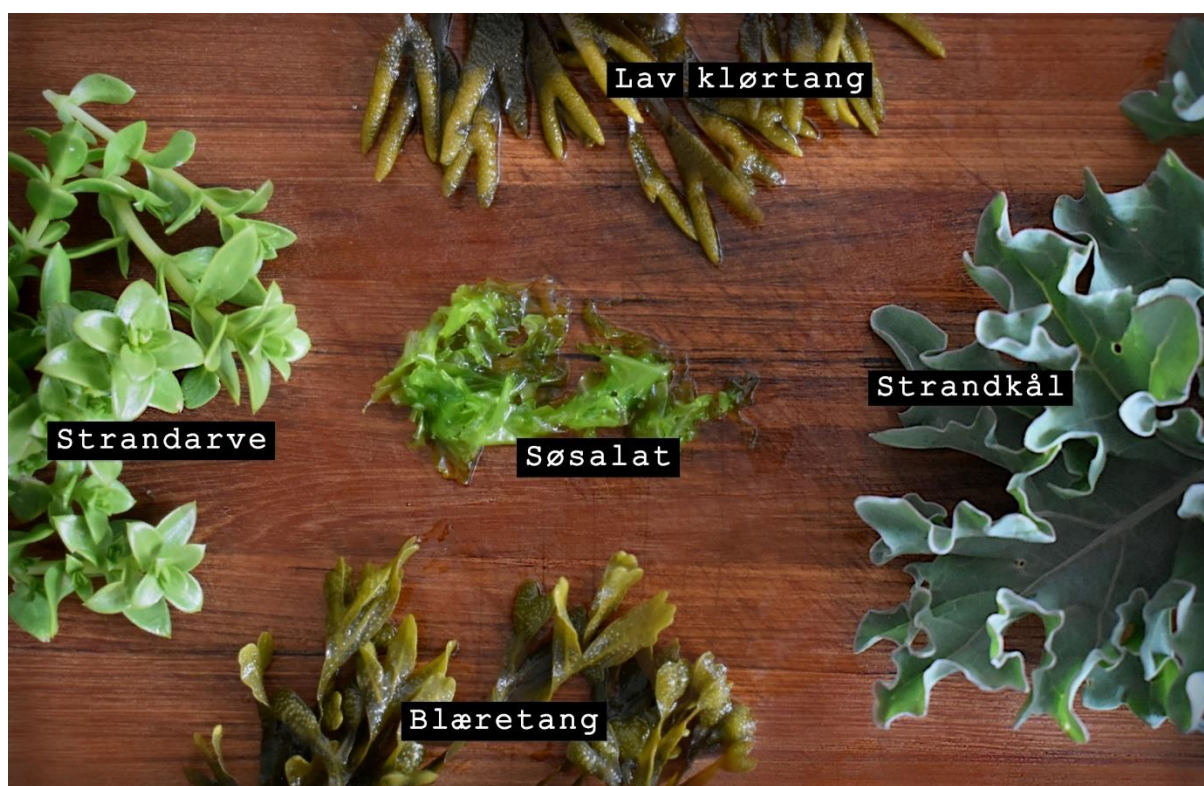


Naturens tag-selv-bord ved havet

En oversigt over 5 spiselige planter og tang, som er nemme at finde ved stranden



Vi bor i et af de lande, som har mest kystlinje sammenlignet med landets samlede størrelse. Det giver god mulighed for at udforske og udnytte alle de lækre, spiselige planter og tang, som man kan finde ved stranden og i havet.

Tang er ofte overset i køkkenet, men den indeholder mange stoffer, som er rigtig gode for kroppen. Den specifikke sammensætning varierer selvfølgelig fra tangart til tangart, men bl.a. indeholder tang generelt Omega-3 og Omega-6 fedtsyrer, et stort indhold af mineraler som calcium, jern og magnesium og mange vitaminer, bl.a. A, B (B1, B2, B3, B6, B12), C og E. Desuden smager tang rigtig godt, hvis man bruger det rigtigt. Den tang, som er nævnt her, er lækkert rått f.eks. salater, men også er godt at tørre og granulere, og kan give god umamismag til især fiskeretter eller vegetarretter. Det kan tilmed laves til sprøde chips, som er rigtig nemme at lave. Se opskriften nederst.

En god oversigt og forslag til flere spiselige planter kan findes på vildmad.dk eller i deres app. Her er desuden opskrifter og undervisningsmateriale. Ud over de fem spiselige planter nævnt her, er der mange flere, som kan findes ved havet. Kig f.eks. også efter salturt, strandvejbred, sukkertang, strandasters, strandbede eller tarmrørhinde (bliv ikke skræmt af det uheldige navn).

Når du er ude at sanke tang, så tag gerne en saks og en vandtæt beholder eller pose med. Den kan du fylde med havvand og dermed holde tangen frisk, til du kommer hjem. Undlad opskyllet tang men tag det friske, som sidder fasthæftet i sten i vandet. Til planterne sanket på stranden kan du evt. bruge et fugtigt viskestykke til at folde omkring dem. Husk altid at være nænsom, når du plukker, så planterne kan vokse op igen. Tag kun til eget forbrug.



Blæretang

- 🌿 Olivengrøn tang med noprede blærer. Er mørkere i bunden, hvor den sidder fast, og lysere på spidserne.
- ✂️ Hele planten kan spises rå eller tilberedt.
- 📍 Vokser på sten i vandet og kan findes næsten overalt.
- 📅 Kan findes hele året rundt, men er bedst om foråret.



Lav klørtang

- 🌿 Gullig eller olivengrøn tang med to noprede 'klør'.
- ✂️ Hele planten kan spises rå eller tilberedt.
- 📍 Vokser på sten i vandet.
- 📅 Kan findes hele året rundt, men er bedst om foråret.



Strandarve

- 🌿 Karakteristisk lys grøn plante med spidse blade, som vokser lidt som en roset.
- ✂️ Har en mild agurkeagtig smag og er bedst rå. Kan også syltes.
- 📍 Vokser på stenede og sandede strande.
- 📅 Kan findes fra maj til september.



Strandkål

- 🌿 Store, blege og krøllede blade, der vokser som en busk, og hvide blomster.
- ✂️ Blade, stængel, og uudsprungne blomster kan spises både rå eller tilberedt.
- 📍 Vokser især på stenede og sandede strande.
- 📅 Skal plukkes fra april til juni, efter det bliver bladene seje.



Søsalat

- 🌿 Meget lyst grønne og halvgennemsigtige blade med bølgede bladrande.
- ✂️ Hele planten kan spises rå eller tilberedt.
- 📍 Vokser på sten i vandet eller frit i vandet.
- 📅 Kan findes fra april til august.



Opskrift på hjemmelavede tangchips



Læs herunder, hvordan du nemt laver dine egne sprøde tangchips. De kan spises som de er, med lækker dip til eller som drys på en ret.

Du skal bruge:

Tang (fx blæretang eller klørtang)

Lidt salt

Olie

Fremgangsmåde:

Undgå så vidt muligt at skylle tangen. Hvis der er sand eller andet på, der skal vaskes af, så gør det i let saltet vand.

Dup forsigtigt tangen med køkkenrulle eller et rent viskestykke.

Klip herefter tangen i mundrette stykker.

Vend i olie og drys med havsalt. Vær opmærksom på at tangen er meget salt i sig selv.

Fordel på en bageplade og bag ved 150 grader varmluft i ca. 15-20 minutter. Bagetiden kan variere meget, så hold øje med dem.

