TANGO – tang på tallerkenen i offentlige køkkener
er finansieret af Fonden for Plantebaserede Fødevarer

FONDEN FOR PLANTEBASEREDE FØDEVARER

VILDE TANG FAKTA

Læs mere om, hvordan du kan bruge tang i offentlige køkkener her →

Her har vi samlet nogle fakta om tang, som måske kan vække din nysgerrighed og give dig lyst til at få tang på tallerkenen i dit offentlige køkken?

Tang er nemlig en fødevare, der kan bruges på et væld af måder i køkkenet, og samtidig er den god for både havmiljøet og klimaet.

Fødevarestyrelsen anbefaler, at tang indgår som del af en varieret kost. Det skyldes bl.a., at der er nogle få tangtyper, som indeholder høje mængder af stoffer, som vi ikke skal have for meget af, fx jod. Se Fødevarestyrelsens råd her.

I TANGO-projektet har vi valgt at fokusere på tre tangtyper, som har et lavt indhold af jod og andre uønskede stoffer, nemlig blæretang, søsalat (havsalat) og Gracilaria, som også går under navnet nudeltang.

OBS:

Tak fordi du har downloaded dette dokument fra Dansk Tangs hjemmeside.
Vi har været nødt til at fjerne enkelte udsagn om sundhed fra de forskere, der citeres i dokumentet, da vi som sælgende virksomhed ikke må beskrive vores produkter som "sunde" eller fremhæve sundhedsfremmende egenskaber.
Vi beklager – det originale materiale kan altid findes hos Norion på https://norion.dk/tango/

Bispebjerg Hospital · EAT skolemad · DanskTANG – SEAWEED · KOKKEN PÅ KANTEN · NORION CONSULT

VILDE TANGFAKTA: **VIDSTE DU AT...**

Du kan bruge tang som krydderi og smagsforstærker

Tang er en af de få råvarer fra planteriget, der smager af umami, hvilket er den mest anvendte smagsforstærker i fødevareindustrien. Udover tang er der naturligt store mængder umami i ost, tomat, soyasauce, svampe, kød, fisk og skaldyr. Forskellige tangarter har også stor variation i smag og kan fx smage af lakrids eller ærter. Tang kan derfor bruges som smagsforstærker og krydderi i supper, fonder, planterige retter og fiskeretter.

Kilde: Ole G. Mouritsen, Københavns Universitet (2018)

TANGO – tang på tallerkenen i offentlige køkkener er finansieret af Fonden for Plantebaserede Fødevarer

VILDE TANGFAKTA: **VIDSTE DU AT...**

Tang er god som stabilisator i retter

Flere tangarter kan bruges til at tykne dine retter. Under kogning afgiver især de røde og brune tangarter store mængder gele, bl.a. agar, carrageenan og alginat. Disse geleer bruges i stor stil i fødevareindustrien. Der produceres ca. 27 millioner ton tang om året på verdensplan, langt det meste i havbrug, og ca. halvdelen bruges som råvarer til mad, mens resten går til at udvinde fortyknings-, stabiliserings- og geleringsmidler til fødevareproduktion og andre industrier. Tangens egenskaber som stabilisator kan bruges i køkkenet til fx at sætte en panna cotta, lave is, saucer eller gele. Du skal dog være opmærksom på, at virkningen og varighed kan variere.

Kilde: Ole G. Mouritsen, Københavns Universitet (2018)

TANGO – tang på tallerkenen i offentlige køkkener er finansieret af Fonden for Plantebaserede Fødevarer

VILDE TANGFAKTA: **VIDSTE DU AT...**

Tang har nok været med til at udvikle urmenneskets lille hjerne til den store, komplekse hjerne vi har i dag

Tang kan meget vel have boostet vores udvikling fra urmenneske til nutidsmenneske, fra lille hjerne til stor hjerne. Forskere finder det sandsynligt, at tilgængeligheden af spiselig tang og dens indhold af stoffer, der støtter hjernens og nervesystemets funktion – som omega-3 og omega-6 fedtsyrer, taurin jod, magnesium, jern, vitamin B12 og zink – kan have sat skub i udviklingen for 2,5 mio. år siden. Det er vildt!

Kilde: Ole G. Mouritsen et al (2017)

TANGO – tang på tallerkenen i offentlige køkkener er finansieret af Fonden for Plantebaserede Fødevarer

VILDE TANGFAKTA: **VIDSTE DU AT...**

Tang er en bombe af vitaminer, mineraler og kostfibre

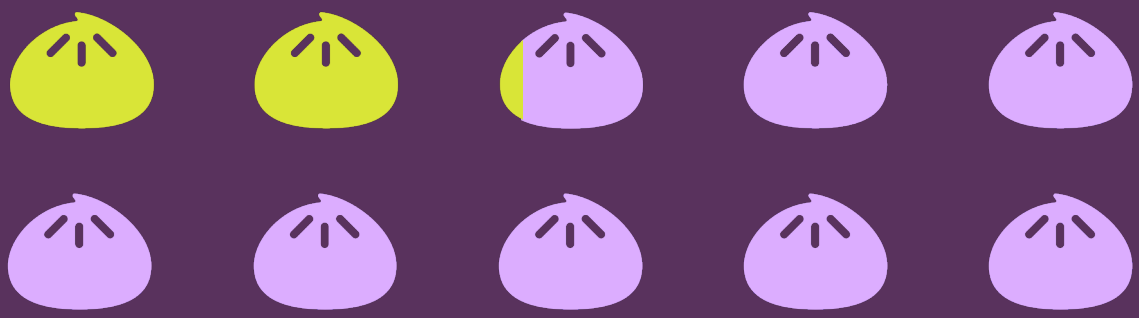
Tang er rig på en lang række næringsstoffer, som kroppen har brug for. Mange forskere mener, at tang indeholder mellem 10 og 100 gange så stor koncentration af vigtige vitaminer og mineraler som frugt og grøntsager. Desuden en masse gode kostfibre og de vigtige omega-3 fedtsyrer. Tang kan ikke erstatte hele dit daglige indtag af grøntsager, men kan være et umamirigt indslag i en planterig kost.

Kilde: Susan L. Holdt, DTU Fødevareinstituttet (2009)

TANGO – tang på tallerkenen i offentlige køkkener er finansieret af Fonden for Plantebaserede Fødevarer

VILDE TANGFAKTA: **VIDSTE DU AT...**

21% af alle måltider i Japan indeholder tang, og hver japaner spiser i gns. 2 kg tang om året



Det er slet ikke unormalt at spise tang rundt omkring i verden. Særligt i Sydøstasien indgår tang som en fast del af mange måltider. Japan er sammen med lande som Kina, Sydkorea og Malaysia de lande i verden, hvor befolkningen spiser mest tang, og hvor tang er en helt almindelig del af madkulturen. Mange danskere forbinder nok tang med sushi, men tang bliver også flittigt brugt som umami-smagsgiver og central ingrediens i fx supper, salater og risretter. Husk at følge Fødevarestyrelsens råd om, at tang indgår som del af en varieret kost.

Kilde: Theodore & David T. Zava , National Library of Medicine (2011)

TANGO – tang på tallerkenen i offentlige køkkener er finansieret af Fonden for Plantebaserede Fødevarer

VILDE TANGFAKTA: **VIDSTE DU AT...**

Du har mere til fælles med en banan end forskellige typer tang har med hinanden

Vi mennesker er meget tæt på at være genetisk set ligesom chimpanser. Faktisk deler vi hele 96% af vores gener med dem! Men her kommer det virkelig vilde: Vi deler også en stor del af vores gener med helt andre organismer, som vi måske ikke lige havde regnet med. Fx har vi hele 60% af vores gener til fælles med... bananer! Ja, du læste rigtigt. Vi er faktisk mere genetisk ens med bananer, end nogle slags tang er med hinanden. Tang er ikke bare tang, men er meget forskelligt – Også, når det bruges i køkkenet med hensyn til smag, gelering, mundfølelse og næringsindhold. De tangarter, vi kalder brunalger og rødalger, tilhører nemlig to forskellige biologiske riger og er på den måde mindre beslægtet med hinanden, end et menneske er med en banan. Det er vildt!

Kilder: Ole G. Mouritsen, American Scientist (2013), Pfizer (2024)

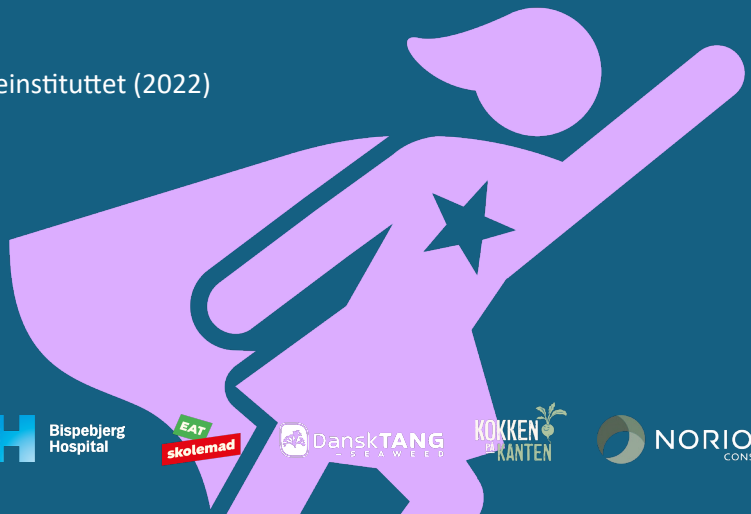
TANGO – tang på tallerkenen i offentlige køkkener er finansieret af Fonden for Plantebaserede Fødevarer

VILDE TANGFAKTA: **VIDSTE DU AT...**

Tang er en biologisk superhelt med en særlig evne til at rense vores pressede hav

Tang fungerer som havets naturlige rensningsanlæg ved at optage de næringssalte, som i alt for høj grad bliver tilført havet fra det traditionelle landbrug. Når man høster tangen, fjerner man de overflødige næringssalte fra havvandet og forbedrer vandmiljøet. Sukkertang, som er en af de tangarter i Danmark med det største dyrkningspotentiale, optager omkring 25 kg kvælstof og 2 kg fosfor pr. hektar dyrkningsareal. Jo mere tang vi dyrker, høster og spiser, des sundere bliver havet. Og samtidig får vi glæde af en smagfuld fødevare med et meget lavt klimaaftryk. Det er rent win, win!

Kilde: Susan L. Holdt, DTU Fødevareinstituttet (2022)



TANGO – tang på tallerkenen i offentlige køkkener er finansieret af Fonden for Plantebaserede Fødevarer

VILDE TANGFAKTA: **VIDSTE DU AT...**

Tang bruges til at producere skønheds-produkter, gødning, medicin, tekstiler og fødevarer

Tang er en spændende og alsidig ressource, der bruges i mange produkter og industrier. Inden for skønhedsindustrien bruges tang fx til at producere tandpasta og cremer. I landbruget kan tang bruges som gødning, og i medicin og som ingrediens i kosttilskud og farmaceutiske produkter. Derudover bruges tang i produktion af tekstiler og som en bæredygtig ingrediens i fødevarer, hvor det giver smag, konsistens og næring. De mange anvendelser gør tang til en vigtig ressource i fremtidens bæredygtige løsninger.

Kilde: Ole G. Mouritsen, Københavns Universitet (2015)

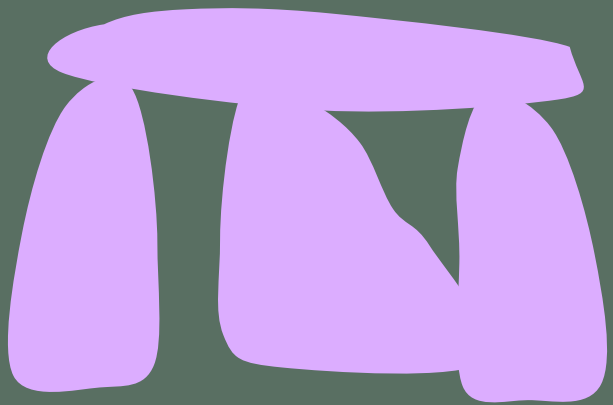
TANGO – tang på tallerkenen i offentlige køkkener er finansieret af Fonden for Plantebaserede Fødevarer

VILDE TANGFAKTA: **VIDSTE DU AT...**

Mennesker har spist tang i Europa i mere end 8000 år

At spise tang er slet ikke et nyt fænomen. Mennesker har spist tang i Europa i flere tusinde år. Forskere har fundet spor af tang i menneskers diæt i arkæologiske fund fra det nordlige Skotland til det sydlige Spanien og helt tilbage fra 6400 år f.Kr. Faktisk tyder meget på, at tang har været en fast del af flere europæiske befolkningsgruppers kost i mange årtusinder. Den er på mystisk vis gledet ud af vores madvaner i slutningen af 1800-tallet. Er det ikke på tide med et comeback?

Kilder: Nicola Davis, The Guardian (2023), Ole G. Mouritsen, Københavns Universitet (2015)



TANGO – tang på tallerkenen i offentlige køkkener er finansieret af Fonden for Plantebaserede Fødevarer

KILDER

Anette Bruhn & Lone Thybo Mouritsen: *TANG – en kort introduktion til de mest almindelige tangarter i Danmark*, Aarhus Universitet og Kattegatcenteret, 2020: https://nat.au.dk/fileadmin/Files/OFN_Bonus/Pjece-om-tang-i-danske-farvende-sept2020.pdf

Anita Dietz & Liselotte Kira Gregers Andersen: *TANG – et hav af mad. Opskrifter, arter og tanghøst*, Lindhardt og Ringhof, 2017

M. Lynn Cornish, Alan T. Critchley, Ole G. Mouritsen: "Tang kan have boostet menneskets udvikling", artikel i Smag for livet, 2017: https://www.smagforlivet.dk/artikler/tang-kan-have-boostet-menneskets-udvikling

Theodore & David T. Zava: "Vurdering af japansk jodindtag baseret på tangforbrug i Japan: En litteraturbaseret analyse", artikel i National Library of Medicine, 2011: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3204293/

Ole G. Mouritsen: *Tang – grøntsager fra havet*, Nyt Nordisk Forlag, 2015

Ole G. Mouritsen: "Tang kan tilføre maden umami, sprødhed og skønhed", artikel i *Smag for livet*, 2018: https://www.smagforlivet.dk/materialer/umami-sprødhed-og-skønhed-i-maden-læg-tang-på-tallerkenen-foreslår-internationale

Ole G. Mouritsen: "Videnskaben om tang", artikel i American Scientist, 2013: https://www.americanscientist.org/article/the-science-of-seaweeds

Pfizer: "Hvor genetisk beslægtede er vi med bananer?", artikel, Pfizer, 2024: https://www.pfizer.com/news/articles/how_genetically_related_are_we_to_bananas

Susan L. Holdt: "Tang – sundt for krop og klima", artikel i *SeafoodCircle Nyhedsbev 12,* 2009 https://backend.orbit.dtu.dk/ws/portalfiles/portal/3987694/SeafoodCircle%20-%20Faktablad%2012-2009%20-%20Tang%20-%20sundt%20for%20krop%20og%20klima.pdf

Susan L. Holdt: "Jo mere tang vi spiser, jo sundere bliver havet", artikel fra DTU, 2022 https://www.dtu.dk/nyheder/alle-nyheder/nyhed?id=c0f365f1-b271-4598-a7bf-4a2f3cf6f567

Nicola Davis: "Tang var almindelig fødevare i Europa i tusinder af år, viser forskere", artikel i The Guardian, 2023: https://www.theguardian.com/science/2023/oct/17/seaweed-was-common-food-in-europe-for-thousands-of-years-researchers-find

TANGO – tang på tallerkenen i offentlige køkkener er finansieret af Fonden for Plantebaserede Fødevarer