe. Bladet ligner krokodilleskinn. Bredde fra 10 til 30 cm, blir flere meter lang. Hele algen kan brukes, men nedre del samt feste bør stå for å sikre gjenvekst. Sukkertare skiller ut et hvitt pulver med søtlig smak under tørking. Den egner seg godt i mat både rå som grønnsak, og dessuten forvellet, marinert, til kraft og tørket som krydder. Rå kan du bruke den f.eks. til å pakke inn fisk, asparges eller annen grillmat. Forvellet blir den lysegrønn og delikat, og jodinnholdet reduseres med ca. 90%.





# Butare

*Alaria esculenta*, kalles også vingetang.

Butare har en kraftig midtribbe med langt enkeltblad. Inntil 20 cm bred, flere meter lang. Midstilken fjernes ofte før eller etter tørking ved å dra av vingene for hånd. Vokser i områder med mye sjø og finnes langs kysten fra Agder og nordover. Den har god smak og er blant de mest egnede i mat. Dette er taredyrkernes favoritt! Kan anvendes til å koke kraft eller marineres i blanding av soya- eller sesamoljer, gjerne med chili.



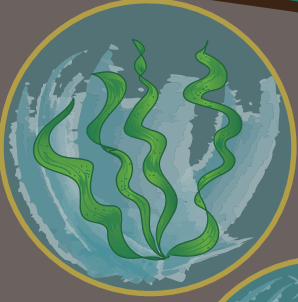
# Fingertare

*Laminaria digitata*

Fingertare finnes langs hele kysten og er en kraftig brunalge med stilk og lange, flate og glatte blader (fingre) på inntil 2,5 meters lengde. Det er bladene som benyttes i mat. Bladene kan for eksempel finkuttes og stekes lenge i en god olje til de er helt sprø som chips. Brukes også i kraft og som grønnsak. Denne arten er blant dem med høyest jodinnhold, men forvellet reduseres dette. Fingertare inneholder uorganisk arsen og Mattilsynet anbefaler derfor ikke denne algen som mat. Om man utviser alminnelig forsiktighet kan man allikevel bruke den i små mengder.



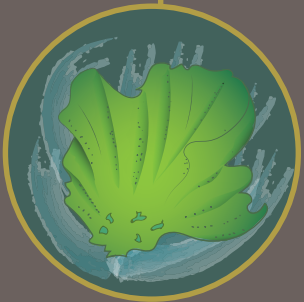
TARMGRØNSKE



BLÆRETANG



HAVSALAT



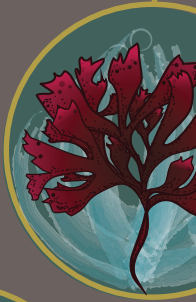
GRISÉTANG



SAGTANG



KRUSFL



# GKART

NER DU DE  
TE ARTENE



HØYVANN

IK

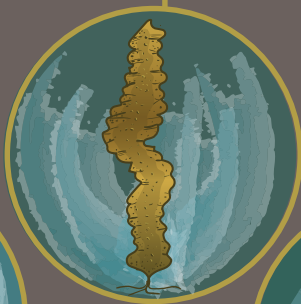
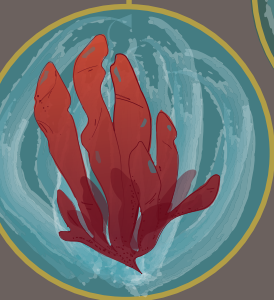
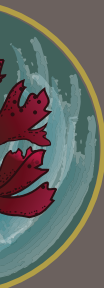
SØL

LAVVANN

SUKKERTARE

BUTARE

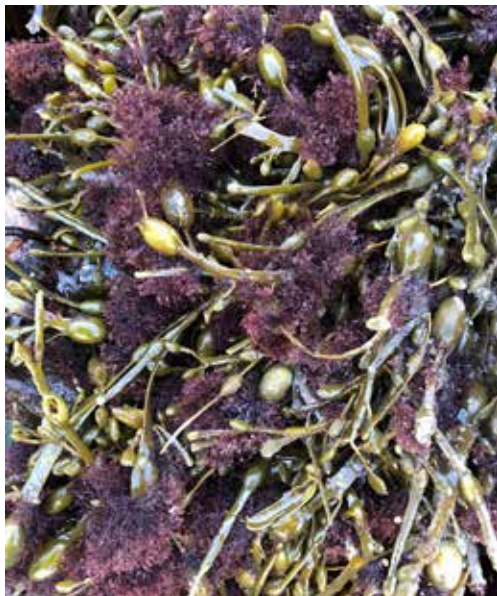
FINGERTARE



## Krusflik

*Chondrus crispus*

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



## Grisetangdokke

*Vertebrata lanosa*, kalles også trøffeltang.

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





# Søl

*Palmaria palmata*

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

# Grønnalger

## Tarmgrønske

*Enteromorpha*, kalles også rørhinne og havfruens hår.

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



## Havsalat

*Ulva lactusa*

Dette er en grønnalge som har fra 20-60 cm store, fine blader. Finnes langs hele kysten i fjæresonen og sjøsonen, i utsatt og skjermet farvann. Høstetid er vår og sommer. Fargen er lysegrønn til mørk og ligner vanlig salat. Smaker aller best fersk, og passer i salater, gryteretter, omeletter, osv. Kan også fryses, og smaker fortsatt godt etter lang tid. Havsalat kan tørkes til krydder, men mister ofte farge. Inneholder jern og proteiner. Unge planter smaker best.



## Behandling og lagring av tang og tare

Tang og tare er ferskvare. Som med annen sjømat skal du gjøre noe med den i løpet av fire timer etter høsting. Så lenge du er ved sjøen kan du oppbevare sankenettet i sjøvann.

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

Tørking gir flere års holdbarhet, oppbevares da tørt og mørkt. Egner seg også godt til frysing, fermentering og sylting.





# Oppskrifter

## Syltet tang

Ingredienser til 4 glass á 2,5 dl:

### Dette trenger du:

1 liter fersk blæretang eller små grisetang. Bruk blærene og litt av stilken.

Tørket tang kan også brukes.

Til lake:

4 dl vann

2,5 dl mild eddik

150 g sukker

15 g sennepsfrø

10 g rosepepper

### Slik gjør du:

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



## Japansk krydderblanding: Furikake

### Dette trenger du:

Skall av økologisk sitron (andre sitrusfrukter kan brukes)

Nyperose *Rosa rugosa* blomsterblader

Tarmgrønnske

Butare

Andre brunalger, tang eller tare, kan brukes

### Slik gjør du:

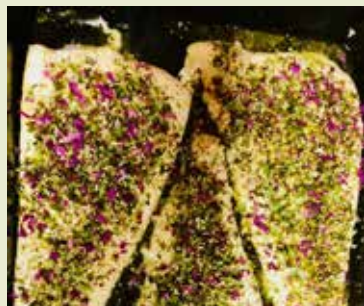
Rasp av sitronskallet og la det tørke på bakepapir.

Tørk og kutt opp nyperosebladene.

Tørk og kutt opp tarmgrønnsken og butaren. Bland like

deler av alle ingrediensene sammen. Furikaken tilfører smak

og gjør at retten blir pen å se på. Alle typer tørket tang eller tare, sitrusfrukter og spiselige blomster kan brukes her.



Denne furikaken er like fin å bruke på hvit fisk, kjøtt, desserter, kaker og ris. Tangen vil tilføre retten næringsstoffer, og umamien gjør den velsmakende.

# Knekkebrød med tang eller tare

## Dette trenger du:

Til ca. 30 knekkebrød:

1,5 dl tørket sagtang eller butare

1 dl solsikkekjerner

0,5 dl gresskarkjerner

3 dl linfrø (bland hele og knuste)

4 dl vann

## Slik gjør du:

Knus den tørkede tangen/taren. Bland alt det tørre og hell i vannet.

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

Stekes i varmluftsovn på ca. 100 grader.

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



# Smør med ulike tangarter

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



Flere oppskrifter finner du på:  
***[tingmedtang.no/oppskrifter](http://tingmedtang.no/oppskrifter)***



Heftet er skrevet av Bjørn og Anne-Lise Viken fra Ting med Tang AS. Lær mer om tang og tare på [Tingmedtang.no/tangweb](http://Tingmedtang.no/tangweb).

## Norges sopp- og nyttevekstforbund

Norges sopp- og nyttevekstforbund er en frivillig, landsomfattende medlemsorganisasjon med lokale foreninger over hele landet.

Som medlem av NSNF får du tilsendt vårt medlemsblad, oppdaterte tilbud om våre kurs og turer og en rekke andre fordeler.

Mer informasjon finner du på [soppognyttevekster.no/medlemskap](http://soppognyttevekster.no/medlemskap)



## Norges sopp- og nyttevekstforbund

[soppognyttevekster.no](http://soppognyttevekster.no)



Laget med støtte fra  
Sparebankstiftelsen DNB