

Guide til spiselige alger



TANG OG TARE

Fellesbetegnelsen for tang og tare er alger. Vi har brunalger, rødalger og grønnalger. Tang og tare er to ulike ordener innen brunalgene.

All tang og tare du finner langs norskekysten er spiselig. Det du skal passe på er at tangen eller taren ikke vokser i nærheten av kloakkutslipp. Du skal heller ikke spise tang og tare som ligger og flyter i fjære uten å være festet til noe, da du ikke vet hvor den har vokst.



BLÆRETANG

(Fucus vesiculosus)



Blæretangen kjenner vi alle fra fjæra - alle barn har lekt seg med å lage kneppelyder ved å klemme på blærene. Blæretang skilles fra grisetang ved at den er mørkere i fargen, og at blærene sitter i par på hver side av "stilkene". Vokser øverst i fjæra. Høstes ved å klippe av de ytterste skuddene.

Høyt innhold av vitamin A og vitamin C.

Blæretang er god i salat, kan marineres og kokes lett. God i kraft.

Kan brukes til å smaksette vannet når du trekker fisk, eller sammen med fisken når du baker den i ovnen.

Tørket blæretang bløtlegges før bruk hvis du skal bruke den i salat.

GRISSETANG

(*Ascophyllum nodosum*)



Som navnet sier har denne først og fremst vært brukt som dyrefor. Det ble sagt at kyrne ga mer melk, sauen mer ull og at eggeplommen i egget ble større. Også fin som gjødsel. Rikt innhold av vitaminer og mineraler. Du kan klippe av de ytterste endene og bruke i salater eller supper. Brukes også tørket og malt som tangmel. Tangmel kan brukes i stedet for salt i brødbakst.

SØL

(Palmaria Palmata)



Alge-dronninga søl har en vakker purpurrod farge og vokser i klaser lavt i fjæresonen. Den vokser på steiner eller andre taresorter, særlig stortare og fingertare. Brukt som mat alt i vikingtida. Nøtteaktig, rik, krydret smak. God som snack både rå og tørket. Tørket søl kan stekes i olje til en smakfull chips. Tørket søl kan bløtlegges og brukes i salat. Tørket søl er godt som krydder og smakstilsetning.

BUTARE

(Alaria Esculenta)



Også kalt kutare - selvfølgelig fordi den ble brukt til dyrefor. Lange smale, bølgemønstrete blad med en "stilk" i midten. Vokser i klaser

lavt i fjæresonen, gjerne innimellom stortare. Høstes ved å skjære av godt ovenfor stilkfestet. Er brun, men blir grønn når den tørker. Høyt innhold av kalsium.

Et tørket dryss av butare smaker fantastisk på alskens eggeretter i stedet for salt, på kokt potet, over avokado og på brødkive. Kan også brukes i fiskegryter, grønnsaksupper- og stuinger. Her er det bare å prøve seg fram.

Ofte kalt Atlanterhavswakame, og kan brukes i stedet for japansk wakame i asiatiske retter, men trenger lenger koketid.

SUKKERTARE

(Saccharina Latissima)



Sukkertare er lange, småkrøllete flak. Noen ganger er de mer runde i formen. Vokser lavt i fjæresonen. "Rota" er festet på stein eller berg. Høstes ved å skjære av ved "stilkfestet".

Som navnet sier har denne taren en sukkersmak. Kan minne om lakris. Tørket sukkertare brukes i kaker og kjeks. Kan også brukes i syltetøy. Dryss av tørket sukkertare smaker godt på oppskåret frukt, som jordbær, banan eller melon.

Høyt innhold av jod.

STORTARE/ FINGERTARE

(Laminara Hyperborea/Laminaria Digitata)



Store, palmeaktige alger som du finner duggende i sjøen ved langfjære. Høstes ved å skjære over ved “stilkfestet”. Tykke, læraktige blad.

Både stortare og fingertare inneholder mye av den naturlige smaksforsterkeren glutamat (som i kunstig form brukes i mat som E 621). Kan derfor brukes som buljong eller for å gi maten mer smak. Enten den er tørket eller fersk kan du la en bit koke sammen med

for eksempel ris eller bønner, eller i supper og gryter. Eller pakk rundt fisk som bakes i ovn eller grilles (tørket stortare og fingertare bløtlegges først).

Inneholder mye jod. En bit på cirka ti centimeter inneholder mer kalsium enn melk.